

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small crossbar, and the letter "k" has a small crossbar. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white shapes, resembling a stylized letter 'D' or a large 'C'.

Camilla Navia López
Ida Sarivaara
Jenni Suuronen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2018

SININAUHASÄÄTIÖN OPAS VAPAAEHTOISILLE 2018

TIIVISTELMÄ

Camilla Navia López, Ida Sarivaara & Jenni Suuronen
Sininauhasäätiön opas vapaaehtoisille 2018
57 s., 3 liitettä
Syksy 2018
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Sininauhasäätiön kanssa. Sininauhasäätiö tekee yhteiskunnallista vaikutustyötä vähentääkseen asunnottomuutta, parantaakseen mielenterveys- ja päihdepalveluita sekä edistääkseen asiakkaidensa yhteiskunnallista osallisuutta. Sininauhasäätiö tekee myös jalkautuvaa etsintättyötä asunnottomien tavoittamiseksi, tarjoaa asumisneuvontaa sekä ylläpitää matalan kynnyksen päiväkeskustoimintaa. Sininauhasäätiössä on käynnistetty vapaaehtoistoiminta asunnottomien tueksi ja auttamiseksi. Sininauhasäätiöllä vapaaehtoistyöntekijät työskentelevät asunnottomien, mielenterveys- ja päihdeongelmaisten sekä maahanmuuttajien parissa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä kattava perehdytysopas perehdyttämisen välineeksi Sininauhasäätiön vapaaehtoistyön koordinaattorin tekemän perehdytyksen tueksi. Perehdytysoppaan tavoitteena oli jakaa vapaaehtoistyöntekijöille tietoa Sininauhasäätiön asiakaskunnasta ja sen erityispiirteistä, asumisen haasteista ja ilmiöistä, jotka vaikuttavat asunnottomuuteen, sekä kulttuurieroista. Opinnäytetyö oli työelämää palveleva, koska Sininauhasäätiöllä oli todellinen tarve perehdytysoppaalle.

Työelämälähtöisen opinnäytetyön produktia varten suoritettiin alkukartoitus, tiedonkeruu, fokusryhmähaastattelu ja verkkokysely. Fokusryhmähaastattelun ja verkkokyselyn palautteiden pohjalta perehdytysopas kirjoitettiin valmiiksi vastaamaan tilaajan toiveita. Raportissa käydään läpi opinnäytetyön teoriaosuutta, johon kuuluu perehdytys, vapaaehtoistyö, asunnottomuus, mielenterveys- ja päihdeongelmat, maahanmuuttajat, sekä produktin arviointimenetelmänä käytetty fokusryhmähaastattelu.

Asiasanat: asunnottomuus, fokusryhmähaastattelu, maahanmuuttajat, mielenterveysongelmat, perehdyttäminen, perehdytysopas, päihdeongelmat, vapaaehtoistyö.

ABSTRACT

Camilla Navia López, Ida Sarivaara & Jenni Suuronen
Sininauhasäätiö volunteer orientation guide 2018
57 p., 3 appendices
Autumn 2018
Diaconia University of Applied Sciences
Social work degree
Bachelor of Social Services

This thesis was made in co-operation with Sininauhasäätiö. Sininauhasäätiö is a non-profit organisation that works towards improving the quality of life of the homeless, reducing the number of homeless people and strengthening mental health and substance abuse services. Sininauhasäätiö offers housing and low-threshold services for homeless. The organisation have their own volunteer program to support and help their clientele. Volunteers work with the homeless, people suffering from substance abuse or mental health problems, and immigrants.

The goal of this thesis was to produce an orientation guide for volunteers in Sininauhasäätiö. The orientation guide will support the familiarisation work done by Sininauhasäätiö's volunteer coordinator. In the orientation guide, volunteers find information about volunteer work at Sininauhasäätiö and their clientele.

Two distinct methods were used to take into account Sininauhasäätiö's needs for the orientation guide. The methods used were a focus-group interview for the workers of Sininauhasäätiö, and a web survey for the volunteers. In this thesis, the topics of the orientation guide and the methods used in making it are discussed. The topics are volunteer work, homelessness, mental health problems, substance abuse problems, and immigrants.

Keywords: familiarisation, focus-group interviews, homelessness, migrants, mental health problems, orientation guides, substance abuse problems, volunteer work.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 SININAUHASÄÄTIÖ YHTEISTYÖKUMPPANI	6
2.1 Sininauhasäätiön toiminta	6
2.2 Vapaaehtoistyö Sininauhasäätiössä.....	7
2.3 Kunnioittava kohtaaminen Sininauhasäätiön toimintaperiaatteena	9
3 SININAUHASÄÄTIÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA ASIAKASKUNTA	11
3.1 Asunnottomuus ja Asunto ensin -malli	11
3.2 Mielenterveys.....	14
3.3 Päihderiippuvuus	17
3.4 Maahanmuuttajat	21
4 VAPAAEHTOISTYÖ	24
4.1 Vapaaehtoistyö käsitteenä ja sen reunaehdot.....	24
4.2 Vapaaehtoistyö aktiivisen kansalaisuuden ilmentäjänä	26
4.3 Vapaaehtoistoiminnan motivaation timanttimalli	28
4.4 Vapaaehtoisten motivaation ylläpitäminen	31
5 PEREHDYTTÄMINEN VAPAAEHTOISTYÖSSÄ	33
5.1 Perehdytyksen määritelmä ja merkitys.....	33
5.2 Perehdyttämisen suunnittelu ja toteutus.....	35
6 PEREHDYTYSOPPAAN TEKEMISEN PROSESSI JA MENETELMÄT	36
6.1 Perehdytysoppaan prosessi.....	36
6.2 Perehdytysoppaan tavoitteet.....	37
6.3 Suunnittelu, alkukartoitus ja sen tulokset	38
6.4 Tiedonhaku ja aineiston keruu	41
6.5 Fokusryhmäkeskustelu ensimmäisen opasversion arvioimiseksi	43
6.6 Verkkokysely palautteen keräämiseksi.....	46
6.7 Perehdytysoppaan toteutus ja julkaisu	48
7 POHDINTA	50
LIITE 1. Fokusryhmäkeskustelun haastattelurunko	58
LIITE 2. Verkkokyselyn kysymysrunko	59
LIITE 3 Sininauhasäätiön opas vapaaehtoisille 2018	60

1 JOHDANTO

Vuonna 2017 Suomessa oli 7 112 asunnottomia henkilöä, joista noin puolet oli pitkäaikaisasunnottomia. Asunnottomuus on yleisintä pääkaupunkiseudulla ja muissa suurissa kasvukeskuksissa. Asunnottomien määrä väheni vuosina 2016–2017 331 henkilöllä, ja määrä on vähentynyt jo viimeisen kymmenen vuoden ajan. Suomi on Euroopan ainoa maa, jossa on onnistuttu vähentämään asunnottomien määrää viime vuosina. (Asunto ensin. Tietoa. Tilastoja.) Asunnottomuus on saatu laskuun eri järjestöjen ja hankkeiden pitkäjänteisen työn avulla. Suomessa asunnottomuutta on lähdetty viime vuosina ratkaisemaan hyödyntäen Asunto ensin -periaatetta, lisäämällä asuntoja asuntomarkkinoille ja kehittämällä palveluita asunnottomuuden ennaltaehkäisyn näkökulmasta.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena olemme tehneet vapaaehtoisten perehdytysoppaan. Perehdytysoppaan tilaajana toimii Sininauhasäätiö. Sininauhasäätiö on asunnottomien aseman parantamiseen erikoistunut järjestö, joka tarjoaa asunnottomille koteja, pitää yllä matalankynnyksen päiväkeskuksia, tekee jalkautuvaa työtä asunnottomien parissa ja toimii yhteiskunnallisesti aktiivisena toimijana asunnottomuuskeskustelussa. Sininauhasäätiön rooli asunnottomien palveluntarjoajana on vahva, sillä järjestöllä on kokemusta asunnottomuuden parissa työskentelystä vuodesta 1957 asti. Kolmannen sektorin palveluntarjoajana Sininauhasäätiö tekee asiantuntevaa ja ihmisläheistä työtä, jonka taustalla on halu puolustaa yhteiskunnan heikossa asemassa olevien henkilöiden oikeuksia.

Vapaaehtoistyö on alkanut Sininauhasäätiössä vuoden 2017 syksyllä. Tarve vapaaehtoistyön perehdytysoppaalle ilmeni heti vapaaehtoistoiminnan alettua, koska vapaaehtoisia on rekrytoitu paljon. Jokainen vapaaehtoinen käy Sininauhasäätiön vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa läpi perehdytyksen tehtävään ja allekirjoittaa vapaaehtoistyösopimuksen. Koordinaattorille oli tärkeää saada perehdytysopas vapaaehtoisen itsenäisen oppimisen tueksi ja

materiaaliksi, jonka pariin vapaaehtoinen voi palata itsenäisesti. Olemme huomioineet perehdytysopasta tehdessä tilaajan, vapaaehtoisten sekä Sininauhasäätiön työntekijöiden näkemyksen hyödyntäen erilaisia menetelmiä. Pidimme heidän mielipiteitään tärkeinä vapaaehtoistyön perehdytysoppaan onnistumisen kannalta.

Perehdytysoppaan tavoite on palvella vapaaehtoistyöntekijöitä heidän työssään, vapaaehtoistyön koordinaattoria perehdyttämisen prosessissa, Sininauhasäätiön työntekijöitä vapaaehtoisten opastamisessa sekä yleisesti toiminnan yhdenmukaistamisessa. Perehdytysoppaan tarkoituksena on antaa monipuolista tietoa Sininauhasäätiönasiakasryhmistä, vapaaehtoistyön tarjoamista mahdollisuuksista ja haasteista, joita työssä voi kohdata. Sininauhasäätiöllä on useita erilaisia vapaaehtoistyön muotoja lahjoitettujen vaatteiden lajittelusta asuntokummitoimintaan. Koska vapaaehtoistyö on niin moninaista, perehdytyksellä on suuri merkitys. Vapaaehtoisten tulee tietää monipuolisesti asiakaskunnastaan ja eri auttamisen muodoista, jotta itse työ olisi mielekästä ja vaikuttavaa. Vapaaehtoistyöhön on myös helpompi motivoitua ja sen myötä sitoutua, jos vapaaehtoinen tuntee tehtävänsä ja organisaation, jossa vapaaehtoistyötä tehdään.

Opinnäytetyöprosessin tuloksena syntyneitä vapaaehtoisten perehdytysopasta voidaan hyödyntää perehdyttämisen lisäksi vapaaehtoisten rekrytoimisessa messuilla ja muissa vastaavissa tapahtumissa. Sen avulla voidaan myös tehdä lisää koulutusmateriaaleja vapaaehtoisille. Perehdytysoppaasta voidaan tehdä uusia versioita eri formaateissa kuten video tai sarjakuva, joiden avulla tavoitetaan taas suurempi määrä potentiaalisia vapaaehtoisia, joille pelkkä tekstiversio on liian raskaslukuinen. Opinnäytetyömme koostuu perehdytysoppaasta ja opinnäytetyöraportista. Opinnäytetyön raportissa kerromme perehdytysoppaan tekemisen eri vaiheista ja perehdyimme syvemmin oppaaseen liittyviin käsitteisiin. Perehdytysoppaan teossa olemme hyödyntäneet sosionomiopintojen aikana kertynyttä ammatillista tietoa ja monialaista osaamista päihde- ja mielenterveysaiheesta sekä maahanmuuttajatyöstä. Perehdytysoppaan tekemisen aikana olemme perehtyneet syvemmin asunnottomuuteen ja siihen liittyviin tekijöihin sekä vapaaehtoistyöhön ja sen koordinoimiseen.

2 SININAUHASÄÄTIÖ YHTEISTYÖKUMPPANI

2.1 Sininauhasäätiön toiminta

Sininauhasäätiö on konserni, joka on toiminut vuodesta 1957. Sininauhasäätiön toiminta perustuu palveluiden ulkopuolelle jääneiden ihmisten tukemiseen. Sininauhasäätiön toiminnassa vaikuttaa säätiön kristillinen arvopohja ja usko jokaisen ihmisen luovuttamattomaan ihmisarvoon, jonka mukaan jokainen ihminen kohdataan kunnioittavasti ja erilaisuus hyväksyen. Sininauhasäätiö omistaa Sininauha Oy:n, joka on valtakunnallisesti toimiva päihde- ja mielenterveysehtoisien tuetun asumisen ammattilainen. Sininauhasäätiö on heikompien puolella ja tekee myös yhteiskunnallista vaikutustyötä vähentääkseen asunnottomuutta, parantaakseen mielenterveys- ja päihdepalveluita sekä edistääkseen asiakkaidensa yhteiskunnallista osallisuutta. (Sininauhasäätiö. Sininauhasäätiö. Työmme ja arvomaailmamme. Historia ja perustehtävämme.)

Sininauhasäätiö tarjoaa asuntoja ihmisille, joilla ei ole mahdollisuuksia saada asuntoa julkisilta tai yksityisiltä markkinoilta. Asiakkaiden asunnottomuuteen liittyy monenlaista problematiikkaa ja asunnottomuuden taustalla saattaa olla esimerkiksi vakavat mielenterveys- tai päihdeongelmat, pitkittyneet talousongelmat tai rikollistausta. Sininauhasäätiö tekee myös jalkautuvaa etsintättyötä asunnottomien tavoittamiseksi, tarjoaa asumisneuvontaa sekä ylläpitää matalan kynnyksen päiväkeskustoimintaa. Sininauhasäätiö on toimintavuosiensa aikana yhdessä Sininauha Oy:n kanssa tarjonnut tuhansille ihmisille kodin. Asumispalveluita ohjaa asunto ensin -periaate, jonka mukaan oma asunto on lähtökohta kuntoutumiselle ja jokaisen ihmisen oikeus. (Sininauhasäätiö. Sininauhasäätiö. Työmme ja arvomaailmamme.)

Sininauhasäätiön päiväkeskuksissa on tarjolla opastusta ja neuvontaa. Ne tarjoavat kävijöille myös paikkakohtaisesti mahdollisuuden ruokailuun, hygieniasta huolehtimiseen sekä levähtämiseen. Toimintaan on jokainen tervetullut eikä ketään jätetä ulkopuolelle. Sininauhasäätiön asiakaskuntaan

kuuluu muun muassa pitkäaikaisasunnottomia, päihde- ja mielenterveyskuntoutujia, maahanmuuttajia sekä paperittomia. (Sininauhasäätiö. Päiväkeskustoiminta.)

2.2 Vapaaehtoistyö Sininauhasäätiössä

Sininauhasäätiön vapaaehtoistoiminta on alkanut syksyllä 2017, ja se keskittyy asunnottomien tukemiseen ja auttamiseen. Toimivan vapaaehtoistyön kulmakivi on hyvä organisointi. Sininauhasäätiön vapaaehtoistyötä organisoii vapaaehtoistyön koordinaattori, jonka työhön kuuluu vapaaehtoistoiminnan kehittäminen ja markkinointi erilaisissa tapahtumissa. Vapaaehtoistyön koordinaattori huolehtii myös vapaaehtoisten rekrytoinnista, heidän perehdyttämisestä sekä vapaaehtoistyön sopimuksista ja vakuutuksista. Lisäksi vapaaehtoistyön koordinaattori järjestää vapaaehtoisten tapaamisia ja koulutuksia, sekä huolehtii kokonaisvaltaisesti vapaaehtoistyöntekijöistä. On tärkeää, että vapaaehtoiset ja työntekijät tietävät vapaaehtoistyön pelisäännöt ja osaavat toimia niiden mukaan.

Ennen vapaaehtoistyöhön ryhtymistä vapaaehtoiset saavat perehdytyksen. Perehdytyksessä käydään läpi vapaaehtoistyön kannalta tärkeät seikat kuten turvallisuus, vapaaehtoistyötä koskevat vastuut ja velvollisuudet. Perehdytyksen päätteeksi vapaaehtoistyöstä tehdään vapaaehtoistyön sopimus. Vapaaehtoistyön sopimus velvoittaa kumpaakin osapuolta velvoitteistaan. Vapaaehtoistyön sopimuksen solmiminen mahdollistaa vapaaehtoistyön kuulumisen työturvallisuuslain (L 738/2002) piiriin.

Vapaaehtoistyön sopimuksen allekirjoittamisen sekä työhön perehdytyksen jälkeen vapaaehtoinen on valmis aloittamaan vapaaehtoistyön. Vapaaehtoisten on mahdollista osallistua erilaisiin koulutuksiin, joita järjestetään ympäri vuoden Sininauhasäätiön vapaaehtoisille. Koulutusten lisäksi vapaaehtoistyöntekijöille järjestetään erilaisia vapaaehtoisten tapaamisia, joissa he saavat vertaistukea. Vapaaehtoistyön koordinaattori lähettää kuukausittain vapaaehtoisille vapaaehtoistyön kuukausikirjeen, jossa tiedotetaan ajankohtaisista asioista, tapahtumista ja koulutuksista.

Sininauhasäätiössä voi tehdä monenlaista vapaaehtoistyötä. Jokainen vapaaehtoinen voi itse määrittää, minkälaista työtä tekee ja milloin. Vapaaehtoistyössä ei tarvitse sitoutua mihinkään, vaan työn voi lopettaa milloin vain. Vapaaehtoisia tarvitaan eri tilaisuuksissa ja tapahtumissa, ja he voivat myös olla mukana erilaisilla retkillä auttamassa henkilökuntaa. Asiakkaiden kanssa voi viettää vapaa-aikaa päivätoimintakeskuksissa, joissa voi myös toimia harrastekaverina tai auttaa hoitamaan asiakkaiden asioita. Tämän lisäksi asiakkaiden kanssa voi käydä kirkossa, jos haluaa toimia hengellisenä tukena tai vaihtoehtoisesti voi toimia tukihenkilönä. Päivätoimintakeskuksissa voi tehdä avustavaa työtä kuten esimerkiksi keittiössä työskentely tai vaatteiden lajittelu ja vaatelahjoitusten keräily. Päivätoimintakeskuksissa voi halutessaan ohjata erilaisia ryhmiä tai auttaa asiakkaita asunnon etsimisessä ja muutoissa. (Soile Bar-Yosef, Henkilökohtainen tiedonanto 7.12.2017.)

Sininauhasäätiön vapaaehtoisina on monenlaisia ihmisiä, jotka haluavat olla hyödyksi yhteiskunnalle tai kaipaavat elämäänsä mielekästä tekemistä vapaa-ajallaan. Osa vapaaehtoisista on Sininauhasäätiön entisiä asiakkaita, jotka haluavat antaa oman panoksensa muiden asunnottomien auttamiseksi. Vapaaehtoisina toimii myös melko paljon sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita, jotka haluavat syventää omaa osaamistaan asunnottomuudesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Lisäksi osa vapaaehtoisista on työttömiä työnhakijoita, jotka haluavat käyttää hyödyksi vapaa-aikansa tehden vapaaehtoistyötä sekä kartuttaa osaamistaan. Vapaaehtoistyö ei vaikuta negatiivisesti työttömyysetuuteen, mutta vapaaehtoistyö ei saa olla syy kieltäytyä TE-toimiston tarjoamasta työstä. Työttömän työntekijän tekemä vapaaehtoistyö ei saa olla samantyyppistä työtä, kuin normaalisti palkkatyötä tekevän työ on. (TE-palvelut. Työnhakijalle. Jos jäät työttömäksi. Vapaaehtoistyö ja talkootyö.) Sininauhasäätiössä on myös vapaaehtoistyössä maahanmuuttajia, joiden kotoutumissuunnitelmassa voi olla vapaaehtoistyön tekeminen. Vapaaehtoistyö edesauttaa maahanmuuttajan kielen oppimista, suomalaiseen kulttuuriin tutustumista, sen tekeminen kartuttaa osaamista ja mahdollistaa uusien ystävien löytymisen (Sademies ja Kostianen, 4)

2.3 Kunnioittava kohtaaminen Sininauhasäätiön toimintaperiaatteena

Sininauhasäätiön vapaaehtoisena toimiessa vapaaehtoiset kohtaavat erilaisia ihmisiä eri elämäntilanteissa. Toisen ihmisen kohtaamisessa on tärkeä muistaa, että kaikki ovat yhtä arvokkaita ihmisiä tilanteistaan huolimatta. Ihmisyys on kaikille yhteistä, kukaan ei voi tietää kohtaloaan etukäteen eikä kaikki elämässä tapahtuvat asiat ole aina hallittavissa. Kunnioittava kohtaaminen vaatii kykyä asettua toisen asemaan ja ymmärtämään tämän elämäntilannetta, jolloin syntyy auttamisen halu. Toisen ihmisen kunnioittaminen on myös hänen arvostamistaan ja se merkitsee siis inhimillisen elämän, tunteiden ja kokemusten arvostamista kaikin tavoin. Kunnioittava ja arvostava kohtelu kuuluu kaikille.

Arvostava kohtaaminen vaatii nöyryyttä, rohkeutta ja lempeyttä. (Mattila. Sininauhaliitto. Toive. Hengellisyys. Arvostava kohtaaminen.) Arvostava kohtaaminen ja toisen ihmisen kuuntelu edellyttää myös itsetutkiskelua eli omien tunteiden, ennakkoluulojen ja reaktioiden tarkastelua. Itsetuntemuksen lisääminen auttaa olemaan sekoittamatta omia tunnetiloja toisen ihmisen kertomaan henkilökohtaiseen kokemukseen. Ilman omien taustavaikuttimien tutkiskelua voi pahimmillaan käydä niin, että toisen ihmisen toiveet eivät tule kuulluiksi, sillä kuuntelija sekoittaa sen mikä olisi hänen mielestään toisen paras siihen, mikä on kertojalle itselleen paras ratkaisu oman elämänsä asiantuntijana. (Virtanen 2017, 43–44; 46–47.)

Kunnioittava, arvostava ja hyvä kohtaaminen synnyttää hyvää mieltä ja sillä myös luodaan hyvä alku luottamuksen syntymiselle. Luottamus syventyy parhaiten kohtaamisessa, jossa henkilö tuntee tulevansa aidosti kuulluksi ja ymmärretyksi, oli elämäntilanne miten hankala tahansa. Se että ymmärtää toista, ei vaadi hänen tekemien valintojen hyväksymistä vaan sitä, että kuullaan ja vastaanotetaan tämän elämäntarina, vaikka se poikkeaisikin kovasti omasta elämäntarinasta ja hyväksytään toinen sellaisena kuin hän on. (Mattila 2007, 23–25.) Luottamuksellisen suhteen syntymisen kannalta on myös tärkeää pitää kiinni antamistaan lupauksista. Monilla sosiaalialan asiakkailta voi olla takanaan pettymyksen kokemuksia, kun sovituista asioista

kuten aikatauluista tai tapaamisista ei ole pidetty kiinni, mikä kasvattaa epäluuloa muita kohtaan. (Virtanen 2017, 42.)

Sininauhasäätiön asiakaskunnasta suurimmalla osalla on mielenterveys- ja/tai päihdeongelmia. Mielenterveysongelmat ovat yhteiskunnassamme muutenkin yleisiä. Niistä ei yleisesti tiedetä kovin paljoa, mutta niihin liittyy paljon uskomuksia, jotka puolestaan aiheuttavat muun muassa häpeäntunnetta. Sen vuoksi ihmiset eivät mielellään puhu mielenterveysongelmistaan. Mielenterveysongelmista kärsivät pitävät leimautumista yhtenä suurimpana toipumisen esteenä. Häpeäleima ja ennakkoluulot hankaloittavat avun hakemista ja oireista selviytymistä. Usein mielenterveysongelmista kärsivät samaistuvat ympäristön asenteisiin, mistä seurauksena on itsesyrjintä. Mielenterveyskuntoutuja saattaa jättää hakematta koulutukseen tai töihin pelätessään ympäristön kielteistä suhtautumista. Tasavertaisuus ja yhdessä tekeminen ovat hyviä keinoja murtaa häpeäleimaa ylläpitäviä stereotyyppioita. (Wahlbeck 2014.) On siis tärkeää pitää mieli avoimena eikä antaa ennakkoluuloille sijaa. Kohtaamisissa tulee pyrkiä tasa-arvoisuuteen, olla vastaanottavainen ja esittää omat mielipiteensä arvostavaan sävyyn. Toiselle tulee myös välittää tieto siitä, että häneen ja hänen kykyihinsä uskotaan. (Talentia 2017, 7; 31–32.)

Päihdeongelmaisen ihmisen kohdatessa tulisi tiedostaa oma suhtautuminen päihdeidenkäyttöön ja tunnistaa omat tunnetilat antamatta niiden vaikuttaa työhön. Päihdeongelmainen ihminen on varmasti kohdannut tarpeeksi hänen ihmisarvoaan murentavia kelpaamattomuuden, epäonnistumisen ja torjutuksi tulemisen kokemuksia. Huomio tulisi kiinnittää henkilön olemassa oleviin voimavaroihin, kannustaa häntä löytämään omat kiinnostuksen kohteet ja omat vahvuudet. (Laapio; Vuori-Kemilä 2007, 50, 54–57.)

3 SININAUHASÄÄTIÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA ASIAKASKUNTA

3.1 Asunnottomuus ja Asunto ensin -malli

Asunnoton on ihminen, jolla ei ole omaa asuntoa. Suomessa asunnottomiksi määritetään ulkona kaduilla ja puistoissa yöpyvien ihmisten lisäksi, myös yömajoissa, väliaikaisissa asuntoloissa, laitoksissa tai sukulaisten ja ystävien luona asuvat ihmiset sekä vankiloista vapautuvat vangit, joilla ei ole asuntoa tiedossa (Kostiainen & Laakso 2013, 26–29). Monille asunnottomille asunnottomuus on väliaikainen ajanjakso, joka johtuu ulkoisista yllättävistä tekijöistä kuten hädöstä, erosta, työttömäksi jäämisestä tai onnettomuudesta, jonka seurauksena asunto menetetään. Monet väliaikaisesti asunnottomat ovat tilapäisesti muiden luona asuvia eli he asuvat ystävien tai sukulaisten luona. (Jasinski, Wesely, Wright & Mustaine 2010, 44–45.) Asunnottomia, jotka ovat olleet asunnottomina vähintään vuoden verran tai useamman kerran kolmen vuoden sisällä tai heitä uhkaa pitkittynyt asunnottomuus terveydellisten tai sosiaalisten ongelmien vuoksi, kutsutaan pitkäaikaisasunnottomiksi (ARA 2018, 10).

Sininauhassäätiön asiakkaista moni on pitkäaikaisasunnottomia. Tainion (2009, 73–80) mukaan pitkäaikaisasunnottomuus vaikuttaa merkittävästi ihmisen elämänlaatuun ja tutkimusten mukaan pitkäaikaisasunnottomien tyytyväisyys omaan elämänlaatuun on keskiarvoa heikompaa. Pitkäaikaisasunnottomuuteen liittyy usein vakava päihderiippuvuus, jolloin alkoholin tai huumeiden käyttö on lähes jokapäiväistä, mikä aiheuttaa sitä, että omasta hygieniasta ja ravitsemuksesta huolehtiminen unohtuu. Pitkäaikaisasunnottomilla esiintyy paljon sekä psyykkisiä että fyysisiä sairauksia.

Asunnottomuuden stigman vähentäminen ja yhteiskunnan asenteisiin vaikuttaminen on osa Sininauhassäätiön työtä, johon vapaaehtoiset myös osaltaan osallistuvat. Asunnottomuudesta on alettu puhua, yhä yksilökeskeisemmäksi muuttuvassa suomalaisessa yhteiskunnassa, asunnottoman omana syynä, tilana johon hän on oman

sopeutumattomuutensa ja toimintansa takia itsensä ajanut (Tainio 2009, 36–38; Koistiainen & Laakso 2013, 29–32 41–45). Asunnottomuus on lähes poikkeuksetta tila, jota ihminen ei ole itse valinnut, vaan johon hän on ajautunut yhteiskunnan tukiverkon repaleisuuden takia ja omien henkilökohtaisten vaikeiden elämäntilanteiden takia. Asunnottomuuteen johtavia tekijöitä on esimerkiksi asumisen korkea hinta, yhteiskunnallisen tuen riittämättömyys ja mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivien ihmisten hoidon riittämättömyys tai vääräaikaisuus. Yhteiskunnan tuen riittämättömyys ilmenee esimerkiksi siinä, että vähemmistöryhmät ovat heikommassa asemassa asunnon saamisen suhteen, sosiaalietuudet eivät riitä asumis- ja elämiskuluihin ja lainsäädäntö on puutteellinen asumisen turvaamisen suhteen. (Lehtonen & Salonen 2008, 29–30.)

Suomessa asunnottomuutta on onnistuttu vähentämään viime vuosina. Vuosi 2017 oli viides vuosi peräkkäin, kun asunnottomien lukumäärä väheni. Tällä hetkellä Suomessa on noin 7 000 asunnottomia. Suurin osa asunnottomista on yksin eläviä miehiä ja enemmistö asunnottomista on tilapäisesti muiden luona asuvia eli ystävien tai sukulaisten luona yöpyviä. Maahanmuuttajien osuus asunnottomista on lisääntymässä. Asunnottomuus on yleisintä pääkaupunkiseudulla ja erityisesti Helsingissä, jossa asuu yli puolet Suomen kaikista asunnottomista. (ARA 2018, 2–8.) Vuokra-asuntojen vuokrat ovat pääkaupunkiseudulla ja varsinkin Helsingissä korkeat ja myös omistusasuntojen hinnoissa on nähty suuri kasvu vuosituhaten alusta lähtien. (Laakso & Kostiaisen 2013, 6,18.) Helsingin seudulla asunnottomuutta lisää asuntotarjonnan pienuus verrattuna kasvavaan väestöön ja asuntojen kysyntään. Asunnottomuusuhan alla ovat erityisesti pienituloiset yksinasuvat sekä perheet, sillä asumismenojen kasvu kohdistuu eniten näihin ryhmiin. (Kostiaisen & Laakso 2015, 84–85.)

Asunnottomuuden vähentämisestä ja kohtuullisten asumisolojen turvaamisesta on säädetty laissa asunto-olojen kehittämisestä (L 919/1985), jonka mukaan esimerkiksi jokaiselle suomessa vakituisesti asuvalle tulee pyrkiä turvaamaan tarpeita vastaavat asumisolot, asumisen turvaamiseksi tulee rakentaa tai kunnostaa kysyntää vastaava määrä asuntoja ja asumismenojen tulee olla kohtuulliset muihin kulutusmenoihin nähden. Laissa

asunto-olojen kehittämisestä (L 919/1985) määrätään huomioimaan asumisen tukitoimissa erityisesti asunnottomat, pienituloiset, vähävaraiset, nuoret ja lapsiperheet. Myös hallituksen Asunnottomuuden ennaltaehkäisyn toimenpideohjelma 2016–2019 pyrkii vähentämään asunnottomuutta ja parantamaan asunnottomien palveluita. Asunnottomuuden ennaltaehkäisyn toimenpideohjelmassa 2016–2019 (Ympäristöministeriö 2016, 3–10) kohderyhmäksi kerrotaan vastikään asunnottomaksi jääneet ihmiset sekä asunnottomuusuhan alla olevat riskiryhmät kuten ylivelkaantuneet nuoret, mielenterveys- ja päihdekuntoutujat sekä laitoksista yleisille asuntomarkkinoille siirtyvät ihmiset. Toimenpideohjelman mukaan asunnottomuuden vähentämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi tulee esimerkiksi lisätä kohtuuhintaisten asuntojen määrää, laatia asunnottomuutta ennaltaehkäisevät toimintastrategiat kaupunkeihin, tukea velkaantuneita kotitalouksia, lisätä asumisneuvontaa, vahvistaa aikuissosiaalityötä sekä turvata riskiryhmien siirtyminen laitoksista itsenäisen asumisen piiriin.

Sininauhasäätiössä uskotaan Asunto ensin -mallin vaikuttavuuteen asunnottomuuden laskemisessa. Asunto ensin -malli pyrkii asunnottomuuden poistamiseen ja noudattaa periaatetta, jonka mukaan asunto on ihmisoikeus ja oman asunnon turvaaminen on ensisijainen tukikeino mielenterveys- tai päihdeongelmaisen asunnottoman tilanteen parantamiseen. Asunto ensin -mallin mukaan tukipalvelut tulee tuoda asiakkaan luokse, ensisijaisesti omaan kotiin, eikä sijoittaa asiakasta laitokseen tai asuntolaan. Lisäksi Asunto ensin -mallin periaate on, että palveluiden tarjoamisen jatkamiseen sitoudutaan niin pitkäksi aikaa kuin asiakkaalla on tarve niiden saamiselle. (Raitakari & Juhila 2014, 185.)

Asunto ensin -mallin toimivuutta on tutkittu maailmalla sekä Suomessa ja siitä on saatu hyviä tuloksia, vaikka senkään avulla ei pystytä kaikkia asunnottomia auttamaan. Asunnottomien mielenterveysongelmaisten ihmisten kanssa on saatu hyviä tuloksia tarjoamalla heille vakaa asumismuoto sekä palveluohjausta. Tärkeää Asunto ensin -mallin toteuttamisessa on, että asuminen on turvattua ja henkilö voi luottaa asumisen jatkuvuuteen eikä joudu elämään pelossa asumisen menettämisestä. (Kerman, Sylvestre, Aubry & Distasio 2018, 11–12.)

3.2 Mielenterveys

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö on tietoinen omista kyvyistään ja selviytyy kohtaamistaan tavallisista vaikeuksista, on kykenevä tekemään työtä sekä toimimaan yhteisönsä hyväksi. Näin ollen psyykkisesti terveellä ihmisellä on totuudenmukainen käsitys itsestään eli ehjä identiteetti. Elämässä tulee kohdattua haasteita, joista selviäminen vaatii ihmiseltä todellisuudentajua sekä itsesäätelykykyä, jotta haasteet voi kohdata ja käsitellä. (World health organization.)

Voidaan siis sanoa, että mielenterveys on myönteisesti elämään vaikuttava voimavara, jonka ansiosta yksilö voi elää mahdollisimman täysipainoista elämää. Se on myös kykyä reagoida rakentavasti haasteisiin ja säilyttää toimintakyky mahdollisista oireista huolimatta. Mielenterveyteen vaikuttavat monet tukevat, altistavat ja laukaisevat tekijät kuten yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalisen vuorovaikutuksen kenttä, yhteiskunnan rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot ja sillä on myös moniulotteiset seuraukset ja lopputulokset. (Savolainen 2007, 17, 21; Huttunen 2017.)

Mielenterveyden häiriöiden tarkka määrittäminen on vaikeaa, ellei mahdotonta, koska ajoittain jokaisen ihmisen elämään kuuluu monia mielen oireita. Silloin kun henkilön mieliala, ajatukset, tunteet tai käytös rajoittavat toimintakykyä, ihmissuhteita tai aiheuttaa kärsimystä, on kyseessä mielenterveyden häiriö. (Huttunen 2017.)

Mielenterveyden häiriö on yleisnimitys erilaisille psykiatrisille häiriöille. Psykiatriset häiriöt ovat oireyhtymiä, joissa on kliinisesti merkittäviä psyykkisiä oireita, joista aiheutuu haittaa tai kärsimystä. Mielenterveyden häiriöt voidaan luokitella vaikeusasteiden ja oireiden mukaan. Vakavimmat häiriöt aiheuttavat yksilölle kärsimystä ja heikentävät tämän toimintakykyä ja elämänlaatua. (Terveystieteiden tutkimuskeskus. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt.) Mielenterveyden häiriöt ovat hyvinkin yleisiä: joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä. Vuosittain 1,5 prosenttia suomalaisista sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön. (Huttunen 2017.)

Yksilön mielenterveyteen vaikuttaa samanaikaisesti useat eri suojaavat- ja riskitekijät, jotka ovat yhteydessä toisiinsa monella eri tavalla. Esimerkiksi geeniperimällä on vaikutusta siihen, miten ihminen selviytyy vaikeasta elämäntilanteesta. Ympäristöön ja yhteiskuntaan liittyviä suojatekijöitä ovat esimerkiksi yksilön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet, ympäristön myönteiset asenteet, toimivat sosiaalipalvelut ja yhteisön tarjoama tuki. Yksilöön ja lähisuhteisiin vaikuttavia suojatekijöitä ovat muun muassa positiivinen varhainen vuorovaikutus ja myönteisen minäkuvan kehittyminen, itseluottamus, turvallisuudentunne, kyky ratkaista ongelmia, oppimiskyky, vuorovaikutustaidot, perheen ja ystävien antama tuki sekä stressinhallintataidot. (Laajasalo & Pirkola 2012.)

Mielenterveyteen vaikuttavia, ympäristöön ja yhteiskuntaan liittyviä riskitekijöitä voi olla ainakin päihteiden helppo saatavuus, koulutuksen tai asunnon puute, taloudellinen ahdinko, työttömyys tai työhön liittyvä stressi, ravinnon puute, syrjintä ja väkivalta. Yksilöön ja lähisuhteisiin liittyviä riskitekijöitä voivat puolestaan olla keskosuus, lapsuudenaikainen kaltoinkohtelu, vanhempien mielenterveysongelmat tai päihteidenkäyttö, huono koulumenestys, pitkäaikainen unettomuus tai kipu, yksinäisyys, päihdeongelma, somaattinen sairaus, menetykset ja vaikeat elämäntilanteet tai huono stressinsietokyky. (Laajasalo & Pirkola 2012.)

Vaikka tarkkaa syytä mielenterveyden häiriöiden syntymiselle ei voidakaan sanoa, useat tutkimukset antavat silti osviittaa sairastuneita yhdistävistä taustatekijöistä. Esimerkiksi erään suomalaistutkimuksen mukaan, johon osallistui yhteensä 1163 18–34-vuotiasta Suomalaista mielenterveyden häiriön vuoksi määräaikaisella työkyvyttömyyseläkkeellä olevaa nuorta, selvisi että erittäin suuri osa koki mielenterveyshäiriönsä taustalla olevan lapsuuden aikaiset vaikeat kokemukset. Lapsuudenaikaisista vaikeista elinolosuhteista mainittiin vanhempien avioero, vanhempien alkoholinkäyttö, sekä koulukiusaaminen, jotka olivat varsin yleisiä. Lisäksi kaltoinkohtelun, vanhemman vakavan mielenterveysongelman tai kuoleman, oppimisvaikeuksien, seksuaalisen hyväksikäytön, itselle tapahtuneen onnettomuuden tai vakavan sairauden koettiin vaikuttaneen mielenterveys häiriön syntymiseen myöhemmässä vaiheessa. Puolet tutkimukseen

osallistuneista kertoi oireilun alkaneen jo kouluiässä, joka kolmannen lähisukulaisella esiintyi mielenterveyden häiriötä, kolmanneksella oli diagnoosi ongelmallisesta päihteiden käytöstä ja joka viides oli yrittänyt itsemurhaa. Myös aiemmissa tutkimuksissa on ilmennyt, että lapsuus ja nuoruusiän vaikeat kokemukset ennustavat aikuisiällä ilmeneviä psykiatrisia häiriötä, joten niiden vaikutukset ovat merkittäviä. (Ahola ym. 2014, 3441–3448.)

Myös monet muut asiat voivat vaikuttaa mielenterveyshäiriön ilmenemiseen. Ruotsissa tehdyn tutkimuksen mukaan esimerkiksi stressin vaikutus mielenterveysongelmiin on ilmeinen. Vaikka stressi itsessään ei olekaan sairaus, sen on katsottu olevan yhteydessä sekä fyysisten, että psyykkisten sairauksien puhkeamiseen. Kovan, pitkään jatkuneen stressin katsottiin voivan aiheuttaa vakavamman mielenterveyshäiriön, kuten masennuksen. (Åsberg ym. 2010.)

Pitkään jatkuessaan mielenterveyshäiriöt syrjäyttävät helposti henkilön työ- ja sosiaalisesta elämästä monella tapaa. Työ- ja toimintakyvyn heikkeneminen sekä sosiaalisesti rajoittava oireilu voivat pahimmillaan johtaa yksilön syrjäytymiseen ja ajaa hänet tuki- ja kuntoutustoimien tarpeeseen. Sen lisäksi, että mielenterveyden häiriöt vaikuttavat monella tapaa paitsi sairastuneeseen itseensä, niiden vaikutukset näkyvät myös sairastuneen lähipiirissä. Mielenterveysongelman hoitamiseen sitoutuminen voi heikentää hänen läheisen elämänlaatua, lisäten tämän psyykkistä ja somaattista sairastuvuutta. Omainen voi kokea huolia, pelkoja, taloudellisia paineita, leimaantumista ja uupumusta. (Saarni & Pirkola 2010.)

Vaikkei Sininauhasäätiön vapaaehtoistyöntekijöiden tekemä työ ole virallisesti varsinaista päihde- ja mielenterveystyötä, he kuitenkin toimivat työssään sellaisten ihmisten kanssa, joilla suurimmalla osalla on päihde- ja/tai mielenterveysongelmia. Toki osa Sininauhasäätiön asiakkaista käyttää kunnan tarjoamia päihde- ja mielenterveyspalveluita, mutta on myös niitä, joille esimerkiksi Sininauhasäätiön päiväkeskustoiminta on ainoa palvelu, ainoa kontakti alan ammattilaisiin ja taho josta he saavat apua ja tukea arjen asioihin. Siksi myös heidän kanssaan työskentelevien vapaaehtoistyöntekijöiden on

hyvä omata vankka tietoperusta mielenterveys- ja päihdeongelmien taustoista ja vaikutuksista ihmisen arkeen. Koska sekä mielenterveyden häiriöt, että päihteiden käyttö voivat vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen (esim. aggressiivisuus tai uhkaava käytös) on niihin osattava paitsi varautua, myös tiedettävä kuinka tällainen henkilö kohdataan. Tärkeää on myös tietää mitkä asiat suojaavat ja vahvistavat yksilön mielenterveyttä, millä keinoin ulkopuolinen voi tukea yksilön mielenterveyttä sekä mitkä asiat kuormittavat ja heikentävät mielenterveyttä.

Mielenterveyslaissa (L 1116/1990) säädetään, että kunnan on huolehdittava alueellaan mielenterveyspalvelujen järjestämisestä osana kansanterveystyötä siten kuin terveydenhuoltolaissa (L 1326/2010) sekä sosiaalihuoltolaissa (L 1301/2014) säädetään. Myös Suomen perustuslaissa (L 731/1999) on säädetty, että julkisen vallan on turvattava perusoikeuksien ja ihmisoikeuksien toteutuminen. Päihdehuoltolain (L 41/1986) tavoitteena on mainittu päihteiden ongelmakäytön ja siihen liittyvien sosiaalisten ja terveydellisten haittojen ehkäisy ja vähentäminen sekä ongelmakäyttäjien ja hänen läheistensä toimintakyvyn ja turvallisuuden edistäminen. Laissa on myös määritelty kunnan vastuu järjestää päihdehuoltoa tarpeen vaatimalla tavalla ja tarvittavassa laajuudessa. Päihdehuollon palveluiden sekä toimenpiteiden järjestämisen ja kehittämisen vastuu on sosiaalilautakunnalla sosiaalihuollon osalta sekä terveyslautakunnalla terveydenhuollon osalta.

3.3 Päihderiippuvuus

Päihderiippuvuudella tarkoitetaan yksilön pakonomaista käyttäytymistä, jossa kemiallisten aineiden käytön hallitseminen ja lopettaminen on vaikeaa. Päihteiden käyttö on yleensä pitkäaikaista ja toistuvaa ja jatkuessaan se johtaa sietokyvyn kasvamiseen. Kun päihteiden käyttö loppuu, siitä seuraa fyysisiä ja psyykkisiä vieroitusoireita. Päihderiippuvuus vaikuttaa haitallisesti yksilön hyvinvointiin, elämänhallintaan, elämän arvoihin sekä sosiaalisiin suhteisiin. Vaikka päihteidenkäytöstä aiheutuu selvästi havaittavia ongelmia, päihderiippuvainen ihminen pitää silti päihteiden käytön hyötyjä suurempina, kuin siitä aiheutuvia haittoja ja jatkaa täten päihteiden käyttöä. Tällöin

päihteidenkäytölle ei nähdä muuta vaihtoehtoa, vaan ihminen hakee tyydytystä ja turvaa päihteistä kokiessaan sen hyvänä tyydytyksen lähteenä. Päihteistä tulee korvike niille asioille, joita ihminen oikeasti elämäänsä kaippaa. (Holmberg 2010, 38–39.)

Lääketieteellisestä näkökulmasta päihderiippuvuus määritellään krooniseksi ja uusiutuvaksi sairaudeksi, joka on kirjattu myös kansainväliseen tautiluokitusjärjestelmään. Päihderiippuvuuden tunnusmerkit ovat pakonomainen tarve saada päihdettä, heikentynyt kyky kontrolloida päihteidenkäyttöä, toleranssin kasvu, vieroitusoireet, päihteen käyttöön keskittyminen ja päihteen käytön jatkaminen huolimatta sen aiheuttamista haitoista. (Holmberg 2010, 42–44.)

Päihderiippuvuuden ulottuvuudet voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen, henkiseen ja sosiaaliseen riippuvuuteen. Fyysinen riippuvuus kehittyy käyttämällä kyseistä ainetta toistuvasti, jonka seurauksena päihteidenkäyttäjän elimistö tottuu käytettävään aineeseen. Tämä puolestaan johtaa riippuvuuteen liittyviin aivo- ja psykososiaalisiin muutoksiin. Jos päihteiden käyttö lopetetaan äkillisesti, ilmenee fyysisiä vieroitusoireita. Lisäksi joihinkin mielenterveyshäiriöihin liittyy suurentunut riski sairastua riippuvuuksiin. (Holmberg 2010, 40; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Päihderiippuvuus).

Psyykkisellä riippuvuudella puolestaan tarkoitetaan ihmisen pakonomaista tarvetta tai käyttötottumusta päihdettä kohtaan. Psyykkisen riippuvuuden syntymiseen vaikuttaa monet tekijät, kuten yksilön ongelmanratkaisutaidot, päättely- ja päätöksentekokyvyt sekä tunnereaktiot. Henkinen riippuvuus on ihmisen päihteidenkäytön hallitsemaan elämäkatsomukseen, ajatusmaailmaan tai ilmapiiriin liittyvää, jossa päihteiden käyttö ilmentää tiettyjä uskomuksia, ihanteita, arvoja tai hengellisyyttä. Ihminen pyrkii saavuttamaan jonkin henkisen tai hengellisen tilan käyttämällä päihteitä. Sosiaalisessa riippuvuudessa on kyse riippuvuudesta yksilön päihteidenkäyttöä suosivista sosiaalisista suhteista, joissa kaikkia ryhmään kuuluvia yhdistää päihteiden käyttö. (Holmberg 2010, 40.)

Päihderiippuvuuden syntymiseen vaikuttavat useat eri tekijät ja päihderiippuvuutta voidaan myös selittää monin eri tavoin riippuen eri maailmankatsomusten, tutkimusorientaatioiden tai ammattiryhmien näkökulmista. Riippuvuuden syntymekanismeja voidaan selittää psykologian piirissä esimerkiksi Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan. Siinä riippuvuuden tai riippumattomuuden perustan nähdään olevan varhaislapsuuden riippuvuustarpeiden tyydyttämisen onnistumisessa. Tässä teoriassa elämän kasvutapahtumiin vaikuttavat psyykkiset, biologiset ja yksilölliset tekijät korostuvat. Kriisien ja konfliktien seurauksena syntyneet oivallukset edistävät kasvutapahtumista selviytymistä. (Holmberg 2010, 42–44.)

Sosiaalitieteen teorioissa puolestaan painotetaan sosiaalisen ympäristön vaikutuksia riippuvuuden syntyyn. Näissä teorioissa riippuvuus nähdään sosiaalisesti määrittävänä normaalista poikkeavana käyttäytymisenä. Neurokemialliset selitysmallit taas korostavat keskushermoston mielihyvän palautejärjestelmän roolia. Siinä aivojen välittäjäaineilla katsotaan olevan suurin merkitys riippuvuuden syntymiselle. (Holmberg 2010, 42–44.)

Aiheeseen liittyen on tehty tutkimuksia, joissa perintötekijöiden on osoitettu olevan selvästi yhteydessä riskiin sairastua päihderiippuvuuteen. Tutkimuksessa alkoholiriippuvuudelle altistavien perintötekijöiden on arvioitu lisäävän riippuvuuden kehittymisen riskiä jopa 50 prosenttia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Päihderiippuvuus) On myös puhuttu kahden tyyppisestä alkoholiriippuvuuden periytyvyydestä. Toisessa alkoholiriippuvuuden katsotaan alkavan aikuisiällä ja siihen liittyy vuorotellen käyttö- ja vieroittautumisjaksoja. Toisessa taas riippuvuuden nähdään alkavan nuoruusiässä ja siihen liittyy lapsuus- ja nuoruusajan käytöshäiriöitä, jotka voivat ennakoita myös aikuisiän persoonallisuushäiriöitä. (Holmberg 2010, 42–44.)

AA-liikkeessä eli Anonyymeissa alkoholisteissa, joka pohjautuu vertaistukeen, toipuvat alkoholitit määrittelevät alkoholiriippuvuuden pitkäaikaiseksi ja itse aiheutetuksi sairaudeksi. AA:n näkemyksen mukaan alkoholismi on parantumaton sairaus, jonka kuitenkin voi saada kuriin seuraamalla 12

askeleen toipumishjelmaa sekä keskustelemalla riippuvuudesta ryhmissä. Yksi selitysmalli on myös päihteiden käyttäjän kokemuksellinen selitysmalli riippuvuudelle. Siinä päihteillä pyritään korjaamaan tai lääkitsemään jotakin asiaa, ja näin yritetään saavuttaa ”normaali” olotila. (Holmberg 2010, 42–44.)

Liiallinen alkoholinkäyttö aiheuttaa monenlaisia haittoja. Yleisimmät haitat, jotka liittyvät kertaluontoiseen humalutilaan ovat väkivalta, tapaturmat ja rattijuopumus. Alkoholien käyttöön liittyy myös sosiaalisia haittoja, kuten ristiriidat ihmissuhteissa sekä työ- ja toimintakyvyn heikentyminen. Pitkäaikaisemmasta käytöstä voi aiheutua riippuvuusongelmien lisäksi elimellisiä haittoja kuten mahavaivat, lihominen, sikiövauriot, maksa- ja muut sisäelinvauriot ja syöpä. Lisäksi voi ilmetä mielenterveyden häiriöitä (esim. unihäiriöt, masennus). (Terveystieteiden tutkimuskeskus. Alkoholit, tupakka ja riippuvuudet. Päihdehoito. Päihdehaitat käyttäjälle, läheisille ja yhteiskunnalle.)

Huumausaineiden käytön haitat liittyvät käytetyn aineen lyhyt- ja pitkäaikaisvaikutuksiin, huumausainealakuuttuuriin tai huumeen käyttötapoihin. Huumausaineesta riippuen oireena voi ilmetä esimerkiksi heikentynyttä oppimiskykyä, ahdistus- ja paniikkihäiriöitä, unihäiriöitä, laihtumista, fyysistä huonokuntoisuutta ja lisäksi ne voivat aiheuttaa psykoottista oireilua. Tietyt huumausaineet aiheuttavat helposti käyttäjälle fyysistä ja psyykkistä riippuvuutta, ja joidenkin huumausaineiden käyttöön liittyy jopa äkkikuoleman riski yliannostuksesta seuraavan hengityslaman vuoksi. Huumeen käyttötavasta riippuen käyttäjä voi altistua erilaisille veriteitse tarttuville vakaville infektioille kuten iho- ja verisuonitulehduksille, HIV- tai hepatiitti-infektioille tai sydänlihastulehdukselle epähygienisten pistämistapojen takia. Lisäksi huumausaineiden ollessa kalliita, niiden hankkiminen saattaa johtaa rikoksiin syyllistymiseen tai huumevelkoihin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus. Alkoholit, tupakka ja riippuvuudet. Päihdehoito. Päihdehaitat käyttäjälle, läheisille ja yhteiskunnalle.) Päihteiden ongelmakäyttö aiheuttaa käyttäjälle monesti myös mieliala- ja ahdistusoireita sekä hankaloittaa sosiaalista elämää. Vastaavasti useat psykiatriset häiriöt lisäävät päihteiden ongelmakäyttöä. (Huttunen 2017.)

Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan 4 prosenttia yli 29-vuotiaista suomalaisista sairastaa alkoholiriippuvuutta. Huume- ja lääkeriippuvuuksien esiintyvyys on pienempi, mutta esiintyvyydestä ei ole tarkkoja lukuja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielen terveys. Mielen terveyshäiriöt. Päihderiippuvuus.)

3.4 Maahanmuuttajat

Sininauhasäätiö tukee oleskeluluvan saaneita vastaanottokeskuksissa asuvia maahanmuuttajia ensimmäisen oman asunnon etsimisessä sekä järjestää myös muuttoapua ja tukea asumisen alkuun. Pakolaisina Suomeen saapuneille ihmisille järjestetään myös asumistaitokursseja, joissa käsitellään suomalaista asumiskulttuuria kuten taloyhtiöiden järjestyssääntöjä ja naapureiden kanssa toimimista. Paperittomien parissa Sininauhasäätiö tekee jalkautuvaa työtä eli pyrkii tavoittamaan ilman oleskelulupaa Suomessa asuvia ihmisiä ja tiedottamaan heitä heille kuuluvista oikeuksista.

Maahanmuuttajalla tarkoitetaan henkilöä, joka on lähtenyt kotimaastaan ja asettunut asumaan uuteen maahan. Suomessa maahanmuuttajiksi luetaan ihmiset, jotka asuvat Suomessa vähintään vuoden ajan. Maahanmuutolle on monia syitä ja Suomessa syyt voidaan jakaa karkeasti viiteen ryhmään, yli puolet muuttaa Suomeen perhesyistä ja loput ovat pakolaisia, paluumuuttajia, työn perässä muuttaneita tai muiden syiden kuten opiskelujen takia muuttaneita. (Martikainen, Saari & Korkiasaari 2013, 39.)

Pakolainen puolestaan on henkilö, joka on lähtenyt kotimaastaan pakoon häneen kohdistuvaa vainoa. YK:n eli Yhdistyneiden kansakuntien pakolaisjärjestö UNHCR myöntää vainoa paenneille ihmisille pakolaisstatuksia. Pakolaisstatuksen saaneet ihmiset sijoitetaan YK:n jäsenmaihin, jotka ovat sitoutuneet pakolaisten vastaanottamiseen ja kotouttamiseen, heillä on automaattisesti sijoitusmaahan saapuessaan myönnetty turvapaikka. Pakolaisstatuksen voi saada sillä perusteella, että ihminen joutuu lähtömaassaan perustellusti pelkäämään henkensä puolesta oman poliittisen mielipiteen, uskontonsa, rotunsa, kansalaisuutensa tai tiettyyn

yhteiskuntaryhmään kuulumisen johdosta. Pakolaisten vastaanottamista määrittää YK:n Geneven pakolaissopimus sekä Euroopan ihmisoikeussopimus, jotka ovat Suomen ratifioimia eli Suomi on sitoutunut toimimaan niiden mukaan. (Makkonen & Koskeniemi 2013, 61–62.) Suomen kiintiö pakolaisten vastaanottamiseen on ollut vuodesta 2001 lähtien 750 henkilöä per vuosi, tosin määrää on myös nostettu joinakin vuosina suuren pakolaisten määrän vuoksi (Maahanmuuttovirasto. Kiintiöpakolaiset).

Suomeen saapuu vuosittain myös ihmisiä, joilla ei ole etukäteen myönnettyä pakolaisstatusta, jotka hakevat täältä turvaa lähtömaansa levottomuuksista tai turvattomuudesta johtuen. Näitä ihmisiä, jotka hakevat kotimaansa tai lähtömaansa ulkopuolelta kansainvälistä suojelua, kutsutaan turvapaikanhakijoiksi. Turvapaikanhakijalle voidaan myöntää toissijainen suojeluasema, pakolaisasema tai määräaikainen oleskelulupa. (Makkonen & Koskeniemi 2013, 61–62). Maahan saapuessaan turvapaikanhakijan tulee ilmoittautua rajavartiolaitokselle tai poliisille, jotta hänen turvapaikanhakuprosessinsa voidaan aloittaa. Turvapaikanhakijat asuvat usein vastaanottokeskuksissa, joita on perustettu heidän majoittamista varten. Turvapaikanhakija voi myös asua yksityismajoituksessa. (Maahanmuuttovirasto. Turvapaikka Suomesta.)

Suomessa paperittomiksi määritellään ihmiset, jotka oleskelevat maassa ilman täyttä laillista oleskelulupaa ja maan viranomaisten hyväksyntää (Gadd, Jauhiainen & Salmela 2017, 61–62). Paperittomiksi määritellään Euroopan unionin jäsenmaiden ulkopuolelta saapuneet henkilöt, joilla ei ole viisumia tai oleskelulupaa tai joiden viisumi tai oleskelulupa on umpeutunut ja he ovat jääneet sen jälkeen vielä Suomeen. Turvapaikanhakija, joka odottaa oleskelulupapäätöstä, ei ole paperiton, sillä jokaisella turvapaikanhakijalla on oikeus oleskella käsittelymaassa hänen oleskelulupakäsittelyn ajan. Sen sijaan henkilöt, jotka ovat saapuneet Suomeen ilman oleskelun oikeuttavaa asiakirjaa, eivätkä ole ilmoittautuneet poliisille turvapaikanhakijoiksi, ovat paperittomia. (Kuusio, Nykänen, Keskimäki 2017.)

Maahanmuuttajat ovat moninainen ryhmä ja heidän lähtökohtansa uuden elämän aloittamiselle Suomessa ovat hyvin erilaisia. Maahanmuuton taustalla

olevalla syyllä on vaikutusta kotoutumiseen, sodan tai kriisialueen keskeltä saapuva pakolainen tarvitsee ymmärrettävästi enemmän tukea kuin työn perässä Suomeen muuttava Euroopan kansalainen. Uuteen maahan kotoutumisen sujumiseen vaikuttaa myös esimerkiksi se minkä ikäisenä muutto on tapahtunut, henkilön sukupuoli ja koulutustausta (Mäkisalo-Ropponen 2012, 22–23). Kotoutumisella tarkoitetaan toimenpiteitä, kuten kielikursseja, suomalaisen kulttuuriin tutustumista, asumisjärjestelyitä, koulutusta ja sosiaalipalveluita, joiden avulla maahanmuuttajien asettumista suomalaiseen yhteiskuntaan pyritään tukemaan. Suomessa maahanmuuttajien kotoutumista määrittää laki kotoutumisen edistämisestä (L 1386/2010), jonka pyrkimys on taata maahanmuuttajille heidän tarpeitaan vastaavat palvelut, jotta heidän asettumisensa ja integroitumisensa Suomeen sujuisi mahdollisimman hyvin.

Maahanmuutto on historiallisesti ollut Suomessa melko vähäistä, mutta viimeisten kahden vuosikymmenen aikana maahanmuutto Suomeen on kasvanut merkittävästi. Ennen 1990-lukua suurin osa Suomeen muuttavista ihmisistä oli paluumuuttajia, eli Suomesta aiemmin pois muuttaneita ihmisiä tai heidän jälkeläisiään ja vasta 1990-luvulla ulkomaalaisten maahanmuuttajien osuus kasvoi suuremmaksi. Maahanmuuttajien lisääntyneeseen määrään ovat vaikuttaneet Suomen liittyminen Euroopan Unioniin, jonka myötä EU-maiden välinen maahanmuutto helpottui, kansainväliset kriisit kuten sodat ja poliittiset konfliktit sekä yhä globalisoituva maailma. Suomessa asuu noin 250 000 ulkomaalaistaustaista henkilöä. Suurimmat maahanmuuttajaryhmät Suomessa muodostavat venäläiset ja virolaiset. (Mäkisalo-Ropponen 2012, 21–22; Martikainen, Saari & Korkiasaari 2013, 38–40.)

4 VAPAAEHTOISTYÖ

4.1 Vapaaehtoistyö käsitteenä ja sen reunaehdot

Vapaaehtoistyö voidaan määritellä työksi, jota yksilö tekee yhteiskunnan tai yhteisön hyväksi vapaaehtoistyöntekijän lähipiirin ulkopuolelta. Vapaaehtoistyöntekijä ei saa vapaaehtoistyöstä taloudellista hyötyä, vaan työtä tehdään omasta vapaasta tahdosta ja halusta auttaa. Vapaaehtoistyö on kaikille avointa toimintaa ja sitä tehdään yhdessä ammattilaisten kanssa, mutta se ei saa korvata palkattua henkilökuntaa. (Pessi ja Oravasaari 2010, 11.) Nylund ja Yeung (2005, 15) määrittelevät vapaaehtoistoiminnan palkattomaksi, vapaasta tahdosta kumpuavaksi yleishyödylliseksi toiminnaksi, joka useimmiten on organisoitunut jonkin tahon avustuksella. Vapaaehtoistyöstä ilmiönä on eri aikakausina käytetty eri termejä, kuten esimerkiksi talkootyö, armeliaisuus, vapaahuoltotyö, hyväntekeväisyys, vapaaehtoistoiminta. (Nylund & Yeung 2005, 14.)

Euroopan komission mietintö (2008) määrittelee vapaaehtoistyön neljän eri perusteen mukaan. Ensimmäinen peruste vapaaehtoistyölle on palkattomuus. Siitä ei makseta taloudellista korvausta tekijälle. Toisena perusteena on työn vapaaehtoisuus. Kolmantena perusteena vapaaehtoistyölle on se, että vapaaehtoistyö hyödyttää kolmatta osapuolta perhe- ja ystäväpiirin ulkopuolelta. Neljäs ja viimeinen peruste vapaaehtoistyölle on, että se on kaikille avointa toimintaa.

Vapaaehtoistoiminnasta voidaan käyttää myös käsitettä kansalaistoiminta. Harjun (2010, 10–12) mukaan kansalaistoiminta on ”ihmisen aktiivinen toiminta itsestään ulospäin, yhdessä toimien, yhteiseksi hyväksi”. Hän myös korostaa, että kansalaistoiminnan tunnusmerkkejä on se, että siihen käytetään omaa konkreettista työpanosta. Näin ollen, jos henkilö tukee esimerkiksi rahallisesti jotakin yhdistystä, se ei ole vielä itsessään kansalaistoimintaa. Kansalaistoiminnan tulee myös kohdistua itsestään ulospäin, eikä omaan itseensä tai lähipiiriin, kuten omaan perheeseen tai työyhteisöön. Kolmas lähtökohta on se, että kansalaistoimintaa tulee tehdä yhteisönä eikä yksilönä

ja sen tulee olla jonkin organisaation organisoimaa toimintaa. Yksilö ei voi tehdä kansalaistoimintaa ilman, että siihen on hyödynnetty usean ihmisen panos. Kansalaistoiminta eroaa naapuriavusta ja talkootyöstä siinä, että ne perustuvat tuttavuuteen. Kansalaistoiminnan tarkoitus on siis auttaa yhteisöä, joka ei ainoastaan kata omaa lähi- tai tuttavapiiriä.

Vapaaehtoista koskeva lainsäädäntö on jakautunut monen eri lainsäädännön ja asetuksen alle. Tästä johtuen vapaaehtoistyöhön liittyvä lainsäädäntö on usein puutteellista ja epäselvää. (Sademies ja Kostainen, 2.) Valtiovarainministeriön raportin (2015, 15) mukaan haasteena on myös se, ettei vapaaehtoistyöllä ole selkeää ministeriötä, joka vastaisi vapaaehtoistyötä koskevasta lainsäädännöstä, sillä lainsäädäntö on usean ministeriön alaista.

Työnantaja on kuitenkin vastuussa työntekijöistään ja työn tekemisen turvallisuudesta. Työturvallisuutta määrittelee työturvallisuuslaki (L 738/2002). Lain tarkoituksena on turvata ja ylläpitää työntekijöiden työkyky ja auttaa ennaltaehkäisemään ja torjumaan työtapaturmia sekä niistä johtuvia haittoja. Vapaaehtoistyö kuuluu myös osin kyseisen lain piiriin, sillä edellytyksellä, että vapaaehtoistoiminnasta on tehty kirjallinen tai suullinen sopimus. Sopimus ei ole sama kuin työsopimus, vaan vapaaehtoistyöstä tehdään oma erillinen sopimus. Vapaaehtoistyön tulee olla samankaltaista kuin kyseisessä järjestössä palkkatyötä tekevien työntekijöiden tekemä työ, mutta vapaaehtoistyöntekijät eivät kuitenkaan saa korvata palkattuja työntekijöitä työpaikalla. (Willberg 2015, 21.)

Verohallinto on asettanut tiettyjä sääntöjä vapaaehtoistyön verotukseen. Verohallinnon mukaan vapaaehtoistyön tulee olla aina palkatonta, mutta joskus vapaaehtoistyöstä voidaan kuitenkin maksaa tiettyjä kulukorvauksia verottomasti. Tulot tulee kuitenkin aina ilmoittaa verottajalle. Verohallinnon ohjeiden mukaan vapaaehtoistyön tekeminen saa vaatia jotain tiettyä ammattitaitoa ja vapaaehtoistyön tulee olla luonteeltaan tilapäistä. Jos vapaaehtoistyössä kerätään varoja yleishyödylliseen tarkoitukseen, siitä ei yleensä tarvitse maksaa veroja. (Sademies ja Kostainen, 5.)

Sininahasäätiössä, kuten monessa muussakin organisaatiossa, vapaaehtoisista pidetään rekisteriä. Rekisteri helpottaa vapaaehtoistyön organisointia. Vapaaehtoisten rekisteriä koskee kuitenkin henkilötietolaki (L 529/1999), joka säätelee, mitä rekisteriin saa kirjata ja että rekisteriä tulee pitää henkilön suostumuksella. Rekisteri tulee pitää ajan tasalla ja se on suojattava huolellisesti, etteivät tiedot leviä kolmansille osapuolille. Rekisteristä tulee tehdä rekisteriseloste ja sen tulee olla kaikkien saatavilla. (Sademies ja Kostianen, 7.)

Varsinaisesti itse vapaaehtoistyöntekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Vaitiolovelvollisuus perustuu Suomen perustuslakiin (L 731/1999) sekä henkilötietolakiin (L 523/1999). Vaitiolovelvollisuus tarkoittaa sitä, ettei salassa pidettäviä asioita saa jakaa asiaan kuulumattomille. Sosiaalialan työntekijöitä määrittelee myös laki sosiaalihuollon ammattihenkilöstä (L 817/2015) ja tämä koskee myös Sininahasäätiön vapaaehtoisia. Myös elintarvikelaki (L 23/2006) säätelee vapaaehtoisia, jos työhön kuuluu elintarvikkeiden käsittelyä. Sininahasäätiössä vapaaehtoiset voivat toimia apureina keittiössä ja tämä vaatii elintarvikelain mukaisen hygieniapassin.

Työturvallisuuslain (L 738/2002) mukaan työnantaja on vastuussa vapaaehtoisten turvallisuudesta ja terveydestä vapaaehtoistyön aikana, mutta työnantaja ei ole velvollinen tarjoamaan vakuutusta vapaaehtoiselle tapaturman varalta. Lain tulkitseminen voi kuitenkin olla hieman epäselvää, joten vakuutuksen tarjoaminen vapaaehtoiselle on suositeltavaa. Tämän lisäksi vastuuvakuutus voi olla suositeltava olla työnantajalla. Jos näitä vakuutuksia ei ole, siitä on hyvä mainita vapaaehtoiselle, jotta hän voi itse määrittellä, pitääkö vakuutuksen ottamista tärkeänä. (Kostianen 2017, 26.)

4.2 Vapaaehtoistyö aktiivisen kansalaisuuden ilmentäjänä

Harjun (2005, 67–70) mukaan vapaaehtoistyö on aktiivisen kansalaisuuden ilmentäjä. Auttaessaan muita ihmisiä, ihminen toimii yhteisön hyväksi ja näin ollen toimii aktiivisena kansalaisena. Aktiivinen kansalaisuus on osallistumista omassa yhteisössä ja yhteiskunnassa sekä vaikuttamista yhteiskunnan

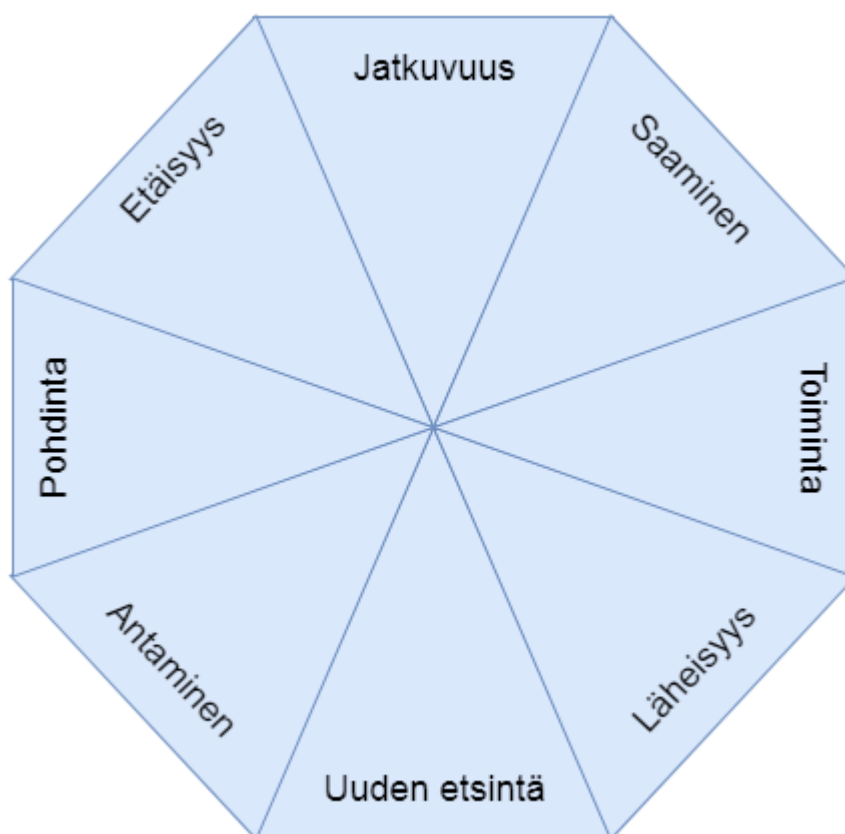
epäkohtiin. Osallistuminen luo osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vapaaehtoistyössä on mahdollista löytää uusia ystäviä ja saada omaan elämään merkityksellistä sisältöä. Ihmiset kaipaavat sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa ja muista ihmisistä välittäminen kuuluu aktiiviseen kansalaisuuteen. Vapaaehtoistyö avaa ovia verkostoitumiselle ja uusien ystävien löytämiselle. Se voi mahdollistaa yhteisöön kuulumisen tunnetta ja tuoda iloa omaan ja muiden ihmisten elämään. Vapaaehtoistyössä oppii uusia asioita sekä pääsee kehittämään omaa osaamistaan hyödyntäen omia vahvuuksia ja osaamistaan. Aktiivinen kansalaisuus ja vapaaehtoistyöhön osallistuminen ovat kiinni ihmisen tahdosta ja motivaatiosta.

Harjun (2005, 74–79) mukaan vapaaehtoisten määrä on lisääntynyt ihmisten tultua tietoisemmiksi vapaaehtoistyön mahdollisuuksista ja tärkeydestä. Vapaaehtoistyötä ollaan valmiita tekemään, jos työtä tehdään sellaisissa yhteisöissä, jotka ovat ihmiselle itselleen tärkeitä. Myös henkilökohtaiset mieltymykset ja toiveet vaikuttavat vapaaehtoistyöhön. Pääosin vapaaehtoistyötä tehdään eri yhdistyksissä ja kansalaisjärjestöissä, mutta on myös mahdollista tehdä vapaaehtoistyötä oman harrastuksen parissa tai lähiyhteisöissä

Yeung (2005, 83, 93) korostaa motivaation merkitystä vapaaehtoistyön tekemisessä. Motivaatio takaa vapaaehtoistyön jatkuvuuden ja toteutumisen. Motivaation pohjana toimii oma eletty elämä ja elämäkokemus, oma luonne ja kiinnostuksen kohteet, omat tavoitteet, toiveet ja tarpeet, sekä tunteet ja uskomukset. Yeungin (2002, 38–39) mukaan tärkeimmät motivoivat tekijät vapaaehtoistyöhön osallistumiseen on halu auttaa ja käyttää oma vapaa-aikansa johonkin hyödylliseen ja saada mielekästä tekemistä päivään. Motivaation ylläpitäminen vahvistaa sitoutumista vapaaehtoistoimintaan ja organisaatioon,

4.3 Vapaaehtoistoiminnan motivaation timanttimalli

Yeung (2005, 104–109) on tutkinut vapaaehtoistyön motivaatiota ja hän on luonut tutkimuksen perusteella vapaaehtoistoiminnan timanttimallin. Yeung on jakanut motivaation neljään eri ulottuvuuteen: saaminen – antaminen, jatkuvuus – uuden etsintä, etäisyys – läheisyys ja pohdinta – toiminta (kuvio 1.). Suurin osa vapaaehtoistyötä tekevistä oli sitä mieltä, että saaminen ja antaminen on merkittävin syy tehdä vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoisuus koostuu juuri antamisesta, mutta antamalla saa myös itse jotain.



Kuvio 1. Vapaaehtoistoiminnan timanttimalli (Yeung 2005,107)

Saamiseen kuuluu mahdollisuus päästä toteuttamaan kiinnostuksen kohteitaan, lahjakkuuttaan, kyvykkyyttään sekä luovuuttaan. Vapaaehtoisella on myös mahdollisuus saada omaan elämään henkilökohtaista hyvinvointia sekä henkilökohtaista kasvua muun muassa iloisten kokemusten, hyvän olon, positiivisen mielialan, rohkeuden tunteen, mielenrauhan sekä lohdun ja tuen saamisen seurauksena. Vapaaehtoistyö on myös palkitsevaa ja se antaa hyödyllistä sisältöä elämään sekä iloa uuden oppimisesta. (Yeung 2005, 109-110.)

Antamisen pohjalla on halu auttaa muita ja olla hyödyksi. Halu auttaa muita kohdistuu erityisesti erityistarpeisia, kuten vanhuksia, nuoria ja syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa olevia kohtaan. Auttaminen on mahdollisuus korostaa epäitsekkeitä luonteenpiirteitään ja se voi olla luonnollinen tapa elää. Auttamishalua halutaan myös levittää tekemällä hyviä tekoja ja olemalla toisille esimerkkinä. Auttamalla muita, on myös mahdollista saada itse apua sitä tarvittaessa. Moni apua saanut ihminen haluaa myös laittaa hyvän kiertämään. (Yeung 2005, 110–112.)

Jatkuvuus motivoi monia vapaaehtoisia. Vapaaehtoistoiminnan tunteminen motivoi ja kannustaa mukaan vapaaehtoistoimintaan. Myös positiiviset kokemukset rohkaisevat osallistumaan ja saavat sitoutumaan. Oma elämäkokemus on merkittävä motiivi vapaaehtoistyölle, josta esimerkki on voitu saada esimerkiksi omilta vanhemmilta. Vapaaehtoistoiminta saattaa myös perustua omaan identiteettiin ja joillekin vapaaehtoisille se on osa elämäntapaa. Vapaaehtoistyö voi olla vapaaehtoisille myös kutsumustyötä, jolla korvataan palkkatyö tai se voi olla myös palkkatyön jatke. (Yeung 2005, 112–113.)

Uuden etsinnän taustalla on se, että vapaaehtoisilla on ollut positiivisia mielikuvia vapaaehtoistyöstä ja he pitävät toimintaa kiinnostavana. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa vastapainoa erilaisissa elämäntilanteissa. Vapaaehtoistyö tarjoaa uusia kokemuksia, joiden avulla pyritään parantamaan omaa elämänlaatua. Vapaaehtoistyössä on mahdollisuus oppia uutta, omaksua uusia taitoja ja se voi mahdollistaa henkilökohtaisen muutoksen. (Yeung 2005, 112–113.)

Etäisyys voi myös toimia motivaationa vapaaehtoistyöhön. Etäisyyden motivaatio korostaa toiminnan joustavuutta ja oman paikan valitsemista yhteisössä.

Läheisyys korostaa ihmisen tarvetta kuulua yhteisöön. Olennaista on yhteishenki muiden vapaaehtoisten ja työntekijöiden kanssa. Tärkeää on vuorovaikutus ja keskustelu. Vapaaehtoistyön etu on uusiin ihmisiin tutustuminen ja mahdollisuus kuulua ryhmään tai yhteisöön. Yhdessä olo myös mahdollistaa vuorovaikutuksen toisten ihmisten kanssa. (Yeung 2005, 116–117.)

Pohdinta motivaatiossa arvot ovat merkittävässä osassa. Arvot saattavat ilmentää esimerkiksi omaa uskonnollisuutta. Vapaaehtoistyö voi olla tapa toteuttaa omaa uskoaan tai toimia oman uskonnollisen esikuvan jalanjäljissä. Vapaaehtoistyön tekeminen on myös henkisen ja hengellisen kasvun väline sekä paikka omien henkilökohtaisten asioiden läpi käymiseen. Vapaaehtoisten oma hyvinvointi ja itsestään huolehtiminen on vahvasti yhteydessä muiden ihmisten auttamiseen. Merkityksellistä on omien arvojen toteuttaminen toiminnassa. Uskonnollisten vapaaehtoisten mielestä vapaaehtoistyö voi olla kanava päästä kertomaan oman uskonnon ilosanomaa. Myös ei-hengellisiä ihanteita, kuten auttamisen arvon tärkeys voi olla motivoiva tekijä. (Yeung 2005, 2017.)

Toiminta on hyvä vastakohta joutilaisuudelle. Osa vapaaehtoisista haluaa käyttää hyödyksi esimerkiksi oman eläkkeelle siirtymisen jälkeen vapautuneen ajan vapaaehtoistyöhön. Toiminta tuo arkeen struktuuria. Vapaaehtoistoiminta voi korostaa spontaaniutta ja vaihtelevuutta, tai vaihtoehtoisesti se voi olla osa säännöllisyyttä ja säännönmukaisuutta. (Yeung 2005, 116.)

4.4 Vapaaehtoisten motivaation ylläpitäminen

Kostiaisen (2017, 27–28) mukaan vapaaehtoisten motivaation ylläpitäminen on hyvin tärkeää. Riskinä on, että vapaaehtoisten innostus lopahtaa nopeasti, jos motivointiin ei kiinnitetä huomiota. Näin tapahtuessa rekrytointiin ja perehdytykseen käytetty aika ja energia menee hukkaan. Motivaation kannalta hyvä ilmapiiri on tärkeä, joten mahdolliset haasteet ja ongelmatilanteet tulee ratkaista ja jos mahdollista, ennaltaehkäistä. Merkityksellisin sitouttamisen ja hyvän ilmapiirin ylläpitäjä on arvostus ja kiittäminen. Vapaaehtoisten panos on merkityksellinen ja siksi se on hyvä sanoa ääneen ja tehdyn työn jälkeen kiittää vapaaehtoista. Vapaaehtoisten motivoimisessa myös kestittäminen voi olla motivaation keino. Vapaaehtoisille on hyvä tarjota pientä purtavaa vapaaehtoistyön ohessa. Kiitollisuutta voi osoittaa myös pienien lahjojen muodossa. Lahjojen antamisessa tulee kuitenkin huomioida, että rahan arvoiset lahjat ovat verotettavaa tuloa.

Merkittävä osuus vapaaehtoisten motivaation ylläpitämisessä on myös vapaaehtoisten virkistystapaamiset, jotka ovat hyvä keino luoda ryhmähenkeä ja sitouttaa vapaaehtoisia. Tapaamisiin voi yhdistää myös esimerkiksi koulutuksia, jotka jo itsessään ovat hyvä motivoimisen keino. Koulutukset ovat myös tärkeitä vapaaehtoistyön tekemisen kannalta. Monet vapaaehtoiset tekevät vapaaehtoistyötä, koska he haluavat oppia uutta. Vapaaehtoisten oman motivaation kannalta on tärkeää, että he voivat itse vaikuttaa tekemäänsä vapaaehtoistyöhön ja toimintatapoihin. Vapaaehtoisten mielipiteitä onkin hyvä kysyä palautteen muodossa.

Maunu, Sironen, Äyräs ja Sattilainen (2016, 39–40) korostavat vapaaehtoisten motivaation ylläpitämisessä vapaaehtoisten tukemisen merkitystä. Kiinnostuksen osoittaminen vapaaehtoista kohtaan ja hänen tekemää työtä kohtaan on hyvä osoittaa vapaaehtoiselle. Palautetta on hyvä antaa, erityisesti positiivista sellaista. Vapaaehtoisiin on myös hyvä pitää vakituisesti yhteyttä ja järjestää tapaamisia muiden vapaaehtoisten kanssa. Merkityksellistä motivaation ylläpitämisen kannalta on hyvä muistaa tarjota vapaaehtoisille työnohjausta. Työnohjausta voi tarjota joko kahden kesken tai ryhmässä. Tämä kertoo vapaaehtoisille, että heistä välitetään. Välittämistä on myös se,

että vapaaehtoisten toimintakykyä arvioidaan ja heidän jaksamisestaan huolehditaan.

Kostiaisen (2017, 32) mukaan vapaaehtoistyö tuo paljon iloa ja hyvinvointia vapaaehtoisille. Vapaaehtoistyö on merkittävä väline ehkäistä syrjäytymistä ja edistää osallisuutta. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyötä tekevät ihmiset ovat usein tyytyväisempiä elämäänsä ja voivat henkisesti paremmin. Vapaaehtoistoiminnan etuna vapaaehtoiselle on myös se, että se kehittää monia taitoja, joita vapaaehtoinen voi hyödyntää esimerkiksi työelämässä. Vapaaehtoistyö myös edesauttaa ihmisten verkostoitumista, joka sekin on eduksi työllistymisen kannalta. Vapaaehtoistyö hyödyttää myös sitä järjestävää tahoa. Vapaaehtoiset voivat tehdä monia tehtäviä, mitä työntekijät eivät ehdi tai voi tehdä.

5 PEREHDYTTÄMINEN VAPAAEHTOISTYÖSSÄ

5.1 Perehdytyksen määritelmä ja merkitys

Perehdyttäminen sisältää kaikki ne toimenpiteet, joiden avulla uusi työntekijä, tässä kohtaa vapaaehtoinen, oppii tuntemaan vapaaehtoistyöpaikkansa, sen tavat ja vapaaehtoistyöhön liittyvät odotukset. Perehdytyksen tavoitteena on, että vapaaehtoinen oppii turvallisen työskentelyn tavat. (Työsuojelu. Työsuojelu työpaikalla. Opetus ja ohjaus.) Hyvin toteutunut perehdytys on hyödyksi turvallisen vapaaehtoistyön tekemiselle ja näin ollen työssä tehdyt virheet, tapaturmat ja onnettomuudet vähenevät. Turvallisen vapaaehtoistyön toteutumisen kannalta on oleellista, että perehdytys on suunniteltu henkilökohtaisesti vapaaehtoistyöntekijän osaamisen ja taustojen mukaan ja että sitä täydennetään tarvittaessa. Jos vapaaehtoinen työtä tehdessä huomaa vikoja tai puutteita toimintatavoissa, tulee niistä ilmoittaa henkilökunnalle. On myös erittäin tärkeää, että vapaaehtoinen on ajan tasalla siitä, kuinka erityistilanteissa tulee toimia. (Työturvallisuus. Työsuhde. Nuori työntekijä. perehdyttäminen.)

Perehdyttämisen tarkoitus on kertoa vapaaehtoiselle työnantajasta, asiakaskunnasta ja itse vapaaehtoistyöstä. Tarkoituksena on ”tehdä talo tutuksi”. Perehdyttäminen parantaa vapaaehtoisen työturvallisuutta ja lisää työn mielekkyyttä. Onnistunut perehdytys on työnantajan ja vapaaehtoisen molemminpuolinen etu. Perehdytyksessä varmistetaan, että vapaaehtoisella on kaikki tarvittava tieto laadukkaan vapaaehtoistyön tekemiseen. Perehdytyksessä on hyvä painottaa vapaaehtoiselle, miten toimia poikkeus- ja häiriötilanteissa. Perehdyttämisessä on tärkeää huomioida vapaaehtoinen yksilöllisesti ja varata perehdyttämiseen tarpeeksi aikaa. Perehdytys on toteutettava ennen työn aloittamista. Työnantajan on hyvä seurata, että perehdytyksessä annettuja ohjeita noudatetaan. (Työsuojelu. Työsuojelu työpaikalla. Opetus ja ohjaus.)

Penttisen ja Mäntysen (2009, 2–3) oppaan mukaan perehdytyksen on hyvä olla suunnitelmallista ja tehtävään on hyvä nimetä vastuhenkilö.

Perehdytysopas on hyvä tarkistaa ja päivittää tasaisin väliajoin sekä kehittää perehdytystä tarvittaessa. Perehdytys on onnistunut, jos vapaaehtoisella on selkeä kuva tehtävästään, asiakaskunnasta ja työnantajasta sekä valmius selviytyä poikkeus- ja häiriötilanteista.

Vapaaehtoistyöntekijöiden perehdyttämisen tarkoituksena on vahvistaa vapaaehtoisten perustietoja asiakaskunnasta sekä varmistaa vapaaehtoistoiminnan laatu ja vaikuttavuus. Vapaaehtoisten perehdytyksen tarkoitus on varmistaa, että vapaaehtoinen tietää miten toimia eri tilanteissa. (Kansalaisareena. Työkalupakki. Perehdytysohjeet yhdistykselle.)

Vaikka vapaaehtoistyön tulisikin olla tavallisen ihmisen taidoin ja tiedoin tehtävää työtä, on perehdytyksellä suuri merkitys turvallisuusasioihin Sininauhasäätiössä. Vapaaehtoistyön työturvallisuuden perustana on se, että vapaaehtoiset noudattavat annettuja sääntöjä ja ovat saaneet tarvittavan perehdytyksen tehtävään. Näin ollen vapaaehtoistyöntekijät tietävät, miten toimia eri tilanteissa oman turvallisuutensa takaamiseksi. Vapaaehtoistyössä säästytään monilta haastavilta tilanteilta ennakoinnilla ja selkeillä toimintaohjeilla. Turvallisuus on henkilökunnan, vapaaehtoisten ja asiakkaiden etu. Kaikkien osapuolten on noudatettava turvallisuusohjeita ja sääntöjä. Vapaaehtoiset ja henkilökunta ovat myös vastuussa toimintaohjeiden noudattamisen seuraamisesta. Myös työn suunnittelu ja valmistautuminen tehtävään kuuluu turvalliseen vapaaehtoistyöhön. Työturvallisuus ja siihen liittyvät asiat ovat merkittävä osa oppaan sisältöä oppaan tilaajan, Sininauhasäätiön pyynnöstä. (Jari-Juhani Helakorven henkilökohtainen tiedonanto 12.7.2018.)

Porkka ja Salmenjaakko (2005, 11–3) korostavat vapaaehtoistyön työnohjauksen merkitystä. Vapaaehtoistyön työnohjaus on vapaaehtoisen tukemista, ohjaamista ja huolehtimista. Työnohjauksella varmistetaan, että vapaaehtoisella on tarvittava tietotaito työn tekemiseen laadukkaasti ja turvallisesti. Hyvä tietotaso, omien voimavarojen, mahdollisuuksien ja rajoitusten tunnistaminen vahvistaa sitoutumista vapaaehtoistyöhön. Tämän kaiken perustana on hyvä perehdytys tehtävään sekä säännöllinen työnohjaus.

5.2 Perehdyttämisen suunnittelu ja toteutus

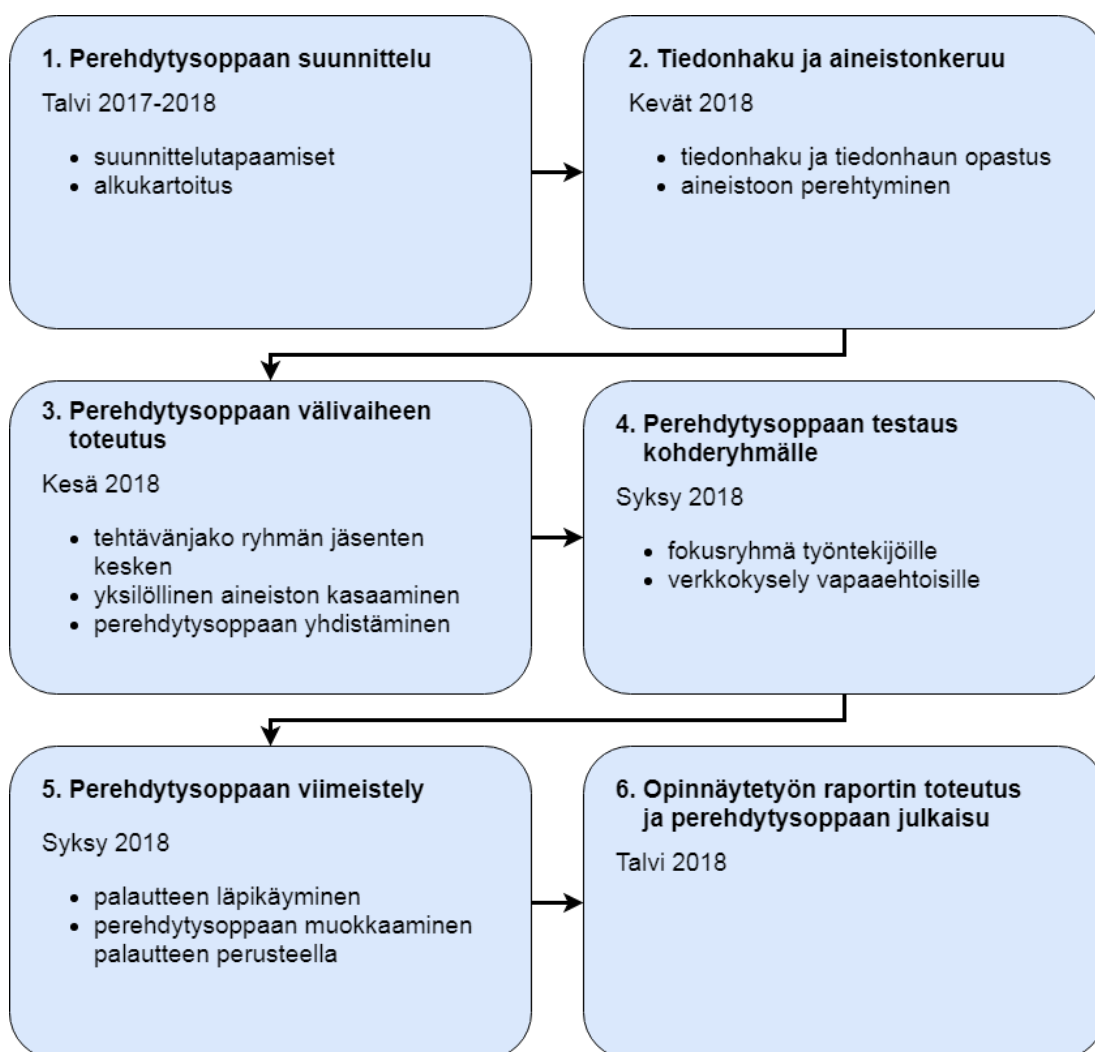
Perehdyttämisessä on tärkeää, että se on suunniteltua. Perehdytyksen pohjalla on hyvä olla kirjallinen suunnitelma, josta seurataan perehdytyksen etenemistä. Suunnitelmasta tulee ilmetä perehdytyksen seuranta ja arviointi. (TTK. Koulutus ja kehittäminen. Julkaisut. Perehdyttäminen ja työnopastus-ennakoivaa työsuojelua.) Perehdytysuunnitelma perustuu riskikartoitukseen, joka työpaikalla on tehty. Suunnitelman tarkoitus on ennaltaehkäistä vaaratilanteita ja kiinnittää huomiota niiden tunnistamiseen. Perehdytysuunnitelmassa tulee esiin myös työpaikan pelisäännöt ja toimintaohjeet erityistilanteissa. (TTK. Työturvallisuus ja työsuojelu. Työsuojelu työpaikalla. vastuut ja velvoitteet. työhön perehdyttäminen ja työnopastus.)

Sininahasäätiössä on tehty riskien kartoitus turvallisuusvastaavan toimesta ja henkilökunta on saanut tarvittavan perehdytyksen työpaikalla toimimiseen. Vapaaehtoisten perehdyttämisestä vastaava vapaaehtoistyön koordinaattori on vastuussa vapaaehtoisten perehdyttämisestä. Vapaaehtoisten perehdyttämisen pääpaino on siinä, että vaaratilanteissa vapaaehtoiset pyrkivät aina poistumaan tilanteesta ja jättävät tilanteet henkilökunnan hoidettavaksi. Aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista, joten vapaaehtoistyöntekijöiden perehdytyksessä käsitellään myös vaaratilanteita ja niissä toimimista. Tekemässämme perehdytysoppaassa onkin melko laaja turvallisuusosio. Sininahasäätiön vapaaehtoisten osaamista ylläpidetään ja täydennetään erilaisilla koulutuksilla, joihin he saavat osallistua. Koulutuksien aiheita ovat esimerkiksi: ensiapu, tartuntataudit sekä mielenterveys- ja päihdeongelmat.

6 PEREHDYTYSOPPAAN TEKEMISEN PROSESSI JA MENETELMÄT

6.1 Perehdytysoppaan prosessi

Olemme hyödyntäneet perehdytysoppaan tekemisessä monia menetelmiä ja työskentelyprosessi on ollut pitkä ja monivaiheinen. Tämän takia olemme tehneet työskentelyprosessimme kuvaamista selkeyttämään kuvion 2. Kuviossa on numeroitu prosessin aikana toteuttamamme työvaiheet ja toteutuksen ajankohta on merkitty työvaiheeseen. Työvaiheen alapuolella kerrotaan lyhyesti, mitä vaihe on pitänyt sisällään.



Kuvio 2. Prosessin kuvaus

6.2 Perehdytysoppaan tavoitteet

Kirjoittamamme vapaaehtoistyön perehdytysoppaan sisältö on tarkoitettu Sininauhasäätiön vapaaehtoisten perehdyttämisen ja tiedon jakamisen välineeksi. Perehdytysopasta voidaan myös hyödyntää erilaisissa messutapahtumissa ja koulutustilaisuuksissa informaatiotyökaluna. Vapaaehtoistyöllä on suuri merkitys niin Sininauhasäätiölle, vapaaehtoisille, Sininauhasäätiön asiakkaille kuin myös yhteiskunnallisesti. Vapaaehtoistyö vaikuttaa monen ihmisen hyvinvointiin. Perehdytysoppaamme tavoite on jakaa vapaaehtoisille tietoa asunnottomuudesta, maahanmuuttajista, sekä päihde- ja mielenterveysongelmista. Toimivien menetelmien, hyvien käytäntöjen, sekä tiedon jakaminen ovat perehdyttämisen tärkeimmät tehtävät. Tärkeää on myös määritellä vapaaehtoistyön vaatimukset ja vaikuttavuus. Erityisesti vapaaehtoistyötä koskevat turvallisuusseikat ovat merkittävä osuus perehdytysoppaan sisällöstä. Tämän lisäksi tavoitteena oli tuoda esiin tietoa Sininauhasäätiön asiakaskunnasta ja sen erityispiirteistä, asumisen haasteista ja ilmiöistä, jotka vaikuttavat asunnottomuuteen, sekä kulttuurieroista. Perehdytysoppaan sisällön tulee olla selkeä ja tiivis, jotta sillä saavutetaan toivottuja tuloksia.

Kun perehdytetään vapaaehtoisia, alkuperehdytyksestä vastaa vapaaehtoistyön koordinaattori, ja opas on hyödyllinen väline hänelle työnsä toteuttamisessa. Vapaaehtoistyön koordinaattori voi antaa uusille ja vanhoille vapaaehtoisille tekemämme perehdytysoppaan ja näin vahvistaa alkuperehdytyksessä läpikäydyn tiedon sanomaa ja muistamista. Perehdytysoppaan avulla vapaaehtoinen voi palata mieltään askarruttaviin kysymyksiin alkuperehdytyksen jälkeen ja varmistaa oikeat toimintatavat, jos ne pääsevät unohtumaan.

Perehdytysoppaan tarkoitus on myös oikaista mahdollisia vääriä käsityksiä Sininauhasäätiön asiakasryhmistä ja kumota vapaaehtoisten mahdollisia ennakkoluuloja. Vapaaehtoistyön aloittaminen voi olla myös jännittävää, jos vapaaehtoisella ei ole aiempaa kokemusta vapaaehtoistyöstä tai työskentelystä kyseisen asiakasryhmän kanssa. Perehdytysoppaan tarkoitus

on helpottaa uuden tehtävän aloittamiseen liittyvää jännitystä ja kertoa tiiviisti Sininauhasäätiön asiakasryhmistä myös sellaisille vapaaehtoisille, joilla ei ole vielä kokemusta tai paljoa tietoa aiheesta. Myös henkilökunta hyötyy perehdytysoppaasta, sillä sen avulla saadaan yhtenäiset käytännöt vapaaehtoisten ohjeistukseen.

6.3 Suunnittelu, alkukartoitus ja sen tulokset

Opinnäytetyöprosessimme alkoi Sininauhasäätiön vapaaehtoistyön koordinaattorin yhteydenotosta ja heidän tarpeestaan saada vapaaehtoistyön perehdytysopas. Pidimme suunnittelutapaamisen vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa marraskuussa 2017, jossa kävimme läpi mitä perehdytysoppaan tulisi sisältää. Perehdytysoppaan toivottiin käsittelevän aihepiirejä, jotka liittyvät heidän asiakaskuntaansa, eli päihde- ja mielenterveysongelmia, asunnottomuutta ja maahanmuuttajia. Suunnittelutapaamisessa sovimme alkukartoituksesta, johon osallistuisi vapaaehtoistyön koordinaattorin lisäksi muutakin Sininauhasäätiön henkilökuntaa sekä vapaaehtoistyöntekijöitä. Alkukartoituksen tavoite oli selvittää työyhteisön sekä vapaaehtoistyöntekijöiden toiveet perehdytysoppaan sisällöstä. (Ks. kuvio 2.: 1. perehdytysoppaan suunnittelu.)

Alkukartoitus on menetelmä, jonka avulla voidaan selvittää työn tilaajan tarpeet tulevasta tuotoksesta. Tilaajan tarpeet selvitetään keskustelemalla työntekijöiden ja vapaaehtoisten kanssa toiveista ja tavoitteista. Alkukartoituksessa käytetään avoimia kysymyksiä, joiden tarkoitus on luoda mahdollisimman luonnollinen ja rento tilanne, jossa esitettyihin kysymyksiin olisi osallistujilla mahdollisuus vastata muutenkin kuin lyhyin vastauksin (Vilkkä 2015, 129).

Laadimme alkukartoituskeskustelua varten muutamia laajoja kysymyksiä usean täsmällisen kysymyksen sijaan. Tavoitteenamme oli saada keskustelun osallistajat kertomaan käytännön esimerkein omista kokemuksistaan ja toiveistaan. Sininauhasäätiön työntekijöiltä kysyimme oppaan sisällöstä sellaisia kysymyksiä, joihin halusimme tarkat vastaukset, eli mitä aiheita

meidän haluttiin perehdytysoppaassa käsittelevän ja mihin kysymyksiin perehdytysoppaan tulisi vastata. Tarkoituksena oli kuulla tilaajan näkökanta perehdytysoppaan tavoitteesta sekä toive perehdytysoppaan laajuudesta. Lisäksi keskustelimme perehdytysoppaan ulkoasuun liittyvistä toiveista, jotta osaisimme hahmottaa paremmin sen suunnitteluun varattavan ajan. Vapaaehtoistyöntekijöiltä kysyimme, mitä ennakkotietoja heillä oli Sininauhasäätiön asiakasryhmistä, joiden parissa he työskentelevät, mitä tietoa he olivat saaneet aloittaessaan vapaaehtoistyön ja mistä asioista he edelleen kaipaisivat lisätietoa. Lisäksi halusimme kuulla mahdollisista haasteista, joita he ovat vapaaehtoistyössään kohdanneet. Näiden kysymysten avulla toivoimme saavamme monipuolista keskustelua aiheesta, jotta tietäisimme perehdytysoppaaseen liittyviä odotuksia, toiveita ja ehdotuksia.

dotimme keskustelutilaisuuteen suurta osallistujamäärää, mutta tapaamiseen pääsi osallistumaan meidän ja vapaaehtoistyön koordinaattorin lisäksi yksi maahanmuuttotyön projektityöntekijä sekä yksi vapaaehtoistyöntekijä. Osallistujien kirjallisella luvalla tapaaminen nauhoitettiin nauhurilla ja kerroimme litteroivamme nauhoituksen tilaisuuden jälkeen. Osallistujille tehtiin myös selväksi, että nauhoitus säilytettäisiin vain meillä, litteroitu teksti tallennettaisiin vain omalle koneellemme ja molemmat materiaalit tuhottaisiin heti tehdyn työn jälkeen eikä se täten joutuisi ulkopuolisten käsiin.

Litterointi helpottaa keskustelusta saadun aineiston tarkastelua ja täsmällistä läpikäyntiä. Litteroituun tekstiin on helppo palata tarkastelemaan yksityiskohtia keskustelussa esiin tulleista asioista. Litteroinnin voi suorittaa monella eri tavalla, mutta sen tulee vastata osallistujien lausumia, eikä heidän puhetta saa muuttaa, jottei asioita tulkittaisi väärin. (Vilkkä 2015, 137–138.)

Vaikka keskusteluun osallistuneiden määrä olikin pieni, tunnin pituisen nauhoituksen sanasta sanaan litterointiin kului aikaa 4 tuntia. Käyttämämme fontti oli Arial, fonttikoko 12 ja riviväli 1, jolla aineistoa kertyi 8 sivua. Jouduimme useaan otteeseen kelaamaan nauhoitusta taaksepäin, jotta kaikki sanat tulisi kirjoitetuksi ja jotta pystyimme varmistumaan, kenen ääni nauhalla

milloinkin kuului. Litterointia auttoi varmasti se, että teimme sen pian keskustelutilaisuuden jälkeen, jolloin kaikki oli vielä tuoreessa muistissa.

Keskustelussa ilmeni selvästi tilaajan toive saada perehdytyskansio, jossa on ytimekkäästi tietoa vapaaehtoisuudesta ja Sininauhasäätiön asiakasryhmistä. Kansion tulisi sisältää tietoa Sininauhasäätiön vapaaehtoistyöntekijöiden oikeuksista ja velvollisuuksista sekä heidän yleisiä ohjeita ja sääntöjä. Turvallisuusasioita vapaaehtoistyötä tehdessä tulisi myös korostaa haastavan asiakaskunnan takia. Mielenterveys- ja päihdeongelmia tulisi käsitellä yleisellä tasolla, niiden taustoja, seurauksia, yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä, yleisimmin käytettyjä päihteitä sekä niiden vaikutuksista ihmisen käytökseen.

Asunnottomuudesta tilaaja toivoi perehdytysoppaaseen perustietoa, mitkä tekijät siihen johtavat, mitä vaikutuksia pitkäaikaisasunnottomuudella on, mitä ratkaisukeinoja asunnottomuuden vähentämiseksi mahdollisesti on sekä mistä saa halutessaan tarkempaa tietoa aiheesta. Koska yhä enemmän asiakaskunta koostuu myös maahanmuuttajista, tulisi siitäkin olla perehdytysoppaassa tietoa. Maahanmuuttajatyöstä tulisi kuvata käsitteitä (maahanmuuttaja, paperiton, pakolainen, turvapaikanhakija) sekä kertoa kulttuurieroista, asumisen ongelmista ja traumaattisista kokemuksista, jotka voivat hankaloittaa kotoutumista.

Lisäksi tilaajan toive oli, että perehdytysopas toteutettaisiin kansion muodossa, jolloin siitä voisi jakaa vapaaehtoisille myös yksittäisiä osia. Perehdytysoppaan helppolukuisuuden varmistamiseksi toivottiin, että hyödynnetyt lähteet merkitään vain perehdytysoppaan loppuun. Työntekijät ehdottivat lisäksi kuvia ja sarjakuvaa perehdytysoppaan elävöittämiseksi. Sarjakuvat tekisi Sininauhasäätiön oma graafikko.

Tilaisuuteen osallistunut vapaaehtoistyöntekijä oli vasta aloittanut vapaaehtoistyön Sininauhasäätiöllä, joten siltä osin vastaukset jäivät vajavaisiksi. Hän kertoi, että hänellä on perustietoa yleisimmistä mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyvistä asioista, mutta asunnottomuudesta ja maahanmuuttoon liittyvistä asioista hänellä ei ollut juurikaan tietoa, joten niitä hän toivoi perehdytysoppaassa esitettävän.

Pienestä osallistujamäärästä huolimatta saimme kattavaa, tarkentavaa tietoa sekä toiveita perehdytysoppaan sisältöön liittyen. Alkukartoituksen ja sitä seuranneen litteroinnin pohjalta perehdytysoppaan suunnitelma tarkentui ja pääsimme aloittamaan varsinaisen perehdytysoppaan työstämisen.

6.4 Tiedonhaku ja aineiston keruu

Olemme kartoittaneet opinnäytetyöhömmä liittyvää kirjallisuutta, tutkimuksia, artikkeleita ja opinnäytetöitä monista eri lähteistä. Käytössämme on ollut Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjasto, Helsingin kaupungin kirjasto ja olemme hyödyntäneet erilaisia tietokantoja kuten ARTO, Melinda, EBSCO, FINLEX, Medic ja Theseus. Hakusanoinamme on toiminut vapaaehtoistyö, vapaaehtoinen, aktiivinen kansalainen, perehdytys, työturvallisuus, kunnioittava kohtaaminen, arvostava kohtaaminen, asunnottomuus, päihdeongelma, päihderiippuvuus, mielenterveys, mielenterveysongelma, maahanmuuttaja, paperiton ja pakolainen. Valitsemiemme hakusanojen perusteluna on opinnäytetyömme liittyminen tiiviisti vapaaehtoistyöhön ja vapaaehtoisten perehdytykseen sekä asiakasryhmät ja aihepiirit, joiden parissa vapaaehtoiset työskentelevät Sininauhasäätiössä.

Kun aloimme tekemään tiedonhakua opinnäytetyömme suunnitelmaa varten (Ks. kuvio 2.: 2. tiedonhaku ja aineiston keruu), olimme rajanneet aihealueet koskemaan ainoastaan vapaaehtoistyötä ja aktiivista kansalaisuutta, perehdyttämistä sekä asunnottomia. Katsoimme silloin, että tärkeintä on kertoa opinnäytetyömme pääaiheesta eli perehdyttämisestä sekä Sininauhasäätiön kohderyhmästä pintapuolisesti. Saimme kuitenkin suunnitelmastamme palautetta, jonka mukaan meidän tulisi kertoa laajemmin Sininauhasäätiön asiakasryhmistä ja että opinnäytetyössä olevan teoreettisen viitekehyksen tulee vastata tekemämme perehdytysoppaan sisältöä. Tämän palautteen myötä päätimme lisätä opinnäytetyöhömmä omat kappaleet asunnottomien lisäksi päihde- ja mielenterveysongelmille, asiakkaan kohtaamiselle ja maahanmuuttajille.

Käytössämme on ollut paljon Sininauhasäätiöltä saamaamme materiaalia niin heidän internetsivujensa kuin painetun materiaalin muodossa, joihin olemme perehtyneet syvällisemmin prosessin aikana. Sininauhasäätiön materiaali auttoi meitä tutustumaan heidän toimintaansa ja heidän tekemään työhön. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme hyödyntäneet myös alan ammattikirjallisuutta, lehtiä ja tutkimuksia, joiden avulla olemme pystyneet luomaan kattavan vapaaehtoisten perehdytysoppaan, jonka sisältö on ajantasainen ja tieteellisesti perusteltu ja joka pohjautuu tutkittuun tietoon.

Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjastosta olemme löytäneet ammattikirjallisuutta vapaaehtoistyöstä, asunnottomuudesta, maahanmuuttajista, mielenterveysongelmista ja päihdeongelmista. Arto ja EBSCO -tietokannoista olemme löytäneet lehtiartikkeleita ja tutkimuksia, jotka liittyvät opinnäytetyömme aiheeseen. Joissakin tilanteissa olemme käyttäneet myös luotettavia internetsivuja lähteinä, jos on ollut perusteltua luottaa lähteen asiantuntevuuteen ja luotettavuuteen. Olemme esimerkiksi käyttäneet asuntoensin.fi -sivustolta saatua tietoa, kun olemme kertoneet asunto ensin -mallista. Sivusto on asunnottomuuden vähentämiseen pyrkivän Y-säätiö-konsernin ylläpitämä ja sen sisältämää tietoa voidaan pitää luotettavana ja asianmukaisena.

Olemme hyödyntäneet opinnäytetyössämme ja perehdytysoppaassamme mahdollisimman uusia ja päivitettyjä vertaisarvioituja tutkimuksia, mutta tietyistä aihepiireistä ei ole ollut tarkoituksenmukaista etsiä vain uusimpia tutkimuksia, jolloin olemme hyödyntäneet sosiaalialalla vakiintunutta ammattikirjallisuutta. Kun kerrotaan esimerkiksi mielenterveys- ja päihdeongelmista, uutta tutkimustietoa toki tulee jatkuvasti, mutta tietyt vanhemmat teokset ovat olleet ajantasaisia ja parhaita kertomaan näistä aiheista tiiviisti ja selkeästi. Olemme myös saaneet suuren hyödyn tutustumalla muihin opinnäytetöihin, joiden tuotteena on tehty perehdytysopas. Niiden avulla olemme pystyneet jäsentämään oman perehdytysoppaamme sisältöä ja saaneet vinkkejä hyvistä kirjallisuuslähteistä.

6.5 Fokusryhmäkeskustelu ensimmäisen opasversion arvioimiseksi

Perehdytysoppaan ensimmäisen version valmistuttua, järjestimme sen arvioimiseksi ja edelleen kehittämiseksi fokusryhmäkeskustelun Sininauhasäätiön työntekijöille. (Ks. kuvio 2.: 3. perehdytysoppaan testaus kohderyhmälle.) Heille lähetettiin sähköpostilla ensimmäinen puhtaaksikirjoitettu versio perehdytysoppaasta luettavaksi viikko ennen tilaisuutta. Fokusryhmän avulla varmistimme, että lopullinen perehdytysopas vastaisi tilaajan odotuksia. Fokusryhmä on paljon käytetty tutkimusmenetelmä, kun halutaan laadullista tietoa arvioinnin muodossa. Se on tehokas tiedonhankinnan tapa ja soveltuu keskustelevan, osallistavan ja yhteisöllisyyttä vaativan piirteensä vuoksi hyvin järjestöjen käytettäväksi. (Opintokeskus Sivis. Järjestöarvioinnin ilmansuuntia. Arvioinnin tiedonkeruun menetelmiä. Fokusryhmä.)

Fokusryhmäkeskustelu eroaa ryhmähaastattelusta siten, että fokusryhmäkeskustelussa vetäjä yrittää saada osallistujat keskustelemaan keskenään valitusta aiheesta sen sijaan, että hän esittäisi yksitellen haastattelukysymyksiä osallistujille. Keskustelua voi virittää kysymysten kautta, mutta myös käyttämällä materiaalia kuten tuotetta, mainosta, lehtileikkeitä tai kuvia. (Valtonen 2005, 223–224.) Fokusryhmässä on vetäjä, joka haastattelee mielellään 6–12 ihmistä kerrallaan. Fokusryhmässä vetäjä on asettanut osan kysymyksistä tarkemmin ja muuten keskustelu etenee teemoittain. Vetäjä käyttää avoimia kysymyksiä, joihin voidaan vastata mahdollisimman kuvailevasti. (Opintokeskus Sivis. Opintokeskus Sivis. Järjestöarvioinnin ilmansuuntia. Arvioinnin tiedonkeruun menetelmiä. Fokusryhmä.) Fokusryhmässä keskeistä on ryhmän vetäjän rooli, jonka tehtävänä on ohjata keskustelua, rohkaista muita keskinäiseen keskusteluun aiheen ympärillä siihen itse kuitenkin aktiivisesti osallistumatta (Valtonen 2005, 223).

Fokusryhmähaastattelussa keskitytään paitsi siihen, mitä on tehty ja mitä mieltä siitä ollaan, myös siihen miten ja miksi ollaan tehty ja mitä näkemyksiä ja odotuksia siihen liittyy. Fokusryhmähaastattelu korostaa myös ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta, jolloin mielipiteistä voi keskustella vapaasti ja

muiden näkemykset voivat herättää uusia ideoita. Keskustelu on hyvä videoida, äänittää tai kirjata ylös, jotta tulosten analysointi helpottuu (Opintokeskus Sivis. Järjestöarvioinnin ilmansuuntia. Arvioinnin tiedonkeruun menetelmiä. Fokusryhmä; Tilastokeskus. Tuotteet ja palvelut. Haastattelu- ja tiedonkeruupalvelut. Lomakkeiden testaus ja kehittäminen. Menetelmät.)

Kehittämistyöhön liittyvällä arvioinnilla pyritään vaikuttamaan kehittämistavoitteiden saavuttamiseen. Arvioinnin voi jakaa ulkoiseen ja sisäiseen arviointiin riippuen siitä, ketkä arvioinnin suorittavat. Sisäisellä arvioinnilla tarkoitetaan kehittäjien tekemää arviointia, joka saatetaan nähdä subjektiivisena ja vääristyneenä. Ulkoisella arvioinnilla taas tarkoitetaan, että joku muu kuin itse tuotteen kehittäjä arvioi tuotteen, mikä saatetaan nähdä objektiivisempänä ja varmempana. (Koivisto & Pohjola 2013, 3.)

Toimimme fokusryhmäkeskustelussa keskustelun vetäjinä ja hyödynsimme ulkoista arviointia. Fokusryhmäkeskustelua varten olimme laatineet muutamia laajempia apukysymyksiä, joiden ympärille keskustelu virittyi. Kysymyksemme käsittelivät perehdytysoppaaseen mahdollisesti kaivattavan lisätiedon tarvetta, oliko jotain tarpeen tiivistää tai poistaa perehdytysoppaasta, sekä mielipidettä perehdytysoppaan selkeydestä ja helppolukuisuudesta. Lisäksi tiedustelimme sisällysluettelon järjestyksen toimivuutta sekä parannusehdotuksia perehdytysoppaan viilaamiseen. (Ks. liite 1)

Toiveissamme oli, että fokusryhmään osallistuisi sekä Sininauhasäätiön työntekijöitä, vapaaehtoistyöntekijöitä että mahdollisesti vertaistoimijoita. Näin olisimme voineet kehittää perehdytysopasta ammattilaisten, asiakkaiden ja organisaation näkökulmasta, mikä fokusryhmän tarkoituksena on. (Koivisto & Pohjola 2013, 5.) Tässä kontekstissa tarkoitamme ammattilaisilla vertaistoimijoita ja asiakkailta vapaaehtoistyöntekijöitä. Odotimme fokusryhmään osallistuvaksi 6–12 osallistujaa ja olimme arvioineet sen kestoksi 1–2 tuntia. Fokusryhmään pääsi kuitenkin osallistumaan meidän lisäksi vain kolme Sininauhasäätiön työntekijää. Keskustelu eteni luontevasti etukäteen asettamiemme kysymyksiä apuna käyttäen ja kaikki osallistujat saivat mielipiteensä kuulluksi. Osallistujien kirjallisella luvalla dokumentoimme fokusryhmän videoimalla. Osallistujille kerrottiin

videotallenteen pysyvän vain meidän hallussamme, ja että keskustelutilausuuden jälkeen litteroitu teksti säilytettäisi vain meidän omalla tietokoneellamme. Analysoituamme litteroidun tekstin tuhoaisimme sekä videotallenteen että litteroidun tekstin eikä osallistujia voisi tunnistaa valmiista opinnäytetyön raportissa käytettävästä tekstistä.

Fokusryhmäkeskustelu kesti 90 minuuttia ja videon sanasta sanaan litterointiin aikaa kului 5 tuntia 40 minuuttia. Käyttämämme fontti oli Arial, fonttikoko 12 ja riviväli 1, jolla aineistoa kertyi 13 sivua. Litteroidun tekstin analysoimme niin, että keskustelimme jokaisesta esitetystä mielipiteestä ja korjausehdotuksesta. Kaikki huomiot ja ehdotukset autoivat meitä todella paljon perehdytysoppaan edelleen kehittämisessä. Fokusryhmässä saadun aineiston pohjalta olemme kehittäneet perehdytysopasta esitettyjen toiveiden mukaisesti vastaamaan tilaajan toiveita ennen lopullisen version painatusta.

Saimme osallistujilta paljon positiivista palautetta perehdytysoppaan kattavuudesta ja napakasta, mutta riittävästä ja monipuolisesta tiedosta. Osallistujien mielestä sisällysluettelo oli hyvä juuri siinä järjestyksessä, jossa se nyt oli ja turvallisuusosion katsottiin kuuluvan juurikin työn alkupäähän. Turvallisen vapaaehtoistyön korostamista perehdytysoppaassa pidettiin muutenkin erityisen tärkeänä. Sen nähtiin kulkevan punaisena lankana perehdytysoppaan mukana alusta loppuun saakka.

Vaikka turvallisen vapaaehtoistyön painottamista pidettiin hyvänä, sitä oli joissakin kohdissa korostettu liikaakin. Sanavalintoihin pyydettiin kiinnittämään huomiota, ettei vapaaehtoistyötä saataisi kuulostamaan vaarallisemmalta ja pelottavammalta, kuin mitä se todellisuudessa on. Lisäksi haastavista tilanteisista toivottiin enemmän työntekijöiden vastuun painottamista. Perehdytysoppaassa haluttiin myös painotettavan nimenomaan työn vapaaehtoisuutta ja yleensäkin korostettavan enemmän työn hyviä, positiivisia puolia. Yksi erittäin oleellinen seikka, josta toivottiin perehdytysoppaaseen lisää informaatiota oli pitkäaikaisasunnottomuuden vaikutukset ihmisen elämään. Perehdytysoppaan ulkonäköön oli myös kiinnitetty huomiota ja sen elävöittämiseksi toivottiin ehdottomasti kuvia. Vastuu perehdytysoppaan visuaalisesta suunnittelusta ja toteutuksesta on Sininauhasäätiön graafikolla.

Lisäksi perehdytysoppaaseen haluttiin vielä lisättävän osio Sininauhasäätiön tarjoamista koulutuksista vapaaehtoistyöntekijöilleen, kuten myös tiedot kaikista vapaaehtoistyöntekijöiden kuukausittaisista tapaamisista sekä heille järjestettävästä virkistystoiminnasta. Toiveena oli myös, että lähteet merkitään vain lähdeluetteloon. Perehdytysoppaan loppuun katsottiin sopivan vapaaehtoistyöntekijöiden omia kokemuksia vapaaehtoistyöstä lyhyiden sitaattien muodossa ja perehdytysoppaan nimen keksimiseksi ehdotettiin nimikilpailun järjestämistä päiväkeskuksen asiakkaille.

6.6 Verkkokysely palautteen keräämiseksi

Saadaksemme tarvitsemaamme palautetta vapaaehtoistyöntekijöiltä perehdytysoppaan ensimmäisestä versiosta, laadimme vapaaehtoisille verkkokyselyn. (Ks. kuvio 2.: 4. perehdytysoppaan testaus kohderyhmällä.) Ajattelimme, että näin tavoitamme suurimman osan vapaaehtoistyöntekijöistä, koska alun perin suunnittelemamme haastattelutilaisuus ei toteutunutkaan. Tarkoituksenamme oli haastatella vapaaehtoistyöntekijöitä perehdytysoppaaseen liittyen heidän vertaistapaamisessaan, mutta osallistujia ei tullutkaan tarpeeksi sillä kertaa, kun haastattelu oli suunniteltu tehtävän.

Kysely toteutettiin hyödyntäen Google Forms -ohjelmaa ja se jaettiin sähköpostitse kaikille 60:lle Sininauhasäätiön vapaaehtoistyöntekijälle. (Ks. liite 2.) Kyselyssä vapaaehtoisilta tiedusteltiin, oliko perehdytysopas sisällöllisesti vastannut vapaaehtoisien tarpeita, mistä asioista he jäivät kaipaamaan lisää tietoa ja oliko jotain tarpeen tiivistää tai poistaa. Lisäksi kyselyssä pyydettiin mielipidettä perehdytysoppaan helppolukuisuudesta, selkeydestä ja parannusehdotuksista sekä kaipaisiko perehdytysopas kuvia. Perehdytysoppaalle pyydettiin myös ehdottamaan sopivaa nimeä. Kyselyn lopussa kysyttiin mitä vapaaehtoinen haluaisi kertoa toiselle vapaaehtoiselle tekemästään vapaaehtoistyöstä.

Verkkokyselyn avulla saamamme palautteen analysoimme keskinäisessä tapaamisessamme, jossa kävimme kyselyaineistoa yhdessä läpi ja kirjoitimme palautteen ylös samalla aiheesta keskustellen. Verkkokysely oli tärkeä osa

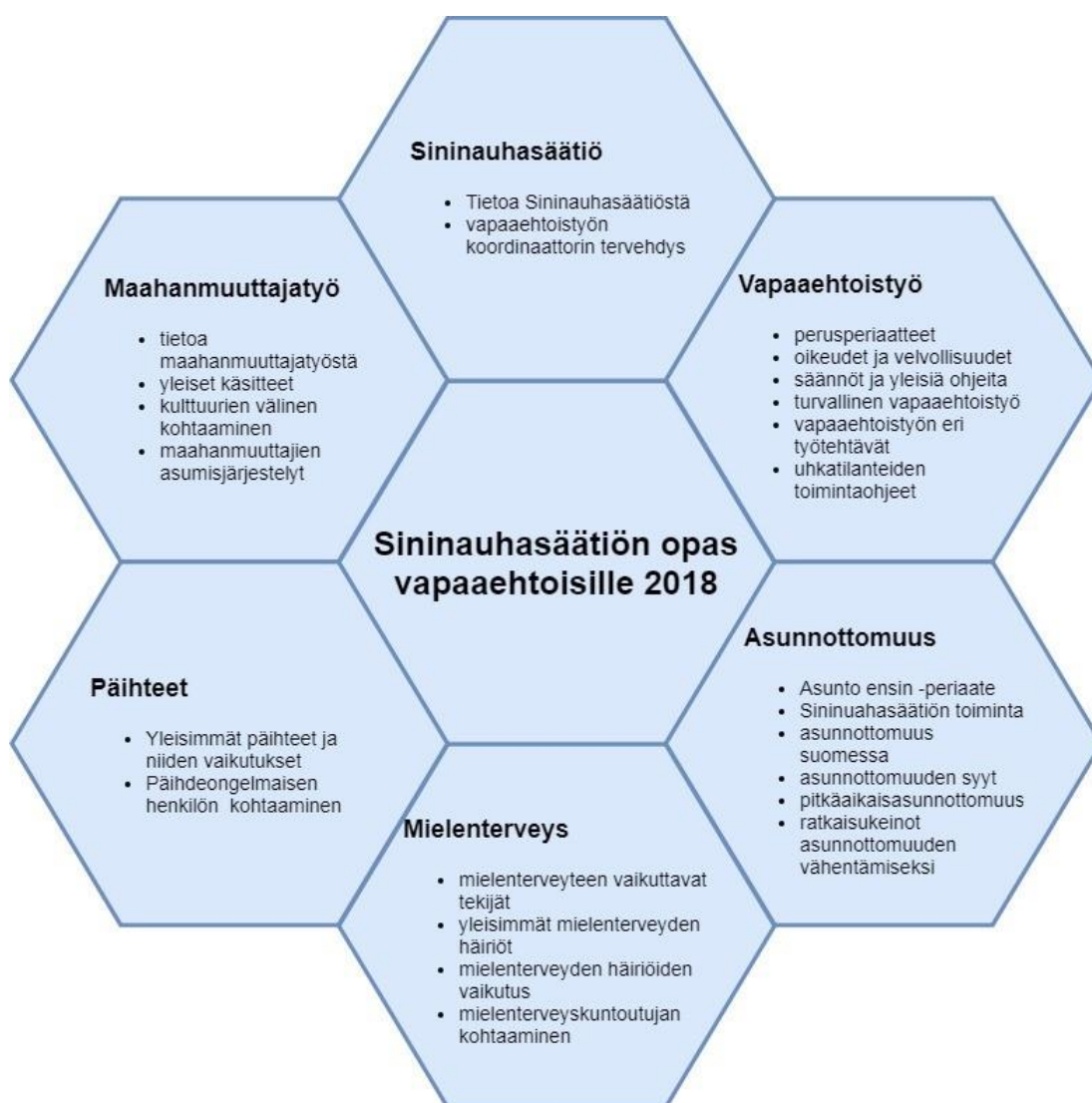
opinnäytetyömme edistymistä ja saamamme palautteen avulla teimme perehdytysoppaaseen korjauksia siltä osin, kuin katsoimme yhdessä tilaajan kanssa tarpeelliseksi. Verkkokyselyyn vastasi yhteensä kahdeksan vapaaehtoistyöntekijää. Suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä perehdytysoppaan sisältöön ja koki sen vastaavan heidän tarpeitaan. Perehdytysopasta pidettiin myös selkeänä ja helppolukuisena.

Lisätietoa perehdytysoppaaseen kaipasi puolet vastaajista, ja toiveena oli, että perehdytysoppaasta löytyisi vinkkejä mistä voisi saada lisää tietoa siinä käsitellyistä aiheista, tästä johtuen lisäsimme tärkeänä pitämiämme linkkejä perehdytysoppaan loppuun. Myös vapaaehtoisten jaksamiseen ja hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä vertaistukeen liittyen kaivattiin yksityiskohtaisempaa tietoa, kuten myös Sininauhasäätiön vapaaehtoistyöntekijöille tarjoamista koulutuksista. Lisäsimme perehdytysoppaaseen tietoa joistakin vapaaehtoisten koulutus- ja virkistysmahdollisuuksista, mutta ajantasaista listaa koulutus tarjonnasta ja vapaaehtoisten tapaamisista ei lisätty perehdytysoppaaseen toiveista huolimatta, koska tieto on jatkuvasti päivittyvää.

Vastaajista kolme koki, että perehdytysopasta voisi hieman tiivistää, erityisesti turvallisuusosiota. Koska tilaaja koki kaiken jo kirjoitetun tiedon oleellisena ja erittäin tärkeänä, ei perehdytysoppaan tekstiä lähdetty verkkokyselyn palautteesta huolimatta tiivistämään. Perehdytysoppaan pohjalta on kuitenkin mahdollista tehdä tulevaisuudessa myös lyhyempiä vapaaehtoistyölehtisiä. Perehdytysoppaassa päätettiin myös pitää lähteet, joista jokainen halutessaan voisi hankkia lisää tietoa, vaikka osa kyselyyn vastanneista koki lähteet oppaassa turhana. Enemmistö vastaajista toivoi perehdytysoppaaseen kuvia sen elävöittämiseksi, ja niitä tullaankin lisäämään myöhemmässä vaiheessa Sininauhasäätiön graafikon toimesta.

6.7 Perehdytysoppaan toteutus ja julkaisu

Toteutimme vapaaehtoistyön perehdytysoppaan kahdessa vaiheessa, ensimmäisen vaiheen teimme alkukartoituksen ja aineiston keruun pohjalta. Tämän jälkeen toteutimme fokusryhmän ja verkkokyselyn, joilla testasimme perehdytysoppaan sisältöä kohderyhmälle, tarkoituksena osallistaa perehdytysoppaan tekemiseen niin Sininauhasäätiön työntekijät, vapaaehtoiset kuin asiakkaatkin. Pyysimme vapaaehtoisilta ja työntekijöiltä korjausehdotuksia ja toiveita, joiden pohjalta viimeistelimme perehdytysoppaan. Perehdytysoppaan sisältöä havainnollistamaan olemme tehneet kuvion 3.



Kuvio 3. Sininauhasäätiön perehdytysoppaan sisältö

Perehdytysopasta tehdessämme jaoimme vastuualueita keskenämme, koska käsiteltäviä aiheita oli niin monia. Perehdytysoppaan kirjoittaminen tapahtui enimmäkseen jokaisen ryhmänjäsenen itsenäisenä työskentelynä, mutta pidimme säännöllisesti tapaamisia, joissa keskustelimme tuottamastamme sisällöstä ja arvioimme työn edistymistä. Kävimme ryhmänä myös perehdytysoppaan eri vaiheiden valmistuttua läpi koko perehdytysoppaan tekstin ja teimme muokkauksia ja korjauksia tekstiin yhdessä keskustellen. Olemme tapaamisten lisäksi hyödyntäneet koko prosessin ajan opinnäytetyöpäiväkirjana Onedrive-tiedostoa, johon olemme kirjanneet kaiken työskentelyymme liittyvän. Lisäksi olemme olleet jatkuvasti yhteydessä Whatsappia, Skypeä ja sähköpostia apuna käyttäen.

Perehdytysoppaan ulkoasu on toteutettu yhteistyössä Sininauhasäätiön oman graafikon kanssa, joten perehdytysoppaan ulkoasu vastaa Sininauhasäätiön vaatimuksia. Perehdytysoppaan materiaalin ja tietojen pohjalta perehdytysoppaasta on tehty kansio, josta voidaan eri tilanteissa hyödyntää eri osioita. Perehdytysoppaan materiaalista tehdään myös lyhyitä sarjakuvia, mutta ne tulevat valmistumaan opinnäytetyömme julkaisun jälkeen. Sarjakuvat toteuttaa Sininauhasäätiön graafikko, materiaali sarjakuvaa varten tulee perehdytysoppaasta. Valmiin perehdytysoppaan julkaisusta ja levittämisestä vastaa Sininauhasäätiö. Olemme vastanneet perehdytysoppaan sisällön tuottamisesta, joten teokseen tulee meidän nimemme tekijöiden kohdalle. Perehdytysoppaasta julkaistaan sekä PDF- että paperinen versio, joita voi jakaa vapaaehtoisille. Perehdytysopas on saatavilla Sininauhasäätiön vapaaehtoisille sekä työntekijöille.

7 POHDINTA

Tavoitteenamme oli tehdä selkeä perehdytysopas, joka kattaa kaikki aihealueet, joiden parissa Sininauhasäätiön vapaaehtoiset työskentelevät. Oppaan sisältöön on vaikuttanut tapaamisissa käymämme keskustelut sekä tietysti Sininauhasäätiön työntekijöiltä ja vapaaehtoisilta saamamme palaute. Perehdytysopas on hyödyllinen työväline vapaaehtoistyön koordinaattorille perehdyttämisessä ja työntekijöille yhteisten toimintatapojen toteutumiseksi. Perehdytysopasta voidaan hyödyntää käyttämällä eri osia koulutusten materiaalina. Vapaaehtoisille järjestetään esimerkiksi turvallisuuskoulutuksia, joissa meidän tuottama turvallisuusosio on hyödyksi. Perehdytysopasta voidaan tarvittaessa täydentää, jos vapaaehtoistyö muuttuu Sininauhasäätiössä.

Oma ammatillisuutemme on opinnäytetyöprosessin aikana kehittynyt merkittävästi, koska olemme tutustuneet monipuolisesti käsittelemäämme aiheeseen ja tehneet tiivistä yhteistyötä työelämätahon kanssa. Perehdytysoppaan tekemisen myötä taitomme itsemme johtamisessa ja ryhmätyön tekemisessä on kehittynyt. Ryhmätyöskentelyn hallitseminen on hyödyllinen taito, koska työelämässä painotetaan nykyään paljon monialaista työskentelyä, projektityöskentelyä ja sujuvan kommunikoinnin merkitystä.

Olemme oppineet aikatauluttamaan työskentelyämme ja asettamaan työskentelylle välitavoitteita, joiden avulla työmäärää on helpompi jakaa pienempiin osiin ja käsitellä. Olemme osallistuneet kokouksiin ja tapaamisiin, tehneet verkkokyselyn vapaaehtoistyöntekijöille sekä järjestäneet työntekijöille fokusryhmä keskustelutilaisuuden ja näin olleet osa monipuolista kehittämissyhteistyötä. Käyttämämme menetelmät olivat onnistuneita ja saimme niiden avulla tarvittavia tietoja perehdytysoppaan toteuttamiseen.

Kun työstimme perehdytysopasta, yksilön kokonaisvaltainen huomioiminen korostui, jonka myötä ymmärrämme laaja-alaisemmin ihmisen arkeen ja elämään vaikuttavia tekijöitä. Näin myös ammattitaitomme on kehittynyt heikommassa asemassa olevan henkilön oikeuksien puolustamisessa ja osaamme toimia ennakkoluulojen ja huono-osaisuuden vähentämiseksi.

Perehdytysoppaan avulla olemme päässeet luomaan konkreettisen välineen, jolla sosiaalialan tärkeää osa-aluetta pääsee kehittämään.

Opinnäytetyön prosessi on ollut pitkä, mutta olemme oppineet sen myötä tekemään pitkäjänteistä kehittämistyötä. Olemme päässeet tutustumaan vapaaehtoistyön maailmaan ja seuraamaan, mitä kaikkea vapaaehtoistyön organisoiminen pitää sisällään. Kun olemme tehneet perehdytysopasta, olemme perehtyneet lainsäädäntöön ja juridiseen säädöspohjaan koskien vapaaehtoistyön tekemistä sekä Sininauhasäätiön asiakasryhmien palveluihin ja oikeuksiin liittyen. Samalla olemme perehtyneet työlainsäädäntöön ja työturvallisuuden edistämiseen.

Otimme perehdytysoppaan tekemisessä huomioon käsiteltävän asiakasryhmän haavoittuvaisuuden ja pyrimme pitämään työemme sopivan neutraalina, ettei siinä luotaisi yleistyksiä jotka loukkaisivat Sininauhasäätiön asiakasryhmää. Perehdytysoppaassa olemme painottaneet sitä, että jokainen ihminen kohdataan omana ainutkertaisena yksilönään. Haluamme edistää yhdenvertaisuutta ja vähentää ihmisten ennakkoluuloja toisistaan ja rohkaista sen sijaan tutustumaan uuteen ja pitämään mieli avoinna.

Opinnäytetyömme tekeminen on avartanut ihmiskäsitystämme asunnottomuuden osalta, ja ymmärrämme nyt monipuolisemmin syitä asunnottomuuden taustalla. Haluamme toimia asunnottomien hyväksi ja olemme iloisia, jos olemme pystyneet vaikuttamaan työllämme asunnottomien kanssa tehtävään vapaaehtoistyöhön ja erityisesti heidän kunnioittavaan kohtaamiseen. Olemme huomanneet, kuinka antoisaa ja tärkeää vapaaehtoistyön tekeminen on sekä vapaaehtoisille, että asiakkaille.

LÄHTEET

- Ahola, K. Joensuu, M. Mattila-Holappa, P. Tuisku, K. Vahtera, J. & Virtanen, M. (2014). Mielenterveyssyistä työkyvyttömien nuorten aikuisten tausta. *Lääkärilehti* 50-52/2014 (69), 3441–3448. Saatavilla 6.8.2018 <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukse/t/mielenterveyssyista-tyokyvyttomien-nuorten-aikuisten-tausta/>
- Al Araki, M. (2013). SWOT analysis revisited through PEAK framework. *Journal of Intelligent & Fuzzy Systems* 25, 615–625.
- ARA (2018). Asunnottomat 2017. Selvitys 2/2018. Saatavilla [http://www.ara.fi/fi-FI/Tietopankki/Tilastot_ja_selvitykset/Asunnottomuus/Asunnottomat_2017\(46192\)](http://www.ara.fi/fi-FI/Tietopankki/Tilastot_ja_selvitykset/Asunnottomuus/Asunnottomat_2017(46192))
- Asunto ensin. Tietoa. Tilastoja. Saatavilla 17.9.2018 <http://asuntoensin.fi/tietoa/tilastoja/>
- Euroopan parlamentti (2008). Vapaaehtoistyön roolista taloudellisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämässä – Mietintö. Saatavilla 15.9.2018 http://www.kansalaisareena.fi/mietinto_vapaaehtoistyon_roolista_aluekehitysvaliokunta.pdf
- Gadd, K, Jauhiainen J.S. & Salmela N. (2017). Turvapaikanhakijasta paperittomaksi. *Terra* 129(1), 61–66.
- Harju, A. (2005). Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistyön innoittajana. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.), *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus* (s. 58–80). Jyväskylä: Vastapaino.
- Harju, A. (2010). Yhteisellä asialla. *Kansalaistoiminta ja sen haasteet*. Vantaa: Kansalaisvalistusseura.
- Holmberg, J. (2010). Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. (s. 38–44). Helsinki: Edita Oy. Saatavilla 17.9.2018 <http://www.mielenterveysseurat.fi/tampere/mielenhyvinvoinnin-omahoito/mielen-hyvinvoinnin-tietopankki/>
- Huttunen, M. (2017). Lääkkeet mielen hoidossa. *Lääkärikirja Duodecim*. Saatavilla 23.7.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002#s2
- Huttunen, M. (2017). Päihde- ja huumeriippuvuus. *Lääkärikirja Duodecim*. Saatavilla 23.7.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00414
- Jasinski, J. L., Wesely, J. K., Wright, J. D. & Mustaine, E.E. (2010). *Hard lives, mean streets: Violence in the lives of homeless women*. Boston : Hanover [N.H.]: Northeastern University Press ; Published by University Press of New England.
- Kansalaisareena. Työkalupakki. Pehdytysohjeet yhdistykselle. Saatavilla 14.12.2017 http://www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi/dokumentit/perehdytysmalli_pala.pdf
- Kerman N., Sylvestre J., Aubry T., Distasio J. (2018). The effects of housing stability on service use among homeless adults with mental illness in a randomized controlled trial of housing first. *BMC Health Services Research* 18:190.

- Kiviniemi, P. (2011). Asiakkaan kokonaisvaltainen kohtaaminen- näemmekö mielenterveysongelman vai ihmisen? Tampereen kaupunki. Mielenterveys- ja päihdepalvelut. Saatavilla 14.6.2018 <http://docplayer.fi/7751542-Asiakkaan-kokonaisvaltainen-kohtaaminen-naemmeko-mielenterveysongelman-vai-ihmisen.html>
- Koivisto, J. & Pohjola, P. (2013) Innokylä. Arviointiopas kehittäjille. (s. 3–5). Saatavilla 12.1.2018 <https://www.innokyla.fi/documents/10162/3c5716c3-2adf-4f37-9d7e-3ee46ffd357f>
- Kostianen, A. (2017). Vapaaehtoistoimintaa kehittämään – opas ammatillisille museoille. Saatavilla 16.9.2018 http://www.kansalaisareena.fi/VAPAAEHTOISTOIMINTAA_KEHITTAMAAN.pdf
- Kostianen, E & Laakso, S. (2013). Vailla vakinaista asuntoa olevat Helsingissä. Teoksessa S. Hyväri ja S. Kainulainen (toim.), Paikka asua ja elää. Näkökulmia asunnottomuuteen ja asumispalveluihin. (Diakonia-ammattiorkeakoulun julkaisuja. A Tutkimuksia 39).
- Kostiainen, E & Laakso, S. (2015). Helsinkiläisten asunnottomuuspolut. Asumisen rahoitus- ja kehittämisskeskuksen raportteja 1/2015. Saatavilla https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153533/ARARA1_2015_Helsinkilaisten_asunnottomuuspolut.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Kuusio, H., Nykänen, E., & Keskimäki, I. (2017). Paperittomien oikeudet terveyspalveluihin Suomessa, Norjassa, Ruotsissa ja Tanskassa. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 54(3). Saatavilla 11.9.2018. <https://doi.org/10.23990/sa.65567>
- L 919/1985. Laki asunto-olojen kehittämisestä. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1985/19850919>
- L 1326/2010. Terveystuoltolaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- L 1386/2010. Laki kotoutumisen edistämisestä. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- L 23/2006. Elintarvikelaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060023>
- L 471/1987. Henkilörekisterilaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1987/19870471>
- L 523/1999. Henkilötietolaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>
- L 731/1999. Suomen perustuslaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- L 738/2002. Työturvallisuuslaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>
- L 817/2015. Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150817>
- L 41/1986. Päihdehuoltolaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

- L 1116/1990. Mielenterveyslaki.
 Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- Laajasalo, T. & Pirkola, S. (2012). Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 47/2012. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.
 Saatavilla
 26.9.2018 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1
- Laakso S. & Kostiainen E. (2013). Tavallisen pienituloisen ihmisen kohtuuhintainen vuokra-asuminen Helsingin seudulla. Helsinki: Y-säätiö.
- Laapio, M-L. (i.a.) Ikäeettinen päihdetyö. Saatavilla 24.6.2018 https://www.a-klinikka.fi/tiedostot/ikeettinen_paihdeetyo.pdf
- Lehtonen L. & Salonen J. (2008). Asunnottomuuden monet kasvot. Ympäristöministeriö. Suomen ympäristö 2008 (3), Helsinki.
- Maahanmuuttovirasto. Kiintiöpakolaiset. Saatavilla
 11.9.2018. <https://migri.fi/kiintiopakolaiset>
- Maahanmuuttovirasto. Turvapaikka Suomesta. Saatavilla
 17.9.2018. <https://migri.fi/turvapaikka-suomesta>
- Martikainen T., Saari M. & Korkiasaari, J. (2013). Kansainväliset muuttoliikkeet ja Suomi. Teoksessa T. Martikainen, P. Saukkonen & M. Säävälä (toim.) Muuttajat: kansainvälinen muuttoliike ja suomalainen yhteiskunta. Helsinki: Gaudeamus oy.
- Mattila, K-P. Sininauhaliitto. Toive. Hengellisyys. Arvostava kohtaaminen. Saatavilla
 25.6.2018 <https://www.kristillinenvertaistoiminta.fi/hengellisyys/kristillinen-ihmiskasitys/kristillisen-identiteetin-mukainen-arvostava-kohtaaminen/>
- Mattila, K-P. (2007). Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Jyväskylä: PS-kustannus, 23–25.
- Maunu, A., Sironen, J., Äyräs, L. & Sattilainen, R. (toim.) (2016). Elokolo – kohtamispaikkatoiminnan käsikirja. Saatavilla
 16.9.2018 http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2016/06/Elokolo_kasikirja_web_0.pdf
- Mielenterveystalo. Aikuiset. Tietoa mielenterveydestä. Tietoa oireista. Päihdeongelmat. Saatavilla
 8.8.2018 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/paihdeongelmat.aspx
- Mäkisalo-Roponen, M. (2012.) Tavoitteena kotoutuminen – Valtion kotouttamisohjelman 2012-2015 painopistealueita. Teoksessa S. Hiltunen (toim.) Maahanmuuttajan matka suomalaiseen yhteiskuntaan. (Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B:42).
- Opintokeskus Sivis. Järjestöarvioinnin ilmansuuntia. Arvioinnin tiedonkeruun menetelmiä. Fokusryhmä. Saatavilla 13.1.2018 <https://www.ok-sivis.fi/jarjestoarvioinnin-ilmansuuntia/arvioinnin-tiedonkeruun-menetelmia/fokusryhma.html>
- Penttinen, A. & Mäntynen, J. (2009). Työhön perehdyttäminen ja opastus-ennakoivaa työsuojelua. Työturvakeskus TTK. Saatavilla
 17.1.2018 <http://www.jytyliitto.fi/fi/jyty/materiaalipankki/Document>

- s/Ty%C3%B6suhde/Ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4n%20kehitt%C3%A4minen/Ty%C3%B6h%C3%B6n%20perehdytt%C3%A4minen%202009%20TTK.pdf
- Pessi, A-B. & Oravasaari, T. (2010). Avustustoiminnan raportteja 23. Kansalaistoiminnan ytimessä. Teoksessa Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Saatavilla 14.12.2018 <http://www.kansalaisareena.fi/RAYraportti23.pdf>
- Porkka, S.-T. & Salmenjaakko, J. (2005). Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Saarni, S. & Pirkola, S. (2010). Psykiatristen potilaiden elämänlaatu. Duodecim 126 (19):2265-73. Saatavilla 6.9.2018 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/19/duo99105>
- Sademies, J. & Kostianen, A. (i.a.). Vapaaehtoistyöhön liittyvät lait Suomessa. Saatavilla 13.9.2018 http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyohon_liittyvat_lait_suomessa_VETY_verkko.pdf
- Savolainen, M. (2007). Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen. (s. 5–21). Saatavilla 10.9.2018 http://www.epshp.fi/files/5512/Mielenterveys_ja_mielenterveyden_edistaminen_Mielenterveyden_ensiapu_2007.pdf
- Sininauhasäätiö. Päiväkeskustoiminta. Saatavilla 10.9.2018 <https://www.sininauhasaatio.fi/paivakeskustoiminta/>
- Sininauhasäätiö. Sininauhasäätiö. Työmme ja arvomaailmamme. Historia ja perustehtävämme. Saatavilla 10.9.2018 https://www.sininauhasaatio.fi/sininauhasaatio/sininauhasaatio-tyomme_ja_arvomaailmamme/
- Sininauhasäätiö. Sininauhasäätiö. Työmme ja arvomaailmamme. Saatavilla 10.9.2018 https://www.sininauhasaatio.fi/sininauhasaatio/sininauhasaatio-tyomme_ja_arvomaailmamme/
- Suomen Mielenterveysseura. Mielenterveys. Mielenterveyden häiriöt. Saatavilla 7.2.2018 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t>
- Tainio, H. (2009). Kaupunkiköyhälistö asunnottomuuskierteessä – näkökulmia pääkaupunkiseudun pitkäaikaisasunnottomuuteen. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Talentia. (2017). Arki, arvot ja etiikka – sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Saatavilla http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf
- TE-palvelut. Työnhakijalle. Jos jäät työttömäksi. Vapaaehtoistyö ja talkootyö. Saatavilla 10.9.2018 http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/jos_jaat_tyottomaksi/tyottomyysturva/vapaaehtoistyo_talkootyo/index.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2014). Päihdehaitat käyttäjälle, läheisille ja yhteiskunnalle. Saatavilla 10.9.2018 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdehaitat-kayttajalle-laheisille-ja-yhteiskunnalle>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2014). Päihderiippuvuus. Saatavilla 10.9.2018 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2015). Mielenterveyshäiriöt. Saatavilla 10.9.2018 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- Tilastokeskus (i.a.) Tuotteet ja palvelut. Haastattelu- ja tiedonkeruupalvelut. Lomakkeiden testaus ja kehittäminen. Menetelmät. Saatavilla 14.9.2018 <http://www.stat.fi/tup/lomaketiimi/menetelmat.html>
- TTK. Koulutus ja kehittäminen. Julkaisut. Perehdyttäminen ja työnopastus-ennakoivaa työsuojelua. Saatavilla 16.9.2018 https://ttk.fi/koulutus_ja_kehittaminen/julkaisut/digijulkaisut/perehdyttaminen_ja_tyonopastus_-_ennakoivaa_tyosuojelua
- TTK. Työturvallisuus ja työsuojelu. Työsuojelu työpaikalla. vastuut ja velvoitteet. työhön perehdyttäminen ja työnopastus. Saatavilla 16.8.2018 https://ttk.fi/tyoturvaluisuus_ja_tyosuojelu/tyosuojelu_tyopaikalla/vastuut_ja_velvoitteet/tyohon_perehdyttaminen_ja_tyonopastus
- Työsuojelu. Työsuojelu työpaikalla. Opetus ja ohjaus. Saatavilla 17.1.2018 <http://www.tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla/opetus-ja-ohjaus>
- Työturvallisuus. Työsuhde. Nuori työntekijä. perehdyttäminen. Saatavilla 15.9.2018 <https://www.tyosuojelu.fi/tyosuhde/nuori-tyontekija/perehdyttaminen>
- Wahlbeck, K. (2014). Kohtaaminen haastaa häpeäleimaa. Mielenterveys 5/2014. Saatavilla 25.6.2018 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/kohtaaminen-haastaa-mielenterveysongelmien-stigmaa>
- Valtiovarainministeriö. (2015). Vapaaehtoistyö, talkootyö, naapuriapu – kaikki käy. Vapaaehtoistoiminnan koordinaatiota ja toimintaedellytysten kehittämistä selvittävän työryhmän loppuraportti. Saatavilla 16.9.2018 <https://oikeusministerio.fi/documents/1410853/4735113/Vapaaehtoisty%C3%B6%2C+talkooty%C3%B6%2C+naapurity%C3%B6++kaikki+k%C3%A4y+%281%29.pdf/df24753d-3445-458b-8970-fc30de6bd3a3/Vapaaehtoisty%C3%B6%2C+talkooty%C3%B6%2C+naapurity%C3%B6++kaikki+k%C3%A4y+%281%29.pdf.pdf>
- Valtonen, A. (2005). Ryhmäkeskustelut -millainen metodi? Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 223–241.
- Vilkkä, H. (2015). Tutki ja kehitä. (s. 129–138). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Virtanen, H. (2017). Arvostava kohtaaminen sosiaalityössä - Autoetnografinen tutkimus palvelutarpeen arvioinnista. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54081/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201705232473.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vuori-Kemilä, A. (2007). Palvelujärjestelmä moniammatillisuudesta moniäänisyyteen ja verkostoyhteistyöhön. Teoksessa T. Annala, R. Saarelainen, E. Stengård & A. Vuori-Kemilä (toim.),

- Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. (s. 50, 54–57). Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Willberg, E. (2015). Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Julkaisu. Helsinki: Sitra. Saatavilla 21.8.2018 <https://www.sitra.fi/julkaisut/vapaaehtoistoiminnasta-iloa-monille/>
- World health organization. Mental health: a state of well-being. Saatavilla 11.9.2018 http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
- Yeung, A. B. (2002). Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – Ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Hakapaino.
- Yeung, A. B. (2005). Tutkimustyökaluja vapaaehtoisuuden mysteerin. Teoksessa M. Nylund & A.B. Yeung (toim.), Vapaaehtoistoiminta. anti arvot ja osallisuus (s. 83–103). Jyväskylä: Vastapaino.
- Ympäristöministeriö (2016). Asunnottomuuden ennaltaehkäisyn toimenpideohjelma 2016-2019. Saatavilla http://www.ym.fi/fi-FI/Asuminen/Ohjelmat_ja_strategiat/Asunnottomuuden_ennaltaehkaisyn_toimenpideohjelma
- Åsberg, M., Grape, T., Krakau, I., Nygren, Å., Rodhe, M., Wahlberg, A. & Währborg, P. (2010). Stress som orsak till psykisk ohälsa. Läkartidningen 19-20/2010, 1307–1310. Saatavilla 18.9.2018 http://www.lakartidningen.se/OldWeb/ArticlePdf/1/14349/LKT1019s1307_1310.pdf

LIITE 1. Fokusryhmäkeskustelun haastattelurunko

1. KAIPAATKO PEREHDYTYSSOPPAASEEN LISÄTIETOA JOSTAKIN?
MISTÄ?
2. ONKO JOTAIN TARPEEN TIIVISTÄÄ TAI POISTAA
PEREHDYTYSSOPPAASTA?
3. ONKO PEREHDYTYSSOPAS SELKEÄ JA HELPPOLUKUINEN?
4. ONKO PEREHDYTYSSOPPAAN SISÄLLYSLUETTELOJEN JÄRJESTYS
TOIMIVA?
5. EHDOTUKSIA PEREHDYTYSSOPPAAN PARANTAMISEKSI?

LIITE 2. Verkkokyselyn kysymysrunko

1. VASTAAKO PEREHDYTYSSOPPAAN SISÄLTÖ TARPEITASI?
2. MISTÄ ASIASTA KAIPAAT PEREHDYTYSSOPPAASEEN LISÄÄ TIETOA?
3. ONKO PEREHDYTYSSOPPAASTA TARPEEN TIIVISTÄÄ TAI POISTAA JOTAKIN?
4. ONKO PEREHDYTYSSOPAS HELPPOLUKUINEN JA SELKEÄ?
5. MITEN PEREHDYTYSSOPASTA VOISI PARANTAA?
6. HALUAISITKO PEREHDYTYSSOPPAASEEN KUVIA?
7. EHDOTA PEREHDYTYSSOPPAALLE NIMEÄ.
8. MITÄ HALUAISIT KERTOA TOISELLE VAPAAEHTOISELLE VAPAAEHTOISTYÖSTÄ?



Sininauhasäätiön opas vapaaehtoisille 2018



Camilla Navia
Ida Sarivaara
Jenni Suuronen

Sisällys

Tervetuloa Sininauhasäätiön vapaaehtoiseksi	2
Sininauhasäätiö	3
Vapaaehtoistyö	6
Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet	7
Oikeudet	7
Velvollisuudet	7
Säännöt ja yleisiä ohjeita	8
Turvallinen vapaaehtoistyö	12
Suunnittelu ja valmistautuminen	12
Toimiminen uhkaavissa tilanteissa	13
Käytännön ohjeita	16
Jälkipuinti ja työnohjaus	17
Asunnottomuus	19
Pitkäaikaisasunnottomuuden vaikutus ihmiseen	20
Ratkaisukeinoja asunnottomuuden vähentämiseksi	21
Mielenterveys	22
Mielenterveyden häiriöiden vaikutus käytökseen	24
Mielenterveyskuntoutujan kohtaaminen	26
Päihteet	27
Käyttäytyminen päihteiden vaikutuksen alaisena	28
Päihdeongelmaisen henkilön kohtaaminen	29
Maahanmuuttajatyö	31
Monikulttuurisuus ja kulttuurien väliset kohtaamiset	33
Maahanmuuttajien asumisjärjestelyt	33
Huolen herääminen maahanmuuttajatyössä	34

TERVETULOA SININAUHASÄÄTIÖN VAPAAEHTOISEKSI

Hienoa että olet päättänyt tulla mukaan Sininauhasäätiön toimintaan. Aikasi ja läsnäolosi on rahalla korvaamattoman arvokasta. Meillä kaikilla on sama ihmisarvo. Meistä jokainen tarvitsee joskus apua, kun olemme heikkoja, mutta meistä jokainen voi myös antaa apua jossain kohtaa elämää. Välittämällä annat lähimmäisesellesi toivoa.

Vapaaehtoinen auttaa ja kulkee rinnalla, koska haluaa, ei siksi että hänelle maksetaan. Tämän takia vapaaehtoisella on aivan toisenlainen merkitys kuin työntekijällä. Toivon, että pääset tekemään juuri sellaista vapaaehtoistyötä, johon koet intoa. Vapaaehtoistyön ydin on se, että se tuntuu hyvältä ja innostavalta. Muista, että aina jos jokin asia mietityttää, ota rohkeasti yhteyttä koordinaattoriin.

Toivon mukavia lukuhetkiä tämän oppaan parissa! Opas toimii myös käsikirjana, johon voi palata, kun haluat syventää tai kerrata tietojasi.

Antoisaa vapaaehtoistyötä sinulle! Tulet varmasti yllättymään, miten paljon hyvää oloa saat itsellesi, kun teet toisille hyvää.

Tuntemattoman kirjoittajan sanoin:

”Suurinta rakkautta ja apua antaa ihminen, joka hyväksyy lähimmäisensä omana itsenään, ymmärtää hänen virheensä ja antaa anteeksi”

(Manninen Arto, Rakasta 2012.)

Soile Bar-Yosef

Vapaaehtoistyön koordinaattori

SININAUHASÄÄTIÖ

Sininauhasäätiö on konserni, jonka toiminta perustuu palveluiden ulkopuolelle jääneiden ihmisten tukemiseen. Sininauhasäätiö tarjoaa asunnottomalle kodin, asumisneuvontaa ja ohjausta.

Opastusta ja neuvontaa saa Sininauhasäätiön päiväkeskuksista, jotka tarjoavat kävijöille myös paikkakohtaisesti mahdollisuuden ruokailuun, hygieniasta huolehtimiseen sekä levähtämiseen. Toimintaan on jokainen tervetullut eikä ketään jätetä ulkopuolelle. Asiakaskuntaan kuuluu muun muassa pitkäaikaisasunnottomia, päihde- ja mielenterveyskuntoutujia, maahanmuuttajia ja paperittomia. Sininauhasäätiön työntekijät ovat kohtaamisen ammattilaisia, joilla on vankka kokemus mielenterveys- ja päihdetyöstä. Sininauhasäätiön toiminnassa vaikuttaa säätiön kristillinen arvopohja ja usko jokaisen ihmisen luovuttamattomaan ihmisarvoon, jonka mukaan jokainen ihminen kohdataan kunnioittavasti ja erilaisuus hyväksyen.

Sininauhasäätiö omistaa Sininauha Oy:n, joka on valtakunnallisesti toimiva päihde ja mielenterveysehtoisen tuetun asumisen ammattilainen. Sininauha Oy tuottaa tuettua, asiakaslähtöistä asumispalvelua asumisyksiköissä sekä tarjoaa kotiin vietävää asumisen tukea ja neuvontaa.

Sininauhasäätiö on toimintavuosiensa aikana yhdessä Sininauha Oy:n kanssa tarjonnut tuhansille ihmisille kodin. Asumispalveluita ohjaa asunto ensin -periaate, jonka mukaan oma asunto on lähtökohta kuntoutumiselle ja jokaisen oikeus. Sininauhasäätiö on heikompien puolella ja tekee myös yhteiskunnallista vaikutustyötä vähentääkseen asunnottomuutta, parantaakseen mielenterveys- ja päihdepalveluita sekä edistääkseen asiakkaidensa yhteiskunnallista osallisuutta.

Päiväkeskukset

- **Päiväkeskus Kissankello** – Toimelantie 2, 04500 Kellokoski
Tuusulan Kellokoskella sijaitseva päiväkeskus Kissankello on tarkoitettu yhteiseksi, matalan kynnyksen olohuoneeksi alueen asukkaille. Kissankello on kaikille avoin päiväkeskus, jossa on mahdollisuus saada apua arjen pulmiin, neuvontaa verkkoasiointinnissa ja ohjausta palveluihin.
- **Ruusulankadun aula** – Ruusulankatu 10, 00260 Helsinki
Ruusulankadun aula on yhteisöllinen, kynnyksetön kohtaamispaikka Töölössä, Sininauha Oy:n asumisyksikön yhteydessä. Ruusulankadulla on mahdollista saada tukea verkossa asiointiin tai muihin asiointeihin ja arkisiin tilanteisiin. Asiakkaille annetaan myös terveysneuvontaa.
- **Päiväkeskus Illusia** - Mäkelänkatu 50B, 00510 Helsinki
Päiväkeskus Illusia on Sininauhasäätiön yhteisöllinen, kynnyksetön kohtaamis- ja vapaa-ajanviettopaikka Helsingin Vallilassa. Illusiassa voi huolehtia perustarpeistaan; tarjolla on aamupalaa sekä mahdollisuus peseytymiseen ja pyykinpesuun. Lisäksi Illusiassa on päivälepohuone, jossa voi rauhassa nukkua aukioloaikoina. Asiakkaat voivat säilyttää tavaroitaan päiväkeskuksen lukollisissa lokeroissa. Tilassa on kaksi asiakastietokonetta joilla voi asioida verkossa. Asiakkaat voivat myös hoitaa virastoasioitaan päiväkeskuksen puhelimella. Illusiassa saa palveluohjausta muun muassa asumiseen liittyvissä asioissa.

Asumispalvelut

- **Ruusulankatu 10**, 00260 Helsinki
Tuettua asumista joka on tarkoitettu ensisijaisesti helsinkiläisille nuorille aikuisille, joilla on taustalla päihde- ja/tai mielenterveysongelmia ja asumiseen liittyviä pitkäaikaisia pulmia.
- **Pessi** - Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki
Tuettua asumista erityisesti pitkäaikaisasunnottomille joilla on taustalla päihde- ja mielenterveysongelmia. Yhteensä 90 asuntoa, lisäksi 11 asuntoa kuntouttavassa asumisyhteisö Pessixissä.
- **Sahapuisto** - Sahatie 1, 01650 Vantaa
Tuettua asumista, yhteensä 58 asuntoa joista 2 on perheasuntoa ja 1 soluasunto.
- **Myrri** – Solkikuja 8, 01600 Vantaa
Päihdeettömyyttä tukeva asumispalveluyksikkö jossa 11 yksiötä ja 2kpl 3 henkilön soluasuntoa. Lisäksi kriisihuoneisto.
- **Mutterimaja** – Bostoninkaari 11, 04320 Tuusula
22 asunnon päihteen asumispalveluyksikkö pääasiassa tuusulalaisille päihde- ja mielenterveyskuntoutujille.

VAPAAEHTOISTYÖ

Vapaaehtoisena olet mukana tekemässä arvokasta työtä syrjäytymisen vähentämiseksi. Meistä jokainen voi tarvita joskus apua ja jokainen voi sitä joskus antaa. Välittämällä annat toivoa, jota jokainen ihminen ansaitsee.

Vapaaehtoistyön peruseriaatteet:

Tasa-arvoisuus	Vastavuoroisuus	Luotettavuus
Luottamuksellisuus	Suvaitsevaisuus	Autettavan ehdoilla toimiminen
Yhteistyö	Yhteisöllisyys	Toimimisen ilo
Oikeus tukeen ja ohjaukseen	Mahdollisuus omaan kasvuun	Vaitiolovelvollisuus

Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet

Vapaaehtoisena sinulla on omat oikeudet ja velvollisuudet. Muistathan pitää omista oikeuksistasi kiinni ja noudattaa asettamiamme velvollisuuksia.

Oikeudet

- Saada työhön perehdytystä, ohjausta ja tukea.
- Osallistua monipuolisiin koulutuksiin. Kattavasta koulutustarjonnasta saat lisätietoa vapaaehtoistyön koordinaattorilta sekä Sininauhasäätiön nettisivuilta.
- Osallistua WALK IN- iltoihin Vantaalla ja Espoossa.
- Osallistua vapaaehtoisten kuukausitapaamisiin sekä virkistystoimintaan.
- Vaikuttaa omiin vapaaehtoistehtäviin.
- Olla mukana suunnittelemassa ja kehittämässä toimintaa.
- Kieltäytyä ehdotetusta työtehtävästä.
- Lopettaa milloin vain, kunhan ilmoittaa asiasta henkilökunnalle tai koordinaattorille.

Velvollisuudet

- Perehdytykseen osallistuminen.
- Vapaaehtoistyön periaatteiden noudattaminen.
- Sininauhasäätiön eettisten ohjeiden ja arvojen mukaan toimiminen.
- Toimintaan sitoutuminen ja sovituista asioista kiinni pitäminen.
- Muutoksista ilmoittaminen henkilökunnalle.
- Puutteista ja epäkohdista ilmoittaminen henkilökunnalle.
- Omasta jaksamisesta huolehtiminen.

Säännöt ja yleisiä ohjeita

Vapaaehtoistoimintaan kuuluu erilaisia sääntöjä ja ohjeita, joita on noudatettava. Sääntöjen lisäksi saat vapaaehtoisena paljon erilaista kokemusta ja mahdollisuuden vaikuttaa yhteiskuntaamme.

Sininauhan vapaaehtoisena saat,

Antaa iloa ja tukea

Kuulua yhteisöön

Oppia uutta

Vaikuttaa yhteiskuntaan

Löytää uusia ystäviä

Hyödyntää vahvuuksiasi

Päihteet: Päihteiden käyttö ja päihteiden vaikutuksen alaisena toimiminen vapaaehtoistyössä on ehdottomasti kiellettyä.

Romanttiset suhteet: Romanttiset suhteet Sininauhasäätiön asiakkaisiin on kielletty.

Rahan lainaaminen ja antaminen asiakkaille: Rahan lainaaminen ja antaminen asiakkaille on ehdottomasti kielletty. Jokainen vapaaehtoinen on vastuussa itse omista arvoesineistä ja niiden säilyttämisestä.

Itsemääräämisoikeus: Asiakkaiden itsemääräämisoikeutta on kunnioitettava.

Vapaaehtoisuuden periaate: Vapaaehtoistoiminta perustuu vapaaehtoisuudelle.

Vapaaehtoistoinnasta ei makseta palkkaa, eikä se korvaa ammattilaisen tekemää työtä.

Terveys: Vapaaehtoisena sinun tulee huolehtia itse perusterveydenhoidostasi sekä rokotuksistasi. Ilmoita henkilökunnalle viipymättä, mikäli olet sairastunut. Huolehdi käsihygieniastasi ja ohjaa tarvittaessa asiakkaita hygieniaan liittyvissä asioissa.

Vapaaehtoisena sinun tulee myös aina huolehtia työssä tarvittavista suojaimeista.

Kumihanskoja ja muita suojavälineitä saa Sininauhasäätiöltä.

Oma käyttäytyminen: Tehdessäsi vapaaehtoistyötä Sininauhasäätiölle, edustat Sininauhasäätiötä ja sen eettisiä arvoja. Noudata hyvien tapojen periaatteita. Tervehdi ympärillä olevia ihmisiä ja esittele itsesi. Huomioi ja kunnioita muita ihmisiä. Kännykän käyttö on sallittua, mutta mieti milloin se on soveliaista.

Media ja tiedottaminen: Sininauhasäätiön tiedottaja vastaa tiedottamisesta. Sinä voit halutessasi jakaa tietoa omasta vapaaehtoistyöstäsi, mutta asiasta tulee sopia vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa.

Valokuvaaminen: Valokuvaaminen on kielletty. Jos kuitenkin haluat kuvata asiakkaita, työntekijöitä tai vapaaehtoistyöhön liittyviä tiloja, sinun tulee saada lupa kuvaamiseen kuvauksen kohteelta ja henkilökunnalta.

Viestintä: Pääsääntöisesti omia yhteystietoja ei turvallisuussyistä anneta asiakkaille, vaan yhteydenpito asiakkaisiin kulkee Sininauhasäätiön henkilökunnan kautta. Tästä johtuen täsmällisyys asiakastapaamisissa on tärkeää. Vapaaehtoiset käyttävät vapaaehtoistoinnassa ainoastaan etunimeään tai lempinimeä. Vapaaehtoisen on hyvä miettiä etukäteen miten paljon kannattaa tai haluaa asiakkaille itsestään kertoa. Erityistapauksissa, vapaaehtoistehtävän sitä edellyttäessä, yhteystietosi voidaan suostumuksellasi luovuttaa asiakkaalle.

Vaitiolovelvollisuus: Tehdessäsi vapaaehtoistyötä sinua sitoo vaitiolovelvollisuus. Se tarkoittaa sitä, ettet voi puhua salassa pidettävistä asioista ulkopuolisille. Mikäli tietosi tulee asioita, joita henkilökunnan on syytä tietää, olet velvollinen kertomaan niistä.

Uskonto ja politiikka: Vapaaehtoisena sinun tulee kunnioittaa muiden uskonnollista ja poliittista vakaumusta. Vapaaehtoistyöntekijät eivät ota kantaa asiakkaiden poliittisiin tai uskonnollisiin suuntauksiin, eivätkä tunnusta vapaaehtoistoiminnan aikana omaa uskoaan tai poliittista suuntautumistaan.

Ohjeistus: Noudata henkilökunnan antamia ohjeita. Henkilökunnan kanssa on hyvä keskustella vapaaehtoistehtävän alussa tavoitteista ja lopussa käydä läpi lyhyesti päivän kulku. Jos sinulla herää huoli asiakkaasta, ilmoita asiasta henkilökunnalle.

Sininauhan vapaaehtoisena voit

- Avustaa asumisneuvonnassa erilaisissa tilaisuuksissa
- Avustaa päiväkeskuksissa keittiötöissä tai pelailla asiakkaiden kanssa ja antaa laatuaikaa läsnäolollasi
- Avustaa vaatelahjoitusten lajittelussa
- Toimia harrastuskaverina
- Ohjata ryhmiä itsellesi mieluisessa aiheessa
- Auttaa oleskeluluvan saaneita maahanmuuttajia ensimmäisen oman asunnon etsimisessä
- Avustaa oleskeluluvan saaneita maahanmuuttajia muutossa omaan kotiin
- Pehdyttää maahanmuuttajia suomalaiseen asumiskulttuuriin
- Toimia PopUp -asuntonäyttökummina asunnon etsinnässä ja asuntonäytöillä
- Toimia asiomiskaverina henkilölle, joka tarvitsee tukea ja rohkaisua
- Keräillä pakettiautolla Uudenmaan alueella lahjoitustavaroita
- Avustaa erilaisilla retkillä, joita tehdään yhdessä asunnottomien kanssa
- Avustaa Sininauhasäätiön hengellisessä työssä, esimerkiksi kirkkokaverina

Turvallinen vapaaehtoistyö

Sininauhasäätiölle on tärkeää, että vapaaehtoistyöntekijät saavat tehdä turvallista vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistyön työturvallisuuden perustana on se, että vapaaehtoisena noudatat annettuja sääntöjä ja olet saanut tarvittavan perehdytyksen.

Monilta haastavilta tilanteilta säästyään ennakkoinnilla ja selkeillä toimintaohjeilla. Toimintaohjeet löytyvät tästä perehdytysoppaasta, tarvittaessa kysy henkilökunnalta lisää tietoa. Turvallisuus on henkilökunnan, vapaaehtoisten ja asiakkaiden etu. Kaikkien osapuolten on noudatettava turvallisuusohjeita ja sääntöjä. Vapaaehtoiset ja henkilökunta ovat myös vastuussa toimintaohjeiden noudattamisen seuraamisesta. Avoin ja keskusteleva ilmapiiri vähentää haastaviin tilanteisiin joutumista.

Vaara- ja uhkatilanteista tulee ilmoittaa viipymättä vapaaehtoistyön koordinaattorille tai muulle henkilökunnalle. Jos koet tilanteen olevan menossa uhkaavaan suuntaan, poistu paikalta. Työntekijöiden vastuulla on selvittää nämä tilanteet.

Suunnittelu ja valmistautuminen

Kun teet vapaaehtoistyötä, pidä aina puhelin lähellä, jotta saat tarvittaessa järjestettyä apua paikalle mahdollisimman pian. Älä käytä esimerkiksi arvokkaita koruja tai käsilaukkuja vapaaehtoistyössä. Kiinnitä huomiota myös omaan pukeutumiseen. Pukeutuminen olisi hyvä miettiä niin, että se ei ota kantaa tai ole liian paljastava. Vaarallisia, aseeksi sopivia esineitä kuten sakset, veitset jne. ei saa jättää esille, vaan ne on säilytettävä niille tarkoitettussa paikassa. Vapaaehtoiset eivät käsittele lainkaan rahaa vapaaehtoistoiminnassa.

Jos teet vapaaehtoistyötä sisätiloissa, tulee sinulla olla tiedossa hätäpoistumistiet. Kysy niistä henkilökunnalta. Työntekijät ovat saaneet tarvittavan hätäpoistumiskoulutuksen työskentelytiloihin. Hätäpoistumistiet on merkitty aina hätäpoistumistiemerkein. Uhkatilanteissa on hyvä huomioida se, että paikalta pääse poistumaan toista reittiä.

Huomioithan, että tilan ainoa reitti ovelle ei saa estyä. Kun poistut työtilasta, varmista, että ovi menee kiinni perässäsi. Työtilasta poistuminen tapahtuu mielellään niin, että useampi henkilö poistuu samaan aikaan. Asiakkaita tai muita ulkopuolisia ihmisiä ei saa päästää Sininauhasäätiön tiloihin aukioloaikojen ulkopuolella.

Jos liikut asiakkaan kanssa kahden, selvitä etukäteen matkan kohde, sen sijainti ja kuinka pääset perille. Pidä tarpeelliset yhteystiedot helposti saatavilla ja ota matkapuhelimesi aina mukaan, sekä huolehdi, että se on ladattu. Pyri liikkumaan asiakkaan kanssa valoisaan aikaan ja tarkkaile ympäristöä. Älä ota mukaan isoja summia rahaa. Kerro aina henkilökunnalle tai toiselle vapaaehtoiselle, milloin olet palaamassa. Mikäli asiakas jostain syystä alkaa käyttäytyä sopimattomasti tai uhkaavasti, keskeytä työtehtävä. Vapaaehtoisen velvollisuus ei ole yrittää rauhoitella asiakasta tai saada häntä lopettamaan sopimatonta käytöstä, vaan siinä tilanteessa vapaaehtoinen poistuu paikalta ja ilmoittaa tapahtuneesta henkilökunnalle.

Toimiminen uhkaavissa tilanteissa

Vapaaehtoistyössä Sininauhasäätiössä toimit ihmisten kanssa, joiden elämäntilanne voi olla vaikea. Siksi on mahdollista, että kohtaat haastavia tilanteita. Keskeytä toiminta, jos näyttää siltä, että tilanne on kehittymässä uhkaavaksi ja anna työntekijöiden ottaa tilanne haltuun. Jos kuitenkin joudut uhkaavaan tilanteeseen, tulee sinun ilmoittaa asiasta aina Sininauhasäätiön henkilökunnalle ja tarvittaessa poliisille.

Väkivallan uhka voi olla ennakoitavissa asiakkaan ulkoisen olemuksen tai käytöksen perusteella. Ketään ei voi kuitenkaan leimata automaattisesti aggressiiviseksi ulkoisen olemuksen mukaan. Aina taipumus aggressiiviseen käytökseen ei näy päällepäin. On hyvä oppia tunnistamaan päihteiden vaikutuksen alaisena olevat henkilöt, koska päihteiden käyttö voi johtaa väkivaltaiseen käytökseen.

Väkivallan kehittymiseen johtaa usein neljä eri vaihetta: erimielisyys, sanallinen uhka, fyysinen uhka ja fyysinen kontakti. Väkivaltatilanne voi myös syntyä yllättäen.

Ole tarkkana, jos asiakas on:



Yleisiä merkkejä poikkeavasta mielentilasta:

- **Olemus:** jännittynyt tai hermostunut.
- **Hengitys:** kiihtynyt.
- **Kasvot:** kalpeat/punaiset, kiristyneet/nykivät, ohimo- tai kaulasuonten pullistuminen.
- **Katse:** tuijotus, pistävä, silmien siristys, lasittunut, katseella mittailu.
- **Ääni:** kohonnut/puhumattomuus, hampaiden välistä puhuminen, äänen katkonaisuus tai äänen pettäminen.
- **Eleet:** käsien nyrkkiin puristaminen, sormien heristäminen, eleiden peittäminen (voi olla merkki aseiden piilottelusta).
- **Liikkuminen:** hermostunut, toisen ihmisen henkilökohtaisen rajan ylittäminen (voi olla kulttuurisidonnaista), hyökkäyskohdan etsiminen tai muu uhkaava liikehdintä.

Mikäli et voi poistua uhkaavasta tilanteesta,

- Puhu ja toimi tilanteessa rauhallisesti.
- Pyri ratkaisemaan väärinkäsitykset ja epäselvyydet.
- Suhtaudu uhkauksiin todesta.
- Pyri rauhoittamaan asiakasta puhumalla rauhoittavalla, pehmeällä äänellä
- Anna henkilön kertoa oma kantansa, älä keskeytä, moralisoi, nolaa tai provosoi
- Katso uhkaajaa rauhallisesti silmiin, älä kuitenkaan tuijota
- Kiinnitä huomiota oman kehon hallintaan pitämällä kädet näkyvillä ja kokonaisolemus rauhallisena, asiallisena ja jämäkkänä
- Älä menetä hermojasi tai päästä tunteita valloilleen
- Voit mahdollisuuksien mukaan pyytää uhkaavaa henkilöä istuutumaan ja jos hän istuu, istuudu myös itse
- Jos henkilö seisoo, nouse itse seisomaan rauhallisesti
- Älä yritä koskettaa uhkaavaa henkilöä
- Pidä puhe-etäisyys, seiso mieluummin sivuttain kuin vastakkain uhkaavaa henkilöä kohden. Näin pääset nopeammin väistämään tai pakenemaan
- Pyri varmistamaan oma pakoreitti mutta älä käännä uhkaajalle selkää
- Kiinnitä huomiota omaan käytökseen, älä uhkaa tai ole väkivaltainen henkilöä kohtaan
- Pyri saamaan tilanteeseen toinen henkilö mukaan lisäavuksi (toinen vapaaehtoinen, henkilökuntaa, toinen asiakas).
- Jos uhkaava henkilö päättää hyökätä, pyri poistumaan paikalta ja käytä selkeitä käskyjä.
- Jos et pääse tilanteesta pois ja henkilö hyökkää, suojaa itseäsi osaamillasi itsepuolustustaidoilla.
- Jos henkilö uhkaa sinua aseella, älä yritä saada asetta häneltä, vaan tee niin kuin henkilö käskee

Käytännön ohjeita

Tapaturmien ehkäisy ja ensiapu: Jokaisesta Sininauhasäätiön tilasta löytyy ensiapuvälineet, sekä ensiapuohjeet. Kysy henkilökunnalta niiden sijainnista. Vapaaehtoisena sinulla on mahdollisuus päästä Sininauhasäätiön ensiapukurssille. Kysy vapaaehtoistyönkoordinaattorilta ensiapukoulutuksen ajankohdasta.

Tarvittavat henkilösuojaimet: Jos kohtaat vapaaehtoistyön aikana neuloja, ilmoita asiasta henkilökunnalle. Jos kuitenkin siivoat neulat itse, hyödynnä asiaan kuuluvia suojaimia ja vie neulat niille tarkoitettuihin säiliöihin. Älä missään tapauksessa koske neuloihin tai mihinkään eritteeseen paljain käsin. Jos olet epävarma, kysy toimintaohjeita henkilökunnalta. Huolehdi aina ensiapua antaessasi tarvittavista suojaimista. Älä ikinä koske kenenkään haavoihin paljain käsin. Vapaaehtoisena sinulla on mahdollisuus päästä halutessasi tartuntatautien koulutukseen.

Tupakointi: Vapaaehtoiset ja Sininauhasäätiön asiakkaat saavat tupakoida tupakoinnille osoitetuissa paikoissa, mutta tupakoiminen yleisissä ja yhteisissä tiloissa on kielletty. Tupakoiminen voi aiheuttaa tulipalon vaaraa ja siksi tupakan tumppien sammuttamisesta ja asianmukaisesta hävittämisestä on jokainen tupakoitsija itse vastuussa.

Palon sammutus: Jos havaitset palon syttymisen tai savua, etsi lähin alkusammutusväline ja sammuta palo. Julkisissa tiloissa on aina alkusammutusvälineet, joten käytä niitä. Alkusammutusvälineiden sijainti on hyvä selvittää etukäteen. Älä kuitenkaan vaaranna omaa tai muiden turvallisuutta, vaan soita tarvittaessa hätänumeroon 112. Sininauhasäätiön vapaaehtoisena sinulla on mahdollisuus osallistua alkusammutuskoulutukseen.

Häirintä ja epäasiallinen kohtelu: Sininauhasäätiön henkilökunta ja vapaaehtoiset ovat sitoutuneet kunnioittamaan toisiaan. Häirintä, kiusaaminen ja epäasiallinen kohtelu on ehdottomasti kiellettyä. Jos huomaat henkilökunnan tai vapaaehtoisten kesken

häirintää, kiusaamista tai muuta epäasiallista kohtelua, olet velvollinen ilmoittamaan asiasta eteenpäin Sininauhasäätiön esimiehelle tai vapaaehtoistyön koordinaattorille. Jokainen Sininauhasäätiön vapaaehtoinen ja henkilökunnan jäsen on myös itse vastuussa omasta toiminnastaan ja on sekä oikeutettu että velvoitettu puuttumaan häirintä- ja kiusaamistilanteisiin.

Jälkipuinti ja työnohjaus

Uhka- ja väkivaltatilanteiden raportointi: Ilmoita uhka- ja väkivaltatilanteista viipymättä henkilökunnalle ja vastuuhenkilölle. Tilanteesta tehdään aina uhka- ja väkivaltatilanneraportti.

Läheltä piti -tilanteet: Läheltä piti -tilanteet tulee aina käsitellä henkilökunnan kanssa. Keskustelussa on hyvä pohtia syitä, jotka johtivat läheltä piti -tilanteisiin ja mitä tilanteessa olisi voinut tehdä toisin. Läheltä piti -tilanteista tulee aina raportoida henkilökunnalle, eikä tilanteita pidä koskaan vähätellä. Mikään läheltä piti -tilanne ei ole liian mitätön.

Jälkihuolto ja tuki: Uhka- ja väkivalta tilanteet voivat vaikuttaa ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Kokemukset ovat usein traumaattisia ja ne loukkaavat ihmisen henkilökohtaista koskemattomuutta ja itsetuntoa. Siksi asioiden läpikäyminen on tärkeää ja sitä varten järjestetään tilaisuus 1-3 päivän kuluessa tapahtuneesta. Jälkihuoltoon kuuluu myös tarpeen mukaan asianmukainen terveydenhoito sekä mahdollisten tartuntatautien kartoittaminen.

Eettisesti ja emotionaalisesti kuormittavat tekijät: Vapaaehtoistyö voi olla eettisesti ja emotionaalisesti raskasta. Asiakkaiden elämäntilanteet ovat hankalia ja se voi vaikuttaa omaan jaksamiseen ja kuormittumiseen. Onkin hyvin tärkeää käydä läpi päivän kulkua muiden vapaaehtoisten ja henkilökunnan kanssa päivän päätteeksi

Itsehoito-ohjeet

- Puhu tapahtuneesta, sillä se auttaa sinua hallitsemaan tapahtunutta ja sen aiheuttamia muistoja
- Palaa vapaaehtoistyöhön mahdollisimman pian ja pyri kohtaamaan pelkoa aiheuttava asia pikkuhiljaa
- Ylläpidä jaksamisesi mukaan arkisia rutiineja sekä huolehdi tarvittavasta levosta ja rentoutumisesta
- Älä jää yksin läpikäymään traumaattista kokemusta, vaan pidä yhteyttä ystäviisi, muihin vapaaehtoisiiin sekä henkilökuntaan.
- Pyydä apua

ASUNNOTTOMUUS

Oma koti on elämän peruspilari. Koti antaa ihmiselle turvaa ja yksityisyyttä sekä tarjoaa tilan, jossa ihminen voi toteuttaa perustarpeitaan kuten nukkua, syödä ja peseytyä. Jokaisella tulisi olla oikeus nauttia kodin tuomasta pysyvyydestä elämässä, mutta valitettavasti asunnottomuutta esiintyy niin Suomessa kuin maailmallakin. Sininauhasäätiön toiminta perustuu Asunto ensin -periaatteeseen, jonka mukaan asunto on jokaisen ihmisen perusoikeus riippumatta ihmisen varallisuudesta, terveydentilasta tai elämäntilanteesta. Asunto ensin -periaate lähtee siitä, että asunto on ensisijainen muihin kuntoutustoimiin nähden, kun halutaan parantaa ihmisen elämänlaatua.

Sininauhasäätiö toimii asunnottomuuden vähentämiseksi ja erityisesti palveluiden ulkopuolelle jääneiden ihmisten tilanteen parantamiseksi. He ovat usein pitkäaikaisasunnottomia, jotka ovat olleet asunnottomina vähintään vuoden verran tai useamman kerran kolmen vuoden sisällä tai joita uhkaa pitkittynyt asunnottomuus terveydellisten tai sosiaalisten ongelmien vuoksi. Asunnottomuudella Suomessa tarkoitetaan paitsi ulkona asuvia, myös yömajoissa, väliaikaisissa asuntoloissa tai sukulaisten ja ystävien luona yöpyviä.

Suomessa asunnottomuutta on onnistuttu vähentämään viime vuosina. Vuosi 2017 oli viides vuosi peräkkäin, kun asunnottomien lukumäärä väheni. Tällä hetkellä Suomessa on noin 7 000 asunnottomia. Suurin osa asunnottomista on tilapäisesti muiden luona asuvia eli ystävien tai sukulaisten luona yöpyviä. Maahanmuuttajien osuus asunnottomista on lisääntymässä.

Asunnottomuus on yleisintä pääkaupunkiseudulla ja erityisesti Helsingissä, jossa asuu yli puolet Suomen kaikista asunnottomista. Pääkaupunkiseudulle muutetaan paljon töiden, opiskelujen ja ihmissuhteiden vuoksi. Vuokra-asunnoista on kova kilpailu, mikä mahdollistaa yhä korkeammat vuokrapyyntöjä. Yksityiset vuokra-asunnot eivät ole

kaikkien tavoitettavissa ja myös kaupungin asunnoista ja vuokrafirmojen asunnoista on pulaa.

Asunnottomuuden taustalla vaikuttavat yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, institutionaaliset tekijät, ihmissuhteet ja henkilön omakohtaiset elämänhallinnalliset vaikeudet. Usein asunnottomuus kohdistuu huono-osaisimpiin yhteiskunnan jäseniin, joilla ei ole voimaa puolustaa itseään. Asunnottomaksi jäämisen yleisimpiä syitä on parisuhteen päättyminen, häätö edellisestä asunnosta tai vankilatuomio, mutta myös monia muita syitä voi löytyä asunnottomuuden taustalta.

Pitkäaikaisasunnottomuuden vaikutus ihmiseen

Asunnottomuus voi kohdata meistä ketä tahansa ja asunnottomia on monenlaisia opiskelijoista eläkeläisiin. Asunnottomuudesta huolimatta ihminen voi olla töissä käyvä, päihteetöntä elämää elävä kansalainen. Asunnottomuus ei näy ihmisestä päällepäin, vaikka sillä onkin vaikutusta ihmisen elämään. Asunnottomuus jakson pituudella on myös merkitystä, mitä pidempään asunnottomuus jatkuu sitä suuremmat vaikutukset.

Pitkäaikaisasunnottomuus vaikuttaa merkittävästi ihmisen elämänlaatuun.

Tutkimusten mukaan pitkäaikaisasunnottomien tyytyväisyys oman elämän laatuun on keskivertoa heikompaa. Pitkäaikaisasunnottomuuteen liittyy usein vakava päihderippuvuus, jolloin alkoholin tai huumeiden käyttäminen on lähes jokapäiväistä. Päivittäinen päihteiden käyttö vaikuttaa usein myös siihen, että omasta hygieniasta ja ravitsemuksesta huolehtiminen unohtuu. Pitkäaikaisasunnottomilla esiintyy paljon psyykkisiä sekä fyysisiä sairauksia.

Opiskelujen ja töiden tekeminen vaikeutuu tai käy mahdottomaksi asunnottomuuden vuoksi. Normaalin arjen jatkamiseen ei ole energiaa. Asunnottoman tulot koostuvat yleensä eläkkeestä, työmarkkinatuesta tai toimeentulotuesta, mutta on myös niitä,

jotka eivät kykene tai halua hakea heille kuuluvia tukia. Asunnoton joutuu miettimään jatkuvasti, missä yöpyy seuraavaksi ja omat tavarat sekä tärkeät dokumentit saattavat hukkuu eri yöpaikkoihin, mikä vaikeuttaa myös virastoissa asioimista ja tukien hakemista.

Asunnottomuusuhan alla eläminen ja asunnottomaksi jääminen ovat stressaavia kokemuksia, jotka voivat aiheuttaa häpeän tunnetta ja asian salailua lähimmäisiltä. Asunnottomuusuhan alla ei välttämättä kehdata tai uskalleta pyytää apua lähipiiriltä tai sosiaalityöntekijöiltä. Asunnottomaksi jääminen herättää epäluottamusta yhteiskuntaa ja sen tukea kohtaan. Kun ihminen on jäänyt vaille tarvitsemaansa apua voi tuntua vaikealta luottaa saavansa sitä tulevaisuudessakaan.

Ratkaisukeinoja asunnottomuuden vähentämiseksi

Suomessa asunnottomuuden vähentämiseksi tehdään aktiivisesti töitä. Asunnottomien auttamiseen osallistuu kunnat, valtio, järjestöt ja seurakunnat. Asunnottomien tilannetta on pyritty parantamaan kehittämällä parempia sosiaalipalveluita ja tarjoamalla majoitusta. Nykyään Suomessa keskitytään asunnottomuuden ennaltaehkäisyyn, sillä asunnottomuuteen johtaneet ongelmat olisivat yleensä olleet estettävissä varhaisella puuttumisella ja tuella.

Asunnottomuutta voidaan helpottaa rakentamalla uusia kohtuuhintaisia vuokra-asuntoja. Pelkästään uusien asuntojen rakentaminen ei kuitenkaan riitä, vaan asunnottomille ja asunnottomuusuhan alla oleville tarvitaan kohdennettuja sosiaalipalveluita. Asunnoton ihminen, jonka elämänhallinta on vähäistä, tarvitsee apua ja neuvontaa vuokran maksujen hoidossa ja sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidossa.

Mielenterveys

Hyvinvoinnin perustana on hyvä mielenterveys, joka auttaa sietämään tilapäistä ahdistusta ja vaikeita elämäntilanteita. Mielenterveyteen vaikuttaa mm. ystävien ja perheen läheisyys, fyysinen terveys ja jo lapsuuden kasvuympäristö. Mielenterveyttä tukevat esimerkiksi turvallinen elinympäristö, hyvä itsetunto ja hyvät ongelmanratkaisutaidot. Myös yhteiskunnassa vallitsevat arvot ja suvaitsevaisuus ovat tärkeitä edellytyksiä mielenterveydelle.

Me kaikki kohtaamme elämässämme erilaisia kriisejä, joista yleensä selviämme hyvän mielenterveytemme ansiosta. Joskus kuormitus kuitenkin kasvaa liian suureksi ja seurauksena voi ilmetä erilaisia mielenterveysongelmia. Hoitamattomina mielenterveysongelmat voivat johtaa mielenterveyden häiriöihin, joista koituu psyykkistä kärsimystä ja jokapäiväisen elämän hankaloitumista.

Ahdistuneisuushäiriö on pitkäkestoinen, selvästi elämää haittaava ahdistus, joka on tilanteeseen nähden liiallista. Aikaisemmat elämäkokemukset pelkoineen ja menetyksineen voivat vaikuttaa ahdistuneisuuteen ja ihminen saattaa tarkkailla jatkuvasti itseään ja ympäristöään peläten jotain paha tapahtuvan.

Usein henkilön todellisuudentaju säilyy, joten ahdistuneisuushäiriö vaatii harvemmin sairaalahoitoa. Oireina mm. pelko, jännittyneisyys, ahdistuneisuus, keskittymis- ja univaikeuksia, uupumus, kyvyttömyys rentoutua, paniikkihäiriö ja pakko-oireinen häiriö. Myös fyysiset oireet ovat yleisiä, kuten päänsärky, mahakipu tai palan tunne kurkussa.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö (bipolaarinen mielialahäiriö) on pitkäaikainen mielenterveyden häiriö, johon liittyy vahvat mielialan vaihtelut syvästä masennuksesta yliaktiiviseen ja kiihtyneeseen käytökseen. Oireena voi olla myös näkö- ja kuuloharhoja

sekä harhaluuloja. Jaksojen välissä henkilö voi olla täysin oireeton tai hyvin vähäoireinen.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö on usein elinikäinen ja vaatii jatkuvaa lääkehoitoa. Sairauden hallitsemiseksi olisi erittäin tärkeää hyväksyä sairaus osaksi minäkuvaansa ja sitoutua lääkehoitoon, jolla on keskeinen merkitys sairauden hoidossa. Usein kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavalla on taipumus kärsiä päihdeongelmasta. Runsas alkoholinkäyttö voi voimistaa mania- ja masennusjaksoja.

Masennus on hyvin yleinen mielenterveyshäiriö. Syyt masennuksen taustalla ovat moninaisia. Perimä, varhainen kasvuympäristö sekä elämäntapahtumat vaikuttavat siihen, miten altis henkilö on masennukselle.

Masentunut henkilö ei osaa iloita mistään, aiemmin mukavana pidetyt asiat eivät enää kiinnosta, voimakkaita arvottomuuden ja syyllisyyden tunteita voi ilmetä sekä unettomuus ja syömishäiriöt voivat vaivata. Masennuksesta kärsivällä saattaa myös olla itsetuhoisia ajatuksia. Pitkittyessään tai uusiutuessaan masennus saattaa merkittävästi heikentää henkilön kykyä selviytyä päivittäisistä askareista.

Persoonallisuushäiriöllä tarkoitetaan pitkäaikaisia ja pysyviä käyttäytymismalleja, jotka poikkeavat ympäristön yleisesti hyväksymistä tavoista toimia, tuntea ja suhtautua muihin ihmisiin. Persoonallisuushäiriöstä kärsivän henkilön toimintakyky voi olla rajallinen kuten myös hänen toivomiensa elämänmuutosten saavuttaminen.

Yleisimpiä persoonallisuushäiriöitä ovat antisosiaalinen, epävaka, narsistinen, riippuvainen, pakko-oireinen ja estynyt persoonallisuushäiriö.

Persoonallisuushäiriöstä kärsivän henkilön on usein hankala ylläpitää ihmissuhteita tai tehdä yhteistyötä muiden kanssa, mikä voi saada henkilön tuntemaan itsensä yksinäiseksi ja vieraantuneeksi. Sairastunut voi luulla uskomuksiansa ja asenteidensa

olevan erilaisia kuin muilla. Muut saattavat pitää hänen käytöstään loukkaavana, epätavallisena tai odottamattomana.

Yleensä persoonallisuushäiriöt ilmenevät nuoruusiässä tai varhaisaikuisuudessa. Häiriön kehittymisen taustalla voi olla jatkuva väkivallan kokeminen tai vanhempien mitätöivä suhtautuminen lapsuuden kasvuympäristössä. Myös perimällä sekä biologisilla tekijöillä on vaikutusta persoonallisuushäiriön syntyyn.

Skitsofrenia vaikuttaa henkilön käyttäytymiseen, ajatteluun ja tunteisiin hankaloittaen merkittävästi sairastuneen jokapäiväisistä toiminnoista suoriutumista. Skitsofreniaan liittyy usein myös psykoottisia oireita. Oireisiin lukeutuu tunteiden puuttuminen tai vääristyminen, psykoottiset harha-aistit ja harhaluulot sekä puheen ja käyttäytymisen tahdottomuus ja hajanaisuus. Lääkehoidon avulla skitsofrenian kanssa voi kuitenkin elää melko normaalia elämää.

Psykoosi on tajunnan ja kokemuksen tila, jossa ei erota oman mielen tuottamia aistimuksia todellisuudesta. Psykoottisia oireita ilmenee useissa vakavammissa ja pitkäkestoisissa mielenterveyden häiriöissä. Tyypillisimpiä oireita ovat aistiharhat, etenkin kuulo- ja näköharhat. Psykoosissa oleva saattaa myös uskoa asioita, joita ei oikeasti ole tapahtunut ja hän voi vetäytyä kokonaan sosiaalisista suhteista pelottavien ja outojen tuntemusten vuoksi.

Mielenterveyden häiriöiden vaikutus käytökseen

Mielenterveyden häiriöt voivat vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen (esim. aggressiivisuus tai uhkaava käytös). Päihteillä ja erilaisilla lääkkeillä on myös vaikutusta ihmisen käytökseen ja siihen on hyvä varautua. Harvoin aggressiiviseen käytökseen johtaa yksittäinen tilanne tai tapahtuma, vaan tilanne kärjistyy kommunikaation vaikeuden takia. Väkivaltaan taipuvaisella henkilöllä on usein puutteelliset kyvyt ratkaista ristiriitatilanteita.

Väkivalta kohdistuu usein henkilöön, jonka koetaan olevan aiheuttajana tilanteeseen. Väkivaltaiseen tilanteeseen voidaan joutua, jos asiakas kokee tullessa loukatuksi tai hermostuu hankalasta tilanteesta. Stressiä aiheuttavat tilanteet ja hallinnan menettäminen liittyvät väkivaltaiseen käytökseen. Myös fyysinen kipu, nälkä ja väsymys voi johtaa turhautumiseen ja tätä kautta väkivaltaiseen käytökseen.

Vaaratilanteita pyritään välttämään ennakoimalla ja kouluttamalla vapaaehtoisia ja henkilökuntaa, mutta aina ei vaaratilanteilta kuitenkaan voida vältyä. Asiakastilanteet ovat vuorovaikutustilanteita asiakkaan ja vapaaehtoisen välillä. Omalla käytöksellä pystyy vaikuttamaan tilanteen kulkuun joko niin, että uhkaava tilanne menee ohi, tai kärjistyy.

Aggressiivinen käytös johtuu usein erinäisistä syistä. Esimerkiksi stressaavat olosuhteet ja levoton ympäristö saattaa johtaa ihmisen käyttäytymään uhkaavalla tavalla. Jos henkilö kokee tullessa loukatuksi tai on hankalassa tilanteessa edesauttaa aggressiivisuuteen. Myös yksinkertaisesti kipu, nälkä tai väsymys voi aiheuttaa henkilössä niin paljon stressiä, että hän hermostuu.

Miten sinun tulee toimia uhkaavassa tilanteessa

- Pysy rauhallisena, pyri myötäilemään henkilön toiveita.
- Jos olet tehnyt virheen, myönnä se.
- Ole tarvittaessa jämäkkä ja määrätietoinen.
- Älä intä tai väitä vastaan uhkaavasti käyttäytyvälle henkilölle, osoita, että kuuntelet häntä.
- Anna henkilölle mahdollisuus ”kunnialliseen” perääntymiseen.
- Älä nolaa henkilöä tai saa häntä tuntemaan itseään naurunalaiseksi.

Mielenterveyskuntoutujan kohtaaminen

Mielenterveysongelmat ovat yleisiä. Niistä ei yleisesti tiedetä kovin paljoa, mutta niihin liittyy paljon uskomuksia. Häpeän vuoksi ihmiset eivät mielellään puhu mielenterveysongelmistaan. Mielenterveysongelmista kärsivät pitävät leimautumista yhtenä suurimpana toipumisen esteenä.

Häpeäleima ja ennakkoluulot hankaloittavat avun hakemista ja oireista selviytymistä. Usein mielenterveysongelmista kärsivät samaistuvat ympäristön asenteisiin, mistä seurauksena on itsesyrjintä. Mielenterveyskuntoutuja saattaa jättää hakematta koulutukseen tai töihin pelätessään ympäristön kielteistä suhtautumista.

Pidä siis mielesi avoimena äläkä anna ennakkoluuloille sijaa kohdatessasi mielenterveysongelmista kärsiviä henkilöitä. Pyri tasavertaisuuteen, ole vastaanottavainen ja esitä omat mielipiteesi arvostavaan sävyyn. Välitä toiselle tieto siitä, että uskot häneen ja hänen kykyihinsä. Tasavertaisuus ja yhdessä tekeminen ovat hyviä keinoja murtaa häpeäleimaa ylläpitäviä stereotyyppioita.

Kohtaamisissa on hyvä muistaa, että olemme kaikki yhtä arvokkaita ihmisiä tilanteistamme huolimatta. Ihmisuus on meille yhteistä, kukaan ei voi tietää kohtaloaan etukäteen eikä kaikki elämässä tapahtuvat asiat ole aina hallittavissamme. Arvostava kohtaaminen vaatii kykyä asettua toisen asemaan ja ymmärtämään tämän elämäntilannetta, jolloin syntyy auttamisen halu.

Toisen ihmisen arvostaminen merkitsee siis inhimillisen elämän, tunteiden ja kokemusten arvostamista kaikin tavoin. Kunnioittava ja arvostava kohtelu kuuluu kaikille. Arvostava kohtaaminen vaatii myös nöyryyttä, rohkeutta ja lempeyttä.

Kunnioittava, arvostava ja hyvä kohtaaminen synnyttää paitsi hyvää mieltä, sillä myös luodaan hyvä alku luottamuksen syntymiselle. Luottamus syventyy parhaiten kohtaamisessa, jossa tuodaan aidosti esiin omat huolet ja toiveet.

Arvokas kohtaaminen on toisen arkeen liittymistä ja hänen kokonaisvaltaista kuulemistä. Olemalla positiivinen luot voimavaroja ja innostuneisuutta. Rohkaisemalla autat toista jatkamaan eteenpäin hankaluuksista huolimatta.

Mielenterveyskuntoutujan kohtaaminen

- Kohtaa toinen avoimin mielin, älä anna ennakkoluuloille sijaa.
- Kohtaa asiakas rauhallisesti ja ole kärsivällinen.
- Pyri tasavertaisuuteen, ole vastaanottavainen.
- Usko ihmiseen ja hänen kykyihinsä. Muista arvostus ja ymmärrys.
- Esitä asiasi rehellisesti, mutta hienotunteisesti.
- Ole aidosti läsnä ja kuuntele, katso silmiin.
- Ole positiivinen ja rohkaiseva, kannusta kun asiat on menneet hyvin.
- Ole luottamuksen arvoinen.

Päihteet

Päihteiden ongelmakäytöllä tarkoitetaan alkoholin, huumeiden tai rauhoittavien lääkkeiden väärinkäyttöä. Se voi ilmetä joko itsenäisenä riippuvuusongelmana tai olla tapa yrittää selvittää mielenterveysongelmista tai muista elämän ongelmista. Päihteiden ongelmakäyttö aiheuttaa monesti mieliala- ja ahdistusoireita sekä hankaloittaa sosiaalista elämää. Vastaavasti useat psykiatriset häiriöt lisäävät päihteiden ongelmakäyttöä.

Alkoholi on yleisimmin käytetty päihde Suomessa. Alkoholiriippuvuus seurauksineen on kansanterveydellinen ongelma. Jopa 10-15 % miehistä on alkoholiriippuvaisia jossakin elämänsä vaiheessa ja naisten osuus alkoholiriippuvuuksissa on viime vuosina kasvanut selvästi.

Huumeista Suomessa eniten käytettyjä ovat kannabistuotteet (hasis ja marihuana), heroini ja muut opiaatit, amfetamiini, metamfetamiini sekä muut psykostimulantit, kokaiini, hallusinogeenit (esim. "enkelipöly", LSD), erilaiset synteettiset päihteet ("gamma", "lakka" sekä hengitettävät tai impattavat inhalantit kuten spraymaalit ja puhdistusaineet.

Lääkkeiden väärinkäyttö ja yhteiskäyttö alkoholin ja huumeiden kanssa on yleistä Suomessa. Lääkkeiden väärinkäyttöä päihtymistarkoituksessa esiintyy eniten nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Käyttäjät kokevat lääkkeet turvalliseksi päihtymiskeinoksi, vaikka katukaupasta hankitut tai netistä tilatut lääkkeet voivat sisältää mitä tahansa.

Yleisimpiä päihdekäytössä käytettäviä lääkkeitä ovat bentsodiatsepiinit, opioidikipuläläkkeet, lyhytvaikutteiset uniläkkeet ja ADHD:n hoitoon tarkoitetut keskushermostostimulantit. Suurin osa ottaa lääkkeet suun kautta mutta niitä voi myös nuuskata tai pistää suoneen.

Lääkkeiden väärinkäyttö voi johtaa riippuvuuteen siinä missä muidenkin päihdyttävien aineiden käyttö. Sietokyvyn kasvaessa lääkemäärän tarve lisääntyy, mikä voi johtaa sekakäyttöön, jolloin taas myrkytyksen tai yliannostuksen riski kasvaa.

Käyttäytyminen päihteiden vaikutuksen alaisena

Päihtyneeseen henkilöön tulee aina suhtautua varauksellisesti, koska päihteet ja erilaiset lääkkeet vaikuttavat ihmisen käytökseen (aggressiivisuus, uhkaava käytös). Pidä päihtyneeseen henkilöön luonteva mutta riittävä etäisyys ja pyri olemaan rauhallinen ja levollinen. Älä kääntää selkääsi päihtyneelle äläkä suhtaudu häneen yliempaattisesti tai aliarvioiden. Tarkkaile asiakkaan käsiä, jos hän käyttäytyy uhkaavasti; hänellä saattaa olla jotain välineitä käsissään. Uhkaavassa tilanteessa varmista poistumisreitit.

Päihteiden alla ongelmat saattavat saada uudet mittasuhteet ja päihtynyt henkilö saattaa käyttäytyä impulsiivisesti ja aggressiivisesti. Kuviossa joitakin yleisiä syitä, jotka voivat saada ihmisen käyttäytymään uhkaavasti päihteiden alla.



Jos koet uhkaavaa käytöstä

- Pysy rauhallisena, levollisena ja asiallisena.
- Pidä luonteva mutta riittävä etäisyys.
- Ole neutraali, älä syyttele.
- Suhtaudu häneen myönteisesti ja kunnioittavasti.
- Ole kohtelias, avoin ja anna rohkaisevaa palautetta.
- Kuuntele aidosti ja ole läsnä.
- Tarkkaile asiakkaan käsiä; onko hänellä jotakin välineitä käsissään.
- Älä käännä selkäsi asiakkaalle
- Varmista poistumisreitti

Päihdeongelmaisen henkilön kohtaaminen

Päihdeongelmaisen ihmisen kohdatessa tulisi tiedostaa oma suhtautuminen päihteidenkäyttöön ja tunnistaa omat tunnetilat. Päihdeongelmainen tulisi kohdata neutraalisti ilman syyttelyä, häneen tulisi suhtautua myönteisesti,

myötäelävästi ja kunnioittavasti. Luottamus syntyy parhaiten, jos päihdeongelmainen saa olla oma itsensä ja puhua avoimesti ongelmistaan.

Päihdeongelmainen ihminen on varmasti kohdannut tarpeeksi hänen ihmisarvoaan murentavia kelpaamattomuuden, epäonnistumisen ja torjutuksi tulemisen kokemuksia. On hyvä kiinnittää huomio henkilön olemassa oleviin voimavaroihin, kannustaa häntä löytämään omat kiinnostuksen kohteet ja omat vahvuudet.

Vapaaehtoistyöntekijänä toimit rinnalla kulkijana ja tukena vaikeuksien kohdatessa. Päihdeongelmainen tarvitsee usein käytännön asioiden hoitamiseen apua, mutta ei puolesta tekemistä. Päihdeongelmaisen henkilön kohtaamisessa tulee muistaa kunnioitus ja ihmisarvoinen kohtelu. Pelkästään ilmeillä ja eleilläkin voi olla paljon vaikutusta. Ystävällisistä sanoista huolimatta kielteinen, kiireinen tai ongelmalähtöinen asenne voidaan helposti huomata kehonkielestä.

Päihdeongelmaisen asiakkaan kohtaaminen

- Kohtaa asiakas mahdollisimman neutraalisti, ilman syytelyä.
- Suhtaudu myönteisesti, myötäelävästi ja kunnioittavasti.
- Luottamus syntyy parhaiten, jos päihdeongelmainen saa olla oma itsensä ja puhua avoimesti ongelmistaan.
- Kiinnitä huomio asiakkaan voimavaroihin, kannusta häntä löytämään omat kiinnostuksen kohteet ja omat vahvuudet.
- Ole rinnalla kulkija, kohtaa vaikeudet asiakkaan kanssa yhdessä.
- Auta asioiden hoidossa mutta älä tee puolesta.
- Muista turvallisuus; havainnoi tilannetta ja arvioi asiakkaan kunto.
Uhkaavasti käyttäytyvän asiakkaan kanssa ei pidä hoitaa asioita vaan jättää ne toiseen kertaan.

MAAHANMUUTTAJATYÖ

Sininauhasäätiön maahanmuuttajatyössä tuetaan vastikään Suomeen oleskeluluvan saaneita maahanmuuttajia heidän ensimmäisen oman asunnon etsimisessä ja opastetaan heitä Suomessa asumiseen liittyvissä käytännön asioissa.

Maahanmuuttajatyöhön kuuluu myös paperittomien eli ilman oleskelulupaa tai viisumia Suomessa oleskelevien henkilöiden tavoittaminen ja heidän valistaminen heille kuuluvista oikeuksista Suomessa.

Maahanmuuttajatyö pähkinänkuoressa

- Autat maahanmuuttajia ensimmäisen oman asunnon etsinnässä ja muissa Suomessa asumiseen liittyvissä asioissa.
- Kohtaa maahanmuuttaja samanarvoisena.
- Tiedosta omat ennakkoluulosi ja jätä ne tapaamisten ulkopuolelle.
- Pyri tasavertaiseen vuorovaikutukseen, jossa molemmat opitte toinen toisiltanne.
- Kielellisten ongelmien ilmetessä pyri selvittämään asia esimerkiksi elekielellä tai kuvien avulla.
- Kulttuurierojen ilmetessä muista molemminpuolinen kunnioitus ja pidä mielesi avoimena.

Käsitteet

Maahanmuutosta puhuttaessa voi helposti mennä eri termit sekaisin tai niiden merkitys on jäänyt epäselväksi. Käsitettä maahanmuuttaja saatetaan esimerkiksi käyttää koskemaan vain turvapaikanhakijoina tai kiintiöpakolaisina Suomeen saapuneita ihmisiä. Se on kuitenkin laaja käsite, jolla tarkoitetaan suurta joukkoa erilaisia ihmisiä.

Maahanmuuttaja on ulkomaalainen, joka on asettunut asumaan Suomeen pitkäaikaisesti.

Maahanmuuttajilla on erilaisia syitä muuttaa Suomeen, kuten uusi työ, perhesuhteet, opiskelu tai kansainvälisen suojelun hakeminen.

Turvapaikanhakija on henkilö, joka on lähtenyt omasta kotimaastaan toiseen valtioon hakemaan turvaa. Turvapaikanhakija pakenee usein sotaa tai muuta konfliktia kotimaassaan. Suomesta turvapaikkaa voi hakea kuka tahansa, joka ei ole Suomen kansalainen.

Pakolainen on pakolaisstatuksen saanut henkilö, joka saa kansainvälistä suojelua jossain niistä valtioista, jotka ovat sitoutuneet ottamaan vastaan pakolaisia. Pakolais-status voidaan myöntää henkilölle, jolla on kotimaassaan syytä pelätä joutuvansa vainotuksi.

Paperiton on henkilö, jolla ei ole laillista lupaa olla Suomessa. Paperiton voi olla henkilö, joka on saanut kielteisen turvapaikka- tai oleskelulupapäätöksen tai jonka viisumi tai oleskelulupa on umpeutunut eikä hän ole hakenut uutta.

Monikulttuurisuus ja kulttuurien väliset kohtaamiset

Sininauhasäätiön maahanmuuttajatyössä toimitaan maahanmuuttajien ja paperittomien kanssa. Toiminnassa mukana olevat maahanmuuttajat ovat oleskeluluvan saaneita henkilöitä, jotka etsivät ensimmäistä omaa kotiaan. Toiminta on monikulttuurista, asiakkaat tulevat eri maista ja erilaisista taustoista.

Toiminnan lähtökohtana on, että vapaaehtoinen ja asiakas ovat samanvertaisia.

Maahanmuuttajatyössä toimiva vapaaehtoinen voi olla syntyperäinen suomalainen tai maahanmuuttaja itsekin, mutta hänellä on enemmän tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja asumisesta. Jokainen ihminen on aina oman elämänsä asiantuntija. Tavoitteena on avoin vuorovaikutus, jossa molemmat osapuolet oppivat toisiltaan uutta tietoa vastapuolen kulttuurista sekä oivaltavat uutta omasta kulttuuristaan.

Yhteisen kielen puute ja kulttuurierot voivat aiheuttaa väärinkäsityksiä tai kommunikointivaikeuksia maahanmuuttajatyössä. Monikulttuurisessa työskentelyssä on tärkeää tiedostaa omat ennakkoluulonsa ja pyrkiä jättämään ne tapaamisten ulkopuolelle. Yhteisissä tapaamisissa olennaista on kunnioitus toista kohtaan, kuuntelu ja avoimuus. Ristiriitojen tai konfliktien ilmetessä pyritään selvittämään asia yhdessä keskustellen ja tarvittaessa Sininauhasäätiön työntekijän avustuksella.

Maahanmuuttajien asumisjärjestelyt

Maahanmuuttajilla on käytössään samat asumismuodot kuin syntyperäisillä suomalaisilla. Maahanmuuttaja voi hakea asuntoa vuokrafirmoilta, kaupungilta tai yksityisiltä vuokranantajilta. Monet maahanmuuttajat hakeutuvat asumaan isoihin asumiskeskuksiin pääkaupunkiseudulle, sillä siellä heillä saattaa olla entuudestaan sukua tai ystäviä. Pääkaupunkiseudulla on kuitenkin vaikea asuntotilanne ja asunnoista on pulaa. Asuntopulan vuoksi jotkut maahanmuuttajat joutuvat nukkumaan tuttaviansa nurkissa.

Maahanmuuttajat ovat usein eriarvoisessa asemassa asunnon saannissa syntyperäisiin suomalaisiin nähden. Yksityisiltä markkinoilta asuntoa haettaessa maahanmuuttajat kokevat syrjintää ulkomaalaistaustansa vuoksi. Asunnon vuokranantaja saattaa epäillä maahanmuuttajan maksukykyä tai suomalaisen asumiskulttuurin tuntemusta. Määräaikainen oleskelulupa saattaa herättää huolen siitä, pystyykö maahanmuuttaja sitoutumaan asuntoon pitkäaikaisesti.

Maahanmuuttajalle asunnonhakemisessa voi tuottaa haasteita hakulomakkeiden täyttäminen ja virastojen ja vuokrafirmojen toimintatavat. Internethakemuksia on hyvin vaikeaa täyttää yksin, jos suomen kielen osaaminen on heikkoa. Väärin täytetyt hakemukset vain heikentävät hakijan mahdollisuuksia asunnon saamiseen.

Huolen herääminen maahanmuuttajatyössä

Sininauhasäätiön asiakkaina olevat oleskeluluvan saaneet maahanmuuttajat ja paperittomat henkilöt tulevat lähes poikkeuksetta maista, joissa on sotatila tai joissa he ovat saaneet pelätä henkensä puolesta oman uskontonsa, etnisen taustansa tai poliittisen aatteensa vuoksi.

Lähtömaassa tapahtuneet konfliktit ja turvapaikanhakuprosessin läpikäyminen ovat traumaattisia kokemuksia maahanmuuttajalle ja saattavat aiheuttaa elämänhallinnan vaikeuksia, kuten mielenterveysongelmia tai päihteiden väärinkäyttöä. Jos vapaaehtoistoiminnassa herää huoli asiakkaan hyvinvoinnista, tulee ottaa yhteys Sininauhasäätiön yhteyshenkilöön.

Nettilähteitä

A-klinikka. www.a-klinikka.fi

Asunnottomat 2017. www.ara.fi

Asunto ensin. www.asuntoensin.fi

Bipoinfo - Kaksisuuntainen mielialahäiriö. www.bipoinfo.fi

Duodecim - Terveyskirjasto. www.terveyskirjasto.fi

FinFami Pohjanmaa ry. Yleisimmät mielenterveysongelmat www.vaasanomaiset.fi

Huugo. Työkalupakki. Päihteet työelämässä. www.huugo.fi

Kristillinen vertaistoiminta - Sininauhaliitto. www.kristillinenvertaistoiminta.fi

Mielenterveyden keskusliitto. www.mtkl.fi

Mielenterveystalo. www.mielenterveystalo.fi

Pelastustoimi. Turvatietoa. www.pelastustoimi.fi

Sininauha Oy. www.sininauhakoti.fi

Sininauhasäätiö. www.sininauhasaatio.fi

Suomen Mielenterveysseura. www.suomenmielenterveysseura.fi

Suomen pakolaisapu. www.suomenpakolaisapu.fi

Kirjallisuuslähteitä

- Joukanen, S. (2015). *Lääkkeiden päihdekäytön taustalla on usein traumatisoituminen*. Sic! 1/2015. Saatavilla http://sic.fimea.fi/1_2015/laakkeiden_paihdekayton_taustalla_on
- Kanerva, R. (2008). *Työ turvalliseksi. Työpaikan hyvät työturvallisuuskäytännöt*. Helsinki: Edita.
- Kiviniemi, P. (2011). *Asiakkaan kokonaisvaltainen kohtaaminen -näemmekö mielenterveysongelman vai ihmisen?* Tampereen kaupunki. Mielenterveys -ja päihdepalvelut. Saatavilla <http://docplayer.fi/7751542-Asiakkaan-kokonaisvaltainen-kohtaaminen-naemmeko-mielenterveysongelman-vai-ihmisen.html>
- Koistiainen, E. & Laakso, S. (2013.) *Vailla vakinaista asuntoa olevat Helsingissä*. Teoksessa S. Hyväri & S. Kainulainen (toim.) *Paikka asua ja elää? Näkökulmia asunnottomuuteen ja asumispalveluihin*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Korhonen, V. & Puukari, S. (2013.) *Ohjaussuhteen rakentuminen ja kulttuurienvälinen dialogi*. Teoksessa V. Korhonen & S. Puukari (toim.) *Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kuikka, A. *Evipro Oy. PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSONGELMAN PUHEEKSI OTTO JA ASIAKKAAN KOHTAAMINEN*. Viitattu 12.6.2018. Saatavilla <http://docplayer.fi/830684-Paihde-ja-mielenterveysongelman-puheeksi-otto-ja-asiakkaan-kohtaaminen-aki-kuikka-psykiatrinen-sairaanhoitaja-kouluttaja-evipro-oy.html>
- Makkonen, N. & Möttönen, M. (2014). *Vapaaehtoisten opas*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysvirasto. Saatavilla 28.6.2018 http://www.kansalaisareena.fi/vapaaehtoisen_opas_2014.pdf
- Mäkelä, S. & Peltonen, E. (2012). *Nuorten vapaaehtoistoiminnan käsikirja*. Helsinki: Diak.
- Mäkisalo-Roponen, M. (2012.) *Tavoitteena kotoutuminen – Valtion kotouttamisohjelman 2012-2015 painopistealueita*. Teoksessa S. Hiltunen (toim.) *Maahanmuuttajan matka suomalaisen yhteiskuntaan*. (Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisu B:42).

- Nieminen, H. (2015.) Yhteiskunnallisia esteitä. Teoksessa H. Nieminen, A. Kivijärvi & K. Toivikko (toim.) Kiertoteitä: Maahan muuttaneet nuoret yhteiskunnallisten esteiden edessä. Helsinki: Into kustannus.
- Puukari, S. & Launikari, M. (2005). Multicultural counselling – starting points and perspectives. Teoksessa M. Launikari & S. Puukari (toim.) Multicultural counselling. Theory and foundations and best practices in Europe. Helsinki: Centre for International Mobility CIMO; Jyväskylä: University of Jyväskylä, Institute for Educational Research.
- Rantaeskola, S., Hyyti, J., Kauppila, J. & Koskelainen, M. (2015). Haastavat asiakastilanteet – väkivalta työssä. Helsinki: Talentum.
- Rantaeskola, S., Hyyti, J., Kauppila, J. & Koskelainen, M. (2015). *Haastavat asiakastilanteet – väkivalta työssä*. Helsinki: Talentum.
- Rauta, A. (2005). Selvitys maahanmuuttajien mielenterveyspalvelujen tarpeesta ja saatavuudesta. (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:3). Saatavilla <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71922/Selv200503.pdf?sequence=1>
- Riihelä, J. (2005.) Maahanmuuttajien elinoloerot pääkaupunkiseudun kunnissa. Teoksessa Joronen J. (toim.) Maahanmuuttajien elinolot pääkaupunkiseudulla. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus.
- Saarela, L.S., Isotalus, N., Salminen, S., Vartia, M. & Leino, T.,. (2009). *KAURIS – kartoita uhkaavat työväkivaltariskit*. Menetelmä työväkivaltariskien kartoitukseen ja hllintaan. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Soisalo, R. (i.a.) Väkivallan preventio sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys ry.
- Tainio, H. (2009.) Kaupunkiköyhälistö asunnottomuuskierteessä – näkökulmia pääkaupunkiseudun pitkäaikaisasunnottomuuteen. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Viherva, K. & Äijänen, M. (2013). *MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEASIAKKAAN KOHTAAMINEN KOTIHOIDOSSA*. (Opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma).

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53610/Viherva Katja ja Aijanen Mario.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53610/Viherva_Katja_ ja_Aijanen_Mario.pdf?sequence=1)