



Vapaaehtoistyön perehdytysopas Varsinais-Suomen Sininauha ry:n Frenditoiminnalle

Eija Tuomela

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Vapaaehtoistyön perehdytysopas Varsinais-Suomen Sininauha
ry:n Frenditoiminnalle**

Eija Tuomela
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2022

Eija Tuomela

Vapaaehtoistyön perehdytysopas Varsinais-Suomen Sininauha ry:n Frenditoiminnalle

Vuosi 2022

Sivumäärä 59

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Varsinais-Suomen Sininauha ry, joka on päihde-, mielenterveys- ja kriminaalityön ammatillinen järjestö. Opinnäytetyön tarkoitus oli tehdä vapaaehtoistyön perehdytysopas päihde- ja mielenterveysongelmaisten auttamiseksi tarkoitetulle Frenditoiminnalle. Perehdytysoppaan tavoitteena on toimia perehdytyksen tukena sekä vapaaehtoistyöntekijälle että vapaaehtoistyön perehdyttäjälle.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui järjestötoiminnan, päihteiden ja mielenterveyden käsitteiden ja vapaaehtoistyön sekä perehdyttämisen teorioista. Opinnäytetyössä pohditaan, millainen ihminen sopii päihde- ja mielenterveysongelmaisten vapaaehtoistyöntekijäksi. Lisäksi pohditaan, miten vapaaehtoistyöhön vaadittavia ominaisuuksia voidaan kehittää ja ylläpitää, sekä miten ylläpidetään vapaaehtoistyöntekijän motivaatiota. Perehdytysoppaan keskeisiä asioita ovat vapaaehtoisten henkilökohtaiset ominaisuudet ja niiden hyödyntäminen vapaaehtoistyössä sekä päihde- ja mielenterveysongelmaisen arjen tukeminen.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena kehittämistyönä. Kehittämistyön menetelmiksi valikoituivat puolistrukturoidut haastattelut. Ensimmäinen haastattelu toteutettiin sähköpostihaastatteluna ja toinen haastattelu parihaastatteluna kasvokkain. Haastateltavina olivat Varsinais-Suomen Sininauha ry:n toiminnanjohtaja sekä kokemusasiantuntija. Aineistoja käsiteltiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Haastattelujen keskeisimpinä tuloksina olivat kuunteleminen, toimiminen yhdessä ja arjenhallinta.

Opinnäytetyön tuotoksena oli vapaaehtoistyön perehdytysopas, joka ottaa huomioon haastavan moniongelmaisen kohderyhmän. Mielenterveyden ja päihderiippuvuuksien tuomat ongelmat tuovat haasteita perusarjenhallintaan. Päihde- ja mielenterveysongelmaiset kohtaavat usein myös ennakkoluuloja, mikä vahvistaa syrjäytymisen tunnetta. Frenditoiminnan tarkoitus on lisätä osallisuuden ja toimijuuden tunnetta. Kehittämistyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että kaveri- ja vertaistukitoiminta vaatii myötätuntoisen ja ihmislähtöisen otteen toteutukseen.

Asiasanat: perehdytys, perehdytysopas, päihde- ja mielenterveystyö, vapaaehtoistyö, kaveritoiminta

Eija Tuomela

Volunteer work orientation guide for the Friend activity of Varsinais-Suomen Sininauha ry

Year

2022

Pages

59

The customer for this thesis was Varsinais-Suomen Sininauha ry, which is a professional organization of preventative work of misuse of alcohol and drugs, mental health work and criminal work. The purpose of this thesis was to create a volunteer work orientation guide for the Friend activity, which is meant to help people with substance abuse or mental health problems. The goal of the orientation guide is to act as a support in the orientation for the volunteer worker and the volunteer work mentor.

The theoretical framework of this thesis consisted of concepts of organizational activity, alcohol and drugs and mental health and theories about volunteer work and mentoring. In this thesis it is considered what kind of a person is suited to be a volunteer worker working with people with mental health issues and substance abuse. In addition it is reflected how qualities needed in volunteer work can be developed and maintained and how to sustain volunteer workers motivation. The key topics in the orientation guide are personal characteristics of volunteers, utilizing those in volunteer work and supporting the everyday life of people with substance abuse and mental health issues.

This thesis was implemented as a qualitative development work. The methods that were selected for the development work were semi structured interviews. The first interview was carried out as an email interview and the second as a face-to-face couple interview. Interviewees were the executive manager of Varsinais-Suomen Sininauha ry and an employee working as an experience expert. The material was processed with theory based content analysis. The main results of the interviews were listening, working together and everyday life management.

The result of the thesis was a volunteer work orientation guide, which considers a challenging multi-problematic target group. Problems that come along with mental health and substance addictions bring challenges to basic everyday life management. People with substance abuse or mental health problems often also face prejudices, which reinforces the sense of exclusion. The purpose of the Friend activity is to increase the feeling of inclusion and activities. As a conclusion of the development work can be stated that friend and peer support activity need a compassionate and human grip to become real.

Keywords: orientation, orientation guide, voluntary work, alcohol and drug abuse preventive work, mental health work, friend activity

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Kehittämistyön tavoitteet ja tarkoitus.....	7
3	Varsinais-Suomen Sininauha ry	8
3.1	Toiminta-ajatus ja arvot	9
3.2	Frenditoiminta.....	9
3.3	Järjestötyö	11
3.4	Päihteet ja mielenterveys	12
4	Vapaaehtoistyö	15
4.1	Periaatteet	15
4.2	Luottamus ja vuorovaikutus	16
4.3	Motivaation ylläpitäminen ja sitoutuminen	17
4.4	Työnohjaus	19
5	Perehdyttäminen	19
6	Perehdytysoppaan kehittämisprosessi.....	20
6.1	Asiantuntijahaastattelu perehdytysoppaan perustana.....	22
6.2	Perehdytysoppaan ensimmäisen version rakentaminen	25
6.3	Parihaastattelu ja perehdytysoppaan viimeistely	27
7	Kehittämistyön arviointi.....	29
7.1	Oma arviointi	29
7.2	Toimeksiantajan palaute.....	30
7.3	Eettisyys ja luotettavuus.....	30
8	Pohdinta	32
	Lähteet.....	34
	Kuviot	38
	Taulukot	38
	Liitteet	39

1 Johdanto

Huumeaiheisten väestökyselyjen vuosina 1992-2018 mukaan suomalaisten kiinnostus huumeiden kokeiluun ja käyttöön on lisääntynyt. Vuonna 2018 noin joka neljännes (24 %) vastasi kokeilleensa jotain huumetta elämänsä aikana, kun luku vuonna 1992 oli vielä noin 6 %. (Karjalainen, Pekkanen & Hakkarainen 2020, 50-53.) Myös huumeiden ongelmakäyttö ja huumeiden vuoksi hoitoon hakeutuneiden määrä on lisääntynyt 2010-luvulla (Rönkä 2020, 37; Rönkä 2020, 81-82). Päihdeongelmien hoidossa voidaan käyttää yhtenä keinona sosiaalista kuntoutusta. Kuntoutussuunnitelman osana voi olla muun muassa psykososiaalinen tuki vapaaehtoistyön tai vertaistuen muodossa. (Konttinen & Perälä 2020, 92-93.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Varsinais-Suomen Sininauha ry. Varsinais-Suomen Sininauha ry on turkulainen itsenäinen järjestö, jonka toiminta on suunnattu päihde- ja mielenterveysongelmallisille, pitkäaikaistyöttömille, vankilasta vapautuville, tukea tarvitseville perheille, syrjäytyneille ja heidän läheisilleen sekä näiden ryhmien kanssa työskenteleville verkostotoimijoille (Varsinais-Suomen Sininauha 2018a; Varsinais-Suomen Sininauha 2018c). Keskeisimpiä päivittäisiä palveluita ovat kuntouttava työtoiminta, Vastuullisesti vapautteen, SeuraavaSteppi ja Aggredi-toiminnat (Räsänen 2021).

Olin syksyllä 2020 työharjoittelussa Varsinais-Suomen Sininauha ry:ssä. Työharjoittelu oli sosionomiopintoihin kuuluva kehittämistyön harjoittelu. Osallistuin sen aikana uuden vapaaehtoistyöhön perustuvan kaveritoiminnan käynnistämiseen. Kaveritoiminta nimettiin Frenditoiminnaksi ja se on tarkoitettu päihde- ja mielenterveysongelmaisten auttamiseksi arjen tukihenkilön avulla (Varsinais-Suomen Sininauha ry 2022c). Työharjoittelun aikana sovimme Varsinais-Suomen Sininauha ry:n kanssa, että tulen tekemään vapaaehtoistyön perehdytysoppaan Frenditoiminnalle opinnäytetyönä. Perehdytysoppaalle oli tarve, koska vapaaehtoisten käyttö yhdistyksen toiminnassa oli uutta, eikä työntekijöillä ollut aiempaa kokemusta vapaaehtoisten perehdyttämisestä tai kaveritoiminnasta.

Kehittämistyötä ohjasivat tutkimuskysymykset vapaaehtoistyöntekijöiden tarvittavista taidoista ja ominaisuuksista sekä miten päihde- ja mielenterveysongelmainen tulisi kohdata kaveritoiminnassa. Ammatillisen kehittymiseni tavoitteiksi asetettiin perehtymisen vapaaehtoistyön koordinointiin ja vapaaehtoistyöntekijöiden motivointiin, sekä kohderyhmän tyypilliseen elämäntilanteeseen ja yleisimpiin ongelmiin perehtymisen. Tämä kehittämistyö on vahvistanut sekä tutkimuksellisen kehittämistyön ja innovaatio-osaamisen että asiakastyön osaamisen kompetenssejani (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2019, 20-21).

2 Kehittämistyön tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietopaketti vapaaehtoistyön perehdytysoppaan muodossa Varsinais-Suomen Sininauha ry:n Frenditoiminnan vapaaehtoistyöntekijöille sekä vapaaehtoisten kouluttajalle. Tavoitteena oli kuvata Varsinais-Suomen Sininauha ry:n arvoja ja toimintaperiaatteita, kertoa mitä vapaaehtoistyö on, miten se toteutetaan käytännössä, mistä vapaaehtoistyöntekijä saa tukea sekä mitä perehdyttämisessä tulee ottaa huomioon. Lisäksi tavoitteena oli käsitellä päihdeongelmiin ja mielenterveyteen liittyvien tekijöiden kautta, miten kohdata mielenterveys- tai päihdeongelmainen henkilö.

Kehittämistyön tutkimusongelmaksi muodostui Varsinais-Suomen Sininauha ry:n vapaaehtoistyöntekijöiden perehdyttäminen Frenditoimintaan. Kehittämistyötä ohjaaviksi tutkimuskysymyksiksi valikoituivat kysymykset:

1. Mitkä ovat Frenditoiminnan vapaaehtoistyöntekijän tarvittavat taidot ja ominaisuudet?
2. Miten kohdata ihminen, jolla on päihde- ja mielenterveysongelmia?

Tavoitteena oli näiden kysymysten myötä asiakaslähtöisen palvelun tuottaminen sekä asiakaslähtöisen näkökulman antaminen vapaaehtoistyöntekijöille. Vapaaehtoistyön perehdytysoppaan tarkoitus on olla apuväline ja muistilista vapaaehtoisille, jotta heidän on helppo kohdata ja kuunnella tukea tarvitsevaa, tietää toimintatavat vaikeissa tilanteissa ja mistä he itse saavat tukea työhönsä oppaan lisäksi. Oppaan tavoitteena on motivoida ja tukea vapaaehtoistyöntekijää työssään.

Opas on suunniteltu myös Varsinais-Suomen Sininauha ry:n työntekijöille perehdyttämisen tueksi, jotta sama rakenne ja tärkeimmät asiat tulisi käytyä läpi jokaisen vapaaehtoiseksi haluvan kanssa. Ajatuksena on, että Frenditoiminnan perehdytysopas voi toimia jatkossa myös pohjana yhdistyksen mahdollisten muiden tulevien vapaaehtoistyöhön perustuvien toimintojen perehdytysoppaille. Sitä voidaan hyödyntää myös sellaisten uusien työntekijöiden kanssa, joilla ei ole aiempaa kokemusta päihde- ja mielenterveysongelmaisen kohtaamisesta.

Perehdytysoppaan yhteiskunnallinen tavoite on vahvistaa syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten henkilökohtaista ja sosiaalista pystyvyyttä. Tavoite vastaa Varsinais-Suomen Sininauha ry:n tavoitteisiin kehittää vertaistuki- ja vapaaehtoistoimintaa sekä tukea syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten elämänhallintaa ja arkea (Varsinais-Suomen Sininauha ry 2018b; Varsinais-Suomen Sininauha 2018c).

3 Varsinais-Suomen Sininauha ry

Varsinais-Suomen Sininauha ry on perustettu vuonna 1989 ja se on toiminut alun perin Turun Sininauha -nimellä. Yhdistys on yleishyödyllinen yhteisö, jonka toimialana on päihde-, mielen-terveys- ja kriminaalityö. (Varsinais-Suomen Sininauha 2018a.) Toimintaa ohjaavat palkatut työntekijät ja toiminnanjohtaja, jolloin puhutaan ammattimaisesti johdetusta yhdistyksestä (Kuuluvainen 2015, 17). Varsinais-Suomen Sininauha ry:n tarkoituksena on tukea Turun seudun asukkaita, jotka ovat jääneet yhteiskunnan auttamisverkostojen ulkopuolelle. Yhdistys pyrkii löytämään heikoimmassa asemassa olevat ja auttamaan henkisen, hengellisen ja aineellisen hädän lievittämisessä. (Varsinais-Suomen Sininauha 2018a.)

Tällä hetkellä Varsinais-Suomen Sininauha ry:n toimipaikat sijaitsevat Turun Radiomiehenkadulla, Aninkaistenkadulla ja Vartiokujalla. Radiomiehenkadun toimipiste on niin sanottu päätoimipiste, jossa toimii yhdistyksen hallinto sekä kuntouttava työtoiminta. Aninkaistenkadun toimipisteellä toimivat Vastuullisesti vapauteen (VV2) ja SeuraavaSteppi-palvelut. Aggredi-työmuoto toimii Vartiokujalla. (Varsinais-Suomen Sininauha 2022a.)

Vastuullisesti vapauteen -toiminta on palveluohjausta vankilasta Turkuun vapautuville, yhdyskuntapalvelua suorittaville tai koevapaudessa oleville, jotka kokevat tarvitsevansa apua ja tukea arkeen ja elämänhallintaan. Palveluohjauksen avulla asiakasta voidaan tukea oman tilanteen kartoittamisessa ja sitä kautta tavoitteiden saavuttamisessa, omien asioiden hoitamisessa, mielekkään toiminnan löytämisessä ja asumiseen liittyvissä asioissa. Perusajatuksena on päihteetön ja rikokseton elämäntapa. (Varsinais-Suomen Sininauha 2021a.)

Aggredi on HelsinkiMission kehittämä kodin ulkopuolisiin väkivallantekijöihin keskittyvä työmuoto, joka on toiminut pääkaupunkiseudulla vuodesta 2006. Aggredin tavoitteena on saada väkivaltainen käytös vähenemään tai loppumaan. Toiminta tarjoaa mahdollisuuden käsitellä väkivallasta syntyneitä ongelmia puolueettomalla maaperällä. Asiakkuus ei edellytä päihteettömyyttä eikä rikoksettomuutta, vaan ainoastaan halun tehdä asiat toisin. Aggrediin osallistuminen on vapaaehtoista ja maksutonta. Turussa Varsinais-Suomen Sininauha ry:n alla Aggredi-toiminta on aloittanut keväällä 2020 Veikkauksen rahoittamana. (Varsinais-Suomen Sininauha 2021b.)

SeuraavaSteppi-hanke on vuonna 2022 aloittanut palvelu, joka on suunnattu Turun yliopistollisen keskussairaalan (Tyks) riippuvuuspsykiatrian vieroitus- ja korvaushoitotyöryhmän opioidi-riippuvaisten korvaushoitoasiakkaille. Palvelussa keskitytään asiakkaan motivoimiseen ja arjenhallinnantaitojen lisäämiseen yksilö- ja ryhmämuotoisesti. Elämänlaadun parantamisen tukena on myös vertaistuki- ja läheisyryhmät. (Varsinais-Suomen Sininauha 2022b.)

3.1 Toiminta-ajatus ja arvot

Varsinais-Suomen Sininauha ry:n tavoitteena on tehdä monipuolista vertais- ja vapaaehtoistyötä, päihdetyötä, kansalaistoimintaa ja palveluohjausta, tukea syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten elämänhallintaa ja arkea, järjestää koulutusta ja tiedotusta verkosto- ja yhteistyökumppaneille sekä toimia matalan kynnyksen kohtaamispaikkana eri ihmisille ja ryhmille (Varsinais-Suomen Sininauha ry 2018b). Yhdistyksen toiminnan tarkoitus tulee näkyä kaikessa toiminnassa ja välittyä myös lyhytaikaisesti mukaan tuleville henkilöille siinä missä työntekijöille ja muille pidempiaikaisesti mukana oleville (Ilvonen 2011, 16).

Yhdistyksen päämääränä on löytää konkreettisia ratkaisuja merkittäviin yhteiskunnallisiin, sosiaalisiin ja terveydellisiin ongelmiin. Tavoitteena on kehittää vertaistuki- ja vapaaehtoistoimintaa, työllistämistä, verkostotyötä, koulutus- ja tiedotustoimintaa, lapsi- ja perhetyötä sekä muita erikseen kohdennettuja alueita. Toiminta on suunnattu päihde- ja mielenterveysongelmallisille, pitkäaikaistyöttömille, vankilasta vapautuville, tukea tarvitseville perheille, syrjäytyneille ja heidän läheisilleen sekä näiden ryhmien kanssa työskenteleville verkostotoimijoille. (Varsinais-Suomen Sininauha 2018c.)

Varsinais-Suomen Sininauha ry on itsenäinen, kristillisen ihmiskäsityksen pohjalta toimiva järjestö. Kristillisyyttä näkyy päivittäisessä toiminnassa moraalin ja etiikan muodossa, mutta ei uskonnollisena toimintana. Yhdistyksen arvoja kuvastavat vuosikelloon kirjoitetut lauseet: asiakas on tärkein, huomaa muutokset ja suunnittele tulevaisuutta. Työ on ensisijaisesti asiakaslähtöistä ja käytännönläheistä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että jokainen asiakas otetaan yksilönä, huomioiden jokaisen omat voimavarat ja tavoitteet toiminnassa. (Räsänen 2020.)

3.2 Frenditoiminta

Tämän kehittämistyön taustalla on Turun yliopistollisen keskussairaalan (Tyks) tarve korvaushoidossa olevien asiakkaiden kaveritoiminnalle. Tyksin korvaushoitopoliklinikan sosiaalityöntekijä oli keväällä 2020 tiedustellut Varsinais-Suomen Sininauha ry:ltä, olisiko yhdistyksellä tarjota korvaushoidossa oleville asiakkaille tukihenkilö- tai kaveritoimintaa, joka tukisi päihdetömyyttä. Monipuolinen päihde- ja mielenterveysongelmaisten syrjäytymisen ehkäisy ja vapaaehtoistyön tekeminen ovat osa Varsinais-Suomen Sininauha ry:n tavoitteita, joten toiminta sopi hyvin yhdistyksen tarkoitukseen ja arvoihin. Todettiin myös, että tällaiselle toiminnalle on tarve Turun seudulla. Päätettiin, että Frenditoiminta on tarkoitettu kaikille päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiville tukihenkilöä tarvitseville, ei vain korvaushoitoasiakkaille. (Tuomela 2020; Varsinais-Suomen Sininauha ry 2022c.)

Tukihenkilötoiminnan sijaan haluttiin puhua tietoisesti kaveritoiminnasta, koska tukihenkilömielletään helposti ammatilliseksi toimijaksi. Kaveritoiminta on selvästi vapaamuotoisempaa

tekemistä yhdessä. Kaveritoiminta nimettiin heti alkuun Frenditoiminnaksi ja päätettiin, että vapaaehtoistyöntekijöitä nimitetään Frendeiksi. Syksyn 2020 aikana pohdittiin toiminnan tarkoitusta ja tavoitteita yksityiskohtaisemmin. Toiminta on tarkoitettu tukemaan päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivien aikuisten arkea ja elämänhallintaa. Tarkoituksena on, että asiakas saa kaverin, joka kuuntelee, on aidosti läsnä sekä antaa rohkeutta osallistua ja jäsenittää omaa elämäntilannettaan. (Varsinais- Suomen Sininauha ry 2022c.) Tällaisen henkilön olemassaolo voi olla monelle iso ja merkityksellinen asia elämässä eteenpäin menemiseksi. Toiminnan lähtökohtina ovat luottamuksellisuus, tasavertaisuus ja turvallisuus. Varsinais-Suomen Sininauha ry:n periaatteiden mukaan toimintaan ei osallistuta päihteiden vaikutuksen alaisena, mutta päihteettömyys ei ole toimintaan mukaan pääsemisen edellytys. Moni muu alan toimija edellyttää asiakkailta päihteettömyyttä, mikä voi rajata korvaushoitoasiakkaat toiminnan ulkopuolelle. Frenditoiminnalle oli siis todellinen tarve Turun seudulla. (Tuomela 2020.)

Jokainen Frendiksi haluava ja Frendiä kaipaava haastatellaan henkilökohtaisesti Varsinais-Suomen Sininauha ry:n vapaaehtoistyön koordinaattorin toimesta. Haastateltavat saavat alkukartoituslomakkeen (liite 1), jossa kysytään omia voimavaroja, elämän tukipilareita, innostuksen ja inspiraation lähteitä sekä mistä henkilö saa itse apua hädässä. Lisäksi Frendiksi haluavalta kysytään millainen tukihenkilö hän haluaisi olla ja millaista tukea hän olisi joskus itse kaivannut. Tukea tarvitsevalta kysytään vastaavasti millaisen tukihenkilön hän haluaisi saada (liite 2). Näin vapaaehtoistyön koordinaattorin on helpompi nähdä kuka sopisi kenellekin tukihenkilöksi, kohtaavatko toiveet, luonteet, elämän arvot ja mielenkiinnon kohteet. (Tuomela 2020.)

Ensimmäiset tapaamiset asiakkaan ja vapaaehtoistyöntekijän välillä tapahtuvat Varsinais-Suomen Sininauha ry:n toimitiloissa Turun Radiomiehenkadulla. Tapaamiskertoihin osallistuu myös vapaaehtoistyön koordinaattori. Tapaamisilla hahmotetaan tulevien tapaamisten tavoitteet, jotta tiedetään mitä toiveita asiakkaalla on ja mikä hänen henkilökohtainen tarkoituksensa tapaamisille on. Tavoitteet voivat olla hyvin yksinkertaisia, mutta mielellään konkreettisia, kuten esimerkiksi mielekkään harrastuksen löytäminen, säännöllisen vuorokausirytmien opettelu tai sosiaalisten tilanteiden pelon vähentäminen. Tavoitteet määritellään noin puolen vuoden päähän, jonka jälkeen Frendisopimusta voidaan jatkaa, jos sille nähdään tarvetta. Lähtökohtaisesti asiakkaan itse kokema tarve määrittelee jatkon, mutta sillä ehdoin, että se sopii myös Frendille. (Tuomela 2020; Varsinais-Suomen Sininauha ry 2022c.)

Sekä asiakkaalla että Frendillä on oikeus missä vaiheessa tahansa lopettaa kaveritoiminta, koska toiminta on täysin vapaaehtoisuuteen perustuvaa molemmin puolin. Esimerkiksi Frendi tai asiakas voi kokea, ettei yhteistyö suju ja haluaa jonkun toisen kaverin tai sitten jopa kokonaan päättää Frenditoimintaan osallistumisensa. Tämä on täysin sallittua, mutta toivottavaa on, että tällaisissa tilanteissa keskustellaan ensin vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa ja

pohditaan yhdessä, mikä olisi paras tapa edetä, jotta jokaisen tarpeet ja toiveet tulisivat huomioituiksi. (Tuomela 2020.)

Varsinais-Suomen Sininauha ry tekee sekä Frendin että asiakkaan kanssa kirjallisen sopimuksen Frenditoimintaan osallistumisesta (liite 3). Sopimukset eivät kuitenkaan sido millään muulla tavalla kuin eettisten periaatteiden ja tietosuojan osalta. Niillä ei voi sitoa osapuolia itse toimintaan, mutta ne voivat auttaa sitouttamaan tapaamisiin. Sopimuksen teon yhteydessä käsitellään muun muassa vapaaehtoistyöhön liittyvät periaatteet, yhdistyksen toimintajatus ja arvot, Frenditoiminnan tarkoitus ja mahdollisuus työnohjaukseen. (Tuomela 2020.) Näiden asioiden avuksi ja muistilistaksi sekä perehdyttäjälle että vapaaehtoistyöntekijälle on tehty tämän opinnäytetyön tuotoksena vapaaehtoistyön perehdytysopas. Tarkoitus on, että paperinen opas jää vapaaehtoistyöntekijälle muistilistaksi ja työn tueksi.

3.3 Järjestötyö

Usein kuulee sanottavan, että Suomi on yhdistysten luvattu maa. Suomessa kansalaisjärjestöjen historia alkaakin jo autonomian ajoilta. Tuolloin perustettiin lukuisia tunnettuja vielä tänäkin päivänä toiminnassa olevia järjestöjä, esimerkiksi Suomen Lähetysseura vuonna 1858, Helsingin diakonissalaitos vuonna 1867, Suomen Wankeusyhdistys vuonna 1869, toimii nykyään nimellä Kriminaalihuollon tukisäätiö, ja Suomen Valkonauhaliitto 1905, jonka toiminta Turussa on alkanut jo vuonna 1896. Vuoden 1879 vaivahoitoasetuksen myötä lähimmäisten auttaminen aktivoitui entisestään ja alkoi ammatillistumaan. Vuosisadan vaihteen jälkeen ei enää puhuttu hyväntekeväisyydestä, vaan yksityisestä huoltotoiminnasta. Kunnat ja yhdistykset alkoivat tehdä yhteistyötä, ja kunnat alkoivat avustaa yhdistysten toimintaa sen sijaan että olisivat laajentaneet omaansa. (Jaakkola 1994, 143-149; Kriminaalihuollon tukisäätiö 2021; Suomen Valkonauhaliitto 2021.)

Tänä päivänä Suomessa on rekisteröityjä yhdistyksiä noin 106 000. Näistä sosiaali- ja terveysalan toimialaluokitus on annettu noin 6 400 yhdistykselle. SOSTE laskee sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiksi myös työllisyys- ja eläkeläisyhdistykset, jolloin sosiaali- ja terveysalan yhdistysten määrä rekisteröidyistä yhdistyksiä on noin 10 prosenttia. Suomessa on noin 32 000 yhdistystä, joilla ei ole toimialaluokitusta lainkaan. SOSTEn laskelmissa oletuksena on, että näistäkin 10 prosenttia on sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä. Näin ollen kaiken kaikkiaan sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä olisi Suomessa yli 10 000. (SOSTE 2020a.)

SOSTEn selvityksen mukaan toimialaluokitelluista yhdistyksistä suurin osa keskittyy lapsiin, sairauksiin ja vammoihin. Vain 2,6 prosenttia yhdistyksistä suuntautuu päihde- ym. muihin riippuvuuksiin. Yhdistys on kuitenkin vain yksi järjestömuoto. Järjestö-termin alle luokitellaan myös säätiöt sekä sosiaali- ja terveysalalla Suomen Punainen Risti. Suomen Punaisen Ristin paikallisosastot ja sosiaali- ja terveysalan säätiöt mukaan lukien sosiaali- ja terveysalan järjestöjä on Suomessa yli 11 000. (SOSTE 2020a.)

Rekisteröityminen yhdistysrekisteriin ei kuitenkaan tarkoita ammattimaista toimintaa. Suurin osa Suomen yhdistysten toiminnasta pohjautuu vapaaehtoistyöhön. Tällaisissa yhdistyksissä vapaaehtoiset hoitavat yhdistyksen hallinnollisia asioita ja toiminta perustuu vapaaehtoisten omaan intoon, jonka myötä myös vastuu on heillä. Tällaisesta yhdistyksestä käytetään nimitystä kansalaisyhdistys tai -järjestö. Ammattimaisesti johdetun yhdistyksen yhtenä tunnusmerkkinä voi pitää palkattua henkilöstöä, joka vastaa toiminnan suunnittelusta. Vapaaehtoisuustyö voi kuulua yhtenä osa-alueena toimintaan, mutta sitä tekevät keskittyvät vain yhteen selkeään tehtävään. Ammattimaisesti johdetun yhdistyksen toiminta on tehokasta ja järjestelmällistä, jossa käytäntöjen ja sääntöjen noudattaminen on tärkeää. (Kuuluvainen 2015, 17-24.)

Sosiaali- ja terveysalan järjestöissä toimii vuosittain noin 500 000 vapaaehtoista ja noin 50 000 palkattua henkilöä. Järjestöt toimivat lähellä ihmisiä: tukevat vaihtelevissa elämäntilanteissa, vahvistavat erityisryhmien toimintakykyä, osallistavat syrjäytymisvaarassa olevia sekä tarjoavat matalan kynnyksen harrastemahdollisuuksia. Sosiaali- ja terveysalan järjestöt tavoittavat satoja tuhansia ihmisiä vuodessa. Erilaisia järjestöjen toiminnan muotoja ovat muun muassa kohtaamispaikat, tukihenkilö- ja ystävätoiminta, liikuntaryhmät- ja kerhot, lasten ja nuorten kesäleirit, kuntouttava työtoiminta, kriisiapu sekä vertaistuki ja keskusteluryhmät. (SOSTE 2020b.)

3.4 Päihteet ja mielenterveys

Suomalaisista aikuisista 20-25 % kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriöitä. Kuitenkin vain puolet sairastavista saa tarvitsemaansa hoitoa. Hoidon määrä on kasvanut, mutta niin on tarpeenkin. (Mieli 2021b.) Mieli Suomen Mielenterveys ry:n (2021b) sivuilla todetaan, että järjestöjen tarjoama matalan kynnyksen apu on erittäin tärkeää erityisesti mielenterveys- ja päihdeongelmista toipuville. Palveluita tulisi kehittää ihmisläheisiksi sekä vertaisuutta ja osallisuutta tukeviksi (Mieli 2021b). Erilaisten päihteiden ja mielenterveyden häiriöiden oireita on hyvä oppia tunnistamaan. Tunnistaminen auttaa ohjaamaan apua tarvitsevan hoitoon. (Mieli 2021c.)

Päihdeongelmainen saa usein myös mielenterveyteen liittyvän diagnoosin ja päinvastoin, eli puhutaan niin sanotusta kaksoisdiagnoosista. Usein päihde- ja mielenterveysongelmat niputetaan puheessa, mutta käytännössä terveydenhuollon järjestelmissä ne ovat kuitenkin erillään. Uutena hoitomallina onkin tuotu niin sanottu integroitu hoito, jossa on huomioitu molempien ongelmien hoito yhden tahon kautta. (Aalto 2022.)

Tourunen ja Pitkänen (2010, 165) kirjoittavat kaksoisdiagnoosin saaneiden korvaushoitopotilaiden haasteista. Vaikka korvaushoitoasetus (STM 33/2008) määrittää, että hoitosuunnitelmaan on sisällytettävä muun muassa myös psykososiaalinen hoito, sen käytännön toteutukselle ei ole asetettu tarkempia rajauksia. Tourunen ja Pitkänen (2010, 167) toteavat, että

potilaat ovat hoitojärjestelmissä helposti väliinputoajia, jotka eivät ole enää ”narkkareita”, mutta eivät ”toipuneitakaan. Esimerkiksi vertaistukitoimintaa korvaushoitopotilaiden kesken on hyvin vähän (Tourunen & Pitkänen 2010, 166).

Riippuvuus kuuluu ihmisyyteen ja inhimilliseen toimintaan. Sen muodostavat tekijät ovat muuntuvia, moniulotteisia ja liukuvat osittain päällekkäin. Arjessa riippuvuudet voivat olla neutraaleja, positiivisia tai negatiivisia. Esimerkiksi luonnollinen riippuvuus pienen lapsen ja vanhemman välillä on positiivinen. Sen sijaan juuttuminen varhaiseen riippuvuussuhteeseen nähdään negatiivisena. Yhteiskunnan asenteet määrittelevät päihteidenkäytön rajat arjessa. Mielikuviiin vaikuttavat yksilölliset kokemukset, emootiot, traditiot, vallitseva kulttuuri ja poliittinen ilmapiiri. Suomessa huumausaineriippuvuuksia pidetään vaikeimpina riippuvuuden muotoina ja toiminnallisia riippuvuuksia keveimpinä. Alkoholien käyttöä ei nähdä yhtä altistavaksi riippuvuudelle, mutta se katsotaan hyvin vakavaksi yhteiskunnalliseksi ongelmaksi. (Partanen ym. 2015, 106-109.)

Päihdehuoltolaissa (41/1986) päihde määritellään alkoholijuomaksi sekä muuksi päihtymistarkoituksessa käytettäväksi aineeksi. Yleisesti päihteet käsittävät alkoholin, huumeet ja impattavat aineet sekä päihtymistarkoitukseen käytetyt lääkkeet. Päihteitä ovat aineet, joita käytetään ilman hoidollista tavoitetta ja ne vaikuttavat psyykkisiin toimintoihin. (THL 2020.) Päihteiden käyttöön liittyy aina riski riippuvuudesta. Päihteiden lisäksi riippuvuutta voivat aiheuttaa esimerkiksi tupakka, dopingaineet sekä erilaiset toiminnat, kuten rahapelaaminen, seksuaalisuus ja internetin käyttö. Nämä ovat sellaisia ongelmia, joiden hoidon yhteydessä on hyvä ottaa huomioon, että yksilöllä voi olla samanaikaisesti useampi riippuvuus. (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 64.)

Varsinais-Suomen Sininauha ry:llä eniten näkyvät päihteet ovat alkoholi, kannabis, amfetamiini, metamfetamiini, erilaiset opiaatit ja niiden johdannaiset sekä lääkkeet (Räsänen 2021). Tämä mukailee THL:n jätevesitutkimuksiin perustuvaa tilastotietoa, jota on kerätty vuodesta 2012 alkaen. Tutkimusten mukaan Turun alueen käytetyimmät huumeet ovat amfetamiini, MDMA eli ekstaasi, kokaiini, metadoni, metamfetamiini ja alfa-PVP. Erityisesti amfetamiinin määrä on noussut viimeisen 10 vuoden aikana. Se on karkeasti arvioituna jopa tuplaantunut. Sen sijaan metamfetamiinin käyttö on vähentynyt ja ekstaasin lisääntynyt. (THL 2021a.)

Yleisimpien päihteiden vaikutukset on hyvä tietää pääpiirteittäin, kun ollaan tekemisissä päihdeongelmaisen kanssa. Todennäköisesti alkoholin vaikutuksen alaisena olevan tunnistaminen helpointa, koska lähes jokaisella on alkoholin käytöstä tai sitä käyttäneistä ihmisistä jonkinlainen kokemus. Alkoholi on keskushermostoa lamauttava aine, joka aiheuttaa nautitusta määrästä, sukupuolesta, iästä, painosta ja hormonaalisista tekijöistä riippuen erilaisia ja eri asteisiä vaikutuksia. Sosiaalisuuden ja puhelaisuuden lisääntyminen, virkistyminen, rentoutuminen, reaktiokyvyn heikentyminen, horjahtelu, puheen sammallus, oman toiminnan arvioinnin

kyvyttömyys ja mielialojen vaihtelut ovat yleisimpiä vaikutuksia riippuen alkoholin määrästä. (A-klinikkasäätiö 2021.)

Laittomista päihteistä yleisin Suomessa on kannabis. Kannabista valmistetaan päihdehamppu-lajikkeista, jotka sisältävät psykoaktiivista tetrahydrokannabinolia. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT 2021.) Kannabistuotteita ovat marihuana, hasis ja hasisöljy. (THL 2021b). Yleisesti kannabis vaikuttaa rentouttavasti ja mielihyvän tunnetta tuoden, mutta toisille se aiheuttaa ahdistusta ja epämiellyttävää tunnetta. Kannabis aiheuttaa psyykkistä riippuvuutta ja runsas käyttö voi aiheuttaa psykoosioireita sekä altistaa ahdistus- ja masennushäiriöiden kehittymiselle. Kannabis vaikuttaa keskushermostoon heikentäen arviointi-, koordinointi- ja reaktiokykyä sekä muistia. (Irti huumeista 2022; THL 2021b.)

Amfetamiini ja metamfetamiini luokitellaan muuntohuumeiden fenetyyliamiini-alaryhmään. Samaan ryhmään kuuluu myös ekstaasi. Ne ovat psykoaktiivisia piristeitä, jotka ovat tarkoitettu päihtymiseen. (THL 2021c.) Amfetamiinin tiedetään aiheuttavan voimakasta fyysistä ja psyykkistä riippuvuutta. Sitä käytetään suun kautta, nuuskaamalla, polttamalla tai suonensisäisesti. Amfetamiinin yleisimmät vaikutukset ovat ruokahaluttomuus, euforia, ylienergisyyttä, itsevarmuus sekä seksuaalisuuden ja voimakkuuden tunteet. Muita vaikutuksia voivat olla unettomuus, sekavuus, aistiharhat, vainoharhaisuus, masennus ja vapina. (Irti huumeista 2022.) Metamfetamiini eli ”kristalli” on amfetamiinin synteettinen johdannainen. Metamfetamiinin vaikutukset ovat samankaltaiset, kuin amfetamiinin, mutta voimakkaammat. Käyttö aiheuttaa helposti väkivaltaisuutta ja impulsiivista käytöstä. (Sairanen 2020.)

Opiaatit jaetaan luonnon- ja synteettisiin opiaatteihin eli opioideihin. Luonnonopiaatteja ovat morfiini, kodeiini ja heroini, jotka ovat oopiumunikon johdannaisia. Synteettisiä opiaatteja ovat muun muassa metadoni ja petidiini. (Sairanen 2015.) Buprenorfiini on puolisynteettinen opioidi, jota käytetään paljon korvaushoitolääkkeenä, kuten metadoniakin. Buprenorfiini on kattovaikutuksensa vuoksi koettu turvallisemmaksi, kuin metadoni, mutta se on samaan aikaan eniten väärinkäytetty opioidi Suomessa. (Aalto 2018; Päihdelinkki 2022.)

Muita väärinkäytettyjä opioideja ovat muun muassa oksikodoni, kodeiini ja fentanyyli. Opioidit poistavat kipua ja nälkää. Aluksi niiden käyttö voi aiheuttaa pahoinvointia ja rauhattomuutta. Yksi vaikutuksista on virkeyden ja uneliaisuuden vuorottelu sekä sisäänpäin kääntyneisyys. Säännöllinen käyttö kasvattaa aineen sietokykyä ja käyttäjät tarvitsevat yhä suurempia annoksia. Tällöin vaikutukset voimistuvat: suu kuivuu, raajat tuntuvat raskailta, hengitys hidastuu, pupillit pienenevät, iho tuntuu kylmältä ja nihkeältä. Vieroitusoireita ovat kivut, pahoinvointi, kuume, vapina, kouristukset, hikoilu ja vilunväristykset. (Sairanen 2015.)

4 Vapaaehtoistyö

Tässä luvussa käsitellään vapaaehtoistyötä ja sen rakenteita. Syvemmin perehdyttäviin vapaaehtoistyön osa-alueisiin on valittu vapaaehtoistyön periaatteet, luottamus ja vuorovaikutus, koordinointi, motivaation ylläpitäminen ja sitoutuminen sekä työnohjaus ja verkostoituminen. Nämä osa-alueet on valittu, koska ne on nähty lähdekirjallisuuden perusteella oppaan rakentamisen kulmakiviksi. Vapaaehtoistyöhön keskitytään erityisesti sosiaalialan ammatillisen näkökulman kehittämiseksi. Vapaaehtoistyön johtamisessa tulisi näkyä kolmenlaista roolia, jotta vapaaehtoistyö olisi onnistunutta: yhteisen näkemyksen ja ryhmähengen luoja, vapaaehtoistyön suunnittelija ja vapaaehtoistyötä käytännössä johtava. Roolit voivat olla yhdellä henkilöllä tai jaettuna useammalle. Vapaaehtoistyön kehittäminen voi olla esimerkiksi toiminnanjohtajan rooli, vapaaehtoistyön ryhmän vetäjän tehtäviin voi kuulua ihmissuhteiden ja verkostoiden luominen ja hallituksen puheenjohtajan roolina on yhteisen vision vahvistaminen. (Kuuluvainen 2015, 13.)

Mikkonen ja Saarinen (2018, 13) kuvaavat ammatillisessa työssä auttamista velvollisuudeksi, vapaaehtoistoimintaa pyyteettömäksi ja vertaistukea omaehtoiseksi. Kaikkia näitä yhdistää ihmisten auttaminen ja hyvinvoinnin parantaminen. Varsinais-Suomen Sininauha ry:n Frenditoiminta perustuu vapaaehtoistyöhön. Vapaaehtoistyöntekijät ovat voineet olla itse päihderiippuvaisia tai mielenterveysongelmaisia, jolloin he ehkä helposti kokevat olevansa vertaistuen antajia. Vapaaehtoistyötä ei kuitenkaan tule sekoittaa vertaistukeen, vaan ne tulee tietoisesti erottaa toisistaan (Mikkonen & Saarinen 2018, 26). Tämä on yksi perehdytysoppaan tavoite, mutta samalla haaste välittää vapaaehtoistyön lähtökohdat selkeästi vapaaehtoistyöntekijöille.

4.1 Periaatteet

Vapaaehtoistyössä apu on yksisuuntaista. Auttajan omat kokemukset eivät saa olla keskiössä, mutta auttajan on tärkeää olla emotionaalisesti läsnä. Vapaaehtoisuuden periaatteisiin kuuluu vastikkeettomuus ja omasta tahdosta lähtevä auttaminen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 23-26.) Vuonna 2015 Valtiovarainministeriö asetti vapaaehtoistyön koordinaatiota ja toimintaedellytysten kehittämistä selvittävän työryhmän. Raportissaan työryhmä toteaa, että vuonna 2009 lähes 40 % Suomen väestöstä oli osallistunut vapaaehtoistoimintaan viimeisen vuoden aikana, mikä on valtavan suuri osuus ja kertoo siitä, että vapaaehtoistoimintaa pidetään tärkeänä. (Valtiovarainministeriö 2015, 14.)

Euroopan parlamentti on antanut vuonna 2005 mietinnössään vapaaehtoistyölle kriteerejä. Niiden mukaan vapaaehtoistyöstä ei tule tehdä taloudellista palkkiota vastaan, sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta, se hyödyttää perheen ja ystäväpiirin ulkopuolella olevaa kolmatta osapuolta ja se on kaikille avointa. (Valtiovarainministeriö 2015, 14.) Vapaaehtoistyötä tehdään omalla persoonallaan ja oman elämäkokemuksen kautta. Periaatteena on, että

kyseessä on tasavertainen suhde, jossa vapaaehtoistyöntekijä on rinnalla kulkija. Erityisesti päihde- ja mielenterveysongelmaisten kanssa tehtävässä vapaaehtoistyössä tulee muistaa, että kyseessä ei ole hoitosuhde, eikä vapaaehtoistyöntekijän tule tehdä diagnooseja autettavasta, omasta koulutuksestaan riippumatta. (Mykkänen-Hänninen 2007, 12.)

4.2 Luottamus ja vuorovaikutus

Vapaaehtoistyö perustuu aina luottamukseen. Päihde- ja mielenterveysongelmaiset ovat usein heikommassa asemassa olevia, joiden luottamus muihin ihmisiin on voinut kadota tai ainakin huveta lähes olemattomiin. Luottamuksen menettäminen vaikuttaa avun hakemiseen ja vastaanottamiseen (Mieli 2021a). On erittäin tärkeää, että vapaaehtoisen ja autettavan välille syntyy luottamus ja molemmat ymmärtävät, että heidän sanomisensa ja tekemisensä ovat heidän välisensä asia. Frendisopimuksen (liite 3) mukaisesti vapaaehtoistyöntekijää sitoo vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus koko toiminnan ajan, mutta myös sen päätyttyä. Ainoastaan silloin, kun jonkun henkeä uhataan tai tulee esiin asioita, jotka koskevat alle 18-vuotiaaseen kohdistuvaa väkivalta- tai seksuaalirikosta, on velvollisuus olla yhteydessä poliisiviranomaiseen lastensuojelulain (417/2007) 25 §:n mukaisesti.

Luottamuksen myötä syntyy mahdollisuus avoimeen vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus taas mahdollistaa oman kokemuksen jakamisen ja sitä kautta luo osallisuuden, pystyvyyden ja voimaantumisen tunnetta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21.) Mikkonen ja Saarinen (2018, 85-86) kuvailevat Dunderfeltin viiden tason jaottelua vuorovaikutuksen tekijöistä. Ihmiset käyttävät vuorovaikutuksessa sanallista, fyysistä, tunteisiin perustuvaa, intuitiivista ja voimien viestintää. Näistä sanallinen ja fyysinen eli kehollinen viestintä ovat helpoimmin havaittavissa. Sen sijaan tunne-, intuitiivinen ja voimien viestintä voivat olla vaikeammin tunnistettavia. Tunneviestintä kertoo viestinnän ilmapiiristä. Vuorovaikutuksen syntyyn vaikuttaa siis moni asia. (Mikkonen & Saarinen 2018, 85.)

Avolan ja Pentikäisen (2020, 74-82) positiiviseen pedagogiikkaan ja ratkaisukeskeiseen vuorovaikutukseen perustuvat 5K:n valmennusavaimet sopivat hyvin myös ei-ammattilaisen käyttöön. 5K:n valmennusavaimet muodostuvat sanoista kiinnostuminen, kunnioittaminen, kysyminen, kuunteleminen ja kannustaminen. Aito kiinnostus herättää luottamusta. Kiinnostus siitä, mitä toiselle kuuluu tai mitä mieltä hän on asioista, vahvistaa vastapuolen itsetuntoa ja muuttaa näkymättömän näkyväksi. Kunnioittamalla toisen mielipiteitä ja erilaisuutta vahvistetaan vuorovaikutusta ja kohtaamista. (Avola & Pentikäinen 2020, 74-82.)

Kuuntelemisen taito vaatii itsetuntemusta ja taitoa antaa tilaa kertoa asiansa loppuun asti. Vain kuuntelemalla aidosti annamme mahdollisuuden dialogisuudelle ja kuuntelemalla voimme löytää toiselle tärkeitä asioita ja ratkaisuja ongelmiin. Kysymällä arvostavia ja avoimia kysymyksiä, vastapuoli tuntee itsensä tärkeäksi. Neuvojen sijaan usein parempi vaihtoehto on esittää miten- tai mitä-alkuisia kysymyksiä. Kannustamalla ja positiivisella

tukemisella päästään yleensä tavoitteisiin nopeammin, kuin kriittisellä suhtautumisella. Kannustaminen on onnistumisen, osaamisen ja vahvuuksien huomaamista ja sanoittamista. (Avola & Pentikäinen 2020, 74-82.)

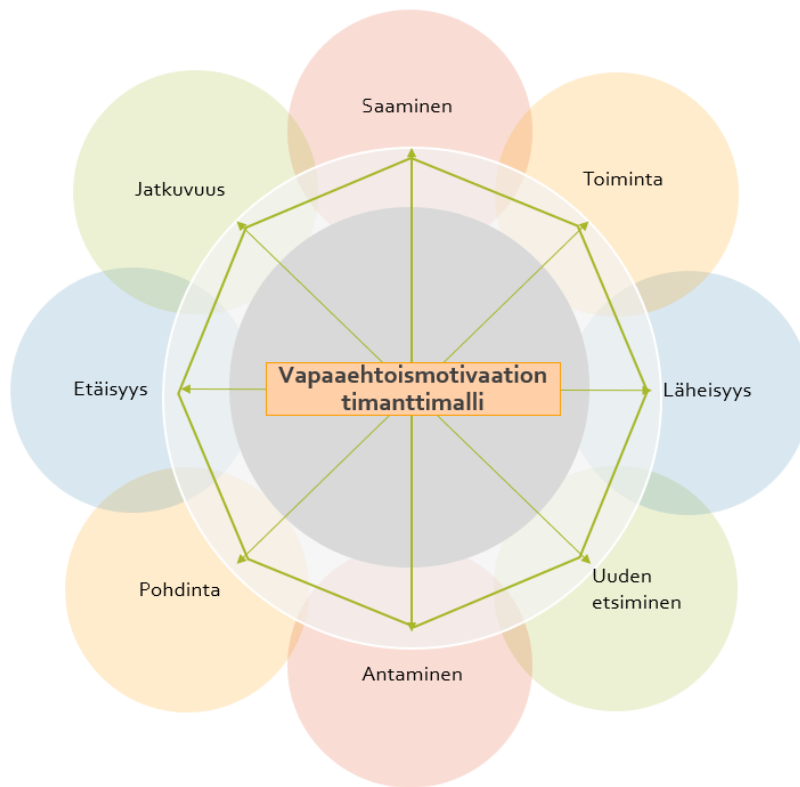
Irti huumeista ry:n perhekeskeisen huumetyön oppaassa (Leskinen, Lassila, Kalamaa & Rytkölä 2003) kerrotaan laajoin esimerkein yhdistyksen eri toiminnoista, joita tehdään vapaaehtoistyönä päihdeongelmaisten kanssa, muun muassa tukihenkilötoiminnasta. Yhteistyösopimus on tärkeä osa vapaaehtoistyön aloittamista. Kaveritoiminnan pelisääntöjä sopiessa vapaaehtoisen ja tuettavan kanssa, on hyvä käydä läpi tapaamisten tiheys, kesto arviolta ja millä tavalla vapaaehtoinen ja tuettava ovat yhteydessä toisiinsa. (Leskinen ym. 2003, 51-56.)

Päihdeongelmaiselle tapahtuu todennäköisesti retkahduksia silloin tällöin. Niihin tulee suhtautua ymmärtäväisesti. Retkahduksista on hyvä keskustella rehellisesti ja avoimesti, mutta niitä ei pidä jäädä vatvomaan. Keskustelu voi auttaa näkemään tilanteet, jotka retkahduksen aiheuttavat. Raitistuminen on monivaiheinen prosessi, joka vaatii vahvaa tahtoa kuntoutujalta. Tärkeää on, että tuettava oppii itse hallitsemaan tilanteita ja tunteitaan. (Leskinen ym. 2003, 52-55.)

4.3 Motivaation ylläpitäminen ja sitoutuminen

Motivaatio on vapaaehtoistyön kivijalka. Tärkeimpänä vapaaehtoistyön motivaatiossa koetaan auttamisen halu. Toisena ajankäyttö hyödylliseen tekemiseen. (Yeung 2005, 83; Yeung 2020.) Vapaaehtoistyön johtamisessa motivaation ylläpitäminen on keskeinen käsite. Motivoitunut ihminen on innostunut ja energinen, ja tekeminen itsessään motivoi ja on palkitsevaa. (Kuuluvainen 2015, 45.) Sophie Holm (2020) toteaa artikkelissaan, että motivaation tekijöiden tunnistaminen ja huomioiminen on tärkeää sekä vapaaehtoistyön järjestäjälle että vapaaehtoistyöntekijälle itselleen. Vapaaehtoistyön motivaattori määrittää, millainen tehtävä vapaaehtoiselle sopii (Holm 2020).

Anne Birgitta Yeung on kehittänyt vapaaehtoistyön motivaation tekijöistä timanttimallin (kuvio 1). Timanttimallissa motivaatioelementit ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa nähden. Yeungin motivaatiotutkimuksessa löytyi 47 eri teemaa, jotka motivoivat vapaaehtoistyöntekijöitä. Nämä teemat luokiteltiin neljään ulottuvuuteen: saaminen-antaminen, jatkuvuus-uuden etsintä, etäisyys-läheisyys ja toiminta-pohdinta. (Yeung 2005, 107-118.)



Kuvio 1: Vapaaehtoismotivaation timanttimali (mukaillen Yeung 2005)

Vapaaehtoistyöntekijä voi kokea toimintansa suuntautuvan itsestä ulospäin eli toimintaan, läheisyyteen (kontakteihin), uusiin asioihin ja antamiseen sekä itseensä päin eli pohdintaan, etäisyyteen, jatkuvuuteen ja saamiseen (Yeung 2020). Kuuluvainen (2015, 48) muistuttaa, että vapaaehtoistyön suunnittelussa olisi hyvä huomioida, että vapaaehtoistyön sisäiset kannustimet ovat ulkoisia vahvempia. Palkitsemisjärjestelmät ja kiittäminen eivät ole yhtä tärkeitä vapaaehtoistyössä, kuin palkkatyössä. Vapaaehtoistyössä tärkeämpää sen sijaan on yhteisöllisyys, mahdollisuus omaehtoisuuteen, oman toimenkuvan ja yhdistyksen toiminnan kehittämiseen sekä uuden oppimiseen ja kasvuun. (Kuuluvainen 2015, 48.)

Vapaaehtoisen sitoutuminen vapaaehtoistyöhön näkyy haluna pysyä toiminnassa mukana, vastuunkantamisena, osallistumisena ja motivoitumisena. Vapaaehtoinen voi sitoutua yhdistyksen toimintaan tai tiettyyn tehtävään. Erityisesti tukihenkilötoiminta on sellaista, johon toivotaan sitoutumista sen luonteen vuoksi. Sitoutumiseen vaikuttavat vapaaehtoisen osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteet. Myös omistajuuden tunne lisää sitoutumista. Omistajuudesta voidaan käyttää myös termiä itseisyys. Omistajuuden tunne vapaaehtoistyössä tulee siitä, että vapaaehtoistyöntekijä tekemä toiminta tuntuu omalta. Ammattimaisesti johdetussa yhdistyksessä omistajuutta voi lisätä tuen ja perehdytyksen antaminen. Niiden avulla voidaan vahvistaa vapaaehtoistyöntekijän tunnetta siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan ja yhdistyksen toimintaan. (Kuuluvainen 2015, 49-52; Yeung 2020.)

4.4 Työnohjaus

Vapaaehtoistyön työnohjauksen tarkoitus on auttaa vapaaehtoistyöntekijää työssäjaksamisessa. Työnohjaus tukee vapaaehtoistyöntekijän motivaatiota ja sitoutumista työhön. Tukihenkilötoiminnassa vapaaehtoistyöntekijän tulisi pystyä vastaamaan kolmeen kysymykseen: mitä teen, miksi teen ja miten teen. Näiden keskiöstä löytyy tieto tehtävässä jaksamiseen. Työnohjaus on vapaaehtoistyöntekijöistä huolehtimista sekä heidän yhteisön jäsenyyden, osaamisen ja jaksamisen tukemista. Työnohjauksessa ohjataan tunnistamaan omat voimavarat, mahdollisuudet ja rajoitukset. (Pelkonen & Porkka 2020, 16-21.)

Vapaaehtoistyön työnohjaus on tukityötä, johon kuuluu asenteita, ajatuksia ja tunteita. Vapaaehtoiselle tulee antaa mahdollisuus purkaa kuormitustaan ja pohtia erilaisia toimintavaihtoehtoja. On tärkeää, että työnohjauksen ilmapiiri on motivoiva ja antaa tilaa pohdiskelulle. Omien ajatusten, asenteiden ja arvojen tarkastelun kautta vapaaehtoinen voi pohtia vastavalko ne yhdistyksen toimintaa ohjaavia periaatteita. (Pelkonen & Porkka 2020, 16-21.)

Työnohjaus voi auttaa vapaaehtoista näkemään itsensä osana suurempaa kokonaisuutta. Vapaaehtoisten keskinäisen huolenpidon ja vastuunoton lisääminen on työnohjausta. Luonnollinen ja tukeva ryhmä luo mahdollisuuden kokemusten hyödyntämiselle ja uusille oivalluksille. Samalla, kun yksilöä kannustetaan kertomaan kokemuksistaan ja tulkinnoistaan, niistä keskustellaan ja opitaan yhdessä ryhmänä. Työnohjauksen keskeinen menetelmä on dialoginen keskustelu. Työnohjaajana voi toimia ulkopuolinen työnohjaaja, yhdistyksen työntekijä tai vapaaehtoinen työnohjaaja. (Pelkonen & Porkka 2020, 20-21, 29.)

5 Perehdyttäminen

Perehdyttämisen tarkoituksena on, että uusi työntekijä oppii työpaikan toimintatavat, hallitsemaan työnsä ja toimimaan organisaatiossa muiden kanssa. Perehdyttäminen on osa johtamista. Hyvä perehdytys tukee organisaation kulttuuria, vahvistaa työntekijän sitoutumista ja kehittymistä, tunnistaa työntekijän ominaisuudet, vahvistaa työn merkityksen kokemusta ja nostaa vuorovaikutuksen laatua. (Eklund 2018, 25-30.) Uuden yhdistystoimijan ensimmäiset kokemukset ovat tärkeimpiä hyvän pohjan luomisessa. Uusi toimija voi olla innostunut, mutta ilman hyvää perehdytystä innostus voi laantua. Yhdistyksen on hyvä sopia, kuka perehdytyksen hoitaa ja kuinka se tehdään. (Ilvonen 2011, 45.)

Uudelle yhdistystoimijalle perehdytyksen tulee näkyä käytännössä yhdistyksen toiminta-ajatuksen, toimintatilojen ja toimintatapojen, yhdistyksen toimijoiden, kuten työntekijöiden ja muiden vapaaehtoisten sekä oman tehtävän ja siihen liittyvien odotusten esittelyinä. Nämä ovat vähimmäisvaatimuksia perehdytykselle. Perehdytyksen on hyvä olla jatkuvaa ja huomioida myös yhteisön muutokset, kuten uudet toiminnot ja tehtävät yhdistyksessä.

Perehdyttämisen tavoitteita tulisi myös seurata palaamalla asioihin muutaman kuukauden kuluessa. Uusille toimijoille tulee antaa mahdollisuus antaa kehittävästä palautetta yhdistyksen toiminnasta ja perehdyttämisestä. Hyvä perehdytys luo turvallisuuden tunnetta ja myönteistä mielikuvaa toiminnasta. (Ilvonen 2011, 45-47.)

Perehdytysprosessin suunnitteluun on tärkeää ottaa mukaan riittävästi ihmisiä. Yhdessä pohdittien löydetään tietoa siitä, mitä organisaatio haluaa tarjota uudelle toimijalle eli mitkä ovat perehdytyksen tavoitteet. Suunnitelman esitysmuodoksi voidaan valita perehdytys suunnitelma, -opas tai -ohjelma. Tuotoksen tulee tukea perehdytyksen sisältöä. Perehdytysprosessissa tulee muistaa, että esitysmuoto ei ole sama, kuin itse perehdytys, vaan toimii perehdytyksen karttana. Perehdytysprosessi auttaa tutustumaan uuteen työntekijään. Yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat perehdytykseen ja perehdytys suunnitelman pitäisi olla sellainen, että sitä voidaan muokata perehdytyksen edetessä. Perehdytyksen tulee olla vuorovaikutteista ja kaksisuuntaista. (Eklund 2018, 73-81.)

6 Perehdytysoppaan kehittämisprosessi

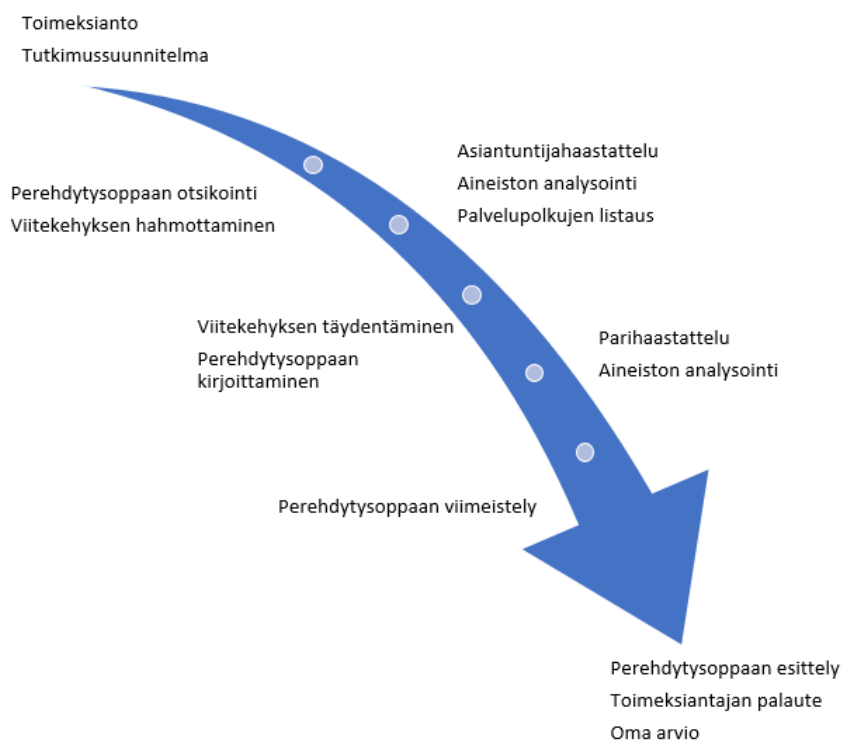
Tässä opinnäytetyössä kehitetään toimintaa tutkimuksellisin keinoin. Kyseessä on tutkimuksellinen kehittämisprosessi. Tutkimuksellisen kehittämistyön ominaisuus on kaksiosaisuus, jossa yhdistyy kirjallinen raportti ja kehitettävä tuote. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä on hallittava sekä ammatillinen teoria aiheesta että käytännön työ, jota kehitetään. (Hakala 2004, 21-29.) Kehittämistutkimus poikkeaa toimintatutkimuksesta siten, että kehittämis tutkimuksessa tutkija itse ei osallistu toimintaan. Kehittämis tutkimuksessa oleellisinta on muutoksen hakeminen, mutta sen saavuttaminen ei ole välttämätöntä. Päivittäisestä työn kehittämisestä työpaikalla kehittämis tutkimus eroaa siten, että tutkimus vaatii tutkimuksellisen otteen ja menetelmät. (Kananen 2015, 68-76.)

Kehittämis tutkimus ei ole oma tutkimusotteensa vaan -strategiansa. Kun etsitään vastauksia laadullisiin tutkimusongelmiin, tulee käyttää vastausten löytämiseksi laadullisia menetelmiä. (Kananen 2015, 66-76.) Tässä kehittämistyössä ei nähty tarpeelliseksi tutkia määrällisiä tietoja, kuten esimerkiksi työntekijöiden tai vapaaehtoistyöntekijöiden ikää tai kokemusta vuosina vapaaehtoistyöstä. Työntekijät itse eivät olleet tutkimuksen kohteena, vaan heidän mielipiteensä perehdytysoppaasta ja perehdytyksen vaatimasta sisällöstä. Mielipiteitä mitatessa menetelmäksi valikoitui siis laadullinen lähestymistapa.

Laadullinen lähestymistapa keskittyy tutkimukseen osallistuneiden ihmisten näkökulmaan ja tutkimuksen tekijän havaintoihin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan ihmisten subjektiivisia kokemuksia. Se soveltuu ilmiöiden tutkimiseen, jotka perustuvat ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, tajuntaan tai kieleen. (Puusa & Juuti 2011, 47-48.) Tilastokeskuksen (2020)

käsitteen mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohteena olevat henkilöt saavat vapaamuotoisesti kertoa esitettyihin kysymyksiin esimerkiksi ryhmätilanteessa. Tällainen menetelmä antaa keinon kartoittaa tutkittavaa ilmiötä monipuolisesti (Tilastokeskus 2020).

Kehittämistyön prosessi oli seitsemänvaiheinen (kuvio 2). Prosessi eteni pääasiassa, kuten oli suunniteltu. Prosessin aikana tutkimuskysymykset tarkentuivat. Myös teoreettinen viitekehys tarkentui. Tutkimusmenetelmä vaihtui teemahaastatteluista puolistrukturoituihin haastatteluihin. Toimeksiantajan ehdotuksesta haastattelut jaettiin kahteen osaan: sähköpostihaastatteluun ja parihaastatteluun. Opinnäytetyön tavoite tuottaa selkeä tietopaketti Frenditoiminnan vapaaehtoistyöntekijöille ja vapaaehtoisten kouluttajalle toteutui monimuotoisesti ja monipuolisesti.



Kuvio 2: Kehittämistyön prosessin kulku

Kehittämisprosessi eteni toimeksiannon jälkeen tutkimussuunnitelman kirjoittamiseen marras-kuussa 2020. Tutkimussuunnitelman jälkeen perehdytysoppaan rakentaminen alkoi tarvittavan teoria-aineiston eli teoreettisen viitekehysten keräämisellä, minkä pohjalta luotiin sisällysluettelo. Teoreettisen viitekehysten ja perehdytysoppaan käytännön työn yhteensovittamiseksi tutkimusmenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu haastattelu. Syyskuussa 2021 pidetyssä palaverissa toimeksiantaja ehdotti, että haastattelukertoja olisi kaksi. Ensimmäinen haastateltava oli Varsinais-Suomen Sininauha ry:n kokemusasiantuntija lokakuussa 2021. Hänen haastattelunsa avulla saatiin tietoa vapaaehtoistyöntekijälle asetettaviin vaatimuksiin ja

toiveisiin sekä päihde- ja mielenterveysongelman kohtamiseen. Ensimmäisen haastattelun jälkeen viitekehystä täydennettiin päihteiden ja mielenterveyden käsitteisiin paneutumalla. Asiantuntijahaastattelun ja teoreettisen viitekehyn pohjalta kirjoitettiin perehdytysoppaan esiversio.

Perehdytysoppaan ensimmäisen version valmistuttua toteutettiin parihaastattelu. Parihaastatteluun tammikuussa 2022 osallistui asiantuntijahaastattelussa ollut kokemusasiantuntija sekä Varsinais-Suomen Sininauha ry:n toiminnanjohtaja. Parihaastattelun tavoitteena oli tarkentaa perehdytysoppaan sisältö toimeksiantajan toiveita ja vaatimuksia vastaavaksi. Parihaastattelun jälkeen perehdytysopas viimeisteltiin. Lopulta perehdytysopas lähetettiin sähköpostitse toimeksiantajalle, joka antoi vielä palautetta oppaasta ja lisää kehittämisehdotuksia, Lopulta opas oli valmis tammikuussa 2022.

6.1 Asiantuntijahaastattelu perehdytysoppaan perustana

Toimeksiantajalta saatiin melko vapaat kädet perehdytysoppaan tekemiselle ja sisällölle. Toimeksiantajan toive oli, että oppaan avulla annetaan kuva vapaaehtoiselle siitä, mitä vapaaehtoistyö käytännössä on ja mitä se voi tarkoittaa päihde- ja mielenterveysasiakkaan kanssa. Oppaan alkuun toimeksiantaja toivoi alkusanoja ja loppuun listaa asumiseen, päihteisiin ja mielenterveyteen liittyvistä palveluista Turun seudulla.

Opasta hahmotellessa koettiin järkeväksi, että Frenditoiminnan alkukartoituslomake (liite 1) ja opas tukisivat toisiaan sisällöltään. Oppaan pääluvut otsikoitiin alkukartoituslomakkeen teemojen mukaisesti: vapaaehtoistyöntekijän vahvuudet, kehittämistarpeet ja voimavarat, ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot sekä päihde- ja mielenterveysongelman elämänhaasteet ja tukeminen. Alkukartoituslomakkeessa on kysytty näitä asioita ja oppaassa ne on avattu lausein. Perehdytysoppaan rakenteen ja sisällön varmistamiseksi pidettiin palaveri Varsinais-Suomen Sininauha ry:llä syyskuussa 2021, jossa esiteltiin perehdytysoppaan sisällysluettelo (kuviot 3).

Sisälllys

Alkusanat

Varsinais-Suomen Sininauha ry

Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

Vapaaehtoisten vahvuudet, kehittämistarpeet ja voimavarat

Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot

Päihde- ja mielenterveysongelmaisen elämänhaasteet ja tukeminen

Palvelupolkuja ja ammattiapua

Kuvio 3: Perehdytysoppaan alustava sisällysluettelo

Syyskuun palaverissa pohdittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa opinnäytetyön teoreettista viitekehystä perehdytysoppaan rakentamisen tueksi. Sovittiin, että perehdytysoppaan esiversion pohjana toimii asiantuntijahaastattelu sähköpostitse. Toinen haastattelu sovittiin käytäväksi kasvotusten kokemusasiantuntijan ja toiminnanjohtajan kanssa.

Varsinais-Suomen Sininauha ry:n koulutetun kokemusasiantuntijan haastattelu toteutui lokakuussa 2021. Kyseinen kokemusasiantuntija toimii lisäksi Varsinais-Suomen Kokemusasiantuntijaverkostossa kokemuskoordinaattorina. Varsinais-Suomen Sininauha ry:llä hän on mukana päivittäisessä työssä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kanssa sekä ohjaa läheisten ryhmää, joka on tarkoitettu päihderiippuvaisten läheisille. Tutkimuskysymysten avulla oli tarkoitus löytää vastauksia nimenomaan Varsinais-Suomen Sininauha ry:n kaveritoiminnan tarpeista, jolloin niihin parhaiten vastaavat yhdistyksen työntekijät.

Kokemusasiantuntijan asiantuntijahaastattelu toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna sähköpostitse (liite 4). Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset on mietitty etukäteen, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole. Puolistrukturoitu haastattelu on strukturoitua haastattelua vapaampi. (Puusa 2011, 81.) Strukturoidussa haastattelussa haastattelukysymykset ovat valmiiksi valitut ja niiden järjestys on ennalta päätetty, haastatteliija tietää tarkalleen mihin kysymyksiin hän haluaa vastaukset. Sen sijaan puolistrukturoidussa haastattelussa ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja ja siinä voi olla myös avoimia kysymyksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2009, 208-209; Puusa 2011, 81.) Usein teemahaastattelu ja puolistrukturoitu haastattelu sekoitetaan toisiinsa. Erona näissä kuitenkin on teemojen ja yksittäisten kysymysten valinta ennen haastattelua. Teemahaastattelussa valitaan teemat, joiden pohjalta keskustelu etenee. Tarkoituksena on tutkia ilmiötä ilman ennakkokäsityksiä, mutta kuitenkin riittävällä ymmärryksellä tutkimuksen kohteesta. (Puusa 2011, 81-82.)

Sähköpostihaastattelu valikoitui toteutustavaksi juuri tuolloin ei ollut mahdollisuutta matkustaa paikan päälle Turkuun tekemään haastattelua kasvotusten ja sen vuoksi sähköpostihaastattelu koettiin nopeimmaksi vaihtoehdoksi saada vastauksia kysymyksiin. Sähköpostihaastattelu on vuorovaikutteista viestintää. Sähköpostihaastattelussa käydään siis keskustelua sähköpostin välityksellä tutkittavasta aiheesta. (Kananen 2015, 186-188.) Vaihtoehtona olisi ollut puhelinhaastattelu, mutta haastateltavalle haluttiin antaa aikaa miettiä vastauksiaan, koska kysymykset olivat melko laajoja. Lisäksi kokemusasiantuntijalle lähetettiin alustava sisällysluettelo arvioitavaksi ja kommentoitavaksi.

Vastaukset sähköpostihaastatteluun saatiin parin päivän kuluttua. Kokemusasiantuntija oli kommentoinut jokaista kohtaa melko lyhyesti, mutta täsmällisesti. Kysymykset oli jäsennellyt valmiiksi oppaan teemojen mukaisesti ja melko yksityiskohtaisiksi, jotta aineiston analysointi olisi yksinkertaisempaa. Kokemusasiantuntijalle esitettiin tarkentava kysymys ennakkoluuloista sähköpostilla koskien yleisimpiä haasteita elämässä. Siihen saatiin vastauksena viranomaisten kanssa keskustelu ja ettei päihdeongelmainen välttämättä koe otettavan ongelmiaan todesta. Lisäksi kysyttiin, mitä tarkoittaa tiedon puute haasteena. Tähän täsmäntävä vastaus oli ettei ongelmallisella ole esimerkiksi tietoa kaikista oikeuksistaan palveluihin tai etuuksiin. Muodostetuilla kysymyksillä toivottiin vastauksia, joiden pohjalta olisi selkeä lähtöä rakentamaan oppaan sisältöä ja hakea lisää teoriatietoa sen tueksi. Tapa käsitellä aineistoa oli teoriaohjaava. Teoriaohjaava lähestymistapa soveltuu tämän kehittämistyön tavoitteisiin, koska siinä tarkastelun kohteena ovat aineistosta keskeisimmäksi nousseet asiat, joiden tulkintaa ohjaa teoria (Leinonen 2018).

Aineiston analysoinnissa käytettiin laadullista sisällönanalyysia. Aineiston analysoinnin käytännön toteutus koostuu analyysiyksikön valinnasta, aineistoon tutustumisesta, aineiston pelkistämisestä, aineiston kategorisoinnista ja tulkinnasta. (Puusa 2011, 117.) Aineiston järjestämisen jälkeen aineiston lauseet pelkistettiin ilmaisuiksi. Aineistosta poimittiin seuraavat ilmaisut: arkisten asioiden hoito, asiakasta kuuntelemalla löytyy parhaat keinot, asiakkaalla ei ole tietoa oikeuksistaan, asiakkaan kanssa yhdessä tutkiminen ja etsiminen, asiakkaan tunne, ettei häntä oteta tosissaan, minä-keskeisyys ei sovi tukihenkilölle, mistä itse on saanut apua, mistä saa mitäkin apua, omat ongelmat pitää olla käsitelty, pitää uskaltaa myöntää, ettei tiedä tai osaa, tärkeintä on kyky kuunnella, uskallettava antaa rakentavaa palautetta sekä yksin ei uskalleta puhua viranomaisille.

Ilmaisujen jäsentämisen jälkeen oli saatu keskeisimmät kohdat asiantuntijahaastattelusta tiivistettyinä. Redusoiduista vastauksista pystyttiin muodostamaan yleiskäsitteitä, mitä asioita lähtöä tutkimaan perehdytysoppaan muodostamisessa (taulukko 1). Näitä olivat asiakkaan arjenhallinta ja tiedon puute, asiakkaan kokemat ennakkoluulot, tukihenkilön kuuntelemisen taito, rehellisyys ja vajavaisuus sekä yhdessä toimiminen.

Ilmaisu	Käsite	Otsikko
Yksin ei uskalleta puhua viranomaisille	Ennakkoluulot	Vapaaehtoistyön periaatteet
Mistä saa mitään apua	Tiedon puute	Vapaaehtoistyön periaatteet
Omat ongelmat pitää olla käsitelty	Rehellisyys	Vahvuudet, kehittämistarpeet ja voimavarat
Pitää uskaltaa myöntää, ettei tiedä tai osaa	Rehellisyys	Vahvuudet, kehittämistarpeet ja voimavarat
Minä-keskeisyys ei sovi tukihenkilölle	Yhdessä toimiminen	Vahvuudet, kehittämistarpeet ja voimavarat
Asiakkaan tunne, ettei häntä oteta tosissaan	Ennakkoluulot	Vuorovaikutustaidot
Asiakasta kuuntelemalla löytyy parhaat keinot	Kuunteleminen	Vuorovaikutustaidot
Tärkeintä on kyky kuunnella	Kuunteleminen	Vuorovaikutustaidot
Uskallettava antaa rakentavaa palautetta	Rehellisyys	Vuorovaikutustaidot
Asiakkaan kanssa yhdessä tutkiminen ja etsiminen	Yhdessä toimiminen	Vuorovaikutustaidot
Arkisten asioiden hoito	Arjenhallinta	Elämänhaasteet ja tukeminen
Mistä itse on saanut apua	Arjenhallinta	Elämänhaasteet ja tukeminen
Asiakkaalla ei ole tietoa oikeuksistaan	Tiedon puute	Elämänhaasteet ja tukeminen

Taulukko 1: Asiantuntijahaastatteluaineiston lajittelu

Aineistosta nostettujen käsitteiden avulla voitiin etsiä teoreettisesta viitekehyksestä tietoa, joka tukee kokemusasiantuntijan vastauksia ja päinvastoin. Asiantuntijahaastattelun tuloksena todettiin, että muodostetut käsitteet tulee löytyä perehdytysoppaasta niin, että ne on avattu vapaaehtoiselle selkeään muotoon ja käytäntöön sidottuna. Käsitteet sijoitettiin perehdytysoppaan suunniteltujen otsikoiden alle. Näin pystyttiin lähteä rakentamaan teoriaohjaavasti luodun sisällysluettelon perusteella perehdytysoppaan ensimmäisestä versiosta.

6.2 Perehdytysoppaan ensimmäisen version rakentaminen

Oppaan alkuun kirjoitettiin alkusanat, joilla vapaaehtoista kiitetään toimintaan mukaan lähtemisestä. Alkusanon tarkoitus on motivoida vapaaehtoistyöntekijää toimintaan sekä tiivistää vapaaehtoistyön ja oppaan tarkoitus. Alkusanat kertovat, että vapaaehtoistyöntekijä on tärkeä osa yhdistyksen toimintaa. Hän voi olla myös tärkeä jollekin toiselle ihmiselle antamalla aikaansa ja kuuntelevat korvansa toiselle. Samalla muistutetaan, että vapaaehtoinen ei ole missään vaiheessa yksin, vaan hänellä on yhdistyksen tuki mukana toiminnassa. Alkusanoin avataan vapaaehtoistyön tarkoitus itselle ja autettavalle.

Toisessa luvussa kerrotaan Varsinais-Suomen Sininauha ry:stä, sen toiminnasta, tarkoituksesta ja arvoista. Lukuun valittiin keskeisimmät asiat, jotka koskettavat ja liittyvät Freneditoimintaan. Luvussa on kerrottu eri toimipisteiden olemassaolosta ja että niitä voi hyödyntää tapauskohtaisesti. Lisäksi on kerrottu siitä, että vapaaehtoisella on mahdollisuus saada työnohjausta yhdistyksen puolesta. Varsinais-Suomen Sininauha ry:llä työnohjausta järjestävät yhdistyksen työntekijät: toiminnanjohtaja ja vapaaehtoistyön koordinaattori (Räsänen 2021). Yhdistyksestä kertovan luvun tarkoitus on tehdä yhdistys tutuksi ja henkilökunta helposti lähestyttäväksi. Tarkoituksena on myös muistuttaa vapaaehtoista yhdistyksen periaatteiden ja arvojen mukaan toimimisesta. Yhdistyksen toimintakulttuuri on tärkeää välittää vapaaehtoistyöntekijöille, jotka toimivat niin sanotusti yhdistyksen ulkopuolelta. Yhteisten pelisääntöjen

konkretisoiminen auttaa yhdistyksen työntekijöiden perehdyttämisessä ja sitoutumisessa. (Ilvonen 2011, 15-17.)

Seuraavaksi perehdytysoppaaseen tuli tietoa vapaaehtoistyön periaatteista eli työn vapaaehtoisuudesta, ei-ammattillisuudesta, luottamuksellisuudesta, vaitiolovelvollisuudesta ja toisen kunnioittamisesta. Nämä määrittävät vapaaehtoistyöntekijälle rajat toimia ja auttavat hahmottamaan vapaaehtoistyön vastuita ja vapauksia. Jokainen vapaaehtoinen on allekirjoittanut vapaaehtoistyön sopimuksen (liite 3), jossa hän on sitoutunut noudattamaan muun muassa näitä asioita. Toiminnan säännöt ja ohjeet ovat tärkeä osa perehdytysopasta etenkin, kun työskennellään vaikeasti päihdeongelmaisten kanssa, jotka ovat haavoittuvassa ja heikommassa asemassa olevia. Asiantuntijahaastatteluaineistosta nostettiin vapaaehtoistoiminnan periaatteet -lukuun ennakkoluulot ja tiedon puute. Vapaaehtoinen voi lähteä mukaan ammatitavun tapaamisiin, jos se tuntuu molemmista hyvältä ajatukselta, koska kynnys keskustella yksin viranomaisten kanssa voi olla korkea. Vapaaehtoinen voi auttaa myös selvittämään, mistä apua saa.

Vapaaehtoisen vahvuudet, kehittämistarpeet ja voimavarat -lukuun otettiin asiantuntijahaastatteluaineistosta tehdyistä käsitteistä rehellisyys ja yhdessä toimiminen. Yhdessä toimimista kuvaa tässä luvussa se, että auttaminen keskittyy toiseen, ei itseensä. Rehellisyyttä kuvaa, että oman elämän kipupisteet on käsitelty ja on valmis auttamaan toisia. Oma hyvinvointi on aina etusijalla ja on pystyttävä olemaan rehellinen omasta terveydestään. On myös tärkeää olla rehellinen omasta osaamisestaan ja riittämättömyydestä. Rehellisyyttä on myös tunnistaa omat motivaatiotekijät ja voimavarat.

Työharjoittelun aikana painotettiin usein asiakkaan kohtaamisessa ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja, kuten kuuntelemista ja läsnäoloa. Myös kokemusasiantuntijan haastattelussa kuunteleminen esiintyi useamman kerran. Koska luottamus on lähtökohta yhteistyölle ja toimivalle vuorovaikutukselle (Mikkonen & Saarinen 2018, 21), haluttiin oppaaseen tuoda keinoja herättää luottamusta. Avolan ja Pentikäisen (2020, 74-82) positiivisen pedagogiikan 5K:n avainsanojen pohjalta ja työharjoittelussa opitun perusteella yritettiin kuvailla mahdollisimman käytännönläheisesti päihde- ja mielenterveysongelmaisen kohtaamista ja vuorovaikutuksen luomista. Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot -luvussa nousivat esiin asiantuntijahaastattelun käsitteet ennakkoluulot, kuunteleminen ja rehellisyys, yhdessä toimiminen.

Perehdytysoppaan luvussa päihde- ja mielenterveysongelmaisen elämänhaasteet ja tukeminen on peilattu asiantuntijahaastattelusta saatuja käsitteitä arjenhallinta ja tiedon puute. Perusarjen sujuminen ja kyky hoitaa arkisia asioita, kuten siivoaminen ja pyykkääminen, voivat olla taitoja, joita pitkäaikaisongelmainen ei ole koskaan oppinut. Tiedon puute näkyy siinä, ettei autettava tiedä, mistä apua saa tai mistä sitä lähtisi etsimään. Päihde- ja

mielenterveysongelmaisen elämäntilanteisiin kuuluu luonnollisesti myös retkahdukset ja masennusjakso. Näissä tilanteissa arjenhallintataidot ja niiden tukeminen tulevat avuksi ja auttavat eteenpäin.

Perehdytysoppaassa on pyritty huomioimaan käytännönläheisyys niin oppaan rakenteessa, kielessä kuin ulkoasussa. Toimeksiantajan toive oli, että opas on helppolukuinen, siihen on ”helppo tarttua” ja siitä löytää kaikki tarvittavat asiat, mutta ei mitään ylimääräistä. Ulkoasu määräytyi pitkälti yhdistyksen oman virallisen Word-pohjan mukaan, jossa on yhdistyksen nimi ja logo ylätunnisteessa ja yhteystiedot alatunnisteessa. Otsikoiden väriksi valitsin yhdistyksen värimaailman mukaisesti sinisen. Muuten leipäteksti on mustaa ja fontti normaali koko 12. Word-tiedosto valikoitui tallennustavaksi sen helpon muokattavuuden vuoksi. Word-tiedosto on myös helppo tallentaa ja avata millä tahansa tietokoneella. Perehdytysopas tehtiin yhdistyksen tarkoitukseen ja käyttöön kaikkine muokkausoikeuksineen.

Opinnäytetyön toimeksiannon alussa päätettiin, että perehdytysopas annetaan tulostettuna paperiversiona vapaaehtoiselle vapaaehtoistyön sopimuksen allekirjoittamisen jälkeen. Opas käydään läpi yhdessä vapaaehtoisien kanssa, jolloin vapaaehtoisella on mahdollisuus kertoa heränneistä ajatuksistaan tai kysyä kysymyksiä Frenditoimintaan liittyen. Oppaan loppuun tehtiin listaus Turun seudun palvelupoluista ja ammattiavusta, mitä Frendi ja autettava voivat yhdessä katsoa, jos tuntuu, että lisäapu olisi tarpeen. Listalle tuli muun muassa hävikkiruokavälikirjasto ja erilaisten päihde- ja mielenterveysjärjestöjen yhteystiedot sekä linkkejä, mistä saa tietoa mielenterveysongelmista ja päihde- ja peliriippuvuuksista. Yhteystietojen on tarkoitus olla muistilista sekä vapaaehtoiselle että vapaaehtoistyön koordinaattorille kontakteista, joihin voi ja kannattaa ottaa yhteyttä, kun oma osaaminen ei riitä tai halutaan vahvistaa autettavan tukiverkostoa ammattiavulla tai vertaistuellla.

6.3 Parihaastattelu ja perehdytysoppaan viimeistely

Joulukuussa 2021 perehdytysoppaan ensimmäinen versio lähetettiin sähköpostitse luettavaksi Varsinais-Suomen Sininauha ry:n toiminnanjohtajalle ja kokemusasiantuntijalle. Parihaastattelujankohdaksi sovittiin tammikuu 2022. Tapaaminen oli Varsinais-Suomen Sininauha ry:n Radiomiehenkadun toimipisteellä 24.1.2022. Parihaastattelu toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna, jota varten oli tehty valmiiksi kysymyksiä (liite 5).

Hirsjärvi ym. (2009, 204) toteavat, että haastattelu koetaan ainutlaatuisena mahdollisuutena kerätä tietoa, koska siinä on suora yhteys haastateltavaan. Haastattelun suurimpana etuna koetaan sen joustavuus, sillä haastattelun aikana voidaan kysyä muita mieleen tulevia, kontekstisidonnaisia lisäkysymyksiä. Haastattelu voidaan valita tutkimusmenetelmäksi monesta eri syystä: ihmisen merkitys aktiivisena osapuolena, tutkijalle tuntematon aihealue, halutaan nähdä haastateltavan eleet ja ilmeet, tutkimuksen aihe tuottaa monitahoisia vastauksia, halutaan selventää vastauksia, voidaan pyytää perusteluja vastauksille tai halutaan tutkia arkoja

aiheita, joissa haastattelulla voidaan inhimillistää haastateltava (Hirsjärvi ym. 2009, 205-206).

Haastattelusta tehtiin muistiinpanot ranskalaisinviivoin kirjoittamalla. Haastattelun kysymyksistä osa oli kyllä/ei-kysymyksiä ja osa avoimia kysymyksiä. Haastattelun aikana esitettiin myös lisäkysymyksiä annettuihin vastauksiin. Haastattelutilanne oli vuorovaikutteinen ja opasta eteenpäin kehittävä. Vastauksina kysymyksiin saatiin seuraavaa: asiasisältö on riittävä ja todenmukainen, asiakkaan kohtaaminen on kuvattu käytännönläheisesti, eikä siihen ole lisättävää tai muokattavaa, päihdeongelmista, päihdeiden käytöstä tai mielenterveysongelmista ei tarvita yleisesti tekstiä, Varsinais-Suomen Sininauha ry:n palveluista hyvä saada kuvio esitelylukuun, ulkoasu vastaa yhdistyksen standardeja, oppaassa on käytetty yhdistyksen logoa ja värejä, yhdistyksen yhteyshenkilöiden yhteystiedot tuotava lopusta alkuun, oppaaseen olisi hyvä laittaa suoria lainauksia päihdekäyttäjiltä sekä kontaktistaan lisättävä muutama keskeinen taho.

Muutokset ja lisäykset tehtiin oppaaseen haastattelusta saatujen vastausten perusteella. Oppaaseen lisättiin taulukko yhdistyksen eri toiminnoista antamaan informatiivisuutta kokonaisuudesta. Todettiin, että on hyvä, että vapaaehtoinen tietää yhdistyksen kaikista palveluista, ja taulukosta ne näkyvät selkeästi kerralla. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että erikseen päihde- ja mielenterveysongelmista ei tarvitse oppaassa kertoa, ja asiakkaan kohtaamisen kuvaus oli käytännönläheinen ja riittävä. Ulkoasu vastasi toimeksiantajan toiveita. Frenditoiminnan yhteyshenkilöiden yhteystiedot päätettiin lisätä alkusanojen kanssa samalle sivulle, josta ne löytyvät nopeimmin.

Lisäyksen oppaaseen toivottiin lainauksia päihdeongelmiselta. Tätä varten parihaastattelun jälkeen keskustelimme kokemusasiantuntijan kanssa siitä, mitä ajatuksia hänelle heräsi oppaasta. Valitsin siis narratiivisen lähestymistavan lainausten saamiseksi. Kokemusasiantuntija luki oppaan läpi ja kertoi, mikä ajatus jokaisesta luvusta heräsi mieleen entisen päihde- ja mielenterveysongelmaisen näkökulmasta. Oppaan lainaukset ovat siis suoria lainauksia kokemusasiantuntijalta. Niiden tarkoitus on antaa realistista kuvaa päihde- ja mielenterveysongelmaisen tilanteesta ja ajatuksista, ja niistä toiveista, mitä ongelman akuutissa vaiheessa saattaa olla. Kokemusasiantuntijan sanoin: ”joidenkin voi olla vaikea ymmärtää, että kaikki eivät osaa edes pestä pyykkiä”. Oppaan tarkoitus on siis myös kuvailla päihde- ja mielenterveysongelmaisen arkea ja miten vaikea voi olla tehdä yksinkertaisiakin asioita, kun on huono päivä. On hyvä, että vapaaehtoinen ymmärtää, miten tärkeää työtä tekee tarjotessaan matalan kynnyksen apua ihmisille, jolla on ongelmia arjen sujuvuudessa.

Turun seudun palvelupolkujen ja ammattiavun listaukseen lisättiin seurakunnan, kirkon keskusteluavun, kokemusasiantuntijaverkoston, Varsinais-Suomen Sininauha ry:n läheisten ryhmän ja YAD Youth Against Drugs ry:n yhteystiedot. Yhteystiedoissa on pyritty esittämään sekä

puhelinnumero että internetlinkki, jotta yhteydenoton mahdollisuus olisi monipuolinen. Oppaan rakentamisessa olisi haluttu käyttää myös Frenkien haastatteluja, mutta vapaaehtoistyöntekijöitä ei nyt ollut saatavilla. Opasta on kuitenkin mahdollista muokata, jos toimeksiantaja niin tahtoo tehdä esimerkiksi mahdollisten tulevien käyttäjäpalautteiden perusteella. Lopuksi lähetin perehdytysoppaan sähköpostitse toimeksiantajalle arvioitavaksi. Perehdytysopas hyväksyttiin toimeksiantajan puolesta tammikuussa 2022.

7 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistutkimuksen tarkoitus on käytännössä toimivan ratkaisun löytäminen (Kananen 2012, 195). Tutkimuksellisen kehittämistyön luotettavuutta voidaan arvioida tarkastelemalla kehittämisprosessia, neuvottelu- ja yhteistyötilanteita sekä tuloksia (Vilkkä 2021, 189). Arvioinnin kohteena voivat olla myös opinnäytetyön itsenäisyys, aikataulut ja merkitys toimeksiantajalle. Toimeksiantajalle merkitykselliseen aiheeseen ratkaisun löytäminen voi osoittaa innovatiivisuutta, kehittämistyön merkittävyys määräytyy kuitenkin tieteen näkökulmasta. (Kananen 2012, 194-195.)

Kehittämistyön arvioinnissa pätee sama sääntö, kuin missä tahansa muussa opinnäytetyömuodossa: prosessin tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia, eikä se saa sisältää sisäisiä ristiriitoja. Kehittämisprosessin aikana omia valintoja, niiden johdonmukaisuutta ja tarkoituksenmukaisuutta tulee arvioida koko ajan. Työskentelyssä on huomioitava reflektiivinen ote ja valinnat tulee myös perustella. (Vilkkä 2021, 185.)

7.1 Oma arviointi

Olen tyytyväinen sekä perehdytysoppaaseen että opinnäytetyöhön kokonaisuudessaan. Mielestäni perehdytysoppaan ulkonäkö on selkeä ja sisältö sellainen, kuin oli tavoitteena. Opinnäytetyötä tehdessäni luin lukuisia kirjoja ja internetlähteitä tutkimuksen tekemisestä, menetelmistä ja strategioista, perehdyttämisestä, erilaisista päihde- ja mielenterveyden ongelmista, vapaaehtoistyöstä sekä kaveri- ja vertaistuesta. Perehdytysoppaassa on huomioitu opinnäytetyön teoreettinen viitekehys: toimeksiantajan toimintaympäristö, päihde- ja mielenterveysongelmaiset moniongelmaisena asiakasryhmänä, perehdyttäminen, vapaaehtoistyön periaatteet, luottamus ja vuorovaikutus vapaaehtoistyössä, motivointi ja sitouttaminen sekä työnohjaus.

Työskentelyni ei alkujaan edistynyt, kuten olin suunnitellut. Haasteita toivat omat terveydelliset syyt. Tarkoitukseni oli saada opas valmiiksi keväällä 2021, mutta se valmistui vasta tammikuussa 2022. Kehittämistyö ei siis toteutunut aikataulussaan, mutta toimeksiantajaa tämä ei haitannut, koska itse Frenditoiminta on ollut tauolla koronaviruksen aiheuttaman epidemian vuoksi kesästä 2021 alkaen. Tavoitteena yhdistyksellä on jatkaa vapaaehtoistyöhön

perustuvaa Frenditoimintaa lähiaikoina. Uskon, että Frenditoiminnan perehdytysopas tulee käyttöön, ja myöhemmin myös uusien vapaaehtoistyöhön perustuvien toimintojen perehdytysoppaiden pohjaksi.

Haastattelujen kautta sain sellaista tietoa, mitä en olisi muuten saanut. Tavoitteena oli tutkia nimenomaan Varsinais-Suomen Sininauha ry:n Frenditoiminnan tarpeita perehdytyksestä, joten luonnollinen menetelmä oli haastatella ihmisiä, jotka siitä tietävät. Kokemusasiantuntijan haastattelu antoi vastauksia esitettyihin tutkimuskysymyksiin asiakkaan kohtaamisesta. Kokemusasiantuntija on itse ollut asiakkaan tilanteessa ja tuntee paljon entisiä ja nykyisiä päihde- ja mielenterveysongelmaisia. Koin, että hänellä on laaja näkökulma esitettyyn tutkimuskysymykseen. Toiminnanjohtajan haastattelu antoi näkökulmaa ammattilaisen eli sosionomin roolista katsottuna tutkimuskysymykseen Frenditoiminnan vapaaehtoistyöntekijän taidoista ja ominaisuuksista ihmisen kohtajana. Sosionomi on sosiaalialan asiakastyön ja hyvinvoinnin ammattilainen.

Kävin koko kehittämistyön ajan vuoropuhelua toimeksiantajan kanssa työn edistymisestä. Myös silloin, kun työ ei alkuun edistynyt suunnitelmaa pidemmälle. Toimeksiantaja oli koko ajan tietoinen, missä vaiheessa perehdytysopas on, ja kun aloitin työskentelyn syksyllä 2021, kävin henkilökohtaisesti keskustelemassa vielä kerran perehdytysoppaan tavoitteista ja aikataulusta toimeksiantajan kanssa. Sen jälkeen olimme säännöllisesti yhteydessä prosessin edistymisestä sähköpostitse ja puhelimitse.

7.2 Toimeksiantajan palaute

Toimeksiantajalta pyydettiin palautetta opinnäytetyöstä sähköpostitse Laurean työelämän palaute -lomakkeella (liite 6). Toimeksiantaja oli arvioinut perehdytysopasta heidän näkökulmastaan. Heidän mielestään se on erittäin hyvin tehty ja tarpeeksi laaja. Perehdytysoppaan riittävästä sisällöstä keskusteltiin parihaastattelussa ja jo silloin toimeksiantaja totesi sisällön olevan riittävä. Toimeksiantajan mielestä oppaassa on keskeiset asiat, joita perehdytysoppaan toivottiin.

Toimeksiantaja toteaa palautelomakkeella, että erehdytysopas tulee työelämän käyttöön antaen hyvät lähtökohdat vapaaehtoistyöntekijälle. Perehdytysopas antaa mahdollisuuden keskustelulle perehdytystilanteessa, mikä oli yksi kehittämistutkimuksen tavoitteista. Toimeksiantajan mielestä yhteistyömme sujui hyvin ja oli helppoa, koska tunsin yhdistyksen toimintaa ja henkilökuntaa jo työharjoitteluni ajalta.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehdessä etiikka ja eettinen ajattelu tulee huomioida tutkimuksen jokaisessa vaiheessa, esimerkiksi tutkimuskohteen ja menetelmän valinnassa, aineiston hankinnassa,

käsittelyssä ja säilyttämisessä sekä tietoperustan valinnassa (Kuula 2006, 11). Etiikan tulee siis olla tutkimuksen keskiössä. Suomessa tieteelliseen tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä ja tutkimusetiikkaa edistämään on perustettu tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). TENK on julkaissut ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisestä eli HTK-ohjeen (2013).

Tutkimusetiikasta puhutaan usein, kun tarkastellaan kaikkia tutkimukseen ja tieteeseen liittyviä eettisiä näkökulmia ja arviointeja (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2013, 4). HTK-ohjeessa (2013, 4-5) tutkimusetiikka-käsite tarkoittaa ”eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamista ja edistämistä tutkimustoiminnassa sekä tieteeseen kohdistuvien loukkausten ja epärehellisyyden tunnistamista ja torjumista kaikilla tieteenaloilla”.

Kehittämistutkimus on toteutettu eettisesti, sillä tutkimustyössä on sovellettu HTK-ohjeistuksen mukaista hyvää tieteellistä käytäntöä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmissä, kunnioitettu muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla, suunnittelemalla, toteuttamalla ja raportoimalla sekä tallentamalla aineiston tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla, sopimalla toimeksiantajan kanssa kaikkien osapuolten tutkimukseen ja aineiston säilyttämiseen liittyvät oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä ottamalla huomioon tietosuojaa koskevat kysymykset.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 127) toteavat, että hyvää tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus ja eettisyys on osa tutkimuksen laatua. Toinen laatua mittaava tekijä on tutkimuksen luotettavuus. Jokaisessa tutkimuksessa on siis syytä pohtia myös luotettavuutta. Luotettavuuskäsitteinä käytetään yleensä validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetti mittaa onko tutkimuksessa tutkittu sitä, mitä on luvattu ja reliabiliteetti mittaa tutkimustulosten toistettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan mitata myös neljällä termillä: uskottavuus (credibility), siirrettävyys (transferability), luotettavuus (dependability) ja vahvistettavuus (confirmability), jotka sisältävät erilaisia vertailukohteita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134-143.)

Haastatteluista nousseet avainsanat ja teoreettisen viitekehyksen käsitteet vastasivat toisiinsa. Haastatteluaineiston keräämisessä olisi voinut käyttää tarkempaa tallennusta, kuten nauhoitusta, mikä olisi varmistanut paremmin jokaisen sanan tulemisen mukaan muistiinpanoihin. Jonkin verran oli ennako-odotuksia haastatteluista saaduista vastauksista, mutta koko kehittämistyön ajan pyrittiin olemaan avoimena vastausten ja tulosten suhteen. Käsitteinä vapaaehtoistyö, perehdyttäminen ja Frenditoiminta olivat tuttuja, joka saattoi vaikuttaa osaltaan perehdytysoppaan sisällön luomiseen. Tärkeimpänä tavoitteena pidettiin kuitenkin sitä, että toimeksiantaja saa sellaisen perehdytysoppaan, mikä sopii heidän käyttöönsä ja missä on heidän tarpeelliseksi näkemänsä asiat.

Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi voidaan käyttää triangulaatiota. Triangulaation avulla tutkittavasta ilmiöstä voidaan saada parempi ja monipuolisempi käsitys. Kun tutkimuksessa käytetään kahta tai useampaa eri tutkimusaineistoa, puhutaan aineistotriangulaatiosta. (Kananen 2012, 179-181.) Tässä kehittämistyössä on käytetty kahta eri haastattelua aineiston monipuolistamiseksi. Haastatteluilla on varmistettu, että oppaasta tulisi sellainen, kuin toimiksiantaja on sen halunnut. Aineistoa on saatu sekä kokemusasiantuntijan että toiminnanjohtajan (sosionomi AMK) kautta. Kokemusasiantuntija on edustanut päihde- ja mielenterveysongelman eli vapaaehtoistyön kohteen näkökulmaa. Kokemusasiantuntija tietää oma-kohtaisesti ja myös koulutuksensa sekä ammattinsa puolesta, mitä tarpeita päihde- ja mielenterveysongelmaisella on. Toiminnanjohtaja edustaa sitä, mitä yhdistys voi tarjota tuettavalle. Toiminnanjohtaja määrittelee myös toiminnan rajat ja varmistaa, että toimitaan yhdistyksen sääntöjen sekä yleisen lainsäädännön ja asetusten puitteissa. Haastateltavien määrä oli suhteellisen suppea, mutta koettiin, että tavoitteeseen nähden riittävä.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli Varsinais-Suomen Sininauha ry:n Frenditoiminnan vapaaehtoistyön perehdyttämisen tutkiminen. Aihe valikoitui jatkumona työharjoittelulleni, jonka aikana Frenditoiminta aloitettiin. Aiheena vapaaehtoistyö on minulle tuttua, koska olen tehnyt vapaaehtoistöitä eri yhdistyksissä usean vuoden ajan. Toimin muun muassa yhdessä yhdistyksessä vertaistukihenkilönä. Olen myös toiminut erään yhdistyksen hallituksessa monta vuotta. Järjestötoiminta on siis minulla hyvin lähellä sydäntäni. Koen, että vapaaehtoisten perehdytysoppaan (liite 7) tekeminen on tuonut minulle ammatillisesti lisää osaamista. Olen oppinut lisää erityisesti päihde- ja mielenterveysongelmista, työhön perehdyttämisestä ja vapaaehtoistyön johtamisesta. Lisäksi olen oppinut miten saada käytännön tieto ja osaaminen sanoitettua lukijaa kiinnostavaksi ja ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi.

Frenditoiminnan perehdytysopasta voidaan hyödyntää uusien vapaaehtoistyöntekijöiden perehdyttämiseen. Sen lisäksi se on perehdyttämisen muistilista perehdyttäjälle. Perehdytysoppaasta löytyy paljon Turun seudun päihde- ja mielenterveyden toimijoiden yhteystietoja. Perehdytysopas ei siis ole nide, joka luetaan vain kerran läpi, vaan sen tarkoitus on olla tukena koko tukisuhteen ajan. Perehdytysoppaaseen on hyvä tarttua silloin, kun kaipaa muistutusta siihen, miksi työtä tehdään tai mietitään kuka voisi auttaa eteenpäin.

Kehittämistyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että kaveri- ja vertaistukitoiminta vaatii myötätuntoisen ja ihmislähtöisen otteen toteutuakseen. Päihde- ja mielenterveysongelmaiset kohtaavat usein ennakkoluuloja. Frenditoiminnan tarkoitus on ensisijaisesti syrjäytymisen ehkäisy ja päihdeettömyyden tukeminen. Frenditoiminnan tavoitteena on lisätä osallisuuden ja toimijuuden tunnetta ja Frendin tarkoitus on auttaa päihdeongelmaista elämässään eteenpäin

ja pärjäämään omillaan. Kehittämistyössä nousi esiin myös, että hyvä perehdytys vahvistaa motivaatiota. Hyvä perehdytysopas ei korvaa perehdyttämistä, vaan on perehdyttämisen tuki.

Varsinais-Suomen Sininauha ry:n toiminnan kannalta kehittämistyön aihetta voisi jatkossa tutkia vapaaehtoistyön työohjauksen näkökulmasta. Sosiaali- ja terveysalalla sekä ammattilaisille että vapaaehtoistyöntekijöille tarjottava työohjaus on tärkeää työn kuormittavuuden vuoksi. Työohjauksen suunnittelu ja ohjaaminen vaatii omaa osaamista. Työohjaukseen suunniteltu opas voisi olla hyvä ohjausta tukeva työkalu yhdistyksen vapaaehtoistyön työohjaajalle.

Lähteet

Painetut

- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatusta. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Espoo: BEEhappy Publishing.
- Eklund, A. 2018. Tervetuloa meille! Uuden työntekijän perehdytys. Helsinki: J-Impact.
- Hakala, J. T. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Ilvonen, A. 2011. Miten johdan? Yhdistystoiminnan johtamisopas. Helsinki: OK-opintokeskus.
- Jaakkola, J. 1994. Vastuu lähimmäisestä. Teoksessa Jaakkola, J., Pulma, P., Satka, M. & Urponen, K. (toim.) Armeliaisuus, yhteisöapu, sosiaaliturva. Suomalaisten sosiaalisen turvan historia. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto, 143-161.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Vastapaino.
- Kuuluvainen, S. 2015. Vapaaehtoistyön johtaminen. Helsinki: Kansalaisfoorumi.
- Leskinen, M., Lassila, A., Kalamaa, A-M. & Rytkölä, E. 2003. Perhekeskeisen huumeuuden opas. Helsinki: Irti huumeista ry.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.
- Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pelkonen, M. & Porkka, S-T. 2020. Vapaaehtoistyön työhöjauksen järjestämisopas. Mieli Suomen Mielenterveys ry. Helsinki: Mieli Suomen Mielenterveys ry.
- Puusa, A. 2011. Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO Johtamistaidon Opisto, 73-87.
- Puusa, A. 2011. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO Johtamistaidon Opisto, 114-125.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Mitä laadullinen tutkimus on? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO Johtamistaidon Opisto, 47-57.

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro.

Tourunen, J. & Pitkänen, T. 2010. Opioidiriippuvaisten korvaushoito ja syrjäytymisen ehkäisy. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkinen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 147-168.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yeung, A. 2005. Tutkimustyökaluja vapaaehtoismotivaation mysteeriin. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 83-103.

Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota?. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 104-125.

Sähköiset

Aalto, M. 2018. Opioidikorvaushoito: metadonin ja buprenorfiinin turvallisuuden vertailu. Käypä hoito. Duodecim. Viitattu 28.3.2022. <https://www.kaypahoito.fi/nak05146>

Aalto, M. 2022. Kaksoisdiagnoosi. Päihdelinkki-verkkopalvelu. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 17.3.2022. <https://paihdelinkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/kaksoisdiagnoosi>

A-klinikkasäätiö. 2021. Alkoholi. Nuortenlinkki-verkkopalvelu. Viitattu 28.9.2021. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/alkoholi>

Holm, S. 2020. Vapaaehtoiseksi - mutta miksi? Kansalaisareena. Viitattu 10.4.2022. <https://kansalaisareena.fi/verkkoareena/vapaaehtoiseksi-mutta-miksi/>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. 2013. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki. Viitattu 6.4.2022. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Irti Huumeista. 2022. Huumeista. Viitattu 28.3.2022. <https://irtihuumeista.fi/huumeista/>

Jyväskylän yliopisto. 2015. Laadullinen tutkimus. Viitattu 30.12.2020. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Karjalainen, K., Pekkanen, N. & Hakkarainen, P. 2020. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet: Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992-2018. Raportti 2/2020. THL. Viitattu 29.3.2022. <https://www.julkari.fi/handle/10024/139059>

Konttinen, H. & Perälä, R. 2020. Huumeongelmista kärsivien ihmisten sosiaalinen tilanne ja huono-osaisuuden ehkäisy. Teoksessa Rönkä, S. & Markkula, J. (toim.) Huumetilanne Suomessa 2020. Raportti 13/2020. THL. 92-96. Viitattu 29.3.2022. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140710>

Kriminaalihuollon tukisäätiö. 2021. Kriminaalihuollon tukisäätiön historia. Viitattu 18.2.2021. <https://www.krits.fi/saatio/tutustu-saatioon/tausta/>

- Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Spoken Oy. Viitattu 21.3.2022. <https://spoken.fi/sisallonanalyysi/>
- Mieli Suomen Mielenterveys ry. 2021a. Luottamus. Viitattu 2.7.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/luottamus>
- Mieli Suomen Mielenterveys ry. 2021b. Tilastotietoa mielenterveydestä. Viitattu 7.4.2022. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>
- Mieli Suomen Mielenterveys Mieli ry. 2021c. Yleistä mielenterveyden häiriöistä. Viitattu 7.4.2022. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/mielenterveyden-hairiot/>
- Päihdehuoltolaki 41/1986. Viitattu 14.1.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>
- Päihdelinkki-verkkopalvelu. 2022. Opioidit. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 28.3.2022. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/opioidit>
- Rönkä, S. 2020. Huumeiden ongelmakäytön yleisyys. Teoksessa Rönkä, S. & Markkula, J. (toim.) Huumetilanne Suomessa 2020. Raportti 13/2020. THL. 37-40. Viitattu 29.3.2022. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140710>
- Rönkä, S. 2020. Huumeisiin liittyvät muut terveyshaitat. Teoksessa Rönkä, S. & Markkula, J. (toim.) Huumetilanne Suomessa 2020. Raportti 13/2020. THL. 81-90. Viitattu 29.3.2022. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140710>
- Sairanen, S. 2015. Opiaatit - morfiini ja heroini. Päihdelinkki-verkkopalvelu. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 28.3.2022. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/opiaatit-morfiini-ja-heroini>
- Sairanen, S. 2020. Amfetamiini, metamfetamiini sekä muut piristeet. Päihdelinkki-verkkopalvelu. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 28.3.2022. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/amfetamiini-metamfetamiini-seka-muut-piristeet>
- SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. 2020a. Sosiaali- ja terveysjärjestöt Suomessa. Viitattu 8.1.2021. <https://www.soste.fi/sote-jarjestot/sosiaali-ja-terveysjarjestot-suomessa/>
- SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. 2020b. Mitä sote-järjestöt tekevät. Viitattu 8.1.2021. <https://www.soste.fi/sote-jarjestot/mita-sote-jarjestot-tekevat/>
- Suomen Valkonauhaliitto. 2021. Järjestäytynyttä äidin rakkautta vuodesta 1896. Viitattu 18.2.2021. <https://www.suomenvalkonauhaliitto.fi/etusivu/>
- THL. 2020. Keskeiset käsitteet. Viitattu 14.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/mita-ehkaiseva-paihdeyto-on/keskeiset-kasitteet>
- THL. 2021a. Jätevesitutkimus: väestötason huumeiden käyttö. Viitattu 28.9.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/jatevesitutkimus>
- THL. 2021b. Kannabis. Viitattu 25.3.2022. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/kannabis>
- THL. 2021c. Muuntohuumeet. Viitattu 28.3.2022. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/muuntohuumeet>
- THL. 2022. Vapaaehtoistoimintaa järjestämällä ja tukemalla voidaan lisätä osallisuutta. Viitattu 31.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen->

[johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/vapaaehtoistoimintaa-jarjestamalla-ja-tukemalla-voidaan-lisata-osallisuutta](#)

Tilastokeskus. 2020. Kvalitatiivinen tutkimus. Viitattu 30.12.2020.
https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html

Valtiovarainministeriö. 2015. Vapaaehtoistyö, talkootyö, naapuriapu - kaikki käy. Vapaaehtoistoiminnan koordinaatiota ja toimintaedellytysten kehittämistä selvittävän työryhmän lopuraportti. Valtiovarainministeriön raportti - 39/2015. Viitattu 20.2.2021. <https://vm.fi/-/vapaaehtoistyö-talkootyö-naapuriapu-kaikki-käy>

Varsinais-Suomen Sininauha ry. 2018a. Viitattu 20.12.2020. <http://vs-sininauha.fi/2015/11/04/varsinais-suomen-sininauha-ry-visio/>

Varsinais-Suomen Sininauha ry. 2018b. Viitattu 20.12.2020. <http://vs-sininauha.fi/2015/11/04/varsinais-suomen-sininauha-ry-tavoitteet/>

Varsinais-Suomen Sininauha ry. 2018c. Viitattu 20.12.2020. <http://vs-sininauha.fi/2015/11/04/varsinais-suomen-sininauha-ry-strategia/>

Varsinais-Suomen Sininauha ry. 2021a. Viitattu 9.1.2021. <http://vs-sininauha.fi/nuoret/vastuullisesti-vapauteen/>

Varsinais-Suomen Sininauha ry. 2021b. Viitattu 9.1.2021. <http://vs-sininauha.fi/nuoret/aggre-diturku/>

Varsinais-Suomen Sininauha ry. 2022a. Viitattu 22.3.2022. <http://vs-sininauha.fi/yhteystiedot/>

Varsinais-Suomen Sininauha ry. 2022b. Viitattu 28.2.2022. <https://vs-sininauha.fi/seuraa-vasteppi/>

Varsinais-Suomen Sininauha ry. 2022c. Viitattu 17.5.2022. <https://vs-sininauha.fi/frenditoiminta/>

Yeung, A. 2020. Tärkein motiivi on auttamisenhalu. Kansalaisfoorumi. Viitattu 5.4.2022.
<https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/tarkein-motiivi-on-auttamisen-halu/>

Julkaisemattomat

Räsänen, T. 2020. Toiminnanjohtajan haastattelu 23.10.2020. Varsinais-Suomen Sininauha ry.

Räsänen, T. 2021. Toiminnanjohtajan haastattelu 27.9.2021. Varsinais-Suomen Sininauha ry.

Tuomela, E. 2020. Kehittämistyön harjoittelu. Harjoitteluraportti. Laurea-ammattikorkeakoulu.

Kuviot

Kuvio 1: Vapaaehtoismotivaation timanttimali (mukaihen Yeung 2005).....	18
Kuvio 2: Kehittämistyön prosessin kulku	21
Kuvio 3: Perehdytysoppaan alustava sisällysluettelo	23

Taulukot

Taulukko 1: Asiantuntijahaastatteluaineiston lajittelu	25
--	----

Liitteet

Liite 1: Vapaaehtoistyöntekijän alkukartoituslomake	40
Liite 2: Asiakkaan alkukartoituslomake	42
Liite 3: Vapaaehtoistyön sopimus	44
Liite 4: Kokemusasiantuntijan haastattelukysymykset (1.10.2021)	45
Liite 5: Parihaastattelun haastattelukysymykset (24.1.2022)	46
Liite 6: Työelämän palaute -lomake	47
Liite 7: Vapaaehtoistyön perehdytysopas	48

Liite 1: Vapaaehtoistyöntekijän alkukartoituslomake

Olemme kaikki erilaisia ihmisiä ja jokaisella meistä on omanlaisemme tarpeet.

Millaista tukea tai millaisen tukihenkilön juuri sinä olisit joskus toivonut itsellesi?

Millainen tukihenkilö haluaisit olla ?

Elämäni tukipilarit

Mistä apua hädässä

*Voimavara-
ominaisuuteni*

*Innostuksen
ja
Inspiraation
Lähteitäni*

Liite 2: Asiakkaan alkukartoituslomake

Millaisen tukihenkilön haluaisit saada?***Nimi:******Puh:***

Olemme kaikki erilaisia ihmisiä ja jokaisella meistä on omanlaisemme tarpeet. Millaista tukea tai millaisen tukihenkilön juuri sinä toivoisit itsellesi?

Elämäni tukipilarit

Mistä apua hädässä

*Voimavara-
ominaisuuteni*

*Innostuksen
ja
Inspiraation
Lähteitäni*

Liite 3: Vapaaehtoistyön sopimus



Varsinais-Suomen Sininauha ry

SOPIMUS VAPAAEHTOISTYÖN TEKEMISESTÄ FRENDITOIMINTA

Nimi _____

Osoite _____

Henkilötunnus _____

Sähköposti _____

Puhelinnumero _____

Vapaaehtoinen sitoutuu noudattamaan vaitiolo- ja salassapitovelvollisuutta, enkä ilmaise vapaaehtoistyössä saatuja tietoja ihmisten asioista ulkopuolisille.

Työnantajan on huolehdittava siitä, että vapaaehtoistyöntekijän turvallisuudelle tai terveydelle ei aiheudu haittaa tai vaaraa hänen vapaaehtoistyötänsä suorittaessaan. Vastaavasti vapaaehtoistyöntekijän on noudatettava työtä ja työpaikkaa koskevia turvallisuusohjeita. (Työturvallisuuslaki 55 §.)

Vapaaehtoistyöntekijä on vakuutettu Varsinais-Suomen Sininauha ry:n puolesta vapaaehtoistöitä tehdessään.

Varsinais-Suomen Sininauha ry saa tallentaa tietoja omaan käyttöönsä vapaaehtoisen toiminnasta vapaaehtoisena. Vapaaehtoiselle saa lähettää vapaaehtoistoimintaan liittyvää postia ja sähköpostia.

Tämän sopimuksen voi kumpikin osapuoli purkaa koska tahansa.

Tämä sopimus on tehty ja allekirjoitettu kahtena kappaleena; yksi kummallekin sopijapuolelle.

Turussa _____

Vapaaehtoistyöntekijä

Varsinais-Suomen Sininauha ry

Liite 4: Kokemusasiantuntijan haastattelukysymykset (1.10.2021)

1. Mitkä ovat päihde- ja mielenterveyskuntoutujan yleisimmät haasteet elämässä?
2. Mitä henkilökohtaisia ominaisuuksia päihde- ja mielenterveyskuntoutujan tukihenkilöltä toivotaan tai vaaditaan?
3. Mikä merkitystukihenkilön omalla elämäntilanteella on?
4. Mitä erilaisia keinoja tukihenkilöllä voi olla tukea päihde- ja mielenterveyskuntoutujaa?
5. Mitä muuta sinun mielestäsi perehdytysoppaassa pitäisi ottaa huomioon?

Liite 5: Parihaastattelun haastattelukysymykset (24.1.2022)

1. Onko asiasisältö riittävä ja todenmukainen?
2. Onko asiakkaan kohtaamiseen lisättävää tai muokattavaa?
3. Pitäisikö oppaassa olla yleisesti päihde- tai mielenterveysongelmista?
4. Kerrotaanko Varsinais-Suomen Sininauha ry:n toiminnasta enemmän tai vähemmän?
5. Mitä mieltä olette ulkoasusta?
6. Minne Varsinais-Suomen Sininauha ry:n yhteyshenkilöiden yhteystiedot olisi hyvä sijoittaa?
7. Muuta kommentoitavaa?

Liite 6: Työelämän palaute -lomake



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Työelämän palaute

8.12.2015/ba

Hyvä työelämän edustaja

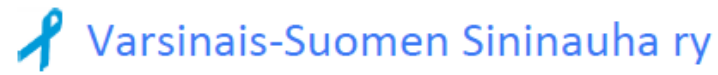
Kiitos, että tarjositte Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijalle/opiskelijoille mahdollisuuden tehdä opinnäytetyö yrityksenne/organisaatioonne. Työelämän kehittäminen on tärkeä osa opinnäytetöidemme arvioinnissa. Pyydämmekin näkemystänne.

Yrityksen/organisaation nimi	Varsinais-Suomen Sininauha ry
Työelämän edustajan/Arvioijan nimi ja tehtävänimike	Totti Räsänen, toiminnanjohtaja
Opinnäytetyön ohjaaja yrityksessä/organisaatiossa	Hannu Vesterinen
Opinnäytetyön tekijä/t	Eija Tuomela
Miten yrityksenne/organisaatioonne hyödyntää tehtyä opinnäytetyötä? V-S Sininauhan Frendi toimintoon tuleva perehdytysopas vapaaehtoistoiminnasta vapaaehtoisille. Opas annetaan vapaaehtoisten käyttöön ja käydään se läpi vapaaehtoisen Frendin kanssa. Eijan tekemä opas antaa hyvät eväät vapaaehtoistoiminnan Frendille ja avaa mahdollisuuden keskusteluille oppaan sisällöstä.	
Mitä uutta ja/tai odottamatonta tuli esille opinnäytetyöprosessin aikana tai tuloksissa? Eija oli hyvin löytänyt keskeiset asiat oppaaseen ja opas on erittäin hyvin tehty ja tarpeeksi laaja.	
Miten kuvailisitte yhteistyötä opinnäytetyöntekijän/-tekijöiden kanssa? Yhteistyö oli sujuvaa ja helppoa. Eija tutustui toimintaan jo harjoittelun aikana, joten oli sujuvaa tehdä Eijan kanssa yhteistyötä oppaan tiimoilta.	

Haluaisitteko jatkossakin tarjota opiskelijoillemme opinnäytetyön aiheita tai harjoittelupaikkoja?
Miten haluaisitte kehittää yrityksenne/organisaatioonne ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyötä?
Tarpeen mukaan. Olemme päihde-, kriminaali- ja mielenterveyspuolen järjestö, joten sosiaalialan opiskelijoita meillä on melkein koko ajan.

Paikka ja päivämäärä	28.3.2022, Turku
Työelämän edustajan/arvioijan allekirjoitus	
Nimenselvennys	Totti Räsänen
Voitte palauttaa lomakkeen myös ilman allekirjoitusta sähköpostilla joko suoraan koulun ohjaajalle tai opinnäytetyöntekijälle, joka välittää viestin ohjaajalleen siten, että viestiketjusta näkyy allekirjoittajan sähköpostiosoite.	

Liite 7: Vapaaehtoistyön perehdytysopas



Vapaaehtoistyön perehdytysopas
Frenditoiminta

Eija Tuomela
Tammikuu 2022

 Varsinais-Suomen Sininauha ry

Sisällys

Alkusanat.....	2
Varsinais-Suomen Sininauha ry.....	3
Vapaaehtoistoiminnan periaatteet.....	5
Vapaaehtoisen vahvuudet, kehittämistarpeet ja voimavarat	6
Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot.....	7
Päihde- ja mielenterveysongelmaisen elämäntaasteet ja tukeminen	8
Palvelupolkuja ja ammattiapua.....	10

 Varsinais-Suomen Sininauha ry

Alkusanat

Kiitos, että olet alkanut Frendiksi. Olet tärkeä osa Varsinais-Suomen Sininauha ry:n toimintaa ja teet arvokasta työtä syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja sosiaalisen vahvistumisen tukemiseksi. Olet käynyt läpi haastattelun ja sinut on katsottu sopivaksi tähän toimintaan. Tässä sinulle vielä kirjallinen opas, mitä Frendinä toimiminen käytännössä voi olla.


Tämän oppaan tarkoituksena on antaa sinulle valmiudet toimia vapaaehtoistyöntekijänä Frenditoiminnassa, joka on suunnattu päihde- ja mielenterveysongelmallisille aikuisille. Frenditoiminnan tavoitteena on, että apua tarvitseva saa vierelleen kuuntelevan ja aidosti läsnä olevan ihmisen. Toiminnan lähtökohtina ovat luottamuksellisuus, tasavertaisuus ja turvallisuus. Näiden avulla Frendiä tarvitsevalle voidaan antaa muun muassa taitoja jäsentää omaa elämäntilannettaan ja rohkeutta osallistua erilaisiin arjen toimintoihin ja tapahtumiin. Frendinä sinä voit olla mukana omana itsenäsi; omalla elämäkokemuksellasi ja persoonallasi. Tarkoituksena on, että vapaaehtoistyö on mielekästä ja koet antamasi ajan tärkeäksi.

Varsinais-Suomen Sininauha ry:n vapaaehtoistyöntekijänä sinun tulee toimia yhdistyksen arvojen ja sääntöjen mukaisesti sekä pitää kiinni omista oikeuksistasi vapaaehtoistyöntekijänä. Ongelmatilanteissa sinun ei tarvitse kantaa huolta ja vastuuta yksin, vaan voit ottaa asian puheeksi vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa. Säilytä sekä tämä opas että allekirjoittamasi sopimus vapaaehtoistyön tekemisestä, niin voit palata niihin aina tarvittaessa.

Toiminnanjohtaja Totti Räsänen, puhelin 040 549 3813.

Kokemusasiantuntija Hannu Vesterinen, puhelin 050 441 0510.

Varsinais-Suomen Sininauha ry
Radiomiehenkatu 3, 20320 Turku | www.vs-sininauha.fi
Y-tunnus: 2129026-2



Varsinais-Suomen Sininauha ry


Varsinais-Suomen Sininauha ry

Varsinais-Suomen Sininauha ry on itsenäinen yleishyödyllinen yhteisö, jonka toimialana on päihde-, mielenterveys- ja kriminaaliryö. Yhdistyksen tarkoituksena on tukea yhteiskunnan auttamisverkostojen ulkopuolelle jääneitä, heikommassa asemassa olevia henkilöitä, etsimällä konkreettisia ratkaisuja yhteiskunnallisiin, sosiaalisiin ja terveydellisiin ongelmiin. Tavoitteena on tehdä monipuolista vertais- ja vapaaehtoisuustyötä, päihdetyötä, kansalaistoimintaa ja palveluohjausta, tukea syrjäytyneitä ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten elämänhallintaa ja arkea, järjestää koulutusta ja tiedotusta verkosto- ja yhteistyökumppaneille sekä toimima matalan kynnyksen kohtaamispaikkana eri ihmisille ja ryhmille.

Yhdistyksen toimintaa ohjaavat kristilliset arvot moraalien ja etiikan muodossa. Ajatuksena on, että jokaisella on oikeus toivoon. Arvoihin kuuluu lähimmäisenrakkautta, suvaitsevaisuus ja tasa-arvo. Jokainen ihminen tulee ottaa huomioon yksilönä sekä huomata jokaisen omat voimavarat ja tavoitteet toiminnassa. Työssä panostetaan asiakaslähtöisyyteen ja käytännönläheisyyteen. Frenditoiminnan tavoitteena on tukea päihdeettömyyttä ja elämän suunnanmuutosta. Vapaaehtoiselta odotetaan näiden arvojen kunnioittamista ja niiden mukaan toimimista.

Yhdistyksen toimipaikat sijaitsevat Radiomiehenkadulla ja Aninkaistenkadulla. Vapaaehtoisuustyöntekijöillä on mahdollisuus sopia tapaamisia Radiomiehenkadun toimipisteeseen niin yhdistyksen Frenditoiminnan koordinaattorin kuin tuettavankin kanssa. Radiomiehenkadulla on esimerkiksi mahdollisuus käyttää keittiötä kuntouttavan toiminnan ajan ulkopuolella. Tätä kannattaa käyttää hyödyksi ja sopia tilojen käytöstä ajoissa henkilökunnan kanssa esimerkiksi soittamalla tai laittamalla sähköpostia.

Frenditoimintaan kuuluu vapaaehtoiselle alkuperähdistyksen lisäksi yhdistyksen tarjoama yksilöllinen tuki tarvittaessa ja ryhmämuotoiset työnohjauskerrat, joita pyritään järjestämään muutaman kerran vuodessa. Työnohjaus tarkoittaa käytännössä Frendien yhteistä kokoontumista, jossa on mahdollista jakaa omia kokemuksiaan toiminnasta ja tunnereaktioistaan sekä käsitellä kokemiaan tilanteita ja käytännön asioita. Työnohjauksessa voit vaihtaa tietoa, kokemuksia ja ajatuksia muiden vapaaehtoisten kanssa luottamuksellisesti. Työnohjaajana toimii yhdistyksen työntekijä.


Varsinais-Suomen Sininauha ry

Toiminto	Tavoite	Kohderyhmä	Kuvaus
 <p>VVT - Vastuuhenkilö vapautteen</p>	Asiakkaan riittävästi ja pätevästi lähtöä varten valmistautuminen ja lähtöä varten valmistautuminen. Asiakkaiden elämäntilanteiden hallinta.	Turkuun vankiloista vapautuvat miehet ja naiset sekä yhdistystuensaamustaikaat (VYK-ryhmä).	Turkuun vankiloista vapautuvat miehet ja naiset tarvitsevat erityisen yksilöllistä, räätälöityä tukea elämäntilanteensa edistämiseksi. Kriinaaliityö on yhdistykseemme perustaminta ja sillä on yleisesti tilausta erityisesti Turun seudulla. Toimintona tavoitteena on pillovaatona ja riittävästi elämäntilanteita. Palvelu on asiakaslähtöistä, yksilöllistä ja osallistajalle vapaaehtoisia.
 <p>AGGREDI TURKU</p>	Aggredi Turku -asiakkaiden välillinen lähtö vankiloista. Aggredi-asiakkaiden arjen hallinta ja elämäntilanteen parantaminen, osallisuus ja toivottu oma tulevaisuuden auttaa lausua ja yksilöllisyyden ja erityisyyden kokemus vankiloista.	Kotiin ulkopuolisiin vankilatarvikkeisiin pyyhitteet 18-49-vuotiaat henkilöt, vakavat vankilavälit olevat henkilöt sekä koulu- tai joukkoturvasta tai vakava vankilatarvikkeiden suunnittelevat henkilöt (tutustuutajainen vankilavälit).	Aggredi on Helsinkiin toteutettu ja kotiin ulkopuolisiin vankilatarvikkeisiin kehitetty ryhmätoiminta. Aggredi tavoitteena on saada vankilavälit lähtö vankiloista tai loputtamaan. Aggredi tarjoaa mahdollisuuden lähtöä vankilavälit ryhmätoiminta puolestaomailla maaperillä. Asiakkuus ei edellytä päätettyä vankilavälit vankilavälit, vaan alustetaan halutuksi lähtöä vankilavälit. Aggredi osallistuminen on vapaaehtoisia ja maksutonta.
 <p>Seurasatelliitti</p>	Seurasatelliitti-hankkeen luodaan pillovaatona kirkkoille ja heidän läheisilleen koulutuspalvelu. Tavoitteena on löytää laaja-alainen yhteistyöverkosto, joka pystyy tukemaan monialaisista kohteista.	Seurasatelliitti-hanke toimii TYKS:nrippuvuusjärjestelmän viestintä- ja koulutusohjelmien opidifissaalisten koulutusohjelmien sekä heidän läheisten parissa.	Koulutusohjelmista tarvitsevat räätälöityä ja yksilöllistä tukea edistämiseksi, jota heidän elämäntilanteensa parantaa ja he osallistuvat yhteistyönänsä-avustajia lähtöä. Pillovaatona lähtöä lähtöä myös tukea. Tuen välineitä ovat yksilöllinen ja ryhmätoimintoinen tuki, sekä vertaisuudellinen ryhmä.
 <p>Omat portaat -nuorten työpaika</p>	Nuoren arjen hallinta parantaminen. Keuhkotietoa tavoitteiden asettaminen yhdessä nuoren kanssa. Tiivistä toimintaa koulutus, ajan tasalla pyynnin nuoren auttoa. Ammatillisen osaamisen. Opetustarjonta suuntautunut tai muun palvelun löytämiseen.	Omat portaat -palvelu toimii on suunnattu 18-29-vuotiaalle koulutuksen ja työllistämisen ulkopuolella oleville nuorille.	Omat portaat on erityisesti erityisjärjestelmässä olevien nuorten alustettu matkalla koulutus työllistämistä joka on vahvistettu koulutus työllistämistä. Turussa osana nuorille suunnattuja palveluja. Toiminta on koulutus työllistämistä ja työelämällä ulkopuolella oleville nuorille ja tarjoaa heille kokonaisvaltaista apua ja tukea elämänsä eri vaiheissa.
 <p>Kuntouttava työtoiminta</p>	Tavoitteena on parantaa asiakkaan työ- ja toimintakykyä ja lisätä edellytyksiä työllistyä avoimilla työmarkkinoilla sekä edistää mahdollisuutta osallistua koulutukseen ja/tai työ- ja elämäntilanteensa parantamiseen julkisen työvoimatoimintana.	Kuntouttava työtoiminta on tarkoitettu pitkäaikaisesti työttömien ulkopuolella oleville henkilöille.	Kuntouttava työtoiminta on jalkavälit asiakkaalle lähtöänsä yksilöllisyyttä. Asiakkaalle tarjotaan yksilöllistä tukea mm. elämäntilanteensa, työelämänsä ja koulutus työllistämistä. Kuntouttava työtoiminta on tarjota mm. koulutus työllistämistä, puu työllistämistä, pelinmuotoista koulutus työllistämistä sekä koulutus työllistämistä ja koulutus työllistämistä. Työllistämisen aikana tarjotaan myös tuesta.
 <p>Ihminen tukitoiminta</p>	Ryhmän tavoitteena on vertaistuen antaminen ja ryhmätoiminta koulutus työllistämistä. Koulutus työllistämistä. Koulutus työllistämistä. Koulutus työllistämistä. Koulutus työllistämistä.	Henkilöt, jotka lähtöänsä vankiloista lähtöänsä vankiloista.	Ihminen on mahdollista tulla koulutus työllistämistä myös erityisen pillovaatona, lähtöänsä vankiloista. Ihminen ja ohjauksen luoda. Yksilöllisyyttä on mukana koulutus työllistämistä, joka pystyy toteuttamaan edistää avoimissa ja koulutus työllistämistä, sekä toimintaa tukien ihmisen ja edistää vankiloista. Toimintona on mukana 2-3 ohjattua ja ryhmä toimii joka toinen tunti Radiomiehenkadulla.
 <p>Varsinais-Suomen KAT-verkosto</p>	V-S Sininauhan toiminnossa toimii ainakin 2 koulutusta kokemusasiantuntijaa (ja pillovaatona ja la koulutus työllistämistä). Toiminta "koulutus työllistämistä" asiakkaiden ja henkilöiden välillä sekä toimii asiakkaiden tukien koulutus työllistämistä.	V-S Sininauhan asiakkaat ja koulutus työllistämistä.	V-S Sininauha hallinnoi ja koordinoi V-S Kokemusasiantuntijat -verkoston yhdessä Turun A-kiljan ja Turun mielenterveysyhdistyksen ITU:n kanssa. Kokemusasiantuntijakoulutukseen liittyy yhteistyö palvelun RAKENIN (Rakennus ammatti- ja koulutus työllistämistä) kanssa, jonka kokemusasiantuntijakoulutus on osa koulutus työllistämistä ja ohjauksen ammatti- ja koulutus työllistämistä. Kokemusasiantuntijat tiedävät mitä heidän toimintansa auttaa, mitkä palvelut ovat auttavat, mitkä ne ovat olleet niin tehokkaita, mitkä koulutus työllistämistä ovat valittavat heidän omaan koulutus työllistämistä ja mitkä mahdollisesti päättyneitä ja he pystyvät ammattilaiset jakamaan tällä tietoa asiakkaalle ja ammattilaisille.
 <p>Vapaaehtoiset ja vertaiskutit</p>	Vapaaehtoistyön perusteita ovat: peikkoutuu, koulutus työllistämistä, koulutus työllistämistä, koulutus työllistämistä, koulutus työllistämistä. Vapaaehtoistyö ihmisen saa hyödyntää omaa auttamista. Toiminta perustuu vastavuoroisuuteen ja omien kokemusten jakamiseen. Vapaaehtoiset tarjoaa vapaaehtoiselle auttoa koulutus työllistämistä ja asiakkaalle mielekkäin hirtteerit.		Freelitoiminta on vapaaehtoisia matkalla koulutus työllistämistä. Freelitoiminta on koulutus työllistämistä. Freelitoiminta on koulutus työllistämistä. Freelitoiminta on koulutus työllistämistä. Freelitoiminta on koulutus työllistämistä.

Varsinais-Suomen Sininauha ry
 Radiomiehenkatu 3, 20320 Turku | www.vs-sininauha.fi
 Y-tunnus: 2129026-2

Varsinais-Suomen Sininauha ry


Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

Vapaaehtoistyö on aina nimensä mukaisesti vapaaehtoista. Se perustuu haluun auttaa, olla mukana ja tukea omalla tekemisellään yhdistyksen toimintaa. Vapaaehtoistyö on aina palkatonta, mutta sitä sitovat tietyt pelisäännöt, kuten palkkatyössäkin. Vapaaehtoisella on velvollisuus toimia luottamuksellisesti, tasa-arvoisesti, puolueettomasti, suvaitsevasti sekä kunnioittavasti. Molempia osapuolia sitoo toimia sovitusti ja ilmoittaa siihen liittyvistä muutoksista. Vapaaehtoistyön tehtävästä on kuitenkin aina oikeus kieltäytyä tai lopettaa vapaaehtoistyö kokonaan, kun vain ilmoittaa siitä yhdistyksen vapaaehtoistyön koordinaattorille.

Vapaaehtoistyöntekijänä toimit omana itsenäsi, oma elämäkokemuksesi ja persoonasi työkaluinasi. Työn ei ole tarkoituksena korvata ammattilaisen työtä, vaan toimit omien tietojesi ja taitojesi pohjalta. Tärkeintä kohtaamisessa on vuorovaikutus, joka tapahtuu ihmisten välillä. Jokaisella meillä on omat mielipiteemme ja taustamme. On tärkeää kunnioittaa jokaisen omaa näkemystä ja pystyä kuuntelemaan tuettavaa suvaiten ja avoimin mielin. Usein jo se, että joku on aidosti läsnä ja kuulee, mitä toinen tahtoo sanoa, helpottaa oloa.

Sinulla on oikeus saada tukea ja ohjausta vapaaehtoisena työskentelyyn. Ongelmatilanteissa ja milloin tahansa sinulle tulee kysyttävää, ole yhteydessä yhdistyksen vapaaehtoistyön koordinaattoriin. Sinun ei missään nimessä tule kantaa huolta tai vastuuta yksin. Muista kuitenkin, että sinua sitoo vaitiolovelvollisuus vapaaehtoistyön sopimuksen mukaisesti, joka tarkoittaa, että yhdistyksen ulkopuolisille henkilöille ei saa kertoa vapaaehtoistyössä saamiasi tietoja. Vaitiolovelvollisuus säilyy myös, vaikka lopettaisit vapaaehtoistyön. Kuitenkin mikäli saamasi tieto koskee alle 18-vuotiaaseen kohdistuvaa väkivaltaa- tai seksuaalirikosta, sinulla on lastensuojelulain (417/2007) 25 §:n mukainen ilmoitusvelvollisuus poliisille.

Toisinaan tuettavan ongelmat ovat niin laaja-alaisia tai kärjistyneitä, että maallikkoapu ei riitä. Silloin on tärkeää ottaa puheeksi ammattiavun tarpeen mahdollisuus ja pohtia tuettavan kanssa, mitä vaihtoehtoja hänellä olisi. Tämän oppaan viimeisessä luvussa on esitelty keskeisimpiä auttavia tahoja Varsinais-Suomen alueella. Voitte katsoa listaa yhdessä tai ottaa tuettavan luvalla huolet puheeksi yhdistyksen vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa. Ammattilaista vapaaehtoistyöntekijän ei ole tarkoitus korvata, vaan vapaaehtoisen tulee tunnistaa omat rajansa ja pyrkiä ohjaamaan tuettava oikean avun piiriin. Frendi voi lähteä tuettavan suostumuksella myös mukaan ammattiavun tapaamisiin, jos se tuntuu molemmista hyvältä ajatukselta.



Varsinais-Suomen Sininauha ry

Vapaaehtoisen vahvuudet, kehittämistarpeet ja voimavarat

Jokainen Freniksi haluava haastatellaan, jolloin hän täyttää samalla haastattelulomakkeet. Lomakkeissa kysytään Frenidin omia vahvuuksia, kehittämistarpeita ja voimavaroja. Näitä on hyvä pohtia, koska nämä asiat tulevat varmasti matkan varrella tarpeellisiksi tuntea itsestään. Usein vapaaehtoiset nimeävät omiksi vahvuksiinsa empaattisuuden, luotettavuuden, jämäkkyyden, kärsivällisyyden, avoimuuden ja sosiaalisuuden. Nämä ovat hyviä ominaisuuksia kenelle tahansa meistä. Vahvuuksia voivat olla esimerkiksi myös omat tiedot ja taidot jostakin harrastuksesta tai työstä. Niitä kannattaa yrittää hyödyntää vapaaehtoistyössäkin, jos vain mahdollista.

Päihde- ja mielenterveysongelmaisen Frenidin toimiminen ei ole aina helppoa. Sinun tulee olla käsitellyt omat elämäsi kipupisteet niin, että pystyt tukemaan toista hänen omissa ongelmissaan ja elämäntilanteissaan. On hyvä tunnistaa oma vaillinaisuus ja omat kehittämistarpeensa vapaaehtoistyöntekijänä. Oma hyvinvointi on aina etusijalla ja jotta voit auttaa toisia, on sinun itsesi pystyttävä ensin huolehtimaan itsestäsi. Epämukavista asioista puhuminen ja rakentavan palautteen antaminen on monesti vaikeaa ja vaatii harjoittelua. Muista olla rehellinen, mutta kunnioittava tuettavaa kohtaan. Vastavuoroinen kohtaaminen perustuu luottamukseen ja ymmärrykseen siitä, että jokainen tekee virheitä ja jokainen on arvokas.

Usein vapaaehtoistyön tekeminen koetaan itsensä kehittämiseksi ja sitä kautta mielenkiintoiseksi ja motivoivaksi. Voit miettiä, mikä sinua vapaaehtoistyössä motivoi ja miksi juuri Freniditoiminnan kohderyhmän auttaminen on sinulle tärkeää. Omat elämänarvot ja niiden mukaan eläminen ovat yksi niistä asioista, jotka antavat voimavaroja. On hyvä tunnistaa, mistä saat voimaa ja mikä antaa sinulle energiaa. Toisten auttaminen voi viedä voimia, mutta tarkoituksena on myös, että se antaa sinulle jotain positiivista tilalle. Voit miettiä myös millainen Frenidi haluaisit olla ja pitää niitä asioita suunnannäyttäjänä toiminnassasi.

Freniditoiminnan kaltaisessa kaveritoiminnassa tulee mitä todennäköisesti kokemaan toisinaan myös epävarmuutta omasta osaamisestaan ja riittämättömyyttä, kun asiat eivät sujukaan, kuten oli ollut tarkoitus. Tällöin on erityisen tärkeää muistaa vapaaehtoistyön periaatteet toimia työssä vain ja ainoastaan henkilökohtaisena omana itsenään, omine kokemuksineen ja kykyineen. Enempää ei vaadita keneltäkään. Parhaimmillaan voit oppia uutta itsestäsi, rohkeutta olla heikko, kykyä pyytää ja vastaanottaa apua sekä uskallusta sietää omia ja toisten virheitä.

Varsinais-Suomen Sininauha ry

Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot

Toisen ihmisen kohtaamisessa ja mitä haluamme viestittää toiselle, on tärkeää keskittyä omiin ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoihimme. Olemmeko ystävällisiä, osaammeko tehdä rakentavasti yhteistyötä, tunnemmeko itsemme ja ymmärrämmekö ja arvostammeko erilaisuutta, osaammeko sovitella ja antaa anteeksi? Näistä asioista koostuu myös tukihenkilönä toimimisen taidot.

Aidolla kiinnostuksella luot toiselle ihmiselle tunteen, että sinun luoksesi on helppo tulla. Kiinnostus herättää luottamusta ja luottamuksen löytäminen Freudin ja tuettavan välille on erittäin tärkeää. Päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivä on usein oppinut olemaan luottamatta ihmisiin. Voi vaatia aikaa ja kärsivällisyyttä luoda suhde, jossa kummatkin kokevat olevansa tasavertaisia. Kiinnostuksen esiin tuominen voi olla esimerkiksi sitä, että kysyy toiselta, mitä hänelle kuuluu ja keskittyy aidosti kuuntelemaan mitä toinen vastaa.

”Olispa joku ollut oikeesti kiinnostunut, mitä mulle kuuluu.”

Kysymällä arvostavia ja avoimia kysymyksiä, saat toisen tuntemaan itsensä tärkeäksi. Kysymyksiä myötä voi osoittaa välittämistä ja kiinnostusta. Kuuntelemalla ja kuulemalla mitä toisella on sanottavaa, annat tilaa kertoa myös suruja ja murheita, miltä toisesta todella tuntuu. Usein päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivällä on tarve kertoa oma tarinansa, koska se auttaa käsittelemään koettuja asioita ja tunteita. Freuditapaaminen voikin toisinaan keskittyä vain kuuntelemiseen ja läsnäoloon.

Ole rohkeasti rehellinen ja oma itsesi keskusteluissa, mutta arvosta ja kunnioita eriäviä mielipiteitä ja erilaisia näkemyksiä. Freudin ja tuettavan ei tarvitse olla kaikesta samaa mieltä tai nähdä elämää samalla tavalla, mutta molemmilla on velvollisuus kohdella toista kunnioittavasti. Jos jompikumpi kokee, että mielipiteet eroavat liikaa, eikä yhteisiä puheenaiheita löydy, kannattaa ottaa asia reilusti puheeksi. Aina henkilökemiat eivät kohtaa ja silloin vapaaehtoiselle voidaan etsiä toinen tuettava sekä tuettavalle toinen vapaaehtoinen.

”Mietin jälkepäin, että miks kukaan ei sanonut suoraan, että olen addikti?”

Muista kannustaa ja antaa positiivista palautetta, kuitenkin pelkäämättä antaa rakentavaa palautetta, kun siihen on aihetta. Jokaisen tuettavan kanssa laaditaan toimintasuunnitelma, minkä puitteissa Freudin kanssa on tarkoitus edetä. Suunnitelmassa asetetaan toiminnalle tavoitteet ja määritellään keinot niiden toteuttamiselle. Freudinä olet tärkeä osa suunnitelman toteutumista. Tarkoituksena on, että yhdessä tuettavan

Varsinais-Suomen Sininauha ry

kanssa mietitään hänen tavoitteisiinsa ja elämäänsä sopivat keinot kulkea elämässä eteenpäin ja selvitä arjen haasteista. Frendin tehtävänä on kannustaa ja rohkaista tuettavaa pääsemään päämääräänsä.

Päihde- ja mielenterveysongelmaisen elämänhaasteet ja tukeminen

Isoimpina haasteina päihde- ja mielenterveysongelmaisella on yleensä perusarjen sujuminen ja elämänhallinta. Lisäksi monella on vaikeuksia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja sitä myöten vaikeuksia sanoittaa omia haasteitaan ja avuntarvettaan. Taloudelliset vaikeudet ovat myös tavallisia työttömyyden ja mahdollisten velkojen vuoksi. Frenditoiminta voi olla apuna esimerkiksi arjen säännöllisyyden tukemisessa, koulutukseen tai työhön hakemisessa ja terveellisten elämäntapojen löytämisessä ja niistä kiinnittämisessä.

”Olisipa ollut joku, jolta kysyä apua arjen ongelmiin. Kaikilla ei vain ole voimavaroja eikä ymmärrystä edes niihin pienimpiin asioihin.”


Välillä voi käydä niin, että tuettavalla on puhelin kadonnut tai numero on vaihtunut, eikä seuraavan tapaamisen sopiminen tai vahvistaminen onnistukaan puhelimitse. Silloin on hyvä olla heti yhteydessä Varsinais-Suomen Sininauhan henkilökuntaan ja kertoa tilanne. Tai jos tiedät tuettavan muita kontakteja, voit yrittää tavoittaa tuettavaa heidän kauttaan. Tärkeintä on, että tuettava tietää sinun yrittävän tavoittaa ja voitte yrittää sopia tapaamista. Vaikka tuettava ei aina ottaisi itse yhteyttä, peruisi tapaamisia tai jättäisi kokonaan ilmoittamatta, että ei tulekaan, tapahtumia ei kannata ottaa itseensä. Kun ihmisellä on isoja ongelmia, hän harvoin osaa ajatella ensimmäisenä muiden tunteita. Älä siis kynnisty, vaan kohtaa ihminen avoin mielin kaikesta huolimatta.

”Onneksi mut sai kiinni mesen kautta. Tuntui hyvältä, kun kysyttiin, että onko kaikki ok.”

Päihdeongelmalliselle tapahtuu mitä todennäköisimmin retkahduksia silloin tällöin. Siihen tulee suhtautua ymmärtäväisesti, eikä uskoa toiseen kannatta menettää. Raitistuminen on monivaiheinen prosessi, joka vaatii aikaa ja tuettavan omaa vahvaa tahtoa. Retkahduksista on hyvä puhua, mutta niitä ei pidä jäädä vatvomaan. Hienoa on, jos tuettava huomaa missä tilanteissa retkahdukset helpoiten tapahtuvat, jolloin hän voi oppia myös välttämään niitä tilanteita.

”Välillä riitti ajatus siitä, että on joku, jolle voi soittaa.”

Varsinais-Suomen Sininauha ry
Radiomiehenkatu 3, 20320 Turku | www.vs-sininauha.fi
Y-tunnus: 2129026-2

 Varsinais-Suomen Sininauha ry

Jokainen ihminen kohtaa elämässään haasteellisia ja vaikeitakin aikoja. Niiden käsittelemisessä ja niistä selviytymisessä on kuitenkin suuria eroja ihmisten välillä. Usein päihde- ja mielenterveysongelmat kulkevat käsi kädessä ja voi olla vaikea eritellä, kumpi ongelmista on ollut ensin. Mielenterveydenongelmista masennus on yleisin ja sitä voi olla vaikea ymmärtää, jos ei ole itse kokenut sitä. Masentunut ihminen voi olla hyvin ailahtelevainen, kääntyä sisäänpäin ja tahtoo olla omissa oloissaan, vaikka välillä jaksaisikin yrittää olla sosiaalinen ja tehdä arjen asioita. Frendin on hyvä muistaa kertoa tuettavalle, että hän on olemassa ja välittää, vaikka tuettava ei itse jaksaisi aktiivisesti pitää yhteyttä. Kannustava läsnäolo on silloin tärkeää ja tilan antaminen keskustelulle.



Varsinais-Suomen Sininauha ry

Palvelupolkuja ja ammattiapua

A-Klinikka Turku. Apua päihde- ja peliriippuvuuksiin. Puhelin 010 506 5550.

<https://www.a-klinikka.fi/toimipisteet/turku/a-klinikka-turku>

Auta arjessa – 10 vinkkiä auttajalle. Suomen Mielenterveysseura ry.

<https://mieli.fi/asiantuntijahaastattelut/auta-arjessa-10-vinkkia-auttajalle/>

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Apua päihde- ja peliriippuvuuksiin. Päihdeneuvontapuhelin 0800 90045. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/paihdeneuvonta/> Tietoa päihde- ja peliriippuvuuksista. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/>

Kirkon keskusteluapu. Palveleva puhelin avoimena joka päivä kello 18-24. Puhelin 0400 221 180. <https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>

Mielenterveystalo-verkkopalvelu. Tietoa, omahoito-ohjelmia, itsearviointityökaluja ja palveluhakuja. <https://www.mielenterveystalo.fi/>

Nimettömät alkoholistit AA Turku. Apua päihteettömyyteen. Puhelin 050 441 1115.

<https://www.aa.fi/>

Nimettömät Narkomaanit NA. Vertaistukea huumeriippuvuuteen. Puhelin 050 307

7597. <https://www.nasuomi.org/>

Päihdelinkki-verkkopalvelu. Tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista.

<https://paihdelinkki.fi/>

Suomen Mielenterveys ry. Apua kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa. Kriisipuhelin

09 2525 0111. <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/>

Tietu Ry. Päihdekuntoutusta ja vertaistukea. Puhelin 040 824 6710.

<http://www.tietu.fi/yhteystiedot/>

Turun A-Kilta. Vertaistukea, palveluohjausta, hävikkiruoka-apua. Puhelin 050 543

4034. <https://www.turun-a-kilta.fi/index.php/yhteystiedot>

Turun kaupungin sosiaalityön alkupalvelut kartoittaa tilanteen ja ohjaa oikeisiin palveluihin, p. 02 262 5001. <https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/toimeentulotuki/toimeentulotuen-neuvonta-ja-ajanvaraus>

Turun kaupunki, päihdeongelmaisten päiväkeskustoiminta. Puhelin 02 262 6814.

<https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/paihdepalvelut-3>

Varsinais-Suomen Sininauha ry
Radiomiehenkatu 3, 20320 Turku | www.vs-sininauha.fi
Y-tunnus: 2129026-2

 Varsinais-Suomen Sininauha ry

Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry. Virkistys- ja päivätoimintaa mielenterveysongelmaisille. Puhelin 044 702 3015. <http://www.itu.fi/yhteystiedot/>

Turun seurakunta. Yhteiskunnallisen työn diakoniatyöntekijä. Puhelin 040 341 7185. <https://www.turunseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/elamantilanteet-ja-kriisit/paihteet-ja-riippuvuus>

Varsinais-Suomen KAT-verkosto. Kokemusasiantuntijoilta saa mm. tietoa, missä kokemusasiantuntijoita voi kohdata. Hannu Vesterinen, p. 050 441 0510 ja Minka Salmirinne, p. 044 042 9348. <https://www.vs-kokemusasiantuntijat.fi/yhteystiedot/>

Varsinais-Suomen Sininauha ry. Läheisten ryhmä. Päihteiden käyttäjien läheisille tukitoiminto. Hannu Vesterinen, puhelin 050 441 0510. <https://vs-sininauha.fi/laheistenukiryhma/>

YAD Youth Against Drugs ry. Tietoa päihteistä ja päihdekasvatuksesta. Kättä pidempää. <https://yad.fi/paihdekasvatus/> Tietoa huumausaineista. <https://yad.fi/huume-tietoa/>