

Saara Lammi & Katariina Tuulkari

TUKIHENKILÖN URA
SATAKUNNAN SYÖPÄYHDISTYKSEN TOIMINNASSA

Hoitotyön koulutusohjelma
2017

TUKIHENKILÖN URA SATAKUNNAN SYÖPÄYHDISTYKSEN TOIMINNASSA

Lammi, Saara & Tuulkari, Katariina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2017
Sivumäärä: 32
Liitteitä: 2

Asiasanat: kolmas sektori, vapaaehtoistoiminta, tukihenkilötoiminta, vertaistukitoiminta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tiivis kuvaus vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta ja siitä mikä auttaa tukihenkilöä jaksamaan vertaistukityössä syöpäpotilaiden kanssa. Työn tavoitteena oli tuottaa tutkittua tietoa, jota Satakunnan syöpäyhdistys voi käyttää apunaan uusien tukihenkilöiden koulutuksissa sekä omien vapaaehtoisten tukemisessa.

Opinnäytetyön tiedonantajina toimivat Satakunnan Syöpäyhdistyksen toiminnan johtaja sekä pitkäaikainen vapaaehtoinen tukihenkilö.

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksena. Tutkijat kävivät Satakunnan Syöpäyhdistyksen tiloissa kolme kertaa haastattelemassa tiedonantajia ja selvittivät, mikä on saanut pitkäaikaisen tukihenkilön jatkamaan työtään yli 20 vuotta. Tutkimuksessa käytettiin apuna teemahaastattelua. Haastattelun teemoissa käsiteltiin vapaaehtoisen tukihenkilön taustoja, koulutuksia, motiiveja, saavutuksia sekä Satakunnan Syöpäyhdistyksen tarjoamaa tukea. Haastattelu toteutettiin kevään 2017 aikana.

Tutkimuksen tuloksena todettiin Satakunnan Syöpäyhdistyksen tukeneen tukihenkilön toimintaa ja jaksamista erilaisilla koulutuksilla, virkistystapahtumilla sekä palkinnoilla ja titteleillä. Pitkäaikaisen tukihenkilön on saanut jatkamaan työssään auttamisen halu, riittävä vapaa aika, kiinnostus työhön, oma sairauskokemus sekä Satakunnan Syöpäyhdistyksen antama tuki.

SUPPORT PERSON CAREER IN SATAKUNTA CANCER SOCIETY

Lammi, Saara & Tuulkari, Katariina
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
May 2017
Number of pages: 32
Appendices: 2

Keywords: third sector, voluntary, support activity, peer support

The purpose of this study was to provide a concise description of the volunteer support person activity and in helping to support a person to cope with the peer support activity with cancer patients. The aim of the work was to produce research data that Satakunta Cancer Society could use to help hire and train new support staff, as well as supporting their volunteers.

We interviewed to this thesis the Head of Satakunta cancer association as well as a long-term volunteer support person.

Thesis study was carried out as a research. The researchers visited Satakunta Cancer Society premises three times to interview informants and sort out what has made a long-term support person to continue to work for more than 20 years. Research theme interview was used as a reference. Interview themes included a voluntary mentor backgrounds, training, motivation, achievements and support that Satakunta Cancer Society offered. The interview was conducted during the spring of 2017.

As a result of the research it was found that association of cancer supported mentor activity and ability to cope with various training, recreational events and titles and awards.

Long-term support person has continued working a long time because of the desire to help, enough leisure time, interest in the work, own illness experience, as well as the support given by Satakunta Cancer Society.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VAPAAEHTOISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1	Kolmas sektori	7
2.2	Vapaaehtoistoiminta	7
2.3	Tukihenkilötoiminta.....	8
2.4	Vertaistoiminta.....	9
2.5	Tukihenkilön antama tuki	10
2.6	Tukihenkilön itse saama tuki	10
3	TUTKIMUKSEN KOHTEENA VAPAAEHTOISTOIMIJUUS SATAKUNNAN SYÖPÄYHDISTYKSESSÄ	11
3.1	Yhdistyksen toiminta	12
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.	13
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	14
5.1	Tutkimusmenetelmä.....	14
5.2	Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu	14
5.3	Kirjallisuushaun asiasanat ja tietokannat	15
5.4	Kohderyhmä.....	16
5.5	Tulosten analysointi	16
5.6	Tutkimuksen eettisyys	17
5.7	Tutkimuksen luotettavuus	17
5.8	Tutkimuksen vaiheet.....	18
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	20
6.1	Tutkimustulosten tarkastelua	20
6.2	Tukihenkilön esittely	21
6.3	Urapolku Satakunnan Syöpäyhdistyksessä.....	22
6.4	Satakunnan Syöpäyhdistyksen tuki tukihenkilölle	24
6.5	Motiivit tukihenkilötoimintaan	25
7	POHDINTA.....	26
7.1	Jatkotutkimustarpeet	29
	LÄHTEET.....	30
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomessa todetaan vuosittain n. 30 000 uutta syöpätapausta. Miesten sairastuvuus syöpään on hieman suurempi kuin naisten: v. 2011 todettiin 294 uutta tapausta 100 000 miestä kohti verrattuna 263 uuteen tapaukseen 100 000 naista kohti vuodessa. Syövän ennuste on parantunut diagnostiikan ja hoitojen kehittymisen myötä. (Syöpäinfon www-sivusto 2014.)

Syöpä on kova isku paitsi sairastuneelle myös hänen läheiselleen. Jokainen kohtaa kriisin omalla tavallaan. Usein kestää jonkin aikaa ennen kuin ihminen on valmis hyväksymään tiedon vakavasta sairaudesta. Läheinen voi tukea syöpää sairastunutta parhaiten olemalla käytettävissä ja valmis kuuntelemaan. Syöpäjärjestöt kouluttavat vapaaehtoisia, jotka tarjoavat vertaistukea syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen. (Kaikki Syövästä www-sivusto.)

Syöpäjärjestöjen vapaaehtoiset ovat yhdistysten kulmakivi. Kaikkien vapaaehtoisten osallistuminen on arvokasta, jotta työ syöpää sairastavien ja heidän läheistensä parissa voi jatkua. Syöpäjärjestöjen tukihenkilö auttaa syöpään sairastunutta ja hänen läheisiään sairauden eri vaiheissa. Tukihenkilö voi olla itse sairastanut syövän, syöpäpotilaan läheinen tai kuka tahansa, joka on kiinnostunut toimimaan syöpäyhdistyksen tukihenkilönä. (Syöpäjärjestöjen www-sivusto.)

Ammatillinen työ ja vapaaehtoistoiminta eivät ole toistensa vastakohtia, eikä kumpikaan voi korvata toista. Parhaimmillaan ammattilaiset ja vapaaehtoiset täydentävät toisiaan ja ovat sellaisessa rakentavassa vuorovaikutuksessa, missä kummallakin osapuolella on mahdollisuus oppia. (Laimio & Välimäki 2011, 28.) Vapaaehtoisten rekrytointi, koulutus, työnohjaustyypiset tapaamiset, virkistys ja jatkokoulutus edellyttävät myös ammatillista panosta, samoin kuin kokemusten jakaminen toisten vapaaehtoisten kanssa, palkitseminen ja käytettävissä oleminen silloin, kun tulee pulmia ja kysymyksiä. (Ruohonen 2003, 52.)

Opinnäytetyön aihe valittiin mielenkiinnon mukaan ja vapaaehtoistyö koetaan erityisen tärkeäksi myös työelämän saralla, sillä tukihenkilöiden tuoma tuki ja toiminta ovat

jatkuvasti lisääntyvä tarve. Se on myös erittäin tärkeä osa syöpäpotilaan elämässä sairauden kanssa. Ihmisten tietoisuus on vielä liian vähäistä tukihenkilöiden toimenkuvasta ja mitä se pitää sisällään. Vapaaehtoistyön selvitys ja kehittäminen ovat tärkeää yhteiskunnalle, jotta vapaaehtoisten lukumäärä lisääntyisi ja heidän tarjoama tuki tavoittaisi mahdollisimman monen apua tarvitsevan. Tämä opinnäytetyö on myös kunnanosoitus pitkään vapaaehtoistyötä tehneelle tukihenkilölle Satakunnan Syöpäyhdistyksessä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tiivis kuvaus tukihenkilötoiminnasta ja siitä mikä auttaa tukihenkilöä jaksamaan vertaistukityössä syöpäpotilaiden kanssa. Työn tavoitteena oli tuottaa tutkittua tietoa, jota Satakunnan Syöpäyhdistys voi käyttää apunaan uusien vapaaehtoisten tukihenkilöiden koulutuksissa sekä omien vapaaehtoisten tukemisessa. Opinnäytetyö toteutettiin käyttäen apuna teemahaastattelua.

Opinnäytetyön tilaajana oli Satakunnan Syöpäyhdistys Ry. Haastateltavana tässä työssä oli pitkään yhdistyksessä toiminut tukihenkilö sekä hänen lisäksi haastateltiin Satakunnan Syöpäyhdistyksen toiminnan johtajaa.

Satakunnan Syöpäyhdistys kuuluu Suomen Syöpäyhdistykseen, joka on perustettu vuonna 1974. Jäseniä Satakunnan Syöpäyhdistyksessä on noin 8200. Toiminnan tavoitteena Satakunnan Syöpäyhdistyksellä on syöpäsairauksien ennaltaehkäisy ja varhainen toteaminen sekä syöpäpotilaiden ja heidän läheistensä auttaminen. Yhdistys tarjoaa syöpätyön ammatillisia palveluja, kouluttaa vapaaehtoisia tukihenkilötoimintaan sekä järjestää erilaista jäsenoimintaa. (Satakunnan Syöpäyhdistys 2015.)

2 VAPAAEHTOISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kolmas sektori

Suomessa on olemassa kolme eri sektoria; julkinen sektori (julkinen terveydenhuolto), yksityinen sektori (yksityisesti tarjottavat terveydenhuoltopalvelut) sekä kolmas sektori (järjestöjen ja yhteisöjen järjestämät terveydenhuoltopalvelut). Kolmannella sektorilla eli vapaaehtoissektorilla viitataan erilaisten järjestöjen, liittojen ja yhdistysten toimintaan ja se koostuu kansalaisyhteiskunnan järjestöistä ja säätiöistä. Se on ei-voittoa tavoittelevaa, kansalaistoimintaa ja perustuu vapaaehtoisuuteen. Kolmannen sektorin organisaatioita voivat olla erilaiset yhdistykset, seurat ja järjestöt. (Raninen, Raninen & Tornaes 2007, 41-42.)

Kolmatta sektoria kuvaa määreet ei-voittoa tavoitteleva kansalaistoiminta sekä vapaaehtoisuus. Se määräytyy aatteelliselta arvo- ja intressiperustalta kansalaisten omasta tahdosta lähtevien keskustelujen ja yhteenliittymisen tuloksina. Kolmannen sektorin organisaatioissa on suurta vaihtelevuutta kokonsa ja toimijoidensa puolesta. Kolmanneksi sektoriksi luetaan myös urheiluseurat, yhdyskuntien paikallisyhdistykset, avustajajärjestöt sekä kirkot. (Jyväskylän yliopiston www-sivut.)

Kolmannen sektorin kenttä on hyvin hajanainen sekä monimuotoinen. Mukana voi olla täysin vapaaehtoisuuteen perustuvia yhteisöjä, mutta myös järjestöjä, joissa työskentelee palkattuja ammattilaisia. Osa kolmannen sektorin yhteistyöstä on hyvin läheisesti osana julkista palvelutuotantoa ja osa organisaatioista luo yritysmaista toimintaa palveluissaan. (Koivisto ym. 2010, 13.)

2.2 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistyö voidaan määritellä palkattomaksi, vapaasta tahdosta kumpuavaksi yleishyödylliseksi toiminnaksi, joka useimmiten on organisoitu jonkin tahon avustuksella. Se on korvauksetta tehtävää työtä jossakin organisaatiossa. Vapaaehtoiselle voidaan kuitenkin korvata niitä kuluja, joita toiminnasta hänelle on aiheutunut. (Lehtinen, 1997, 20.) Vapaaehtoistyöllä on monia eri synonyymejä, jotka kuvaavat samaa asiaa.

Tällaisia muotoja varhaisimmilta ajoilta ovat muun muassa talkootyö, vapaa huoltotyö ja hyväntekeväisyys. Nykyaikaisempina muotoina tutumpia ovat vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoistyö sekä vapaaehtoisuus. (Nylund ja Yeung 2005, 14–15.) Vapaaehtoistyöntekijät toimivat usein erilaisissa järjestöissä tai yhdistyksissä, joita kutsutaan kolmanneksi sektoriksi.

Vapaaehtoisuus perustuu sille, että kaikki sitä harjoittavat vapaaehtoiset tekevät sen omasta vapaasta tahdostaan vapaaehtoisesti ja täysivaltaisina subjekteina. Autettavan ja auttajan osalta on noudatettava itsemääräämisperiaatteita. Vapaaehtoisuuden ja palkattomuuden lisäksi vapaaehtoistoimintaan kuuluvat periaatteet, joita ovat luottamuksellisuus, tasa-arvoisuus, ei-ammattillisuus sekä yhteinen ilo (Ruohonen 2003, 42).

Vapaaehtoistoiminta jaetaan kolmeen eri muotoon, joita ovat keskinäinen tuki, auttaminen ja yhteiskunnallinen osallistuminen (Pessi & Oravasaari 2010, 9). Vapaaehtoistoiminta voi esimerkiksi olla ystävätoimintaa tai keskusteluapua, asiointiapua, vapaaajan viettoa yhdessä, tapahtumiin osallistumista, kuten erilaiset keräykset, sekä tilaisuuksien järjestäminen tai niissä käyminen (Jämsän [www-sivut](#)).

2.3 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminta tarjoaa tukea ja apua eri elämäntilanteissa oleville, kaiken ikäisille ihmisille. Tukihenkilön tehtävä ei ole toimia asiantuntijana hoitoalalla, vaan hän on ihminen ihmiselle. Hän on tavallinen, välittävä aikuinen, joka tarjoaa tuettavalle turvallisen ihmissuhteen ja tukee häntä tavallisen ihmisen taidoin kuuntelemalla, keskustelemalla ja neuvomalla. Tukihenkilöksi voi ryhtyä kuka tahansa täysi-ikäinen henkilö, jonka oma elämäntilanne on kunnossa ja tukisuhteeseen on aikaa. Tukihenkilöt ovat kuitenkin aina järjestön puolesta koulutettuja tehtäväänsä. (Kalliolan [www-sivut](#).)

Tukihenkilötoiminta perustuu vapaaehtoistoimintaan, jolloin henkilö lähtee omasta vapaasta tahdostaan toimimaan kanssaihminen ja elinympäristön hyväksi. Tukihenkilötoiminnan lähtökohtina on tukihenkilön oma arvomaailma eli se, mihin hän uskoo ja mitä hän pitää tärkeänä. Tukihenkilöä ohjaa jokin taustaorganisaatio, esimerkiksi Sa-

takunnan Syöpäyhdistys. Organisaatio asettaa tukihenkilötoiminnalle periaatteet ja tavoitteet. Tukihenkilötoimintaa voi järjestää kunnat omina palveluina sekä sosiaali- ja terveysalan erilaiset järjestöt, esimerkiksi yhdistykset. (Korhonen, 2005. 7-9.)

Tukihenkilötoiminnan ja ammattityön selkeä ero on se, että tukihenkilötoiminnasta ei makseta palkkaa. Tukihenkilötoiminta tapahtuu omalla vapaa-ajalla omaehtoisesti. Toiminnalla ei korvaa ammattiapua, mutta se täydentää sosiaali- ja terveysalan ammatillista työtä. Tukihenkilön tuettavina voivat olla esimerkiksi lapset, nuoret, vanhukset, vammaiset ja sairaat tai maahanmuuttajat. (Korhonen, 2005. 8-9.)

Vaikka tukihenkilöt toimivat vapaaehtoisesti, ohjaa heitä periaate, jonka mukaan heiltä ei vaadita erityistaitoja, ammatillisia valmiuksia tai sosiaalialan tuntemusta, vaan tukihenkilötoiminnassa pärjätään tavallisen ihmisen omilla taidoilla ja tiedoilla. Toiminnasta voidaan maksaa palkkio tai kulukorvaus, mutta taloudellista hyötyä tukihenkilö ei toiminnastaan saa. Tukihenkilöltä vaaditaan luotettavuutta, tehtävänsä sitoutuneisuutta ja puolueettomuutta. Hänen tulee myös noudattaa ehdotonta vaitiolovelvollisuutta. Tukihenkilö toimii tuettavan avuntarpeen ehdoilla ja kuuntelee tämän mielipiteitä, eikä tee päätöksiä tuettavan puolesta. Suhde tuettavan ja tukijan välillä tulee olla tasa-arvoinen. (Korhonen 2012, 14-15.)

2.4 Vertaistoiminta

Yksi vapaaehtoistoimijuuden muodoista on vertaistoiminta. Vertaistoiminta on jonkin taustatahan, esimerkiksi Syöpäyhdistyksen järjestämää toimintaa. Perusarvoja vertaistoiminnassa on tasa-arvo sekä toisen ihmisen kunnioitus ja siinä on luja usko ihmisen omiin voimavaroihin. Vertaistuki on kokemusten jakamista toisten ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet saman kriisin elämässään tai sairastaneet samaa sairautta, ja he antavat toisilleen tukea, jota muut eivät pysty antamaan. Vertaistuki syntyy asioita, tunteita ja kokemuksia jakamalla toisten kanssa. Vertaistuen toiminnalla on tarkoitus auttaa muita ihmisiä ja samalla vertaistukija saa tukea myös itse. Vertaistukihenkilö on koulutuksen saanut henkilö, joka on myös itse kokenut samankaltaisen kohtalon kuin vertaistukea tarvitsevat. Vertainen voi olla potilaan oma läheinen, jolla on sama

kokemusmaailma. Vertaistukihenkilö tukee toisia hankalissa elämäntilanteissa oman kokemuksen ja saamansa koulutuksen avulla. (Nylund 2005,0203; Laimio & Karnell 2010,09-12; Hokkanen 2014, 26.)

Vertaistukihenkilön tärkein työ on kuuntelu. Ennen tukihenkilöt kävivät sairaalassa potilaiden luona kuuntelemassa ja jakamassa kokemuksiaan. Nykyisin syöpään sairastuneille tarjotaan ensin sairaalassa tukihenkilökontaktia, jonka jälkeen, jos potilas niin itse haluaa, tukihenkilö aloittaa käynnit potilaan kotona.

2.5 Tukihenkilön antama tuki

Tukihenkilön antaman tuen yksi muoto on vertaistuki. Vapaaehtoistoiminnalla sekä vertaistuella on yhteiskunnallista merkitystä, erityisesti henkilöille, jotka ovat vaikeassa elämänvaiheessa. Vertaistoiminnalla on myös vahva ennaltaehkäisevä merkitys, mutta vertaistoiminta ei silti ole terapiaa. (Laimio & Karnell 2010, 11.)

Tukihenkilötoiminnassa auttaminen on tuen antamista, kuuntelemista sekä läsnäoloa. Tukihenkilötyö on hyödyttävintä heti varhaisen tuen saralla. Auttajan ja autettavan välisessä emotionaalisessa suhteessa syntyy keskinäistä ymmärrystä johonkin ilmiöön, esimerkiksi jaettuun kokemukseen. Tämä ei vaadi tukihenkilöltä ammatillista pohjaa, mutta vaadittavat koulutukset tulee suorittaa. (Mykkänen-Hänninen 2007, 50.)

2.6 Tukihenkilön itse saama tuki

Vapaaehtoisia järjestöissä voidaan tukea monilla eri tavoin. Jokainen koulutettu vapaaehtoinen saa aloittaessaan perehdytyksen. Jokaisella järjestöllä on oma tapansa perehdyttää vapaaehtoinen. Heille järjestetään erilaisia koulutuksia liittyen vapaaehtoistoimintaan, esim. tukihenkilökoulutuksia, peruskoulutuksia. Koulutuksen hyödyllisyyttä arvioidaan erilaisin lomakkein. Vapaaehtoistoimintaa ja sen hyödyllisyyttä arvioidaan myös esim. työyhteisössä erilaisin lomakkein.

Yhdistyksessä toimii yksi sairaanhoitaja, joka on aina tukihenkilöiden saatavissa ja lähellä. Sairaanhoitaja antaa tukihenkilöille tukea ja keskusteluapua henkisesti raskaissa tilanteissa.

Tukihenkilöt saavat uransa aikana erilaista ohjausta ja tukea järjestöiltä. He saavat neuvontaa koskien toimintaansa. Tukihenkilöitä sekä heidän antamaa panostaan vapaaehtoistyöhön muistetaan yhdistyksissä erilaisin palkinnoin ja tittelein, esimerkiksi Vuoden vapaaehtoinen, jonka tiedonantaja sai kesällä 2016 Satakunnan Syöpäyhdistyksessä. Tukihenkilöille järjestetään myös erilaisia “virkistyspäiviä”, tarkoituksena tukea heidän jaksamistaan. (Jelli järjestöpalvelun www-sivut.)

3 TUTKIMUKSEN KOHTEENA VAPAAEHTOISTOIMIMUUS SATAKUNNAN SYÖPÄYHDISTYKSESSÄ

Satakunnan Syöpäyhdistys on terveys- ja potilasjärjestö. Sen tavoitteena on auttaa syöpäpotilaita ja heidän läheisiään hoidon ja kuntoutuksen aikana sekä ennaltaehkäistä syöpää. Yhdistys tarjoaa matalan kynnyksen palveluita, luotettavaa tietoa, jäsentointia sekä tarpeen tullen tukea sitä tarvitseville. Syöpäyhdistys neuvoo sairastuneita sairauden eri vaiheissa ja tuo yhteen samassa tilanteessa olevia ihmisiä. Yhdistyksen palveluihin kuuluvat neuvonta syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen, kuntoutus (sopeutumismennuskurssit, taideterapia, liike- ja tanssiterapia), vertaistuki (vertaistukiryhmät) sekä paikallistoimintana paikallisosastot järjestävät tapahtumia, retkiä ja keräyksiä.

Yhdistyksellä on hallitus, joka koostuu yhdeksästä varsinaisesta jäsenestä sekä yhdeksästä varajäsenestä. Satakunnan Syöpäyhdistyksen arvoihin kuuluvat tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus, totuudellisuus, saavutettavuus, luotettavuus sekä yhteisöllisyys.

3.1 Yhdistyksen toiminta

Tässä kerrotaan tarkemmin Satakunnan Syöpäyhdistyksen toiminnasta sekä yhdistyksessä toimivista vapaaehtoisista. Satakunnan Syöpäyhdistyksessä toimii kahdenlaisia vapaaehtoistyöntekijöitä. Vapaaehtoiset ovat joko vertaistukeen koulutettuja vertaistukihenkilöitä tai ryhmänohjaajiksi koulutettuja vapaaehtoisia, joilla ei ole omaa syöpäkokemusta. Näiden lisäksi Satakunnan Syöpäyhdistyksessä toimii myös niin sanottua ”haravointi porukkaa”, jotka osallistuvat yhdistyksen toimintaan esimerkiksi haravoimalla yhdistyksen kesämökillä tai olemalla mukana erilaisissa heille tarkoitettuissa virkistystoiminnoissa. Tämä niin sanottu ”haravointi porukka” huolehtii itsestään ja heillä on oma yhteisönsä, ja he kuuluvat usein johonkin paikalliseen yhdistykseen tai muuhun vastaavaan.

Koulutetut tukihenkilöt tekevät yhdistyksen kanssa potilastyötä, joten heille järjestetään omaa toiminnanohjausta. Satakunnan Syöpäyhdistyksellä on oma työnohjaaja, koulutukseltaan syöpäsairaanhoitaja, joka toimii yhdistyksessä sekä asiakkaita varten, että myös yhdistyksen tukihenkilöitä varten.

Yhdistyksen tukihenkilöille järjestetään vuosittain erilaisia koulutuksia. Seuraavaksi järjestettävä koulutus on mielenterveyden ensiapu 1 kurssi. Uusia koulutuksia tukihenkilöille järjestetään tarpeen mukaan, kuten esimerkiksi hengityskoulun tyyppistä rentoutumiseen liittyvää koulutusta. Tärkeimpiä koulutuksia tähän mennessä on ryhmänohjaajien koulutukset sekä kaikki, jotka päivittävät tukihenkilöiden tämänhetkistä tietämystä. Kuten edellä mainitulle ”haravointi porukalle”, myös koulutetuille tukihenkilöille järjestetään erilaista virkistystoimintaa säännöllisesti.

Kaikki yhdistyksessä toimivat vapaaehtoiset ovat vakuutettu. Yhdistys vaatii uusilta vapaaehtoisilta luotettavuutta, sitoutumista työhön, asiallista käyttäytymistä sekä ehdotonta vaitiolovelvollisuutta, johon he antavat kirjallisen suostumuksensa. Tukihenkilöiltä vaaditaan asianmukainen koulutus, jonka yhdistys järjestää. Koulutuksen saaneiden tukihenkilöiden tulee myös allekirjoittaa sopimus, joka kattaa heidän käytettävyyden sekä luottamuksellisuuden. Heillä on myös velvollisuus ilmoittaa muuttuvista elämäntilanteistaan tai kyvyttömyydestä jatkaa tukihenkilönä.

Vapaaehtoistyöntekijänä yhdistyksen toiminnassa voi toimia kuka tahansa. Esimerkiksi ammattikorkeakouluopiskelijat suorittavat yhdistykselle erilaisia keräyksiä. Vapaaehtoisten suorittamat toiminnot voivat olla kertaluontoisia käyntejä.

Tukihenkilönä voi myös toimia kuka tahansa, vaikka henkilöllä ei olisi omia syöpäsairauskokemuksia, mutta tukihenkilöksi pääseminen vaatii tiettyjä yhdistyksessä suoritettavia koulutuksia sekä toiminnanohjauksessa käymistä. Yhdistyksen erilaiset ryhmänohjaajat, jotka ohjaavat syöpäpotilaille tarkoitettuja ryhmiä, toimivat tukihenkilö nimikkeen alla. Vertaistukihenkilönä toimiminen vaatii oman syöpäsairauskokemuksen.

Vapaaehtoistoimintaa Satakunnan Syöpäyhdistyksessä voisi tulevaisuudessa kehittää järjestämällä vapaaehtoisten kohtaamispaikkoja, esimerkiksi kirpputoreilla vaatteiden viikkosavulla muutamien tuntien pätkissä.

Tukihenkilötoiminnan kehitysideana olisi tukihenkilöpisteen järjestämistä sairaaloihin, jossa tukihenkilöt olisivat tietynä päivänä viikosta syöpäpotilaiden tavattavissa. Tällainen projekti vaatii paljon lisää tukihenkilöitä ja siksi se koetaan haasteena.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tiivis kuvaus tukihenkilötoiminnasta ja siitä mikä auttaa vapaaehtoista tukihenkilöä jaksamaan vertaistukityössä syöpäpotilaiden kanssa.

Työn tavoitteena oli tuottaa tutkittua tietoa, jota Satakunnan syöpäyhdistys voi käyttää apunaan uusien tukihenkilöiden koulutuksissa sekä omien vapaaehtoisten tukemisessa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä olivat:

1. Miten tukihenkilö kokee Satakunnan Syöpäyhdistyksen tukeneen hänen toimintaansa?
2. Mikä on saanut pitkäaikaisen vapaaehtoisen jatkamaan työtään tukihenkilönä?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön tilaajana toimi Satakunnan Syöpäyhdistys, jolta työn aihe myös saatiin. Tärkeimpinä perusteluina aihevalinnalle tutkijat pitivät sen ajankohtaisuutta ja enemmän ihmisten tietoisuuteen tuomista. Opinnäytetyö toimii myös tärkeänä kunnianosoituksena pitkään vapaaehtoistyötä tehneelle vapaaehtoistyöntekijälle Satakunnan Syöpäyhdistyksessä.

5.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on pyrkiä kuvaamaan todellinen elämä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkimusmenetelmässä tutkimusaineisto kootaan todellisissa tilanteissa, joissa tutkija kerää tietoa perustuen havaintoihin ja keskusteluihin ja tutkittavien kohdejoukon valinta on tehty tarkoituksenmukaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä suositaan metodeja, joissa tutkittavan ääni sekä näkökulmat tulevat esille. Tällainen menetelmä on useimmiten teemahaastattelu. (Hirsjärvi ym. 2009, 164, 204-205.)

Tähän tutkimukseen valittiin laadullinen tutkimusmenetelmä, sillä tutkimusta varten oli mahdollisuus haastatella vapaaehtoistyön asiantuntijoita. Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus tuntui luontevalta, sillä täsmällistä tietoa tutkittavasta aiheesta saatiin pieneltä asiantuntijaryhmältä.

5.2 Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu, joka on useimmiten kvalitatiivisen tutkimuksen päämenetelmänä. Teemahaastattelu on kohdennettu haastattelu, jossa haastateltavilla on tietoa tai kokemusta tietystä teemasta. (Hirsjärvi ym. 2009, 164, 204-205.) Teemahaastattelussa edetään tutkijoiden asettamien teemojen mukaisesti. Haastattelussa teema-alueet ja aihepiirit ovat kaikille haastateltaville samat eikä kysymyksillä ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. (Hirsjärvi & Hurme 2004,

47-48.) Teemahaastattelussa kysymykset eivät voi olla mitä tahansa, vaan niitä tulisi miettiä etukäteen ennen haastattelutilannetta. Merkityksellisiä vastauksia pyritään löytämään tutkimuskysymysten mukaisesti. Ennalta valitut teemat perustuvat siihen, mitä tutkijat tietävät etukäteen tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Tiedonantajina toimi Satakunnan Syöpäyhdistyksen pitkäaikainen vapaaehtoistyöntekijä sekä yhdistyksen muu henkilökunta. Työn haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna, jossa keskeisiä ovat ihmisten tulkinnat asioista sekä heidän asioille antamat merkitykset. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 48.). Teemahaastattelulla selvitettiin, mikä saa pitkään työtään tehneen vapaaehtoistyöntekijän edelleen jatkamaan tärkeää toimintaansa ja mitkä ovat hänen motiivinsa tähän. Työssä selvitettiin myös, miten Satakunnan Syöpäyhdistys on tukenut vapaaehtoistyöntekijän jaksamista työssään.

Teemahaastatteluun valitut teemat perustuvat tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.). Tässä opinnäytetyössä käyttämämme haastattelun teemat näkyvät liitteenä työn lopussa. (LIITE1) Teemoihin kohdistunutta haastattelua ryhdyttiin analysoimaan teemoittain. Analyysimetodimme oli tavoitteeltaan luokittelevaa.

5.3 Kirjallisuushaun asiasanat ja tietokannat

Kirjallisuushaun asiasanoina käytettiin sanoja syöpä, tukeminen, vapaaehtoistyöntekijä, tuki, syöpäpotilas, tukihenkilötoiminta ja vertaistuki. Kirjallisuushaun asiasanat, tietokannat ja tulokset on esitetty taulukossa 1.

Työssä käytettiin vain suomenkielisiä lähteitä. Tutkijat pyrkivät käyttämään alle kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Lähteissä kuitenkin käytettiin muutamaa yli kymmenen vuotta vanhaa lähdeä, sillä lähteet olivat luotettavia ja niistä löytyi hyvin tarvittavaa tietoa. Kriteereinä valittuihin lähteisiin oli, että ne käsittelevät vapaaehtois- ja tukihenkilötoimintaa. Käytimme paljon Satakunnan Syöpäyhdistykselle tehtyjä töitä. Lisäksi valitsimme lähteiksi töitä, jotka käsittelevät vapaaehtoistyötä ja siihen liittyviä motiiveja.

Taulukko 1. Asiasanat ja tietokannat.

Asiasanat	Tietokannat	Tulokset
Syöpä, tukeminen	SAMK, Finna	111
Vapaaehtoistyöntekijä, syöpä	SAMK, Finna	9
Vapaaehtoistyöntekijä, tuki	SAMK, Finna	146
Syöpäpotilas, tukihenkilötoiminta	SAMK, Finna	10
Vertaistuki, syöpä	SAMK, Finna	29

5.4 Kohderyhmä

Kohderymänä työlle toimivat kaikki henkilöt, jotka ovat kiinnostuneita vapaaehtoistoiminnasta ja haluavat tietää aiheesta lisää. Haastattelu palvelee myös syöpäpotilaita ja heidän läheisiään antamalla riittävän tietopaketin vapaaehtoistoimijuudesta.

5.5 Tulosten analysointi

Teemoihin kohdistunutta haastattelua ryhdyttiin analysoimaan teemoittain sisällön analyysimenetelmää käyttäen. Sisällönanalyysimenetelmällä pyritään saamaan tutkitavasta aiheesta tiivis ja selkeä kuvaus ja tarkoituksena on etsiä tiedonantajien aineistosta selkeää ja yhtenäistä tietoa. Analyysillä luodaan aineistoon selkeyttä, jonka perusteella tehdään luotettavia johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Aineisto käsitellään laadullisesti ja se perustuu päättelyyn ja tulkintaan. Ensin aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja sitten kootaan uudelleen loogiseksi kokonaisuudeksi. Aineistoa analysoidaan tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin induktiivista sisällön analyysiä. Haastattelut litteroitiin nauhoitusten jälkeen ja mietittiin joukosta ne ilmaisut, jotka olisivat työn tutki-

muskysymysten kannalta oleellisia. Ilmaisut pelkistettiin ja niistä alettiin etsiä eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia kuvaavia käsitteitä, jotka eroteltiin alaluokiksi. Tästä esimerkki liitteenä kaksi. (LIITE 2)

5.6 Tutkimuksen eettisyys

Kun tehdään tutkimusta, on huomioitava sen eettisyys. Tutkijan on kunnioitettava tutkittavien itsemääräämisoikeutta ja huomioitava että tutkimukseen osallistuminen on jokaiselle vapaaehtoista. Tutkittavien tulee saada tietoa siitä, minkälaiseen tutkimukseen hän osallistuu ja hänelle on myös kerrottava, että tutkimuksesta on oikeus kieltäytyä. Tutkimuksen vastauksia käsitellessä on sen tapahduttava oikeudenmukaisesti, mitään pois jättämättä. Vastauksiin ei myöskään saa vaikuttaa. Tutkimusta tehtäessä on aina hankittava lupa organisaatiolta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 2017,224.) Myös haastattelun aihe on eettisesti perusteltua tuoda esiin haastateltaville ennen haastattelutilannetta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 13.)

Opinnäytetyötä tehdessä huomioitiin sen eettisyys. Haastatteluun osallistuminen oli osallistujille vapaaehtoista. Tutkimuksen tulokset käsiteltiin puolueettomasti ja oikeudenmukaisesti. Ennen tutkimuksen aloittamista tutkijat hankkivat tutkimusluvan.

5.7 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus perustuu lähdekriittisyyteen ja luotettavien lähteiden käyttöön. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa asiantuntijoiden haastattelu ja kommentit sekä kokemukset.

Haastattelussa tärkeää on saada halutusta aiheesta mahdollisimman paljon tietoa. Jotta suoritettava haastattelu onnistuisi mahdollisimman hyvin, on tärkeää antaa tiedonantajille etukäteen tutustuttaviksi esiteltävät teemat. (Tuomi & Sarajärvi 2009,13.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuudessa esiin nousee totuuden ja objektiivisen tiedon kysymykset. Havaintojen luotettavuus ja puolueettomuus on syytä erottaa toisistaan. Tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija on tutkija. Tutkijoiden tulee olla aineiston analysointitilanteessa täysin puolueettomia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134-136.)

Tutkijat vierailivat Satakunnan Syöpäyhdistyksen tiloissa ensimmäisen kerran marraskuussa 2016. Varsinaisia haastattelutilanteita järjestettiin kolme kertaa. Ennen haastattelua tutkijat perehtyivät haastateltaviin etukäteen ja vierailivat Satakunnan Syöpäyhdistyksellä. He antoivat teemat ja niitä koskevat sisällöt haastateltaville tutustuttavaksi etukäteen. Haastateltaville kerrottiin, mistä on kyse, kuka heitä haastattelee ja mitä teemoja tullaan käsittelemään. Haastattelutilanteessa tutkijat esittäytyivät ja kertoivat tutkimuksen aiheen sekä salassapitovelvollisuuteen liittyvät asiat. Haastateltavat antoivat suostumuksen käyttää heidän nimiään opinnäytetyössä. Tutkijat äänittivät haastattelun, jotta saatiin luotua luonteva ilmapiiri ja asiat eivät myöhemmin unohdu. Haastatteluaineiston äänitteet hävitettiin tutkimuksen julkaisun jälkeen.

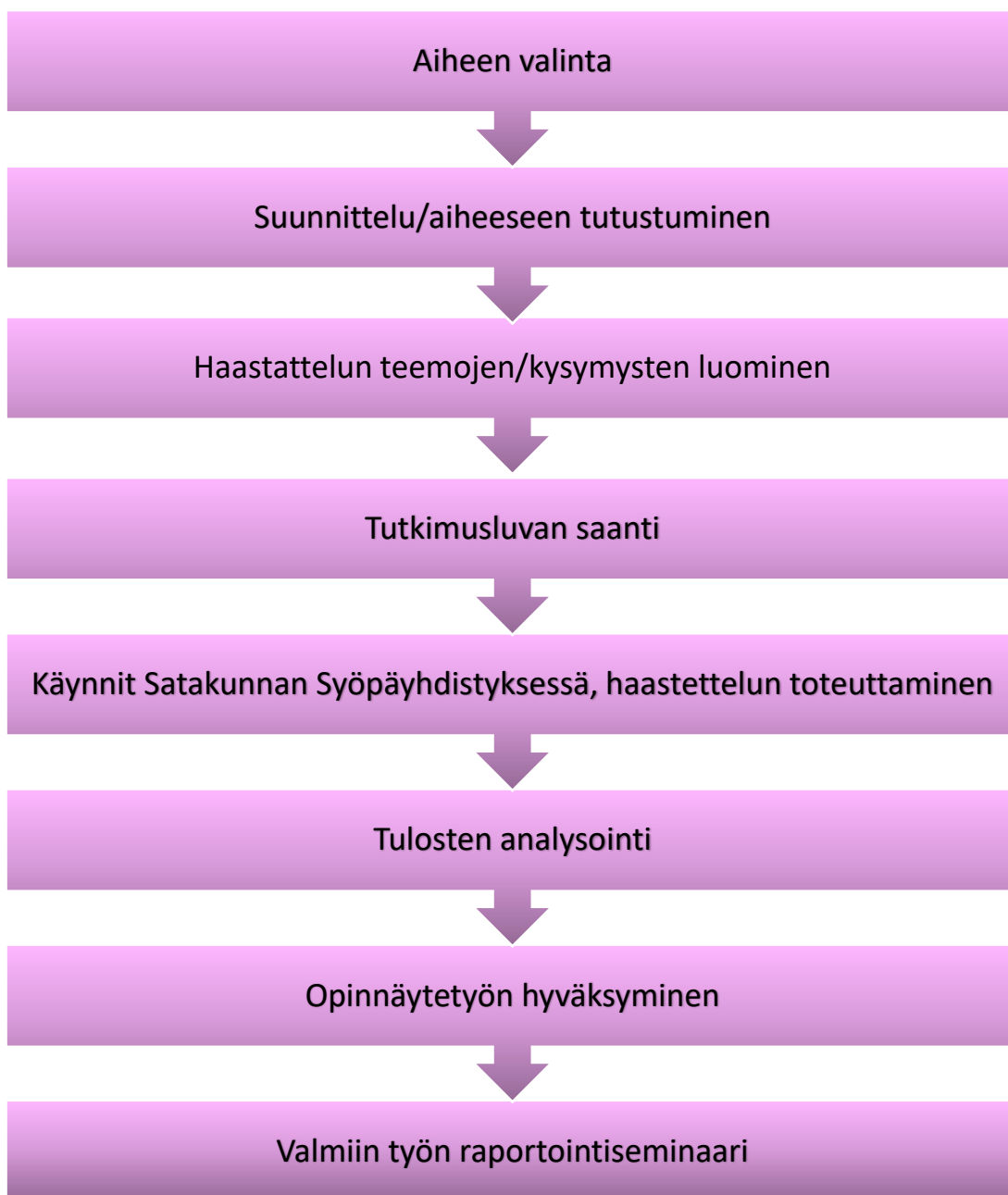
Tässä tutkimuksessa käytettiin haastateltavien mielipiteitä ja ilmaisuja sekä kertomaa siinä muodossa kuin he sen ilmaisivat. Haastatteluaineisto analysoitiin täysin puolueettomasti. Haastateltavat eivät olleet kummallekaan tutkijalle entuudestaan tuttuja. Haastateltavat voivat tutustua halutessaan tutkimustuloksiin tutkimuksen päätyttyä. Valmis tutkimus luovutettiin Satakunnan Syöpäyhdistykselle.

5.8 Tutkimuksen vaiheet

Tutkimus eteni vaiheittain. Ensimmäisenä valittiin aihe, johon tutustuttiin perinpohjaisesti ja etsittiin teoriatietoa. Aiheen valinnan jälkeen otettiin ensimmäinen kontakti työntilaaajaan, Satakunnan Syöpäyhdistyksen toiminnanjohtajaan, jonka kanssa sovittiin ensimmäisestä tapaamisesta. Ensimmäisellä tapaamisella saatiin materiaalia opinnäytetyötä varten ja sovittiin työn kulusta ja aikataulusta. Tämän jälkeen työstettiin tutkimussuunnitelmaa, joka hyväksyttiin yhdistyksen toiminnanjohtajalla. Haastattelun suunnitellut teemat näkyivät jo tutkimussuunnitelmassa. Tutkimussuunnitelman hyväksymisen jälkeen anottiin tutkimuslupa.

Kun tutkimuslupa oli kunnossa, aloitettiin varsinaisen opinnäytetyön työstämisen. Haastattelun teemat ja kysymykset oli mietitty valmiiksi ennen haastattelua. Haastattelun teemat käytiin esittelemässä tiedonantajille Satakunnan Syöpäyhdistyksessä en-

nen varsinaista haastattelua. Varsinainen haastattelu toteutettiin kahdella eri käyntikerralla yhdistyksessä, ensimmäisellä kerralla käytiin kaikki teemat läpi ja suoritettiin koko haastattelu. Toisella haastattelukerralla esitettiin tarkentavia ja täydentäviä kysymyksiä, joita heräsi haastattelun purun jälkeen. Haastattelujen jälkeen tulokset analysoitiin teemoittain ja teorian tietoa lisättiin opinnäytetyöhön haastattelujen pohjalta. Opinnäytetyö hyväksyttiin Satakunnan Syöpäyhdistyksessä ja ohjaavalla opettajalla. Valmis opinnäytetyö raportoitettiin Satakunnan Ammattikorkeakoulun raportointiseminaarissa 19.5.2017. Opinnäytetyön eri vaiheet esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Opinnäytetyön vaiheet.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksessa käytettiin menetelmänä teemahaastattelua. Haastattelun teemat ja niiden sisältö näkyvät liitteestä. (LIITE 1) Tulokset analysoitiin teemoittain. Analysoinnissa huomioitiin ennalta sovitut tutkimuskysymykset, jotta aiheesta ei poiketa tai ettei se laajene liikaa.

6.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Tarkasteltaessa tutkimustuloksia suhteessa teoretiseen tietoon voidaan todeta, että tukihenkilöitä motivoi jaksamaan samat asiat vuosi toisensa jälkeen. Koulutuksia järjestetään yhä enemmän ja monipuolisemmin ja se tukee tukihenkilöiden jaksamista. Tukihenkilöitä silti motivoi jatkamaan työtään hieman eri asiat eri elämäntilanteissa. Heille kuitenkin yhteisiä asioita löytyy, kuten sairauskokemus on monella tukihenkilöllä vahvana motiivina jatkaa ja ylipäätään aloittaa toimintansa tukihenkilönä. Yhdistykset tukevat omia vapaaehtoisia tukihenkilöitä kukin melko samalla tavalla järjestäen koulutuksia ja virkistyspäiviä. Koulutukset ja virkistyspäivien muoto ja aiheet vaihtelevat, mutta tarkoitus on silti sama: tukea tukihenkilöiden jaksamista. Urapolusta vapaaehtoisesta tukihenkilöksi ja takaisin vapaaehtoiseksi on myös muutamia tutkimuksia ja urapolut ovat hyvin samankaltaisia, kuin tässä tutkimustuloksessa ilmenee.

Tukihenkilöiden motiiveja on tutkittu jonkin verran. Eräissä kirjallisuuskatsauksissa tutkittiin vapaaehtoistyöntekijöiden motiiveja tekemäänsä työhön. Kirjallisuuskatsauksen tuloksista pääteltiin, että vapaaehtoistyöntekijöitä motivoi työhönsä auttamisen halu, lisää oppimisen mahdollisuus sekä tietysti oma mahdollinen syöpäkokemus. Tämän lisäksi motivaattoreina vapaaehtoistoimijuudelle oli tyytyväisyyden tunne annetusta palvelusta sekä pyrkimys auttaa muita ja tuottaa muille hyvää mieltä. (Colliander, 2009; Haarni, 2009; Hartikainen, 2009; Rajaniemi, 2009; Utriainen, 2011.)

Tutkimustuloksena todettiin, että Satakunnan Syöpäyhdistys auttaa tukihenkilöitään jaksamaan työssään järjestämällä erilaisia koulutuksia, virkistymistapahtumia sekä palkitsemalla heitä erilaisilla titteleillä ja tunnustuksilla. Tutkimuksessa todettiin

myös, että mahdollisuudet edetä omalla urallaan tukihenkilönä Satakunnan Syöpäyhdistyksessä on myös suuri motiivi jatkaa arvokasta tukihenkilötyötä. Tutkimuksessa selvitettiin myös se, mitkä asiat tukihenkilö itse kokee auttaneen häntä jatkamaan vertaistukityössä useita vuosia. Suurimmat motiivit jatkaa tukihenkilötyötä on auttamisen halu, riittävä vapaa-aika, kiinnostus työhön sekä oma henkilökohtainen sairauskokemus. Erityisenä motiivina työn jatkamiseen on myös Satakunnan Syöpäyhdistyksen antama tuki. Tutkimustulokset vastaavat hyvin paljon teoriassa kerättyä tietoa.

6.2 Tukihenkilön esittely

Tutkijat pääsivät haastattelemaan Satakunnan Syöpäyhdistyksessä pitkään toiminutta vapaaehtoista tukihenkilöä. Tiedonantajana toimii 76 vuotias henkilö, joka on toiminut yhdistyksessä 20 vuotta rintasyöpöpotilaiden vertaistukihenkilönä. Haastattelussa hän kertoi itse sairastuneensa rintasyöpään vuonna 1993, joka leikattiin vuonna 1996. Myös haastattelun tukihenkilön sisko sairasti häntä ennen rintasyöpää, mutta menehtyi taistelussa syöpää vastaan. Haastattelun tiedonantaja sai Satakunnan Syöpäyhdistyksen sairaanhoitajalta keskusteluapua siskonsa menehtymisen jälkeen. Tämän hän kokee suurimpana syynä ryhtyessään toimintaan tukihenkilönä Satakunnan Syöpäyhdistyksessä. Tukihenkilökoulutuksen tiedonantaja kävi vuonna 1996, jolloin hän myös eläköityi työelämästä. Aiempana koulutuksena hän on käynyt kansakoulun, jonka jälkeen hän suoritti perhepäivähoitajan kurssin.

Haastattelun tiedonantaja on ensimmäinen henkilö suvussaan, joka on ryhtynyt tukihenkilötoimintaan. Syöpään sairastuminen on kuitenkin kulkenut suvussa. Hänen perheeseen kuuluu hänen aviomiehensä sekä hänen lapsensa ja lapsenlapset.

Tällä hetkellä haastateltava tukihenkilö viettää paljon aikaa Satakunnan Syöpäyhdistyksessä. Hän käy yhdistyksen erilaisissa toimintakerhoissa, kuten posliinimaalauksessa, uinnissa, neulekahvilassa sekä askartelutunneilla. Nämä ryhmät ovat hänen omia harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita, mutta samalla myös vertaistukityötä, sillä ryhmiin osallistuu syövän sairastaneita henkilöitä.

6.3 Urapolku Satakunnan Syöpäyhdistyksessä

Tukihenkilöiden oma urapolku on aina yksilöllinen Satakunnan Syöpäyhdistyksessä. Jokaisen tukihenkilön urapolku alkaa yhdistyksen omalla peruskoulutuksella, tukihenkilökoulutuksella. Yhdistyksessä tukihenkilökoulutusta voi tarjota henkilö, joka on saanut kouluttajakoulutuksen. Vertaistukihenkilöillä urapolku lähtee omasta sairauskokemuksestaan, sillä sairauskokemus on myös tietynlainen koulu ihmiselle.

Tukihenkilökoulutuksen jälkeen tukihenkilö voi jatkaa urapolkuaan yhdistyksessä esimerkiksi arjen ystäväksi, kummimummiksi/kummi-tukihenkilöksi tai kokemuskouluttajaksi.

Kummi-tukihenkilöt toimivat tukihenkilöinä lapsiperheissä, joissa lapsi tai vanhempi on sairastunut syöpään. He auttavat kriisissä olevaa perhettä antamalla aikaa ja läsnäoloa silloin, kun vanhempien voimavarat ovat vähissä. Kummi-tukihenkilöltä ei edellytetä omaa sairauskokemusta.

Arjen ystävä auttaa ja tukee syövän eri vaiheiden ja hoitojen aikana. Syöpäpotilas voi pyytää arjen ystävänsä mukaansa esimerkiksi ulkoiluun, lääkärikäynneille tai kauppaan. Arjen ystäväksi ryhtyminen ei myöskään vaadi omaa sairauskokemusta.

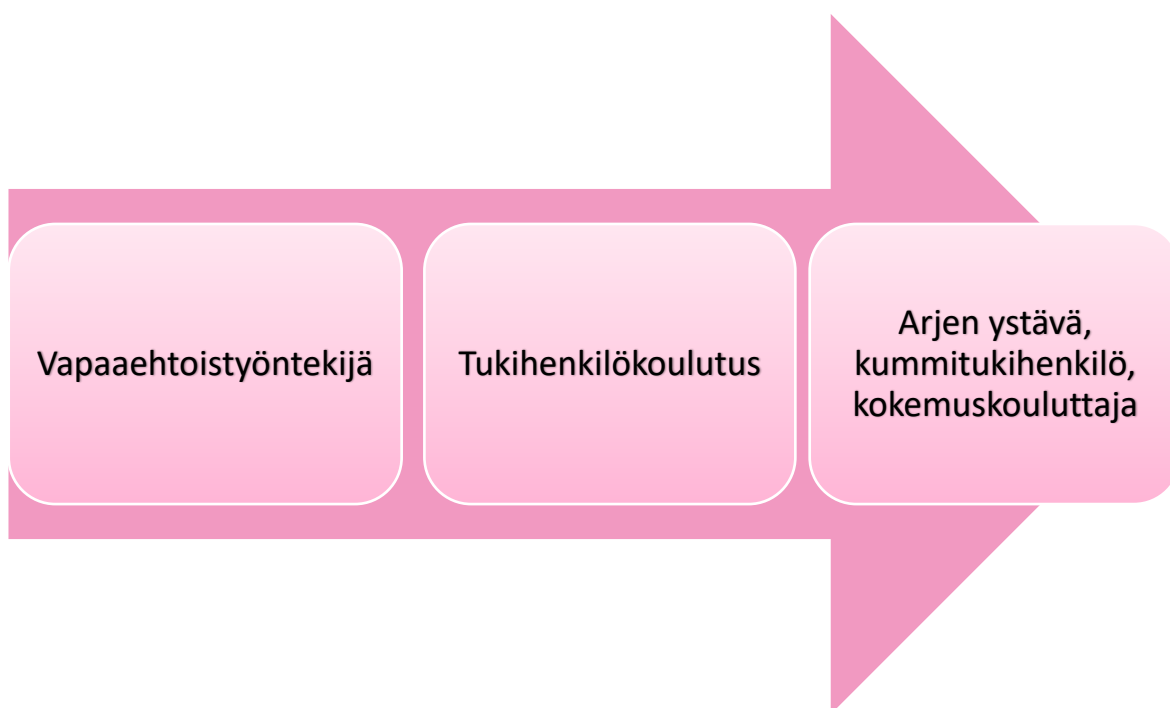
Kokemuskouluttajaksi voi kouluttautua henkilö, joka on itse ennen ollut syöpäpotilaana ja hänellä on omakohtaista kokemusta syövästä. Kokemuskouluttaja kouluttaa ammattilaisia.

Tukihenkilö voi myös jatkaa urallaan ryhmänvetäjäkoulutukseen. Ryhmänvetäjäkoulutus ei myöskään edellytä omaa sairauskokemusta. Ryhmänvetäjäkoulutuksessa tukihenkilöt voivat kouluttautua erilaisten ryhmien vetäjiksi, kuten esimerkiksi uintiryhmän tai muun harrastusryhmän vetäjäksi.

Tukihenkilöt voivat myös jatkaa yhdistyksen muussa vapaaehtoistoiminnassa jäsenenä ja niin sanottuna ”äänettömänä tukena” muille ryhmän jäsenille. He voivat myös olla mukana erilaisten tapahtumien järjestelyissä, kuten Roosanauha järjestelyissä tai keräyksissä.

Tukihenkilöt voivat myös laskeutua takaisin tavalliseksi vapaaehtoiseksi yhdistyksessä liittymällä esimerkiksi ”haravointiporukkaan.” Mikäli yhdistyksessä ei ole enää

tarjota vapaaehtoisen tarvetta vastaavaa toimintaa tai vapaaehtoisen oma elämäntilanne niin vaatii, hän voi myös vaihtaa kokonaan toisen yhdistyksen toimintaan. Esimerkki urapolusta Satakunnan Syöpäyhdistyksessä esitetty alla kuviossa 2. Tutkittavan tukihenkilön urapolku esitetty kuviossa 3.



Kuvio 2. Esimerkki urapolusta Satakunnan Syöpäyhdistyksessä.



Kuvio 3. Esimerkki Satakunnan Syöpäyhdistyksen tukihenkilön urapolusta.

6.4 Satakunnan Syöpäyhdistyksen tuki tukihenkilölle

Satakunnan Syöpäyhdistys tukee tukihenkilöiden jaksamista tukihenkilötyössä erittäin hyvin. Yhdistyksen tarjoamat erilaiset koulutukset tukevat tukihenkilöiden toimintaa ja auttavat etenemään uralla tukihenkilönä. Esimerkkinä tärkeistä koulutuksista, Arjen Ystävät –koulutus on ollut haastattelun tukihenkilölle tärkeä, jonka järjestäjänä toimi Satakunnan Syöpäyhdistys. Arjen Ystävät –koulutuksessa tarjottiin arjen apua esimerkiksi sairaille tai iäkkäille henkilöille, jotka eivät pystyneet yksin menemään sairaalaan tai verikokeisiin.

Haastattelun tiedonantaja kertoo tukihenkilöiden saavan riittävästi tukea Satakunnan Syöpäyhdistykseltä henkisen kuormituksen vastapainoksi. Vertaistukityö on henkisesti raskasta, sillä työtä ympäröivät vakavat sairaudet sekä kuolemat ja erilaiset kohtalot. Tätä varten yhdistyksessä toimii työnohjaaja, syöpäsairaanhoitaja, jonka tarjoama keskustelu apu on aina yhdistyksen vapaaehtoisten saatavilla.

Tukihenkilöille järjestetään Satakunnan Syöpäyhdistyksessä säännöllisesti kerran kuukaudessa työnohjausta, jossa kaikki tukihenkilöt kokoontuvat jakamaan ajatuksiinsa ja kokemuksiaan. Tämä on hyvin tärkeää tukihenkilöiden työssä jaksamisen tueksi, sillä se on myös hetki jolloin tukihenkilöt saavat tukea ja kannustusta toisiltaan.

Tukihenkilöiden jaksamisen tueksi Satakunnan Syöpäyhdistys järjestää säännöllisesti tukihenkilöille omaa virkistystoimintaa, joka on usein luovaa tekemistä. Lisäksi tukihenkilöille järjestetään erilaisia koulutuksia, jotka pitävät tukihenkilöt mukana aktiivisesti toiminnassa sekä lisäävät heidän tietopakettiaan tukihenkilötoiminnassa.

Satakunnan Syöpäyhdistyksessä vapaaehtoisilla on mahdollisuus edetä omalla urallaan. Tätä varten heille järjestetään erilaisia koulutuksia ja toimintaa. Yhdistys järjestää tilaisuuksia, joissa palkitaan hyvin työnsä tehneitä vapaaehtoisia ja jossa heidän panosta työhönsä muistetaan. Kesällä 2016 Satakunnan Syöpäyhdistys täytti 40 vuotta, jonka vuoksi järjestettiin tilaisuus, jolloin myös tämän haastattelun tiedonantaja palkittiin vuoden vapaaehtoisena yhdistyksen toiminnassa.

6.5 Motiivit tukihenkilötoimintaan

Vapaaehtoistyötä pitkään tehneeltä henkilöltä vaaditaan ominaisuuksiltaan pitkäjänteisyyttä, auttamisenhalua, empaattisuutta, luotettavuutta sekä aitoa kiinnostusta kuunnella ja jakaa kokemuksiaan vertaisten kanssa. Yksi suuri tekijä työn jatkamiseen on auttamisenhalu sekä Satakunnan Syöpäyhdistyksen tarjoaman tuki. Iän tuoma kokemus auttaa tukihenkilöitä jatkamaan uraansa aina vuodesta toiseen. Ikänsä ja eläköitymisensä myötä haastattelun tukihenkilöllä on paljon ylimääräistä vapaa-aikaa, jonka hän haluaa käyttää toimimalla tukihenkilönä muiden ihmisten hyväksi. Haastattelun

tiedonantaja kokee ylimääräisen ajan paljouden olevan myös tällä hetkellä suuri syy työnsä jatkamiseen tukihenkilönä Satakunnan Syöpäyhdistyksessä.

Haastateltavalla tukihenkilöllä on omia henkilökohtaisia kokemuksia syövästä, sillä hänen siskonsa menehtyi rintasyöpään ja sen lisäksi tukihenkilö itse sairasti rintasyöpään. Tämä on vaikuttanut suuresti työn jatkamiseen. Omien kokemusten jakaminen syöpäpotilaiden kanssa on suuri työkalu vertaistukityössä ja siinä hyötyy molemmat osapuolet, niin tuettava kuin tukihenkilökin. Vertaistukiryhmiin osallistumisen tukihenkilö kokee ylläpitävän myös hänen omaa toimintakykyä sekä terveyttä, ja hän saa niistä auttamiseniloa sekä itsellensä hyvän olon.

Uralla etenemisen mahdollisuus Satakunnan Syöpäyhdistyksessä on motivoinut haastattelun tukihenkilöä jatkamaan tärkeää tukihenkilötoimintaansa. Tukihenkilöt saavat ottaa niin sanottua lomaa tukityöstään, jos työ käy henkisesti liian raskaaksi tai se ei sovi sen hetkiseen elämäntilanteeseen.

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tiivis kuvaus tukihenkilötoiminnasta ja siitä mikä auttaa vapaaehtoista tukihenkilöä jaksamaan vertaistukityössä syöpäpotilaiden kanssa.

Työn tavoitteena oli tuottaa tutkittua tietoa, jota Satakunnan syöpäyhdistys voi käyttää apunaan uusien tukihenkilöiden koulutuksissa sekä omien vapaaehtoisten tukemisessä.

Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on pyrkiä kuvaamaan todellinen elämä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkimusmenetelmässä tutkimusaineisto kootaan todellisissa tilanteissa, joissa tutkija kerää tietoa perustuen havaintoihin ja keskusteluihin ja tutkittavien kohdejoukon valinta on tehty tarkoituksenmukaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimusmenetel-

mässä suositaan metodeja, joissa tutkittavan ääni sekä näkökulmat tulevat esille. Tällainen menetelmä on useimmiten teemahaastattelu. (Hirsjärvi ym. 2009, 164, 204-205.)

Tähän tutkimukseen valittiin laadullinen tutkimusmenetelmä, sillä tutkimusta varten oli mahdollisuus haastatella vapaaehtoistyön asiantuntijoita. Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus tuntui luontevalta, sillä saimme täsmällistä tietoa tutkittavasta aiheesta pieneltä asiantuntijaryhmältä.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu, joka on useimmiten kvalitatiivisen tutkimuksen päämenetelmänä. Teemahaastattelu on kohdennettu haastattelu, jossa haastateltavilla on tietoa tai kokemusta tietystä teemasta. (Hirsjärvi ym. 2009, 164, 204-205.) Teemahaastattelussa edetään tutkijoiden asettamien teemojen mukaisesti. Haastattelussa tema-alueet ja aihepiirit ovat kaikille haastateltaville samat eikä kysymyksillä ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 47-48.) Teemahaastattelussa kysymykset eivät voi olla mitä tahansa, vaan niitä tulisi miettiä etukäteen ennen haastattelutilannetta. Merkityksellisiä vastauksia pyritään löytämään tutkimuskysymysten mukaisesti. Ennalta valitut teemat perustuvat siihen, mitä tutkijat tietävät etukäteen tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Tiedonantajina toimivat Satakunnan Syöpäyhdistyksen pitkäaikainen vapaaehtoinen tukihenkilö sekä yhdistyksen toiminnanjohtaja. Työn haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna, jossa keskeisiä ovat ihmisten tulkinnat asioista sekä heidän asioille antamat merkitykset. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 48.). Teemahaastattelulla selvitettiin, mikä on saanut pitkään työtään tehneen tukihenkilön edelleen jatkamaan tärkeää toimintaansa ja mitkä ovat hänen motiivinsa tähän. Haastattelussa selvitettiin myös, miten Satakunnan Syöpäyhdistys on tukenut tukihenkilön jaksamista työssään.

Teemahaastatteluun valitut teemat perustuvat tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.). Tässä opinnäytetyössä käytetyt haastattelun teemat näkyvät liitteenä työn lopussa. (LIITE1) Teemoihin kohdistunutta haastattelua ryhdyttiin analysoimaan teemoittain. Haastattelun analyysimetodi oli tavoitteeltaan luokittelevaa.

Menetelmänä kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä oli työn aihetta ajatellen sopivin. Tähän tutkimukseen laadullinen tutkimusmenetelmä tuntui luontevimmalta, koska työn tarkoituksena oli selvittää tietyn pitkäaikaisen tukihenkilön urapolkua Satakunnan Syöpäyhdistyksessä ja mikä on saanut hänet jatkamaan työtään yli 20 vuotta. Tutkimuskysymyksiin kerättiin vastauksia käyttäen apuna teemahaastattelua. Tiedonantajina toimivat Satakunnan Syöpäyhdistyksen pitkäaikainen tukihenkilötoiminnassa mukana ollut tukihenkilö sekä yhdistyksen toiminnanjohtaja. Haastattelun teemat syntyivät helposti, sillä teema-alueet ja aihepiirit olivat tutkimuskysymyksiin nähden helposti mietittävissä. Haastattelukertoja järjestettiin kolme kertaa. Ensimmäisellä kerralla tutkijat tutustuttivat tiedonantajan kysymysten teemoihin sekä keskusteltiin hänen taustoistaan. Toisella haastattelukerralla suoritettiin itse haastattelu, johon kysymykset olivat valmiina ja joka nauhoitettiin opinnäytetyötä varten. Nauhoituksen pyydettiin tiedonantajien luvat. Kolmannella haastattelukerralla suoritettiin tarkentavia kysymyksiä, joita tutkijoiden mieleen tuli haastattelua purettaessa, ja joihin haluttiin vielä lisätarkennusta. Tutkimusmenetelmät olivat luotettavia, sillä tiedonantajina toimivat asiantuntijat joilla oli laaja kokemus tutkittavasta aiheesta.

Tutkimuskysymyksiä opinnäytetyössä oli, miten tukihenkilö kokee Satakunnan Syöpäyhdistyksen tukeneen hänen toimintaansa sekä mikä on saanut pitkäaikaisen vapaaehtoisen jatkamaan työtään tukihenkilönä. Aluksi tutkimuskysymysten muotoutuminen oli hieman haasteellista. Aihe oli todella laaja ja sen myötä tutkijat päätyivät rajaamaan tutkimuskysymysten aiheet tukihenkilön omiin kokemuksiin urastaan yhdistyksessä sekä siihen, miten Satakunnan Syöpäyhdistys on tukenut tämän tukihenkilön työskentelyä. Lopulta tutkimuskysymykset muotoutuivat hyviksi ja tutkimuksen tulokset vastaavat kysymyksiin kattavasti.

Opinnäytetyön työstäminen alkoi suunnitelmalla, joka myös tuotti hieman ongelmia virallisen työn aloittamisen suhteen. Työn aiheen tutkijat ymmärsivät aluksi eri tavalla kuin työn tilaaja oli tarkoittanut, mikä johti suunnitelman usean kerran korjaamiseen. Alkuvaikeuksien jälkeen työ eteni nopeaan tahtiin, mutta suunnitelmien mukaisesti. Työn aikataulussa pysyttiin koko prosessin ajan. Yhteistyö Satakunnan Syöpäyhdistyksen eli työntilaajan kanssa sujui erinomaisesti, sillä haastatteluajat saatiin hyvin sopimaan tutkijoiden aikatauluihin sekä yhdistyksen henkilökunta toimi joustavasti opinnäytetyön kannalta. Opinnäytetyön aihe oli ajankohtainen ja tutkijoiden mielestä

tärkeä. Se oli lähellä tutkijoiden omaa tulevaa ammattia sekä vapaaehtois- ja tukihenkilötyöstä tiedetään vielä hyvin vähän. Tämä opinnäytetyö on hyvä katsaus siihen mitä vapaaehtoisena toimiminen todella on, mitä se vaatii ja mitä se antaa tekijälleen.

7.1 Jatkotutkimustarpeet

Haastattelussa selvitettiin myös mahdollisia tulevaisuuden kehittämideoita Satakunnan Syöpäyhdistyksen toiminnassa. Mahdolliseksi kehittämiseksi nousi esimerkiksi vapaaehtoistyöntekijöiden kohtaamispaikan järjestäminen kirpputoreille viikkosavuksi. Mahdolliseksi tukihenkilötoiminnan kehittämiseksi Satakunnan Syöpäyhdistyksessä tarvetta olisi tukihenkilöpisteeseen järjestämiselle sairaaloihin, jossa tukihenkilöt olisivat tiettyinä päivinä viikosta syöpäpotilaiden tavattavissa.

Tämän opinnäytetyön kautta tutkijat itse oppivat enemmän järjestön järjestämästä vapaaehtoistoiminnasta, sen arvoista ja työnkuvasta. Tutkijat oppivat työn myötä erottamaan vapaaehtoistyön ja tukihenkilötyön todellisen eron sekä niiden alaluokat kuten esimerkiksi vertaistukityö. Tutkimusta tehdessä tutkijat huomasivat, kuinka suuri merkitys tukihenkilötoiminnalla on syöpäpotilaiden elämässä sairauden kanssa. Tärkeää tukihenkilötyössä on se, että sekä tuettava että tukija saavat tukisuhteesta molemmat oman hyödyn. Tuettavalla se on tukea sairauden kanssa elämiseen, kokemusten jakamista ja keskustelua. Tukija itse saa tukisuhteestaan auttamisen iloa sekä oman sairauskokemuksen omaava tukija saa myös itse jakaa omia kokemuksiaan sairaudesta.

Kaikin puolin työ oli helppo ja mielekäs toteuttaa. Ongelmiin saatiin apua sekä kompastustilanteissa saatiin myös vinkkejä työn jatkamisen suhteen. Työ toteutettiin parityönä, jonka tutkijat kokivat hyvänä asiana. Tutkijat olivat samaa mieltä tehtävistä päätöksistä työn suhteen sekä omaavat saman ajatusmaailman, jolloin työ eteni sujuvasti ja aikataulussa.

LÄHTEET

- Ala-Luopa, Marja-Liisa 2017. Toiminnanjohtaja. Satakunnan Syöpäyhdistys. Haastattelu: 9.3.2017.
- Colliander J. 2009. Suomalaisten saattohoitokotien vapaaehtoistyöntekijät ja heidän työhyvinvointinsa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 19.5.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-200906241748>
- Haarni, I. 2009. ”Pitää lähteä liikkeelle” – aktiivisten eläkeikäisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2009: 46 81-94.
- Hartikainen, A. 2009. Vapaaehtoiset vuodeosastolla: Etnografinen tutkimus vanhus- ten ja vapaaehtoisten kohtamisesta. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 19.5.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-806-133-8>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannus- osakehtiö Tammi.
- Hokkanen, L. 2014. Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Rovaniemi.
- Idman, I. & Aalberg, V. 2013. Syöpään liittyvät psykososiaaliset näkökohdat. Teok- sessa Joensuu, H., Robert, P.J., Kellokumpu-Lehtinen, P.-L., Kouri, M. & Teppo, L. (toim.) Syöpätaudit. Helsinki: Duodecim. 29.
- Jelli järjestöpalvelujen verkkosivut. Viitattu 15.02.2017 <http://www.jelli.fi>
- Jyväskylän Yliopiston verkkosivut. Viitattu 22.3.2017 <http://www.kans.jyu.fi>
- Jämsän verkkosivut. Viitattu 22.3.2017 <http://www.jamsa.fi>
- Kaikki syövästä verkkosivut. Viitattu 13.12.2016 <http://www.kaikkisyovasta.fi>
- Kalliolan verkkosivut. Viitattu 22.3.2017 <http://www.kalliola.fi>
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä, Sano- mapro, Helsinki
- Koivisto, N. Lehikoinen, K. Pasanen-Willberg, R. Ruusuvirta, M. Saukkonen, P. Tolvanen, P. Veikkolainen, A. 2010. Kolmannella lähteellä. Kolmas lähde-hankkeen julkaisu, Kokos palvelut
- Korhonen, A. 2012 (toim.) Lastensuojelun tukihenkilön käsikirja. Saarijärvi: erityis- huoltojärjestöjenliitto Ehjä Ry.

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA 26.

Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Viitattu 13.12.2016. http://www.kssotu.fi/versova/media/Vapaaehtoim_KEHITTY.pdf

Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Sarja B: Oppimateriaalit 6.

Nylund, M. & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund M. & Yeung A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 14-15.

Pessi, A. & Oravasaari, T. 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveystajärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Avustus-toiminnan raportteja 23.

Pessi, A. & Oravasaari, T. 2011. Suomalaisten altruismin tyypit. Auttamisen kolme muotokuvaa. Teoksessa Hyvien ihmisten maa. Auttaminen kilpailukyky-yhteiskunnassa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. A tutkimuksia 31. Diakonia-ammattikoulu. Helsinki. 72.

Rajaniemi, J. 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. Raportteja 2/2009. Helsinki: Ikäinstituutti.

Raninen, A., Raninen, T., Toni, I. & Tornaesus, G. 2007. Mathildan muodonmuutos-Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Ruohonen, M. 2003. Järjestöt vapaaehtoistoiminnan areenoina ja mahdollistajina. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveystajärjestöt uudella vuosituohannella. 40-55.

Satakunnan Syöpäyhdistys. 2015. Viitattu 13.12.2016 <http://www.satakunnansyopayhdistys.fi>

Syöpäinfon verkkosivut. Viitattu 13.12.2016 <http://www.syopainfo.fi>

Syöpäjärjestöjen verkkosivut. Viitattu 13.12.2016 <http://www.syopajarjestot.fi>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009 . Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Utriainen, J. 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto. Kehittyvät vanhuspalvelut -julkaisuja 1239-5463; 1/2011.

Tukihenkilö:

TEEMAT	KYSYMYSTEN SISÄLTÖÄ
TAUSTAT	<ul style="list-style-type: none"> - perhe - nykytilanne - mielenkiinnon kohteet - kokemukset
KOULUTUS	<ul style="list-style-type: none"> - ammatti - miksi alalla - yhdistyksen tarjoamat koulutukset - koulutusten hyöty
VERTAISTUKITYÖ	<ul style="list-style-type: none"> - mitä työ on - vaadittavat ominaisuudet työntekijältä - muut vapaaehtoiset? - oma vapaa-aika? - palkallinen työ?
SAAVUTUKSET	<ul style="list-style-type: none"> - projektit - kohdehenkilöt - mitä saa työstä - uralla eteneminen - palkitseminen
MOTIIVIT	<ul style="list-style-type: none"> - jaksaminen - motivaatio - syyt - Satakunnan Syöpäyhdistys

Satakunnan Syöpäyhdistys muu henkilökunta:

TEEMA	KYSYMYSTEN SISÄLTÖ
VAPAAEHTOISTEN TUKEMINEN	<ul style="list-style-type: none"> - kuinka tuetaan jaksamista - kehitysideat - koulutus - vapaaehtoisten palkitseminen - mitä vaaditaan vapaaehtoisilta - mitä odotetaan vapaaehtoisen teemältä työltä

Satakunnan Syöpäyhdistyksen antama tuki tukihenkilön antamien vastauksien perusteella.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokat
"Mä oon ehdottomasti näitten työnohjausten kannalla, et nää on hyvin tärkeitä."	Tukihenkilöille järjestetään työnohjausta säännöllisesti.	Työnohjaus auttaa ja tukee tukihenkilöitä
"Jos mulla on jotain ongelmaa taik ei niin ongelmaaka tarvii olla niin voin puhua hoitajan kanssa aina."	Hoitaja on tavattavissa ja tukihenkilöiden saatavissa koko ajan.	
"Ihan koska vaan mä voin soittaa hoitajalle ja keskustella yhdes et miltä tuntuu."	Hoitajille voi soittaa milloin vain ja kertoa miltä tuntuu.	Hoitajien tavattavuus milloin vain on hyvä asia.
"Voi jakaa sen hoitajan kanssa ja hänellä on aina hyvät neuvot et se on ehdottoman tärkeä."	Hoitajat jakaa neuvoja, jonka tukihenkilö kokee tärkeäksi.	
"Nää on hyvin tärkeitä nämä keskustelut."	Keskustelut hoitajan kanssa on tärkeä tuki.	Kuuntelu ja keskustelu on tärkeä tukimuoto.
"Kun meille tulee tämän vaikean tilanne, esimerkiks just jos nukkuu pois tuettava henkilö, ni meil on tääl sitä varten sairaanhoitajat et me voidaan heidän kanssa keskustella tää asia."	Tuettavan menehdyttyä tukihenkilöt käyvät asian aina läpi sairaanhoitajien kanssa ja saavat heiltä keskustelua apua.	
"On ollu monta eri viikonloppukoulutusta."	Erlaisia koulutuksia järjestetään tukihenkilöille.	Monipuolisilla koulutuksilla tuetaan jaksamista
"Sitku on ollu näit uusii tukihenkilöitä koulutettu, välil oon ollu niis mukana sit kans."	Aiemmat tukihenkilöt voivat olla uusissa koulutuksissa jakamassa kokemuksiaan.	
"Pysy niinkun tässä mukana, toiminnassa mukana."	Koulutukset pitävät tukihenkilön aktiivisesti mukana toiminnassa.	
"Jos ei kävis esimerkiks näissä toiminnanohjaus, niin sitä tavallaan putoo pois ku ei enää	Koulutuksien myötä pysy aktiivisesti mukana yhdistyksen toiminnassa eikä putoa pois.	Koulutusten avulla tukihenkilö pysyy ajan tasalla ja mukana toiminnassa

tuu semmosia henkilökohtaisia tukihenkilöitä.”	
--	--