

Hanna Valtonen ja Heli Leppälä
"Tukikeppi pahimman kuopan yli"

- Tukihenkilötyö Kainuun kriisikeskuksessa



Hoitotyönkoulutusohjelma

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Tekijä(t): Valtonen Hanna & Leppälä Heli

Työn nimi: Tukikeppi pahimman kuopan yli – Tukihenkilötyö Kainuun kriisikeskuksessa

Tutkintonimike: Sairaanhoidtaja (AMK), hoitotyö

Asiasanat: tukihenkilötyö, tukisuhde, kriisikeskus, ennaltaehkäisevä mielenterveystyö

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Kainuun Kriisikeskuksen tukisuhteessa työskentelevien vapaaehtoisten tukihenkilöiden kokemuksia. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kainuun Kriisikeskus. Tukihenkilöiden kokemuksia tukihenkilötyöstä haluttiin selvittää, koska tukihenkilötyö on Kainuun kriisikeskuksessa uutta. Tukihenkilötoiminta kriisikeskuksessa alkoi vuonna 2014. Rajasimme työstä kriisikeskuksen asiakkaiden kokemukset tukisuhteessa olemisesta, ja keskityimme vapaaehtoisten tukihenkilöiden kokemuksiin. Tavoitteena oli saada selville, millaiseksi tukihenkilöt kokevat toimintansa Kainuun kriisikeskuksessa.

Opinnäytetyössämme käytimme laadullista tutkimusmenetelmää, koska tarkoitus oli kartoittaa tukihenkilöiden kokemuksia ja ajatuksia. Aineistonkeruumenetelmänä käytimme teemahaastattelua. Haastattelimme viittä tukisuhteessa toimivaa tukihenkilöä. Sovimme haastattelut Kainuun kriisikeskuksen tukihenkilövastaavan kautta. Analysoimme haastatteluista keräämämme aineiston induktiivista sisällönanalyysiä käyttäen.

Tulosten mukaan tukihenkilöt arvostavat Kainuun kriisikeskuksen hyvää ja avointa ilmapiiriä sekä kriisikeskuksen työntekijöiden huolenpitoa. Tukihenkilöiden elämätilanteen huomiointi ennen uutta tukisuhdetta sekä tauon mahdollisuus milloin tahansa koettiin tärkeinä. Yhtenä kehittämiskohteena tukihenkilöt toivoivat lisäkoulutusta tuettavilla eniten ilmaantuvista mielenterveysongelmista, kuten itsetuhoisuudesta, yksinäisyydestä ja masennuksesta. Työnohjauksessa he halusivat pitää uuden teemanmukaisen ohjelman, ja tarvittaessa myös keskusteluja tukisuhteiden kuulumisista. Tukihenkilöt toivoivat tukitapaamisille tarkoitettua tiettyä paikkaa kriisikeskuksella, mikäli sopivaa tapaamispaikkaa ei muualta löydy. He toivoivat lisäksi kehityskeskusteluja, jotta voivat arvioida omaa toimintaansa tukihenkilönä ja kehittyä siinä.

Jatkotutkimusaiheina ovat tuettavien kokemusten kartoitus tukisuhteista sekä pitkäaikaisseuranta vapaaehtoistoiminnasta apua saaneista mielenterveyskuntoutujista.

ABSTRACT

Author(s): Valtonen Hanna & Leppälä Heli

Title of the Publication: Support through the Worst – support person activities provided by Kainuu Crisis Centre

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: support person activities, preventive mental health care, crisis centre

The purpose of this thesis was to explore the experiences of voluntary support persons working in Kainuu Crisis Centre. This thesis was commissioned by Kainuu Crisis Centre, because they needed information on support person activities as this type of activities had only recently been launched in Kainuu.

The research method was qualitative, and data was collected with thematic interviews. Five support persons who had a support relationship were interviewed. The interviews were agreed on in cooperation with Kainuu Crisis Centre.

According to the results, support persons value the good and open atmosphere in Kainuu Crisis Centre and the attention paid by the employees of the Crisis Centre. They considered it important that their life situations were considered before a new support relationship was begun and that they had an opportunity to have a break anytime. Support persons would like to have further education regarding such mental health issues as self-destructiveness, loneliness and depression that persons in need of support often have. Supervision should include discussions on current and upcoming support relationships and then continue with a theme based program. A space, especially designated for support meetings, needs to be organized at the Crisis Centre if convenient places cannot be found elsewhere. Development discussions should also be organized so that support persons can assess their own work.

Research subjects for follow-up studies include exploring supported persons' experiences regarding support relationships and a longitudinal research about mental rehabilitees who have had a voluntary support person.

1 JOHDANTO.....	1
2 VAPAAEHTOISTOIMINTA KAINUUN KRIISIKESKUKSESSA	2
2.1 Vapaaehtoistyö	2
2.2 Kainuun Kriisikeskus.....	2
2.3 Vapaaehtoinen tukihenkilötyö	4
2.4 Vapaaehtoisten tukihenkilöiden rekrytointi	4
2.5 Vapaaehtoisten tukihenkilöiden koulutus	5
2.6 Tukihenkilötyö Kainuun kriisikeskuksessa	5
2.7 Työnohjaus vapaaehtoisille tukihenkilöille	7
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	8
4 TYÖMENETELMÄT.....	9
4.1 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä.....	9
4.2 Aineistonkeruumenetelmä	9
4.3 Aineiston analyysi	11
5 TULOKSET	13
5.1 Motivaatio tukihenkilötyöhön	13
5.2 Rekrytointi.....	14
5.3 Koulutus.....	14
5.4 Tukihenkilötyö tukisuhteessa	15
5.5 Tukihenkilöiden tarjoama tuki	16
5.6 Jaksaminen tukihenkilönä.....	17
5.7 Kriisikeskuksen tarjoama tuki.....	18
5.8 Tukihenkilötyön arviointi.....	21
6 TULOSTEN TARKASTELU	22
6.1 Tukihenkilöiden peruskoulutus.....	22
6.2 Tukihenkilöiden jatkokoulutus	22
6.3 Tukihenkilötyö tukisuhteessa	23
6.4 Työnohjaus	25
6.5 Kriisikeskuksen työntekijöiltä saatu tuki	26
6.6 Jaksaminen tukihenkilönä.....	28
6.7 Arviointia, mitä tukihenkilötyö antaa.....	28
6.8 Kehittämisehdotukset.....	29
7 POHDINTA.....	31
7.1 Opinnäytetyön luotettavuuden arviointi	31
7.2 Eettisyys	34
7.3 Johtopäätökset	35

7.4 Jatkotutkimusaiheet	36
7.5 Ammatillinen kehittyminen	36
LÄHTEET	39

LIITTEET

1 JOHDANTO

Euroopan painiessa talouskriisissä ovat verovaroihin pohjautuvien palveluiden kehittämisen mahdollisuudet vähenemässä useissa maissa. Tämä lisää osaltaan mielenkiintoa vapaaehtoistyötä kohtaan. (Marjovuo 2014, 11.) Vapaaehtoistyötä on monenlaista ja sitä tehdään monissa eri järjestöissä. Tässä opinnäytetyössä käsittelemme vapaaehtoistyötä, jota tehdään Kainuun kriisikeskuksessa. Tarkastelun kohteena ovat vapaaehtoiset tukihenkilöt jotka toimivat tukisuhteessa Kainuun kriisikeskuksen asiakkaan kanssa. Selvitimme, millaiseksi tukihenkilöt kokivat tukihenkilötyön, ja kuinka heidän mielestään tukihenkilötoimintaa voidaan kehittää.

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän terveyden ja hyvinvoinnin keskeisinä tavoitteena vuosille 2013 - 2016 oli muun muassa nuorten syrjäytymisen ehkäisy ja ongelmien varhainen tunnistaminen, sekä päihde ja mielenterveysongelmien ehkäiseminen ja niiden varhainen tunnistaminen. Kainuun alueella syrjäytymisen uhka on suuri ja itsemurhaluvut todella korkeita. (Kainuun kriisikeskuksen toimintasuunnitelma 2016, 3-4.) Kainuun kriisikeskukseen voi hakeutua asiakkaaksi kuka tahansa ilman lääkärin lähetettä tai diagnoosia, oikeaan aikaan saatu apu voi ehkäistä ongelmien pahenemisen. Tukihenkilötyö on yksi väylä, jota voidaan käyttää apuna syrjäytymisen ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä.

Teoreettiseksi viitekehyykseksi opinnäytetyössämme muodostui vapaaehtoistyö, tukihenkilötyö tukisuhteessa ja tukihenkilöiden saama tuki. Tässä opinnäytetyössä sanalla tukihenkilö tarkoitetaan Kainuun kriisikeskuksen vapaaehtoista tukihenkilöä, joka on tai on ollut tukisuhteessa kriisikeskuksen asiakkaan kanssa. Tukihenkilötoimintaa voidaan tarkastella prosessina, joka alkaa motivaatiosta tukihenkilötyöhön sekä tukihenkilötoimintaan hakeutumisesta. Tämän jälkeen hakija pääsee tukihenkilökoulutukseen ja koulutuksesta valmistuttuaan käytännön tukihenkilötyöhön. Tärkeässä osassa tätä prosessia ovat tukihenkilöiden saama tuki ja tukityön arviointi. Olemme laatineet tulokset ja tulosten tarkastelun tämän prosessin mukaisesti.

2 VAPAAEHTOISTOIMINTA KAINUUN KRIISIKESKUKSESSA

Tässä luvussa kerromme mitä vapaaehtoistyö ja vapaaehtoinen tukihenkilötyö tarkoittavat, sekä esitellään lyhyesti Suomen Mielenterveysseura ja sen alaisuudessa toimiva Kainuun Kriisikeskus. Lopuksi kerromme tukihenkilötyön prosessista, johon kuuluvat tukihenkilöiden rekrytointi, koulutus, tukihenkilötoiminta sekä työnohjaus.

2.1 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyö on nimensä mukaisesti täysin vapaaehtoista. Siitä ei makseta palkkaa, ja sitä tehdään jonkun muun hyväksi. Vapaaehtoisina toimivat henkilöt ovat yleensä maallikoita, jotka toimivat jonkin itselle tärkeän asian hyväksi. He saavat tästä sisältöä elämäänsä, oppivat uusia asioita, saavat uusia kokemuksia, voivat olla avuksi muille ihmisille ja tuottaa heille mielihyvää. Vapaaehtoistyötä tehdään yhteiseksi hyväksi. Se voi olla myös vertaistukea elämän kriiseissä. Vapaaehtoistyöllä ei voida korvata ammattilaisia ja heidän osaamistaan. Vapaaehtoistyö voi olla itsenäistä toimintaa tai ryhmässä työskentelyä. Vapaaehtoistyöhön eivät kuulu äänestäminen, hyväntekeväisyyteen lahjoittaminen, työhön tai opiskeluun liittyvä harjoittelu tai omaishoito. (Vapaaehtoistyö 2014; Marjovuori 2014, 12.) Vapaaehtoistoimintaa voi olla omassa lähipiirissä, yhteisössä, kaupunginosassa, kunnassa tai yhdistyksissä sekä valtakunnallisissa yhteisöissä tai tapahtumissa (Harju 2005, 58 - 69).

2.2 Kainuun Kriisikeskus

Kainuun kriisikeskus on Suomen Mielenterveysseuran (SMS) jäsen yksikkö, joka toimii Kainuun mielenterveysseuran alaisuudessa. Suomen Mielenterveysseuran perustehtävänä on mielenterveyden edistäminen sekä mielenterveysongelmien ennaltaehkäiseminen. Seura on perustettu vuonna 1897 ollen maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö. Vuonna 1970 seura aloitti vapaaehtoisten

koulutustoiminnan itsemurhien ehkäisykeskuksen, SOS-keskuksen, myötä. Vuodesta 1981 alkaen toimintaa kehitettiin eri puolilla Suomea tukihenkilökokeiluna. Vapaaehtoiset tukihenkilöt toimivat erilaisissa tehtävissä kuten kriisipuhelin päivystys, Tukinetin internet päivystys, ryhmän ohjaus ryhmämuotoisessa tukityössä sekä tukihenkilönä toimiminen perheille ja yksilöille. Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, jotka ovat käyneet erillisen tukihenkilökoulutuksen. (Suomen Mielenterveysseuran toimintasuunnitelma 2015, 3; Organisaatio ja toiminta, 2015; Kaukila, Lehtonen, Lumijärvi & Paasu 2011, 3.)

Kainuun kriisikeskuksen toiminta alkoi vuonna 2014, jolloin asetettiin seuraava tavoite kolmeksi vuodeksi: ”Vuonna 2016 Kainuun kriisikeskus tekee alueellaan laadukasta ja tarpeenmukaista ehkäisevää ja terveyttä edistävää mielenterveys- ja kriisityötä yhteistyössä laajan paikallisen ja valtakunnallisen toimija verkon kanssa.” Kainuun kriisikeskuksen toiminta-ajatus eli missio on Kainuulaisten terveyden edistäminen tarjoamalla tietoa ja palveluita. Asiakas osataan ohjata tarvittaessa kunnallisten palvelujen pariin, kriisikeskuksessa heille ei tarjota lakisääteisiä palveluja. Toiminnassa asiakas pyritään huomioimaan aktiivisena toimijana ja asiakas määrittelee aina itse avun tarpeensa. Työntekijöiden tulee ymmärtää vastuunsa työskentelyssään, ja sitoutua jatkuvaan kouluttautumiseen ja kehittymiseen. (Määttä 2013, 5 - 6.)

Kainuun kriisikeskus tekee yhteistyötä Kainuun Sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän kanssa. Tavoitteena on kehittää Kainuun alueella ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä ja kriisityön mallia. Akuutin kriisin kohdatessa kriisikeskus tarjoaa psykososiaalista keskustelutukea ja neuvontaa. (Kainuun kriisikeskuksen toimintasuunnitelma 2016.) Asiakas saa 1-5 maksutonta vastaanottokäyntiä kriisikeskuksessa. Yleisimpiä syitä tuen tarpeelle ovat läheisen menetys, sairaus, huoli läheisestä, yksinäisyys ja parisuhde ongelmat. Mikäli on aiheellista epäillä, että vastaanottokäynnit eivät riitä voidaan harkita tukihenkilöä asiakkaalle. Tukisuhde tukihenkilön ja tuettavan välillä kestää tavallisesti kuusi kuukautta, maksimissaan yhden vuoden. Jokaisen asiakkaan kohdalla arvioidaan, millaisesta tuesta hän hyötyy parhaiten. (Nousiainen 2015.)

2.3 Vapaaehtoinen tukihenkilötyö

Tukihenkilötyö voi täydentää hoitotyötä, mutta ei korvaa sitä. Tukihenkilöt ovat maalikoita, jotka ovat käyneet Suomen mielenterveysseuran tukihenkilökoulutuksen. Julkisen sektorin leikkausten myötä ja avohoidon lisääntyneenä tukihenkilötyön merkitys on kasvanut. (Ollilainen 2011; Lahtinen 2003, 6, 8, 13.) Tukihenkilötyötä tehdään muun muassa mielenterveyskuntoutujien, kehitysvammaisten ja vanhusten kanssa. Tuen laatu riippuu tuettavasta. Mielenterveyskuntoutajat tarvitsevat apua arkisissa askareissa. Kehitysvammaiset tarvitsevat apua rahankäyttöön liittyvissä asioissa, sekä asiointiapua hoitaessaan asioita viranomaisten kanssa. Vanhukset tarvitsevat enemmän keskustelukumppania ja avustajaa ulkoiluun. Tuen muotoja ovat empatia ja ymmärtäminen, mutta myös kontrolli ja kieltäminen. (Lahtinen 2003 36 - 39, 49 - 50.)

Tukihenkilöiksi hakeudutaan sekä itsekkäistä että epäitsekkäistä syistä. Työstä halutaan sisältöä ja merkitystä omaan elämään sekä kasvamista ihmisenä. Pohjimmaisena motiivina monella on halu auttaa toisia sekä kutsumus vapaaehtoistyöhön. Vapaaehtoistyö vahvistaa tukihenkilön identiteettiä ja parantaa elämänlaatua. Tutkimusten mukaan tukihenkilöt myös pysyvät terveempinä kuin muut samaan ikäluokkaan kuuluvat. (Lahtinen 2003 18 - 20; Ollilainen 2011 9 - 10; Tule tukihenkilöksi 2015.)

2.4 Vapaaehtoisten tukihenkilöiden rekrytointi

Tukihenkilöitä voidaan rekrytoida muun muassa lehti- ja internet ilmoituksilla. Hakijat valitaan haastattelun perusteella, heidät haastatellaan yksittäin ja ryhmähaastattelussa. Haastattelun aikana kartoitetaan hakijan soveltuvuus tukihenkilöksi. Haastateltava voi myös itse esittää kysymyksiä tukihenkilötyöstä ja pohtia omaa soveltuvuuttaan. Tukihenkilöksi ei sovellu henkilö, jolla on oma kriisi kesken, tai jos henkilö on voimakkaan asenteellinen. Tällainen henkilö voi haluta käyttää tukihenkilötyötä esimerkiksi uskonnollisen tai poliittisen kiinnostuksen herättämiseen. Tukihenkilöksi ei sovellu myöskään henkilö joka, ei noudata

salassapitovelvollisuutta, hän on liian kiireinen tai hänen arvopohjansa ei vastaa Suomen Mielenterveysseuran arvopohjaa. Tukihenkilöltä vaaditaan sitoutumista tehtävään. Hänellä tulee olla riittävästi aikaa, tasapainoinen elämäntilanne ja motivaatio, joka ei ole uhka toiminnalle. Lisäksi hakijan eettisyyteen on kyettävä luottamaan. Mikäli hakemus evätään, se kerrotaan hakijalle henkilökohtaisesti ja hakijalle kerrotaan vaihtoehtoisista töistä yhdistyksessä. (Porkka 2008, 22 - 24.)

2.5 Vapaaehtoisten tukihenkilöiden koulutus

Tukihenkilöiksi haluavat suorittavat tukihenkilön peruskoulutuksen. Koulutus on edellytys sille, että tukihenkilö pystyy työskentelemään laadukkaasti ja turvallisesti. Koulutuksen suoritettuaan tukihenkilöt saavat todistuksen ja oikeuden toimia tukihenkilönä. (Kaukkila ym. 2011, 24.) Koulutuksen runko on Suomen Mielenterveysseuran mukainen. Menetelminä käytetään keskusteluja, erilaisia pohdintoja, kotitehtäviä ja eläytymisharjoituksia. Koulutus toteutetaan lähiopetuksena ja se kestää kokonaisuudessaan 1,5 – 2 kuukautta. Koulutuksen kokonaispituus on pitkä jotta tukihenkilöksi pyrkivällä on aikaa huomata, mikäli hän ei sovellu työhön. (Porkka 2008, 10 - 12.)

Tukihenkilöille järjestetään tarvittaessa lisäkoulutuksia koskien muun muassa mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä, maahanmuuttoa, ikäihmisiä ja velkaantumista sekä lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden auttamista. Tukihenkilöille tarjotaan eri suuntautumismuutoksia, joita ovat esimerkiksi tukihenkilötyö, kriisipuhelintyö tai ryhmänohjaaja. (Nousiainen 2015.)

2.6 Tukihenkilötyö Kainuun kriisikeskuksessa

Kainuun kriisikeskuksen tukihenkilöt ovat vapaaehtoistyöntekijöitä. Tukihenkilötoimintaa on ollut syksystä 2014 lähtien. Osa tukihenkilöistä on jäänyt eläkkeelle omasta työstään, osa tekee tukihenkilötyötä oman työnsä tai opiskelun ohessa. Tukihenkilöt ovat 20 – 70-vuotiaita. Tukihenkilöt itse päättävät kuinka paljon viikossa kukin ottaa osaa tukihenkilötoimintaan. Tukihenkilöiden lisäksi

kriisikeskuksessa työskentelee kaksi vakituista työntekijää, joilla on sosiaali- ja terveystieteiden koulutuksen lisäksi kriisityön koulutus. Tukihenkilöt työskentelevät kriisipuhelimessa tai yksilöllisessä tukisuhteessa kriisikeskuksen asiakkaan kanssa. Tukisuhteessa toimii kriisikeskuksessa tällä hetkellä 6 - 8 henkilöä. (Nousiainen 2015.)

Tukisuhteen tarkoitus on auttaa tuettavaa pääsemään yli vaikeasta elämänvaiheesta. Yhdessä tukihenkilön kanssa tuettavalle etsitään sosiaalinen verkosto tai tiivistetään jo olemassa olevaa verkostoa, tämä tukee selviytymistä arjessa. Tukea haluava henkilö tai hänen läheisensä voi ottaa yhteyttä kriisikeskukseen. Asiakkaan suostumuksella yhteydenotto voi tulla sosiaalityöntekijän tai sairaanhoitajan taholta. (Kaukkila ym. 2011, 47 - 48.)

Tukihenkilövastaava kutsuu tukihenkilön ja tuettavan ensimmäiseen yhteiseen tapaamiseen. Ensimmäisen tapaamisen tarkoituksena on tutustua ja katsoa, haluaako tuettava aloittaa tukisuhteen kyseisen tukihenkilön kanssa. Mikäli tapaamisessa päästään yhteisymmärrykseen, ja molemmat haluavat aloittaa tukisuhteen, tehdään tukisopimus. (Nousiainen 2015.) Tukisopimus tehdään aina kirjallisena ja määräaikaisena. Tuettavalla henkilöllä on oikeus katkaista tukisuhde milloin tahansa. Tukisopimukseen kirjataan ylös tavoitteet ja keinot, joiden avulla on tarkoitus edistää tuettavan arjen sujumista sekä tuettavan henkilön vahvuudet. Sopimus hyväksytään jokaisen sopimusneuvottelussa mukana olleen allekirjoituksella. Sopimuksesta annetaan lisäksi kopio jokaiselle allekirjoittaneelle mukaan. Sopimusta tehtäessä sovitaan myös tukisopimuksen tarkistusajankohta. Tarkistusajankohtana sopimuksen laatineet henkilöt kokoontuvat keskustelemaan tukisuhteesta ja arvioimaan kuinka se on toteutunut. (Kaukkila ym. 2011, 51 - 52.)

Tuettavalla henkilöllä on myös oikeus kieltäytyä tarjotusta tuesta. Tarkoitus on että tuettava ja tukihenkilö sitoutuvat molemmat tukisopimukseen. Tapaamisia on joka toinen viikko, ja tapaaminen kestää noin kaksi tuntia kerrallaan. Tukihenkilö ja tuettava voivat käydä yhdessä kahvilla tai ostoksilla. Päättötarkoitus tukisuhteessa on saada tuettava poistumaan kotoaan ja löytämään itselleen mielekästä tekemistä. Yhdessä tukihenkilön kanssa asiakas voi tutustua esimerkiksi Klubitalo Tönäriin ja Nuorimieli-toimintaan. (Nousiainen 2015.)

Klubitalo Tönäri on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonka tarkoitus on edistää tasa-arvoa ja osallisuutta. Se on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat ohjausta ja tukea arjen hallinnassa. Tönäristä saa tukea ja ohjausta myös työllistymiseen ja opiskeluun liittyvissä asioissa. Tönäriin jäsenyys on vapaaehtoinen ja ilmainen. (Klubitalo Tönäri – Kajaani n.d.) Nuorimieli-toiminta on 14-29 vuotiaalle nuorille aikuisille ja heidän läheisilleen tarkoitettua tukitoimintaa. Sen tarkoitus on auttaa nuorta selviytymään arjessa tukemalla häntä tulevaisuuden valinnoissa, tunteiden käsittelyssä ja ihmissuhde asioissa. (Nuorimieli-toiminta, n.d.)

2.7 Työnohjaus vapaaehtoisille tukihenkilöille

Tukityö edellyttää osallistumista työnohjaukseen. Tukihenkilöiden työnohjaus järjestetään vuoden aikana noin kymmenen kertaa. Työnohjaajana toimii henkilö, joka on käynyt työnohjaajakoulutuksen tai Suomen Mielenterveysseuran vapaaehtoistyön tukiohjaajakoulutuksen. (Kaukkila ym. 2011, 25.) Työnohjaustoiminnan avulla mielenterveysseura pyrkii valvomaan tukihenkilötyön laatua, parantamaan sitä sekä tukemaan tukihenkilöiden jaksamista. Työnohjauksessa voidaan keskustella muun muassa tukihenkilöiden mieltä painavista asioista, kuten epäonnistumisen tunteista ja käytännön kysymyksistä. Yhdessä yritetään löytää ratkaisuja näihin kysymyksiin. (Lahtinen 2003, 13, 49, 52; Kaukkila ym. 2011, 3.)

Eettiset kysymykset ja ihmisen arvomaailma ovat vapaaehtoistoiminnan työnohjauksessa tärkeässä asemassa. Työnohjauksen avulla voi lisätä vapaaehtoisten tietoisuutta omasta työstä, tukea jokaisen luovuutta ja sen käyttöä tukityössä, kohottaa tukitoiminnassa tarvittavaa itsetuntoa sekä lisätä toiminnan kokonaishallintaa. Työnohjaus tapahtuu yleensä ryhmämuotoisesti. Tarvittaessa tukihenkilö voi tavata työnohjaajan kanssa myös henkilökohtaisesti. Ryhmässä keskustellaan ja jaetaan omia kokemuksia, joita yhdistellään muiden kokemusten kanssa. Tämän jälkeen kokemuksia voi verrata teoretietoon, jolloin voidaan tehdä johtopäätöksiä ja ratkaisuja. Tällä tavalla omista kokemuksista voi saada uusia näkemyksiä. (Lahtinen 2003, 52, 56, 63.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa ja kuvata tukisuhteessa toimivien tukihenkilöiden kokemuksia tukihenkilötyöstä Kainuun kriisikeskuksessa, sekä mitä kehitettävää he kyseisessä toiminnassa näkevät. Tavoite on kerätä tietoa Kainuun kriisikeskuksen tukihenkilötoiminnan kehittämiseksi.

Tutkimustehtävät

1. Millaiseksi Kainuun kriisikeskuksen tukisuhteessa toimivat tukihenkilöt kokevat tukihenkilötoiminnan?

2. Mitä kehitettävää tukisuhteessa toimivat tukihenkilöt näkevät Kainuun kriisikeskuksen nykyisessä tukihenkilötoiminnassa?

4 TYÖMENETELMÄT

Tässä luvussa kerromme, kuinka opinnäytetyön tekeminen eteni. Perustelemme tutkimusmenetelmän, aineistonkeruumenetelmän ja analyysitavan valinnan, sekä kuinka olemme ne toteuttaneet. Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen, ja aineistonkeruumenetelmänä olemme käyttäneet teemahaastattelua. Analyysin toteutimme induktiivisella sisällönanalyysillä.

4.1 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Laadullisessa tutkimuksessa tarkastelun kohteena on ihminen ja hänen elinympäristönsä. Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmien avulla saadaan esille kertomuksia, tarinoita ja merkityksiä. Näin saatu tieto ei ole tilastollisesti yleistettävää, kuten määrällisessä tutkimuksessa saatu tieto. (Kylmä & Juvakka 2007, 16.) Laadullisen tutkimuksen perustana on tulkinnallinen lähestymistapa koettuun todellisuuteen sekä kokemusten kuvailu (Holloway & Galvin, 2016, 3).

Valitsimme opinnäytetyön toteutustavaksi laadullisen tutkimusmenetelmän, koska tarkoituksenamme oli kuvata tukihenkilöiden kokemuksia ja kohdejoukkomme oli pieni. Kriisikeskuksella oli opinnäytetyöprosessin aikaan kuusi tukisuhteessa toimivaa tukihenkilöä, haastattelimme heistä viisi.

4.2 Aineistonkeruumenetelmä

Hollowayn ja Galvinin (2016, 87) mukaan laadullisen tutkimuksen käytetyin tapa kerätä tietoa on haastattelu. Haastattelun voi tehdä epämuodollisena, jolloin ennen haastattelua ei ole valmiita kysymyksiä, vaan tutkija kehittää kysymykset haastattelun kuluessa. Tai puolimuodollisena, jolloin tutkijoilla on kysymyksiä, jotka vastaavat tiettyyn teemaan. Kysymykset eivät tällöin ole välttämättä kaikille samat. Aloittelijoille helpompi tapa on puolimuodollinen haastattelu, koska

epämuodollisessa haastattelussa kertyy paljon ylimääräistä tietoa, mikäli haastattelija ei osaa keskittyä tiettyyn asiaan.

Valitsimme tiedonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun. Tapasimme Kriisikeskuksen tukihenkilövastaavan, ja hän kertoi kriisikeskuksen toiminnasta ja tukihenkilötyöstä. Saimme myös kirjallista materiaalia liittyen tukihenkilötyöhön. Laadimme haastattelun teemat tukihenkilötyöstä kertovan kirjallisen materiaalin sekä tukihenkilövastaavalta saamiemme tietojen perusteella. Suunnittelimme kysymykset teemoittain sen perusteella, millaisia asioita meidän täytyy saada selville vastataksemme tutkimuskysymyksiin. Käytimme avoimia kysymyksiä saadaksemme mahdollisimman laajasti tietoa.

Teemahaastatteluun suositaan valittavaksi haastateltavia, joilla on kokemusta aiheesta. Harkinnanvarainen näyte haastateltavista auttaa ymmärtämään ja saamaan tietoa ilmiöstä syvällisemmin ja löytämään uusia näkökulmia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35 - 59.) Kaikki haastattelemamme tukihenkilöt olivat tulleet Kainuun kriisikeskuksen vapaaehtoisiksi vuonna 2014, ja jokainen oli toiminut tukisuhteessa vähintään yhden kerran. Haastatelluilla oli näin riittävästi kokemusta aiheesta, jotta he pystyivät toimimaan informantteina. Haastatteluajat sovimme kriisikeskuksen tukihenkilövastaavan kautta.

Kysymykset voivat kehittyä haastattelujen edetessä, kun haastattelijat päättävät mitä ajavat haastattelulla takaa kuten Holloway & Galvin (2016, 90) toteavat. Esitestasimme kysymyksemme kahdella ensimmäisellä haastateltavalla. Ensimmäisessä haastattelussa kävi ilmi työnohjauksen muuttuminen, joten pyysimme haastateltua vertailemaan näitä kahta mallia ja pohtimaan niiden hyviä ja huonoja puolia. Ensimmäisen esitestauksen perusteella lisäsimme haastatteluihin kysymykset mitä hyvää ja mitä kehitettävää oli edellisessä työnohjauksessa, sekä mitä hyvää ja mitä kehitettävää oli uudessa työnohjauksessa. Toisessa esitestauksessa ei enää tullut esille muutostarvetta kysymyksiin.

Kysymysten järjestys riippuu vastauksista. Haastattelija säästää omaa aikaansa, mikäli kysyy kysymykset samassa järjestyksessä, ja haastatteluista saatu tieto on samanlaista. (Holloway & Galvin 2016, 90 - 91). Haastatellessamme tukihenkilöitä

pyrimme pysymään kysymyslomakkeen järjestyksessä ja kysyimme mahdolliset lisäkysymykset heti. Joskus lisäkysymykset nousivat mieleen myöhemmin ja jouduimme palaamaan takaisin aiheeseen vielä myöhemmin haastattelun aikana. Tästä oli seurauksena se, että vastaukset yhteen tiettyyn asiaan olivat eri kohdissa litteroitua haastatteluaineistoa. Tämä vaikeutti analyysin tekoa, koska jouduimme kokoamaan saman teeman vastauksia yhteen useasta eri kohdasta.

Nauhoitimme haastattelut kokonaisuudessaan omiin puhelimiimme. Haastatteluiden jälkeen litteroimme eli auki kirjoitimme aineiston sanasta sanaan. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 28 sivua. Aineiston säilyvyyden varmistamiseksi tallensimme puhtaaksi kirjoitetun tekstin useampaan paikkaan, kuten Kylmä & Juvakka (2007, 111) suosittelevat.

4.3 Aineiston analyysi

Analysoimme haastatteluista saamamme aineiston induktiivisella sisällönanalyysillä. Kohderyhmämme oli pieni ja aineisto oli tarkoitus analysoida syvällisesti. Kun tavoitteena on saada mahdollisimman laadukasta aineistoa, silloin aineiston määrä ei ole tärkeä (Eskola & Suoranta 2000, 18). Induktiivinen sisällönanalyysi perustuu aineistoon, josta tutkijalla ei ole valmiita teorioita. Analyysiin kuuluu haastatteluaineiston tiivistäminen ja luokittelu. Haastatteluaineisto tiivistetään merkitysten mukaan lyhyeen sanalliseen muotoon. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 136 - 138.)

Analysointivaiheessa teimme haastatteluista taulukon (LIITE 3). Ensimmäisessä sarakkeessa oli koko vastaus, toisessa sarakkeessa pelkistetty vastaus, kolmannessa sarakkeessa alakategoria, neljännessä yläkategoria ja viimeisenä pääkategoria. Ensimmäisen sarakkeen olemme poistaneet suojataksemme haastateltujen ja tuettavien yksityisyyttä. Pelkistettyjen vastausten perusteella muodostimme pääluokan, kuten Kylmä ja Juvakka (2007, 116 - 119) ohjeistavat. Analyysissa aineistoista nousi kuusi uutta teemaa, joita analysoimme prosessimaisesti. Nämä teemat asetimme prosessin mukaiseen järjestykseen taulukoihin, joihin poimimme vielä lisää sopivia alkuperäisilmauksia

haastatteluaineistosta. Teemat ovat järjestyksessä: motivaatio tukihenkilötyöhön, tukihenkilöiden rekrytointi, tukihenkilöiden koulutus, tukihenkilötyö käytännössä sekä tukihenkilöiden saama tuki ja toiminnan arviointi. Olemme asettaneet tulokset ja tulosten tarkastelun näiden teemojen mukaiseen järjestykseen.

5 TULOKSET

Tässä kappaleessa esittelemme opinnäytetyömme tulokset. Tarkoitus oli saada vastaus seuraaviin tutkimuskysymyksiin.

1. Millaiseksi tukihenkilöt kokevat tukihenkilötoiminnan?
2. Mitä kehitettävää nykyisessä toiminnassa on?

Haastattelimme viittä tukihenkilöä. Kaikki heistä olivat olleet mukana tukihenkilötyössä vuodesta 2014. Haastatellut tukihenkilöt toimivat, tai olivat toimineet tukisuhteessa. Tukisuhteiden määrä tukihenkilöillä vaihteli, kaikilla oli takanaan vähintään yksi tukisuhde. Seuraavat tulokset olemme laatineen haastatteluiden avulla keräämämme ja analysoimamme aineiston pohjalta. Esitämme tulokset analyysissä esiin nousseiden teemojen mukaisessa järjestyksessä.

5.1 Motivaatio tukihenkilötyöhön

Haastatelluista suurin osa kertoi hakeutuneensa vapaaehtoistyöhön omassa elämäntilanteessa tapahtuneen muutoksen, kuten eläkkeelle jäämisen tai lasten kotoa pois muuton, takia. Osalla haastatelluista mielenkiinto vapaaehtoistyötä kohtaan oli kasvanut pikkuhiljaa vuosien aikana, toisilla oli myös aiempaa kokemusta vapaaehtoistyöstä. Myös halu auttaa toisia ihmisiä oli motivoinut lähtemään mukaan. Haastateltavat eivät välttämättä osanneet määritellä mistä halu auttamiseen tuli. Tukihenkilökoulutus koettiin kiinnostavana, ja halu päästä mukaan koulutukseen oli saanut myös lähtemään mukaan tukihenkilötyöhön.

”Oma elämäntilanteeni, olin jäänyt yksin. Nuorin lapsista muutti jo omilleen asumaan, ja halusin tehdä jotain toisten hyväksi.”

”Olen ollut järjestötoiminnassa aikaisemminkin..”

”.. joilla on ollu vaikeuksia ja oon ollu semmosena kuuntelijana ja rinnalla kulkijana.”

5.2 Rekrytointi

Suurin osa haastatelluista oli saanut tiedot tukihenkilökoulutuksesta Koti-Kajaanin ilmoituksesta. Yksi haastateltava oli saanut tiedon tukihenkilötyöstä työvoimatoimiston virkailijalta. Eräs tukihenkilö taas oli pelkästä uteliaisuudesta tullut avoimien ovien päivänä kriisikeskuksen. Siellä kriisityöntekijä oli alkanut esitellä tukihenkilötoimintaa ja kysynyt olisiko kiinnostusta lähteä mukaan.

”Näin jutun Koti-Kajaanissa ja heti huomasin sen herättävän kiinnostusta.”

”Uteliaisuuttaini tulin kattomaan ja täällä oli henkilö, joka rupes kyselemään, että kiinnostaako semmonen”

”Työvoimatoimistossa oli minulla oma virkailija ja hän alkoi puhumaan, että haluaisitko ottaa yhteyttä tämmöiseen järjestöön”

5.3 Koulutus

Peruskoulutus

Haastatellut kehuivat tukihenkilöiden peruskoulutusta hyvin maalaisjärkiseksi sekä käytännönläheiseksi. Ryhmämuotoinen opetus koettiin hyvänä asiana. Joku toinen koulutukseen osallistuva saattoi esittää kysymyksiä joita ei itse olisi hoksannut kysyä. Koulutusta kuvailtiin tiivistähtiseksi, mutta siihen ei silti haluttu muutoksia. Haastateltavat kokivat, että saivat koulutuksesta tarpeeksi osaamista ja varmuutta ryhtyäkseen tukihenkilöiksi. Koulutuksesta saatavaa kirjallista materiaalia myös keuhuttiin selkeäksi ja hyväksi. Sitä oli voinut jatkossa käyttää apuna asioiden kertaamisessa, ja omassa opiskelussa.

”Suomen mielenterveysseura kouluttaa meitä ja ne on kaikki meille maksuttomia että mielenterveysseura maksaa kulut.”

”Siinä oli kyllä tosi laaja-alaisesti kaikki päihteet ja mielenterveysongelma jutut niinku itsetuhoisuus. Tietysti ne oli aika laaja-alaisest, ettei siinä mitään syventävää ollu. Mut siin oli ehkä osattu poimia ne tärkeimmät kaikista. Tietysti joskus vois olla syventäviä, et syvennyttäis joskus erityisesti itsetuhoisen ihmisen elämätilanteisiin ja miten kohdata sellainen itsetuhoisen ihminen. Et voishan sitä ottaa sellaisia syventäviä koulutus sessioita, et yhtenä iltana istuttais jonku itsetuhoisen ihmisen kohtaamisen tiimoilta.”

”Mun mielestä se oli hirvittävän hyvä, jotenkin mä ihailin sitä ku se oli niin talonpoikaisjärkinen, et ei tullu mitään ihmeellisiä lääketieteellisiä tai psykiatrisia sanontojakaan.”

Jatkokoulutus

Kysymykseen ”järjestetäänkö jatkokoulutusta” lähes kaikki haastatellut vastasivat aluksi kieltävästi. Yksi haastatelluista mainitsi mielenterveyden ensiavun kurssit 1 ja 2. Lähes kaikki mainitsivat ryhmänohjaajan koulutuksen sekä kriisipuhelin työntekijöiden koulutusillan. Osa haastatelluista koki, että toimintaa on ollut niin lyhyen ajan, ettei jatkokoulutuksen tarvetta vielä ole.

”No ei ainakaan minun mielestäni ole ollut puhetta mistään tämmöisestä. Tietysti me ollaan aika uusia, kaksi vuotta on silleen lyhyt aika etten silleen vielä koekkaan tässä hirveetä tarvetta..”

”..ne mielenterveys 1 ja 2, mä en oo käyny sitä ykköstä. Et täytyy sanoa, et tukisuhteeseenkin on sitä lisäkoulutusta.”

”Voi kouluttautua ryhmänohjaajaksi tai tukihenkilöhommissa mennä eteenpäin.”

5.4 Tukihenkilötyö tukisuhteessa

Haastatellut kertoivat näkevänsä tuettaviaan määrätysin väliajoin sopimuksen mukaan, pääsääntöisesti kahden viikon välein kaksi tuntia kerrallaan kummallekin

osapuolelle sopivan aikataulun mukaan. Tukisuhteille laaditut yhteiset säännöt koettiin tarpeellisiksi. Haastatellut kertoivat sopivansa tapaamiset aina julkiselle paikalle. Yleensä haastatellut käyvät tuettavan kanssa kahvilla tai ulkoilemassa. Toisinaan tuettavaa on autettu jokapäiväisissä asioissa esimerkiksi kaupassa käymisessä. Toiset ovat käyneet myös elokuvissa, teatterissa tai taidenäyttelyissä. Joskus sopivan paikan miettiminen on ollut haastatelluista hankalaa, paikan olisi oltava rauhallinen, jotta puheääni kuuluu, mutta niin että muut ihmiset eivät kuule. Myös tuttuihin törmäämisen mahdollisuus voi tuottaa hankaluutta sopivan paikan valinnassa.

”Kuljetaan tuettavan rinnalla kolmesta kuuteen kuukautta. Käydään yhdessä vaikka teatterissa, istutaan laavulla, ostoksilla, lenkillä, ihan mitä tuettava vaan haluaa tehdä. Tavataan joka toinen viikko ja ei kummankaan kotona, vaan aina jossain muualla.”

”No, ollaan sen tuettavan kanssa että, miten hän sitten niinku haluaa että. Monestihan se voi olla vaikka että sieltä kotoa ulos lähteminen on jo vaikeaa. Niin että liikutaan tuolla, tuolla esimerkiksi kaupoissa ja tämmösissä.”

”.. ja saahan tännekin kriisikeskuksen tiloihin tulla, jos ei muuta paikkaa löydy kaupungilta tai ei tuettava suostu menemään jonnekin.. ja mikä sitten, ei ulkona aina voi olla, ku tulee vettä ja räntää..”

5.5 Tukihenkilöiden tarjoama tuki

Haastellut kertoivat olevansa maallikkoauttajia ja rinnallakulkijoita, he välttävät suoranaisten neuvojen antamista. He kuuntelevat tuettavan huolia ja tarjoavat ymmärrystä ja lohtua tarvittaessa. Omista kokemuksista haastatellut ovat voineet kertoa ja he ovat myös voineet ohjata tuettavaa hakemaan ammattiapua, esimerkiksi fysioterapeutilta. Moni kertoi myös käyvänsä tutustumassa Tönärin toimintaan tuettavan kanssa ja ohjaavansa tuettaviaan muihin matalankynnyksen tapaamispaikkoihin. Haastatellut kertoivat myös ohjaavansa tuettaviaan tutustumaan eri järjestöjen tuottamien palveluiden pariin esimerkiksi Suomen

Punaisen Ristin ystäväpalveluun. Tukisuhteet kestävät yleensä kolmesta kuuteen kuukautta, joskus suhdetta voidaan jatkaa pidemmäksi ajaksi, pisin tukisuhde oli kestänyt yhdeksän kuukautta.

”Se on tavallaan niinku rinnalla kulkemista, mä en ainakaan uskalla niinku neuvoja kauheesti antaa niille ihmisille, vaan saatan sanoa, että minulla on tuommainen kokemus tuommoisesta.”

”..auttanu niinku sopeutumaan henkilöä, että mitä voi yhdessä löytää täällä kaupungissa niitä paikkoja, että missä voi käydä ja palveluihin myös. Ja ystävänä rinnalla.”

”No kai sitä jonkunlainen toivonantaja on ja tukikeppi sille, joka on siinä elämäntilanteessa.. että pääsee sen pahimman kuopan yli, mikä pisti hakemaan apua.”

”Periaate on, että he keksii ite ratkaisun ongelmaansa. Parempi kun ne itse miettii, antaa ehkä jonkun vihjeen, ja ite keksii ratkaisun, koska ne joutuu elämään sen ratkaisun kanssa koko elämänsä.”

5.6 Jaksaminen tukihenkilönä

Jaksamista tukihenkilönä tukee tuettavan selkeä piristymisen tukityön johdosta sekä tuettavan kiitollisuus. Vapaa-ajan harrastukset, itsestä huolehtiminen sekä kriisityöntekijöiltä saatu tuki ja arvostus olivat myös tärkeässä roolissa tukihenkilöiden jaksamisen ja palautumisen kannalta. Tukisuhde aloitetaan aina tukihenkilön ja kriisityöntekijän yhteisymmärryksessä. Koska kyseessä on vapaaehtoistyö ja tukisuhteet voivat olla tukihenkilöille raskaita, saa uudesta tukisuhteesta kieltäytyä.

”on hirveen tärkeätä huolehtia itsestä, siitä omasta jaksamisesta ja meillähän on lupa sitten et pitää olla vaikka tauolla jos meillä on semmonen tilanne. Omassa oma kriisi tai jotakin yllättävää että ei tartte ääri rajoilla yrittää mennä tukihenkilötoimintaa.”

”niin on ihan hyvä huomata se oma jaksaminenkin, ettei kuvittele, että minun pitää jaksaa ja kulkee jokaisen rinnalla ku me ei voida silti auttaa koko maailmaa.”

”..täällä on niin semmonen mukava henki. Ja toiset tukihenkilöt on hyvin, et tultiin semmoisiks läheisiksi jo ihan koulutusvaiheessa. Ollaan hyvin samanhenkisiä.”

”..vapaa-aikana sitten tuolla maalla oon ja teen omia hommia ja marja aikaan marjastan ja puuhastelen.. sieltä kai sitä ammentaa vasta-painoa.”

5.7 Kriisikeskuksen tarjoama tuki

Työnohjaus

Haastatellut kokivat työnohjauksen erityisen tärkeäksi tukityössä jaksamisen kannalta. Työnohjauksessa tukihenkilöt tapaavat toisiaan ja saavat vertaistukea. Yhdessä muiden kanssa voidaan miettiä ratkaisuja tukisuhteessa vaikeiksi koettuihin asioihin. Samalla saadaan palautetta omasta toiminnasta. Haastatteluiden aikaan työnohjaus oli murrosvaiheessa, sillä työnohjaaja oli vaihtunut. Uuden työnohjaajan kanssa oli ollut vasta yksi tapaamiskerta. Tukihenkilöt kokivat, että uusi työnohjaus oli hyvin erilainen kuin entinen. Tämän takia oli aiheellista selvittää mitä tukihenkilöiden ajatuksia kummastakin työnohjauksen mallista. Seuraavassa verrataan entistä ja uutta työnohjausta.

Entistä työnohjausta haastatellut kuvailivat keskustelukeskeiseksi. Siinä keskityttiin jokaisen sen hetkiseen tukisuhteeseen ja näistä asioista myös keskusteltiin jokaisen kertoessa vuorollaan omasta tukisuhteestaan. Mikäli jollakulla oli tukisuhteessaan jokin ongelma, sitä ryhdyttiin ratkomaan yhdessä. Tässä saatettiin juuttua yhteen ongelmaan liian pitkäksi aikaa, eivätkä kaikki välttämättä ehtineet kertoa omista kokemuksistaan. Osa haastatelluista kertoi, että työnohjaus saattoi joskus myös polkea paikallaan sen toistuesssa aina samanlaisena. Tässä mallissa haastatellut kertoivat tienneensä toistensa tukiasioista ja saattoivat keskustella niistä myös ennen työnohjauksen alkua, tai

muuten kriisikeskuksessa tavatessaan ja saada jo näin vertaistukea. Vertaistuki on tukihenkilöille tärkeää, koska he eivät voi salassapitovelvollisuuden takia keskustella näistä asioista ulkopuolisille.

”Me saadaan siinä hoitaa tavallaan sitä itseämmekin, joka on myös tässä työssä tosi tärkeää, että me jaksetaan sitten olla siinä toisen rinnalla.”

”Voin jakaa siellä omia kokemuksia, kuunnella ja oppia toisten kokemuksista ja. Ja saada hyviä keinoja työkaluja eri tilanteisiin ja voin harjoitella ja sparrata siellä.”

” Niin sen puhuminen uloskin on aika tärkeätä. Siltä osin, että mitä itselle kuuluu niin voi kertoa ja myöskin sen, että mitä on tapahtunut siinä tukisuhteessa.”

”Kyllä siitä sanottiinkin, että siitä oli toive, että vähän nopeammin saada asioita eteenpäin, ettei jäädä johonkin kiinni liian pitkäksi aikaa, että sitten loppuu se ilta. Elikkä ihan se semmonen niinku rytmittäminen. Niin kaikki ehtii sitten puhua.”

Haastatellut kertoivat, että uudessa työnohjauksessa, jota oli haastattelujen aikana ollut vain kerran, oli ollut tietty teema. Siellä lähestyttiin tukihenkilötyötä yleisellä tasolla ja demonstroitiin erilaisia tilanteita, joita tukisuhteissa voi tulla eteen. Tämä koettiin hyvin virkistäväksi ja mielenkiintoiseksi ollessaan täysin erilaista, kuin aiempi työnohjaus. Haastateltujen odotukset uutta työnohjausta kohtaan olivat hyvin positiivisia. Omista tukisuhteista ei uudessa työnohjauksessa puhuttu. Jatkossa ei tiedetä, miten työnohjaus kehittyy, mutta haastatellut toivoivat, ettei omista tukisuhteista puhumista kuitenkaan kokonaan jätetä pois, että tukihenkilöt tietävät toistensa tukiasioista ja voivat näin ollen tarjota toisilleen vertaistukea.

”Me jouduimme tekemään sellaisia yllättäviä esiintymisiä tässä ryhmässä ja tekemään tällaista mietintää ja pohdintaa. Se oli hyvin mielenkiintoista koska siinä saatiin tavallaan vähän niin kuin hassutella ja olla pois siitä kaikesta. Tai minä koin ainakin, että siinä pyritään sitä meidän stressiä, ja

tämmöistä jos olisi, niin purkamaan sillä tavalla hassuttelun ja muun merkeissä.”

”Aikaisemmin meillä oli hyvin semmoista keskustelukeskustelua. Onhan sekin tärkeää, mutta toisaalta sitten on hyvä tällaisen vastapainoksi olla vähän sitä hassuttelua ja hulluttelua, koska aina on hyvä päästä tällaisista, sanotaanko tavoista, että mennään välillä ihan sinne hassuttelun puolelle. Tämä ei ole mitään sillä tavalla kevyttä hommaa, vaikka kivaa onkin. Tässä on aina se kaksi puolta niin kuin asioilla yleensä on.”

”Mä ajattelin, et jos se on noin, ettei me enää jutella niistä tukisuhteista ollenkaan, niin varmaan täytyy jossakin kohden sitten kysyä, että voiko tässä nykyisessä työnohjauksessa ottaa niitä tukisuhde asioita, ja kyllä varmaan voiki.”

Kriisikeskuksen työntekijöiden tarjoama tuki

Haastatellut kokivat kriisikeskuksen työntekijöiden arvostavan ja pitävän heistä huolta; he kyselevät aktiivisesti mitä tukisuhteisiin kuuluu kriisikeskuksella tavatessaan. Myös ennen jokaista tukisuhteen alkua haastatellut keskustelevat kriisikeskuksen työntekijän kanssa uuden tukisuhteen aloittamisesta ja haastatellun sen hetkisestä tilanteesta. Kriisityöntekijöillä sanottiin olevan herkkyyttä kuunnella tukihenkilöitä ja huomioida heidän elämäntilanteensa. Kriisityöntekijöiden sanottiin myös herkästi huomaavan, mikäli haastatellulla on ollut raskasta ja he saattoivat ehdottaa taukoa tukisuhteisiin. Heiltä myös koettiin olevan helppoa kysyä mieltä askarruttavista kysymyksistä. Kriisikeskuksen ilmapiiriä kehitettiin lämpimäksi ja avoimeksi.

Haastavissa tilanteissa kriisikeskuksen puolelta oli saatu apua, eikä tukihenkilöä ollut jätetty yksin. Asiat käsiteltiin myös purkukeskustelussa, joka käydään aina tukisuhteen loputtua. Haastatellut kokivat, että haastavissa tilanteissa he olivat saaneet tukea. Asiat käsiteltiin niin, ettei mikään jäänyt painamaan mieltä.

”Tämän koko kriisikeskuksen tämmönen hyvä ilmapiiri. Ja, ja tuota, sen huomaa, että tukihenkilöistä pidetään hyvää huolta. Ja saa osallistua koulutuksiin ja, ja valtakunnallisiin tapahtumiin ja tuon tyyppiset asiat on niinku, on tärkeitä.”

”Sinne on aina kiva tulla tänne kriisikeskukselle ja meillä on hyvä yhteishenki ja meillä arvostetaan kaikkia tukihenkilöitä.”

”Ja meiltä kysytään ennen tukisopimuksen tekoa, mikä sinun tilanne on ja haluatko tässä vaiheessa tuettavan. Ja kerrotaan siitä, minkälainen tuettava on tulossa, että ei ne tule sillä lailla yllättäen, että aina meillä on mahdollisuus pohtia niitä. Mahtuuko minun kalenteriin ja onko minun elämäntilanne nyt tämmöselle ihmiselle sopiva. Että aina on se vapaus, koska täähän on vapaaehtoistyötä.”

5.8 Tukihenkilötyön arviointi

Tukihenkilöt kertoivat, että työskentely kriisikeskuksessa oli tuonut uudenlaista sisältöä heidän omaan elämäänsä. Kulkeminen tuettavan rinnalla oli opettanut tukihenkilöille uudenlaista suhtautumista elämään, oman elämän vastoinkäymiset eivät enää tuntuneet niin suurilta. Mielihyvää tukihenkilöt saivat voidessaan auttaa toista ihmistä elämässä eteenpäin. He tunsivat tukityön olevan yhteiskunnallisesti merkittävää. Tukihenkilöt olivat myös ystäväystyneet keskenään.

”Tämä on ollut minulle, sanotaanko että yksi paras jakso elämässä. Mä oon saanut itse tästä semmosta hyvää ja positiivista näkökulmaa elämäni. Ja huomaa kuinka hyvin itsellä loppupeleissä on asiat, että kun kulkee näiden tuettavien rinnalla.”

”Ja sitten tuntee se, että on hyödyksi toiselle. Tämä on yhteiskunnallisesti merkittävää hommaa, niin se on tuntunut hyvältä.”

6 TULOSTEN TARKASTELU

Tässä luvussa tarkastelemme saamiamme tuloksia teorian tietoon pohjautuen. Olemme jättäneet tarkastelusta pois motivaation ja rekrytoinnin, koska nämä eivät ole tutkimuskysymystemme kannalta keskeisiä asioita. Muuten tulosten tarkastelu etenee teemoittain samassa järjestyksessä tulosten kanssa.

6.1 Tukihenkilöiden peruskoulutus

Kaikki haastatteluun osallistuneet tukihenkilöt kehuivat peruskoulutusta. Se antaa valmiuden ryhtyä tukihenkilöksi, ilman koulutusta ei tukihenkilöksi uskaltaisi ryhtyä. Tukihenkilökoulutus on edellytys sille, että maallikkoauttaja pystyy työskentelemään tukihenkilönä laadukkaasti ja turvallisesti. Koulutuksen aikana osallistujat arvioivat omaa soveltuvuuttaan tukihenkilötyöhön yhdessä kouluttajien kanssa. (Kaukkila, Lehtonen, Lumijärvi & Paasu 2011, 24.) Vapaaehtoisten tukihenkilöiden koulutus järjestetään Suomen Mielenterveysseuran mallin mukaisesti, koulutukseen kuuluu opetusta 35 tuntia. Koulutuksia järjestetään Kainuussa 1-2 kertaa vuodessa. Koulutuksen käytyään tukihenkilö voi toimia kriisipuhelinpäivystäjänä, nettiauttajana tai tukihenkilönä lähitukisuhteessa. Vapaaehtoiseksi voi ilmoittautua milloin vain ottamalla yhteyttä kriisikeskukseen. (Tule vapaaehtoiseksi, 2016.)

6.2 Tukihenkilöiden jatkokoulutus

Tukihenkilöt voivat käydä halutessaan mielenterveyden ensiapu 1.- ja 2. kurssit. Nämä kurssit järjestää Suomen Mielenterveysseura, kurseilla perehdytään yleisimpiin mielenterveyden ongelmiin. (Mielenterveyden ensiapu n.d.; Mielenterveyden ensiapu II n.d.) Kun tukihenkilö on käynyt mielenterveyden ensiavun 1.- ja 2. kurssit hän voi kouluttautua mielenterveys ensiapu kouluttajaksi. Kainuun kriisikeskuksella yksi tukihenkilöistä on tämän koulutuksen käynyt ja voi nyt kouluttaa muita. (Nousiainen 2016.)

Suomen Mielenterveysseura järjestää ryhmänohjaajakoulutuksia Pasilassa. Tukihenkilöt voivat hakea koulutukseen halutessaan, tällä hetkellä koulutuksen on käynyt kaksi Kainuun kriisikeskuksen tukihenkilöä. He voivat nyt myös ohjata ryhmiä itsenäisesti. Ilman koulutusta ryhmiä saisi ohjata kriisityöntekijän parina. (Nousiainen 2016.)

Tukihenkilöt ovat tyytyväisiä nykyiseen tilanteeseen jatkokoulutusten suhteen. Mikäli tukisuhteet ovat olleet onnistuneita, eikä itsestä ole lähtenyt jotain kehittämistarvetta, on ymmärrettävää, ettei koulutukselle näe tarvetta. Koulutuksista on kuitenkin hyvä olla tietoinen, mikäli jollakulla on tunne, että haluaisi vielä syventää osaamistaan. Tuettavat ovat tukisuhteissa hyvin heterogeeninen ryhmä, joten eri tukihenkilöillä voi olla tukityöstä täysin erilaiset kokemukset. Haastatteluissa kävi ilmi, että useimmiten tuettavat kärsivät yksinäisyydestä, masennuksesta tai itsetuhoisuudesta, näistä aiheista on hyvä järjestää lisäkoulutusta. Nousiainen (2016) kertookin, että tarvittaessa lisäkoulutuksia voidaan järjestää tukihenkilöiden toiveiden mukaan, kriisikeskuksen budjetti huomioiden.

6.3 Tukihenkilötyö tukisuhteessa

Koiranen ja Lehto (2010, 11) tutkivat opinnäytetyössään tuettujen kokemuksia tukisuhteista, heidän mukaansa tuettavat eivät välttämättä ujoutensa takia uskaltaneet tutustua yksin uusiin paikkoihin. Masentuneena ihminen haluaa pitää kiinni tunnetilastaan, eikä hän hakeudu muiden seuraan vaan haluaa olla yksin (Ojanen 2009, 42). Tuettavan jatkoa ajatellen on hyvä, mikäli hänet saadaan tutustutettua uusiin ihmisiin esimerkiksi innostamalla liittymään Tönäriin jäseneksi. Tönäriin toiminta on tukena ja turvana elämässä myöhemminkin, koska tukisuhteet kestävät verrattain lyhyen ajan. Koirasen ja Lehdon (2016, 12) opinnäytetyön mukaan tuettavat saavuttivat luottamuksellisen suhteen tukihenkilönsä kanssa vuodessa ja he halusivat jatkaa suhteita jopa kaksi vuotiseksi. Toiset kokivat, että yksinäisyys palasi tukisuhteen loputtua ja he kokivat tarvitsevansa uuden tukisuhteen. Tämän takia on hyvä, että tuettavalla olisi side Tönäriin tai Suomen Punaisen Ristin ystävätoimintaan jo ennen tukisuhteen loppua. Kainuun

Kriisikeskuksessa tukisuhteet kestävät kolmesta kuukaudesta vuoteen. Koironen ja Lehto (2010, 15) ehdottavat, että tuettavat voisivat tutustua tukisuhteen kuluessa toisiinsa ja siten he voisivat toimia toisilleen vertaistukena jatkossa.

Ympäristöpsykologisten tutkimusten mukaan luontoympäristö hoitaa ja eheyttää, tämä voi osaltaan ehkäistä sairauksien syntyä ehkäisemällä ahdistusta ja masennusta. Myös liikunnan on osoitettu useissa kontrolloiduissa tutkimuksissa lisäävän hyvinvointia. Mieliala paranee ja piristyy esimerkiksi reippaalla kävelyllä, liikunta lisää myös tarmokkuutta. Raju liikunta väsyttää, mutta se myös lievittää ahdistusta. Myös stressiä koetaan vähemmän niinä päivinä, jolloin harrastetaan liikuntaa (Ojanen 2009, 46-47, 131, 154). Näihin tietoihin pohjautuen tuettavien kanssa retkeily luonnossa ja lenkkeily ovat suositeltavia aktiviteetteja, joihin Kainuun luonto antaa oivan mahdollisuuden. Haastatteluissa ilmeni, että tukihenkilöt käyvät toisinaan luonnossa retkeilemässä tai lenkkeilyllä tuettavan kanssa. Tähän voi jatkossa kannustaa, mikäli tuettava ei osaa itse sanoa, mitä tapaamisen aikana haluaa tehdä.

Tukihenkilöt toimivat kuuntelijoina ja ymmärtäjinä tuettavilleen. Koirasen ja Lehdon (2010, 11) opinnäytetyön mukaan tuettavat halusivat tukihenkilöstään juttu kumppanin, jolle voi kertoa omia salaisuuksiaan ja huoliaan. Keskustelu tukihenkilön kanssa oli auttanut ongelmien ratkaisussa, ja hänestä tuettava oli saanut tukea ja turvaa. Myös Psykologi James Pennebakerin tutkimus tukee puhumista. Hänen tutkimuksessaan osoitettiin Ojasen (2009, 110-111, 117) mukaan, että parhaiten traumaistaan selviytyivät ne, jotka olivat puhuneet traumaattisesta asiasta. Ne jotka eivät halunneet puhua traumaistaan kärsivät enemmän kaikenlaisista sairauksista, kuten syövästä, vatsahaavasta, päänsärystä ja verenpaineesta. Myös yksinäisiksi itsensä kokevat kärsivät kohonneesta verenpaineesta ja heikommasta unen laadusta. He myös hakeutuvat heikommin hoitoon.

6.4 Työnohjaus

Opinnäytetyötä tehdessämme työnohjaus oli juuri muuttunut ja uutta työnohjausta oli ollut kerran. Pystyimme vertailemaan kahta työnohjaustekniikkaa keskenään, ja poimimme niistä parhaat ja toimivat puolet, joita työnohjauksessa olisi jatkossa hyvä olla.

Entinen työnohjaus oli ollut hyvin keskustelu keskeistä. Tukihenkilöillä työnohjaus korvaa työyhteisön puutetta, jossa heillä on mahdollisuus purkaa tukityössä nousseita tuntemuksiaan, kuten Syrjänen (2010, 124) ja Hannula (2015, 148) toteavat. Myös Niskan (2015, 38) opinnäytetyöstä ilmenee, että tukihenkilöiden motivaatiota ja sitoutumista tukityöhön paransi parhaiten muiden tukihenkilöiden kanssa käyty vuorovaikutus, kokemusten jakaminen ja muilta saatu tuki. Tämän vuoksi tukihenkilöillä on tärkeää olla jokin väylä, jossa jakaa hankalia tuntemuksiaan ja kokemuksistaan. Työnohjauksessa tärkeimmäksi asiaksi nousi vertaistuki. Tukihenkilöt tietävät toistensa tukisuhteista ja niiden kuulumisista työnohjauksen kautta.

Uudessa työnohjauksessa oli sen sijaan oma teema ja tuettavat olettivat sen olevan niin myös jatkossa. Ainoaksi huolenaiheeksi uudesta työnohjauksesta nousi se, ettei siellä puhuttu tukisuhteista. Jatkossa toivotaan, että tukisuhteista keskusteltaisiin työnohjauksessa aina tarvittaessa. Tukihenkilöille on tärkeää tietää toistensa tukisuhteiden kuulumisista. Näin he pystyvät toimimaan vertaistukena toisilleen. Omien kokemusten jakaminen on tärkeää myös Hannulan (2015, 147 – 148) mukaan, koska tukitapaaminen on tunteikas tapahtuma. Tuettavan tunteet voivat koskettaa tukihenkilöä ja tämä voi tuntua tukihenkilöstä raskaalta. Tuettavan asioihin paneutuminen voi vaatia tietoisia tahdon ponnistuksia. Mikäli tukihenkilö ei saa purettua omaa ahdistustaan, voi hänen olla vaikea tukea tuettavaa tämän ahdistavien tunnekokemusten keskellä. Tuettava aistii herkästi tukihenkilön mielialat ja hänen ahdistuksensa voi syventyä. Sauri (2010, 115) on samoilla linjoilla todetessaan, että tuntiessaan uupumusta, keskustelu työkaverin tai -kavereiden kanssa auttaa jäsentämään tilannetta.

Jatkossa työnohjauksessa voisi aluksi käsitellä tukisuhteissa esiin tulleita ongelmia sekä uudet tukisuhteet, mikäli sellaisia on, ja loppuaika käyttää teeman mukaiseen ohjelmaan. Teeman mukainen ohjelma oli tukihenkilöiden mielestä virkistävää ja hauskaa. Sen koettiin purkavan tukihenkilöiden stressiä ja olevan hyvänä vastapainona tukityölle. Vertaistuki on tukihenkilöiden kesken ensiarvoisen tärkeää, mutta tukihenkilöt kaipaavat työn vastapainoksi myös virkistäytymistä ja hassuttelua.

6.5 Kriisikeskuksen työntekijöiltä saatu tuki

Tukihenkilöt kehuivat Kainuun kriisikeskuksen ilmapiiriä hyväksi ja he kokivat kriisityöntekijöiden arvostavan heidän työtään ja olevan aidosti kiinnostuneita heidän jaksamisestaan. Tämä lisää Niskan (2015, 40) mukaan tukihenkilöiden motivaatiota tukityöhön, motivaatiota lisäsi myös muun muassa omasta työstä saatu palaute ja kriisityöntekijän tuki.

Tukisuhteissa esiin tulleet haastavat tilanteet käsiteltiin yhdessä kriisikeskuksen työntekijän kanssa. Myös aina tukisuhteen loppuksi käydään tukihenkilön ja kriisikeskuksen työntekijän kanssa purkukeskustelu, jossa käsitellään hankalaksi koetut asiat. Suomen Mielenterveysseura ohjeistaa käymään purkukeskustelun mahdollisen haastavan asiakastilanteen jälkeen (Kaukkila ym. 2011, 26).

Haastatelluissa tukihenkilöt kertoivat myös Kriisikeskuksen järjestämästä virkistystoiminnasta. He toivovat, että virkistystoimintaa järjestettäisiin myös jatkossa. Nousiainen (2016) kertoo kriisikeskuksen järjestävän tukihenkilöille virkistystoimintaa kahdesti vuodessa; keväällä ja ennen joulua. Joulun alla syödään yhdessä riisipuuroa ja käydään teatterissa, tai vuokrataan mökki, jossa saunotaan ja syödään yhdessä. Tämä toiminta on tukihenkilöille ilmaista. Sillä on tahdottu osoittaa kiitollisuutta tukihenkilöiden arvokasta työtä kohtaan ja tukea heidän jaksamistaan. Myös Niskan (2015, 40) opinnäytetyössä virkistystoiminta nousi esiin ja sen mainittiin lisäävän motivaatiota ja tukihenkilöiden toivovan sitä olevan enemmän. Yhteinen vapaa-ajan tekeminen tukityön ulkopuolella lisää varmasti yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tukihenkilöt kokevat kuuluvansa

yhteisöön. He kertoivatkin usein haastattelujen aikana olevansa tiivis joukko ja heidän keskuudessaan on solmittu myös ystävyyssuhteita. Tämä lisää varmasti tukityön mielekkyyttä ja motivaatiota.

6.6 Jaksaminen tukihenkilönä

Auttamistyöntekijät saattavat kokea myötätuntostressiä, josta Charles R. Figley loi 1990-luvulla käsitteen myötätuntuupuminen. Myötätuntuupumista voi purkaa omilla myönteisillä palautumiskeinoilla. Työ ja lepo on hyvä jaksottaa viisaasti, jotta myötätuntuupumus ei pääse syntymään. Myötätuntuupumukseen sairastumisen riski on jokaisella ihmishuhtetyötä tekevällä. Todellisessa riskissä ovat hyvät ja myötätuntoiset työntekijät. Myötätuntuupumiselle altistuvat niin ammattiauttajat kuin myöhemmin uhrien ja omaisten kanssa työskentelevät. (Pohjola-Pirhonen 2007, 186 - 187.) Tukihenkilöiksi hakeutuvat todennäköisesti juuri myötätuntoiset ihmiset, joten heillä on riski sairastua uupumukseen. Tukihenkilöt arvostivat kriisikeskus työntekijöiden huolenpitoa ja kriisikeskuksen hyvää ilmapiiriä. Tukihenkilöiden jaksamisesta on hyvä huolehtia, etteivät he kuormitu liikaa ja lopeta tukihenkilönä toimimista.

Tukihenkilöillä oli jokaisella erilaisia palautumiskeinoja, toiset olivat vielä työelämässä ja he saivat siellä muuta ajateltavaa. Myös vapaa-ajan aktiviteetit olivat monipuolisia, liikuntaa, lukemista, puutarhan hoitoa ja marjastusta. Tukisuhteista saa myös kieltäytyä omien voimavarojen mukaan. Niskan (2015, 39) opinnäytetyöstä ilmeni, että tauon mahdollisuus lisäsi tukihenkilöiden motivaatiota tukityöhön. Mahdollisuus pitää tauko, milloin tahansa lisää tunnetta vapaaehtoisuudesta ja lisää siten sitoutumista työhön.

6.7 Arviointia, mitä tukihenkilötyö antaa

Haastatteluissa tukihenkilöt kertoivat tukityön antavan heille sisältöä omaan elämään, uudenlaista elämänasennetta, hyvän mielen voidessaan auttaa toista ihmistä elämässä eteenpäin sekä uusia ystäviä. Samanlaisia tuloksia on saatu muistakin vapaaehtoisia käsitelleistä tutkimuksista katso Yeung (2005, 111 - 115) ja Lahtinen (2003, 85 - 87, 98). Mielihyvää tuotti myös tukihenkilötyön yhteiskunnallinen merkittävyys. Yueng (2005, 110) sai samankaltaisia tuloksia tutkiessaan kirkon vapaaehtoistyöntekijöitä. Heidän mielestään vapaaehtoistyö oli

osatekijä syrjäytymisen vastaisessa taistelussa, sekä tasa-arvoisuuden ja tasaveroisuuden puoltamisessa.

Haastattelu aineistosta nousi esiin, että tukihenkilötyö antaa tukihenkilölle mahdollisuuden toteuttaa itseään. Myös Yueng (2005, 109) mainitsee vapaaehtoistoiminnan olevan keino itsensä toteuttamiseen. Tämä ilmenee haastateltavien henkilökohtaisena kiinnostuksena työtään kohtaan. Vapaaehtoistyö voi toimia itseilmaisun välineenä sekä antaa vapaaehtoiselle mahdollisuuden käyttää omia kykyjään ja luovuuttaan.

6.8 Kehittämisehdotukset

Jatkokoulutusta kaivattiin sellaisista mielenterveyden ongelmista, joita tukisuhteissa on eniten. Muun muassa itsetuhoisen ihmisen kohtaaminen koettiin sellaiseksi asiaksi, jossa jatkokoulutus voi olla aiheellista. Koulutus voisi olla kertausluonteinen tai syventävä. Yhteisen jatko- tai täydennyskoulutuksen järjestäminen kysyy lisää resursseja Kriisikeskuksen puolelta. Jokaisen peruskoulutusjakson päätteeksi kerätään palaute kaikilta koulutukseen osallistujilta. Palautteet toimitetaan tukihenkilövastaavalle, joka tekee niistä koosteen. Näin pyritään kartoittamaan mahdollisen täydennyskoulutuksen tarvetta. (Porkka 2008, 21.) Kainuun kriisikeskus pyrkii järjestämään tukihenkilöille säännöllisesti lisäkoulutuksia. Kouluttaja voi olla ulkopuolinen tai mahdollisesti oman seuran jäsen. Koulutukset järjestetään tarpeen mukaan kriisikeskuksen budjetti huomioiden. Esimerkkinä kriisipuhelin päivystäjät, joille on pikkujoulujen yhteydessä tulossa ulkopuolinen psykoterapeutti pitämään koulutuksen dialogisuudesta. (Nousiainen 2016.)

Aikaisemmassa työnohjauksessa keskityttiin tukisuhteiden läpikäymiseen. Työnohjauksen aluksi kerrotut kuulumiset ja vertaistuen mahdollisuus tässä työnohjaus mallissa olivat säilyttämisen arvoisia menetelmiä. Mielenterveysseurojen tarjoaman työnohjauksen tarkoituksena on tarjota tukihenkilölle mahdollisuus pohtia omaa tukisuhdetta tai muita tukihenkilötyöhön liittyviä asioita luottamuksellisesti yhdessä toisten tukihenkilöiden kanssa.

Työnohjauksen on tarkoitus toimia osaksi tukihenkilöiden peruskoulutuksen täydentäjänä ja tarkentajana. (Porkka 2008, 43.) Työnohjauksessa tulee keskustella siitä mitä ohjattavat odottavat ryhmältä tai työnohjaajalta. Ohjauksen tulee myös olla tavoitteellista, tämän perusteella voidaan toteuttaa toiminnan arviointia. Arvioinnin voi toteuttaa esimerkiksi käyttämällä jokaisen ohjauskerran päätteeksi 5-15 minuuttia keskusteluun siitä miten työnohjaus tällä kertaa sujui, miten ryhmä toimi ja mitä ohjaus jokaiselle itselleen antoi. Työnohjaaja voi pyytää palautetta myös omasta toiminnastaan ja antaa palautetta ryhmälleen. (Porkka & Salmenjaakko 2005, 40-41.)

Haastatteluissa tuli esiin toive tukihenkilöille järjestettävistä kehityskeskusteluista. Kehityskeskusteluiden tarkoituksena on tukea tukihenkilön mahdollisuuksia kasvaa ja toimia tehtävässään. Säännöllisten kehityskeskusteluiden avulla yhteisön ja tukihenkilön odotukset kohtaavat toisensa paremmin. Ne antavat tukihenkilölle mahdollisuuden tulla kuulluksi omassa asiassaan. Tukihenkilö voi arvioida omaa tehtäväänsä, tarvitseeko hän lisää erityistukea tai koulutusta. Tukihenkilö voi myös ilmaista mielenkiintonsa vaativampiin tehtäviin. Kehityskeskustelut antavat mahdollisuuden käytäntöjen ideointiin sekä pohtia tukityön edellytyksiä. (Porkka 2008, 47.)

Osa tuettavista saattoi kokea kaupungilla liikkumisen ja kotoa poistumisen on vaikeana. Ruishalme ja Saaristo (2007, 82) toteavat, että kriisi voi aiheuttaa ihmisessä syyllisyyttä ja häpeää sekä huonommuudentunteita. Tästä syystä tuettava ei ehkä halua tulla nähdyksi tukihenkilön kanssa. Tällaisissa tilanteissa jokin tietty tapaamispaikka esimerkiksi kriisikeskuksella on hyvä ratkaisu. Kriisi voi heikentää myös sosiaalisia vuorovaikutustaitoja (Ruishalme & Saaristo 2007, 82). Tällöin rauhallinen tapaamispaikka, jossa ei ole muita ihmisiä voi olla tuettavalle helpompi.

7 POHDINTA

Tässä luvussa arvioimme opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisyyttä. Arvioimme mitkä asiat vaikuttavat opinnäytetyömme luotettavuuteen ja kuinka olemme huomioineet eettisyyden työtä tehdessämme. Esittelemme johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet. Lopuksi pohdimme omaa ammatillista kehittymistämme Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajan kompetensseihin pohjatuen.

7.1 Opinnäytetyön luotettavuuden arviointi

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys. Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja tutkimustulosten uskottavuuden osoittamista tutkimuksessa. Tutkimuksen uskottavuutta voidaan vahvistaa keskustelemalla saaduista tutkimustuloksista osallistujien tai toisen samaa aihetta tutkivan henkilön kanssa. Tutkijan tutkimuspäiväkirjan avulla voidaan myös vahvistaa uskottavuus. Tutkimuspäiväkirjassa näkyvät tutkijan kokemukset ja pohdinnat. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Opinnäytetyössämme oli kaksi tekijää, joten keskustelimme saaduista tuloksista toistemme kanssa. Erityisen paljon keskustelua kävimme analyysivaiheessa. Silloin piti tehdä valintoja mitä asioita haastatteluaineistosta otamme tarkempaan käsittelyyn ja mitä jätämme pois.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan koko tutkimusprosessia. Tämä vaatii tutkimuksen tekijältä tarkkaa kirjaamista koko tutkimusprosessin ajan niin, että toinen tutkija voi seurata tutkimuksen etenemistä. Tutkimuspäiväkirjan käyttö on tärkeässä osassa. Laadullisessa tutkimuksessa toinen tutkija voi tehdä saman aineiston perusteella erilaisen tulkinnan, eikä tutkimusta voi koskaan toistaa täysin samanlaisena. Tämä tekee vahvistettavuudesta osittain ongelmallisen tutkimuskriteerin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129; Holloway & Galvin 2016, 305). Pidimme kumpikin omaa tutkimuspäiväkirjaa prosessin alkuaian, loppua kohti kiinnostus ja aika päiväkirjan pitämiseen kuitenkin hiipui. Opinnäytetyötä tehdessä jaoinme tehtävät

molempien kesken. Kun olimme saaneet oman osuuden valmiiksi, vaihdoimme osiot toistemme kanssa.

Reflektiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkija arvioi kuinka paljon hän itse vaikuttaa aineistoon ja tutkimusprosessiin. Tutkija kuvaa lähtökohdat tutkimusraportissa. Tämä edellyttää, että tutkijan on oltava tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tulkitessaan aineistoa tutkija on vaarassa sekoittaa omat ja tutkittavien näkemykset. Siksi on tärkeää antaa tutkittavien äänen kuulua ennen omia tulkintoja. (Holloway & Galvin 2016, 305.) Koska me emme tunteneet Kainuun kriisikeskusta tai tukihenkilötyötä entuudestaan, meillä ei ollut ennakkokäsityksiä, jotka olisivat voineet vaikuttaa meidän tulkintoihimme. Opinnäytetyöllämme ei ole myöskään rahoittajaa, joka olisi vaikuttanut tuloksiimme. Tulokset ovat suoraan haastatteluista saatujen vastausten mukaan laadittuja.

Esitestauksissa kävi ilmi, että työnohjaus oli muuttunut ja oli ollut hyvin erilaista, kuin ennen. Lisäsimme kysymykset, mitä hyvää ja mitä kehitettävää oli edellisessä työnohjauksessa sekä mitä hyvää ja mitä kehitettävää oli uudessa työnohjauksessa. Esitestatut haastattelut olisi ollut hyvä myös analysoida pidemmälle, jotta olisimme huomanneet saavamme hyvin samantapaisia vastauksia useampaan kysymykseen. Arvioimme esitestatuista haastatteluista lähinnä sen, vastaavatko saamamme vastaukset meidän tutkimuksen tarkoitukseen, tavoitteeseen ja tehtävään. Kysymyksiin mikä auttaa jaksamaan tukihenkilönä ja mitä tukihenkilötyö antaa, saimme monesti samoja vastauksia.

Haastattelussa pyritään saamaan mahdollisimman paljon tietoa, jolloin on perusteltua antaa haastattelussa käytettävät kysymykset haastateltaville jo etukäteen. Haastatteluaineistoa on riittävästi sitten, kun haastatteluissa saadut tiedot alkavat toistaa toisiaan, eli aineisto kyllääntyy. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73, 87.) Kysymykset haastateltavat olivat saaneet etukäteen. Osa oli kirjoittanut vastaukset jo valmiiksi paperille ja toiset olivat vain vilkaisseet kysymyksiä ja miettineet alustavia vastauksia. Aineiston saturoituminen tuli esille jo haastattelu vaiheessa. Haastatteluiden edetessä huomasimme, kuinka samat asiat alkoivat toistua tukihenkilöiden vastauksissa. Voimme siis todeta, että keräämämme aineisto on riittävä.

Haastattelu kysymysten tulee olla selkeitä ja tupla kysymyksiä tulee välttää (Holloway & Galvin 2016, 93). Kysymykseen ”millaiseksi koet roolisi kriisikeskuksessa” saimme miltei jokaiselta erilaisen vastauksen. Kysymys koettiin hankalana ja huomasimme tämän myös itse ennen haastatteluja. Lisäsimme tähän samaan teemaan kysymykset myös Kainuun kriisikeskuksen ilmapiiristä sekä kokeeko tukihenkilö olevansa arvostettu. Tässä kohdassa kysyimme joskus nämä asiat yhtä aikaa samassa kysymyksessä, mikä saattoi hämmentää haastateltavaa. Myös työnohjauksessa kysyimme välillä yhtä aikaa kaksi asiaa samassa kysymyksessä: ”Mitä hyvää ja mitä kehitettävää työnohjauksessa on?” Saimme näihin kaikkiin kysymyksiin vastaukset, mutta välillä haastattelu takelteli näissä kohdissa. Kysyessämme jatkokoulutuksesta emme tarkentaneet mitä jatkokoulutuksella tarkoitimme, ja lisäksi käytimme välillä myös termiä lisäkoulutus. Emme olleet miettineet mitä eroa on jatkokoulutuksella ja lisäkoulutuksella. Tästä syystä haastateltavat saattoivat ymmärtää kysymyksen eri tavoin ja saimme erilaisia vastauksia.

Asiantuntijat suosivat haastattelun ja havainnoinnin yhdistelmää. Aloittelijat taas luottavat haastatteluun, koska kokevat havainnoinnin vaikeana. (Holloway & Galvin 2016, 87.) Teimme haastattelut kahdestaan siten, että toinen meistä haastatteli ja toinen toimi havainnoitsijana. Emme havainneet haastatteluissa mitään poikkeavaa joka olisi täytynyt ottaa huomioon aineiston analyysissä ja tuloksia kirjoitettaessa. Haastateltavat eivät kokeneet aihetta arkaluonteiseksi tai vaikeaksi vaan kertoivat tukihenkilötyöstä mielellään. Toiset puhuivat paljon ja kertoivat tukityöstä laajasti, toiset taas puhuivat vähemmän. Havaintojen puute voi johtua myös meidän kokemattomuudestamme haastattelijoina. Lisäkoulutuksesta kysyttäessä tuli tunne, kuin osa haastateltavista olisi ollut hieman puolustuskannalla. Ikään kuin he olisivat olettaneet meidän vaativan kriisikeskusta järjestämään lisäkoulutuksia. Haastateltavat saattoivat ajatella, etteivät halua lisätä kriisityöntekijöiden työmäärää koulutuksilla.

7.2 Eettisyys

Ennen jokaista haastattelua kerroimme haastateltaville tukihenkilöille opinnäytetyöstämme, sen tarkoituksesta ja tavoitteesta. Kerroimme myös, kuinka aiomme käsitellä haastatteluaineistoamme ja ettei haastateltavien henkilöllisyys tule esille valmiissa opinnäytetyössä. Tämän jälkeen pyysimme kaikkia haastateltuja allekirjoittamaan suostumuslomakkeen. Lomakkeen avulla he antoivat kirjallisen suostumuksensa haastatteluun ja luvan haastatteluista saatujen tietojen käyttämiseen opinnäytetyössä. Lomakkeet säilytettiin toisen haastattelijan kotona asianmukaisesti, jotta haastateltavien tiedot eivät päässet kenenkään ulkopuolisen tietoon. Haastattelijoina myös me sitouduimme noudattamaan tukihenkilöiden yksityisyyden suojaa. Tämä tarkoittaa sitä, että haastattelut käsitellään täysin anonyymisti eikä tukihenkilöiden henkilötietoja tule missään vaiheessa esille. Kun haastattelu materiaalia ei enää tarvita ne hävitetään asianmukaisesti. Suostumuslomakkeen mallikappale on mukana liitteessä 2.

Tutkittavien yksityisyyden suoja on tutkijan vastuulla. Koska laadullisessa tutkimuksessa emotionaalisen ja sosiaalisen haitan riskit kasvavat, tutkijan tehtäviin kuuluu arvioida, millaiset asiat täytyy tunnistamisriskin vuoksi raportoida erittäin varovaisesti. (Kuula 2006, 204; Austin 2013, 359.) Tukihenkilöt kertoivat ajatuksistaan ja kokemuksistaan välillä hyvin yksityiskohtaisesti. Tutkimuksen edetessä esiin tulevia eettisiä kysymyksiä ei voi ennalta arvioida, joten tutkijan täytyy kehittää omaa herkkyyttään huomatakseen mahdolliset eettiset ongelmat (Austin 2013, 359). Haastatteluaineistoon kertyi materiaalia, joissa kerrottiin tuettavista henkilöistä. Tuettavien henkilöiden yksityisyyden suojasta huolehtiminen on myös osa tämän opinnäytetyön toteutusta. Tämän olemme varmistaneet huolehtimalla, ettei opinnäytteeseen tule sellaista tekstiä joissa kerrotaan suoraan jostakin tukisuhteesta tai siinä tapahtuneista asioista.

Tuloksiin on liitetty mukaan suoria lainauksia haastatteluista. Ne on valikoitu siten, ettei niissä kerrota tuettavasta tai kuvailla tukisuhdetta liian yksityiskohtaisesti. Tutkimusjulkaisuun sisällytettävien suorien aineistositaattien anonymisointi on Kuulan (2006, 215, 205) mukaan haaste laadullisessa tutkimuksessa. Yleisimmin käytetty anonymisoinnin keino on erisnimien muuttaminen peitenimiksi. Muutokset

on hyvä tehdä litterointi vaiheessa tai välittömästi sen jälkeen. Näin varmistetaan, että prosessi pysyy hallinnassa.

Emme kysyneet haastateltavilta taustatietoja kuten ammattia, siviilisäätyä tai koulutusta. Haastattelu ja litterointi vaiheessa käytimme tukihenkilöiden omia nimiä. Analyysi vaiheessa jätimme nimet pois ja erotimme haastattelut toisistaan numeroinnilla esimerkiksi haastattelu 1 ja haastattelu 2. Haastatteluja oli yhteensä viisi, joten numeroinnin käyttö oli tässä tilanteessa toimiva. Mikäli aineisto olisi ollut laajempi, nimien korvaaminen numeroinnilla olisi voinut jopa haitata aineiston käsittelyä. Kuula (2006, 215) muistuttaa, että peitenimien käyttö auttaa säilyttämään aineiston sisäisen koherenssin. Aineiston ymmärrettävyys menetetään helposti, jos useista eri ihmisistä puhutaan toistuvasti ja heidät on merkattu vain eri merkein. Tuloksista olemme poistaneet haastatteluiden erottelut kokonaan. Tieto siitä, kenestä haastatellusta on kyse, ei ole valmiissa opinnäytteessä olennaista. Tällä tavalla myös varmistamme haastatteluihin osallistuneiden yksityisyyden suojan.

Eettisyyttä on myös rehellisyys (Austin 2013, 359). Olemme pyrkineet olemaan rehellisiä koko opinnäytetyö prosessin ajan. Arvioimme omaa osaamistamme, esimerkiksi haastatteluiden tekijänä, kriittisesti ja tuomme esiin myös ne asiat, joissa meillä olisi kehitettävää. Meidän on helppo olla rehellisiä sillä, opinnäytetyö prosessin aikana ei ole tullut vastaan mitään sellaisia asioita, joita meidän olisi tarve salata tai kaunistella.

7.3 Johtopäätökset

Tukihenkilötoiminta on hyvin suunniteltua ja toimivaa Kainuun Kriisikeskuksessa. Tukihenkilöt kokevat kriisikeskuksen toiminnan sekä tukihenkilötyön yhteiskunnallisesti merkittäväksi, ja ovat ylpeitä työstään.

Tukihenkilökoulutus on tarpeellinen ja se antaa valmiuden tukihenkilötyöhön. Koulutuksesta saatu kirjallinen materiaali koettiin hyödylliseksi.

Tukihenkilöt saavat tukityöstä sisältöä omaan elämäänsä, uusia ystäviä, hyvän mielen ja oppivat uudenlaista elämän asennetta.

Työnohjaus on tärkeä osa tukihenkilöiden jaksamisen tukemisessa, erityisesti työnohjauksesta saatu vertaistuki toisilta tukihenkilöiltä koettiin tärkeänä. Uusi teemanmukainen työnohjaus koettiin hyvin virkistäväksi.

Lisätueksi työhönsä tukihenkilöt toivoivat lisäkoulutusta tuettavilla eniten esiintyvistä ongelmista, kehityskeskusteluja sekä vakituista tapaamispaikkaa tuettavan kanssa.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Rajasimme tämän opinnäytetyön ulkopuolelle tukisuhteessa olevien asiakkaiden kokemukset, sillä aineistosta olisi tullut liian laaja yhteen opinnäytetyöhön. Nyt, kun on kartoitettu tukihenkilöiden kokemuksia Kainuun kriisikeskuksen toiminnasta voisi seuraavaksi kartoittaa asiakkaiden kokemukset. Asiakkailta voisi kartoittaa, millaiseksi he ovat kokeneet tukisuhteensa ja kuinka kriisikeskuksen toimintaa ja tukihenkilö toimintaa voidaan kehittää.

Kriisikeskuksella ei ole varsinaista tilastotietoa, kuinka moni kriisikeskuksen asiakas kokee hyötyneensä avusta pitkällä aikavälillä. Tukisuhteessa olevilla asiakkailla on arviointi kolmen kuukauden välein, mutta pitkäaikaisseurantaa ei ole. (Nousiainen 2015.) Toisena mielenkiintoisena jatkotutkimusaiheena on selvittää kuinka tukisuhteissa olleet asiakkaat ovat selviytyneet elämässään, kun tukisuhteesta on jo kulunut pidempi aika, ja kuinka he arvoivat tukisuhdetta pidemmän aikavälin jälkeen.

7.5 Ammatillinen kehittyminen

Peilaamme omaa ammatillista kehittymistämme Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajan kompetensseihin. Terveystieteen edistämisen osaaminen, päätöksenteko-osaaminen sekä hoitotyön asiakkuusosaaminen (Opinto-opas

sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajakoulutus 2014 – 2015) ovat kompetensseja, joissa olemme kehittyneet tätä opinnäytetyötä tehdessämme.

Terveyden edistämisen osaamiseen kuuluu, että opiskelija tuntee hoitoketjun ja palvelujärjestelmän. (Opinto-opas sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajakoulutus 2014 – 2015). Tietoisuus mielenterveyskuntoutujan palvelu- ja hoitoketjusta on kehittynyt tämän opinnäytetyön myötä. Palveluketju on jokaisella asiakkaalla hyvin yksilöllinen. Tukihenkilötyö sijoittuu kriisistä toipuvan henkilön kuntoutusvaiheeseen, kun akuutti vaihe on ohitettu ja tarkoitus on keskittyä elämässä etenemiseen ja muiden ongelmien ennaltaehkäisyyn. Olemme opinnäytetyön myötä tutustuneet kriisikeskuksen toimintaan ja tämän avulla olemme ymmärtäneet kuinka merkittävää kriisikeskuksen toiminta on yhteiskunnallisesti sekä yksilötasolla. Kriisikeskus on matalan kynnyksen paikka jonne voi mennä ilman lääkärin lähetettä. Tukihenkilön saaminen ei vaadi maksusitoumusta tai lääkärin todistusta. Tällainen toiminta takaa sen, että asiakas saa tarvitsemansa avun mahdollisimman pian eikä byrokratia ole jarruttamassa avun saamista. Kun jatkossa toimimme sairaanhoitajan tehtävässä, osaamme ohjata omia potilaitamme ja asiakkaitamme tarvittaessa kriisikeskuksen palvelujen pariin.

Päätöksenteko-osaaminen tarkoittaa, että opiskelija pystyy vastaamaan asiakaslähtöisestä hoitotyön suunnittelusta, toteuttamaan arvioimaan ja dokumentoimaan sen tietosuojan mukaisesti. (Opinto-opas sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajakoulutus 2014 – 2015). Opinnäytetyön tekeminen vaati alusta asti suunnittelua ja asioiden kirjaamista. Aineistonanalyysiä tehdessämme jouduimme tekemään ratkaisevia päätöksiä siitä mitä asioita otamme lähempään tarkasteluun. Tämä oli merkittävää siksi, että analysoidun aineiston pohjalta kirjoitimme tulokset. Arvioimme, mikä tieto haastatteluaineistossa on sellaista, jonka analysoimalla saamme vastauksen tutkimuskysymyksiin. Tietosuojan huomioiminen oli tärkeässä osassa opinnäytetyössämme, sillä aineistomme sisälsi henkilökohtaista tietoa haastattelemistamme tukihenkilöistä ja heidän tuettavistaan. Varmistimme, ettei valmiiseen työhön päädy aineistoa jonka perusteella voi tunnistaa haastateltavan ja tuettavan. Haastatteluaineiston ja suostumuslomakkeet säilytimme asianmukaisesti tallessa niin, etteivät ne

päätyneet kenenkään ulkopuolisen luettavaksi. Aineistoa kerätessä ja parin kanssa opinnäytetyötä tehdessä myös yhteistyötaidot kehittyivät. Piti opetella luottamaan toisen arviointikykyyn, sekä keskustelemaan asioista. Välillä työtä tehdessä olimme eri mieltä siitä, mitä asioita otamme opinnäytetyöhön ja miten ne pitäisi ilmaista. Keskustelimme asioista ja perustelimme toisillemme omat mielipiteemme. Tällä tavoin löysimme ratkaisun, joka tyydytti molempia

Hoitotyön asiakkuusosaaminen. Tämä kompetenssi sisältää sen, että opiskelija osaa toimia eettisten arvojen mukaisesti ja hänen toimintansa perustuu holistiseen ihmiskäsitykseen. Toimintaa ohjaa asiakaslähtöisyys ja vuorovaikutus asiakkaan kanssa. (Opinto-opas sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajakoulutus 2014 – 2015). Kuten edellä kerrottiin, tietosuojan noudattaminen on osa eettisyyttä tässä opinnäytetyössä. Pohdinta luvussa arvioimme tarkemmin mitä asioita meidän on pitänyt huomioida opinnäytetyötä tehdessämme, jotta olemme toimineet eettisesti oikein. Tukihenkilöiden haastattelu tilanteissa korostui vuorovaikutuksen taito. Olimme haastattelijoina ensikertalaisia, mutta onnistuimme haastatteluiden tekemisessä hyvin. Ilmapiiri oli leppoisa ja haastateltavat kertoivat mielellään kokemuksistaan.

LÄHTEET

- Austin, W. 2013 Ethical issue in qualitative nursing research. Teoksessa C. Beck (toim.) Routledge International Handbook of Qualitative Nursing Research. Routledge. 359-370. Viitattu 7.12.2016. <http://kamezproxy01.kamit.fi:2082/lib/kajaani/detail.action?docID=10690198>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hannula, E. 2015. Tunteiden käsittely. Teoksessa S.-T. Porkka & T. Tenhunen (toim.) Vapaaehtoistyön työnohjauksen erityispiirteitä. Suomen Mielenterveysseura. Sälekarin kirjapaino Oy. 143-158.
- Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 58-80
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holloway, I & Galvin, K. 2016. Qualitative Research in Nursing and Healthcare. Wiley-Blackwell. Viitattu 6.12.2016. <http://kamezproxy01.kamit.fi:2082/lib/kajaani/detail.action?docID=11244267>
- Kainuun kriisikeskuksen toimintasuunnitelma 2016. Viitattu 5.1.2016. http://www.kainuunkriisikeskus.fi/esite/Kriisikeskus_toimintasuunn_%202016.pdf
- Kainuun Mielenterveysseura. n.d. Nuorimieli, Nuorimieli-toiminta Viitattu 18.2.2017 <http://www.mielenterveysseurat.fi/kainuu/nuorimieli/>
- Kaukkila, V., Lehtonen, H., Lumijärvi, T. & Paasu, J. 2011 Suomen mielenterveysseuran tukihenkilötyön hyvät käytännöt. Kyriiri Oy.
- Klubitalo Tönäri – Kajaani. n.d. Nuorten Ystävien Klubitalot. Viitattu 6.12.2016. <http://www.nuortenystavienklubitalot.fi/index.php?8179>

Koiranen, T. & Lehto, T. 2010. Tukihenkilötoiminnan kokemusten kartoittaminen mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta. Hämeen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lahtinen, P. 2003. Ihminen on tärkein instrumentti: työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Marjovuori, A. 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä: järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Helsinki: Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-9106-3>

Mielenterveyden ensiapu n.d. Viitattu 1.12.2016
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/mielenterveysosaaminen/mielenterveyden-ensiapu>

Mielenterveyden ensiapu II n.d. Viitattu 1.12.2016.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/mielenterveysosaaminen/mielenterveyden-ensiapu-ii>

Määttä, S. 2013. Kainuun kriisikeskuksen strategia: Kainuun mielenterveysseuran hallituksen asiakirja.

Niska, M. 2015. Savonlinnan seudun tukihenkilöiden motivaatio ja sitoutuminen vapaaehtoistoimintaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus. Opinnäytetyö.

Nousiainen, J. Henkilökohtainen tiedonanto. 18.12.2015.

Nousiainen, J. 2016. Kysymyksiä opariin. Sähköposti. jaana.nousiainen@kainuunkriisikeskus.fi 5.12.2016. Viitattu 7.12.2016.

Nuorimieli-toiminta, n.d. Kainuun mielenterveysseura. Viitattu 17.2.2017
<http://www.mielenterveysseurat.fi/kainuu/nuorimieli/>

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Markku Ojanen ja Kotimaa-Yhtiöt Oy / Kirjapaja.

Ollilainen, N. 2011. Vapaaehtoisten kokemuksia kriisityöstä: Jyväskylän Kriisikeskus Mobilessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201102092177>

Opinto-opas sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajakoulutus 2014 - 2015. Sairaanhoitajan kompetenssit. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.2.2017
<https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=36e411a0-b112-4528-9723-38df417e7e1f>

Pohjola-Pirhonen, C. 2007. Työntekijän ammatillisuus ja työssä jaksaminen. Teoksessa C. Pohjola-Pirhonen, K. Poutiainen & H. Samulin (toim.) Kriisityön käsikirja. Hämeenlinna: Kirjoittajat ja Kotimaa-Yhtiöt Oy / Kirjapaja. 186-187

Porkka, S-T. & Salmenjaakko, J. 2005 Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Vantaa: Dark Oy.

Porkka, S-T. 2008. Vapaaehtoistyön työnohjaus. Teoksessa Myllymaa, T. & Porkka, S.-T.(toim.) Tukihenkilön peruskoulutus. Opas kouluttajalle. Suomen Mielenterveysseuran mallin mukainen tukihenkilöiden valinta ja peruskoulutus. Dark Oy. 5-29, 30-62,

Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007 elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviäminen. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy.

Sauri, P. 2010. Vapaaehtoisen uupumus. Teoksessa L. Karreinen, M. Halonen ja M. Tennilä. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry ja tekijät.114-120

Suomen Mielenterveysseura – Toimintasuunnitelma 2015. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Syrjänen, K. 2010. Vapaaehtoisten työnohjauksesta apua toimijoiden tukemiseen ja innostamiseen. Teoksessa L. Karreinen, M. Halonen ja M. Tennilä. 10 askelta

parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry ja tekijät. 121-128.

Tule tukihenkilöksi. 2015. Viitattu 29.10.2015
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tule-mukaan/vapaaehtoiseksi/tule-tukihenkil%C3%B6ksi>

Tule vapaaehtoiseksi. 2016. Viitattu 7.12.2016.
<http://www.mielenterveysseurat.fi/kainuu/vapaaehtoistoiminta/>

Tuomi & Sarajärvi. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Vapaaehtoistyö, 2014 Viitattu 29.10.2015.
<http://www.kainuunkriisikeskus.fi/Vapaaehtoistyö/index.html>.

Yeung, A.B. 2005 Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa M. Nylund & A.B. Yueng (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti. arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 104-125.

ALKUKARTOITUS

Milloin aloitit tukihenkilötoiminnan?

Mikä sai sinut kiinnostumaan tukihenkilötoiminnasta?

REKRYTOINTI

Mistä sait tiedon tukihenkilötoiminnasta?

TUKIHENKILÖTOIMINTA

Minkälaista tukihenkilötoiminta käytännössä on?

Mitä teet yhdessä tuettavan henkilön kanssa?

Kuinka usein tapaatte?

OMA JAKSAMINEN TUKIHENKILÖNÄ

Mitä tukihenkilötoiminta sinulle antaa?

Mikä saa sinut jaksamaan tukihenkilönä?

Mitä toivot lisää jaksamisen tueksi?

TUKIHENKILÖIDEN SAAMA TUKI

Millaisia kokemuksia sinulla on työnohjauksesta?

Mitä hyvää ja mitä kehitettävää oli vanhassa työnohjauksessa?

Mitä hyvää ja mitä kehitettävää on uudessa työnohjauksessa?

Millaista tukea kriisikeskukselta saa tukisuhteen ongelmatilanteissa?

Saatko tarpeeksi tukea ja tietoa? Minkälaista tukea ja tietoa saat?

Onko jotain mitä koet raskaaksi tukihenkilötyössä?

TUKIHENKILÖIDEN ROOLI KRIISIKESKUKSESSA

Millaiseksi koet oman roolisi kriisikeskuksessa?

Pystytkö vaikuttamaan asioihin työssäsi?

Arvostetaanko sinua?

Millainen työilmapiiri täällä on?

KEHITTÄMISTARPEET JA KOKEMUKSET

Mitä kehitettävää tukihenkilötoiminnassa mielestäsi on?

Minkälainen kriisikeskuksen rooli mielestäsi on?

Kuinka tärkeää kriisikeskuksen toiminta ja tukihenkilötyö mielestäsi on?

Miten olet voinut auttaa tuettavaa?

TUKIHENKILÖKOULUTUS

Miten koit tukihenkilökoulutuksen? Antoiko se sinulle tarvittavan valmiuden tukihenkilötyöhön?

Mitä hyvää ja mitä kehitettävää koulutuksessa on?

Järjestetäänkö jatkokoulutusta?

SUOSTUMUS

Ilmoitan, että olen saanut riittävästi tietoa tulevasta opinnäytetyöstä, jonka alustava nimi on:

”Tukihenkilötyö Kainuun kriisikeskuksessa”.

Olen tietoinen siitä, että osallistumiseni haastatteluun on vapaaehtoista ja voin keskeyttää sen halutessani. Olen myös tietoinen, että henkilöllisyyteni ei paljastu missään vaiheessa ulkopuolisille.

Paikka _____ pvm _____

Osallistun vapaaehtoisesti haastatteluun.

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Suostumuksen vastaanottaja

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Ote analyysitaulukosta

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
..nähdään sen tuettavan kanssa sovituin määräajoin..	Sovitut tapaamisvälit	Tukisopimuksen noudattaminen	Tuen tarjoaminen tuettavalle
...tavataan, käydään jossaki ja keskustellaan..	Tapaaminen, keskustelua	Kanssakäyminen	
..lähtee tutustumaan..	Tutustuminen		
rinnalla kulkemista	Rinnalla kulkeminen		
..tuettava keksii itse ratkaisun ongelmaansa...	Ratkaisun löytäminen ongelmaan	Ohjaus päätöksen teossa	
...omista kokemuksista kertominen, ei suoranaisten neuvojen antamista...	Kokemusten jakaminen		
..tukeminen päätösten teossa....	Tuki		
...kannustaminen esimerkiksi muiden palveluiden pariin...	Kannustaminen	Kannustaminen eteenpäin	
...yhdessä tehdään, mitä tuettava haluaa ...	Yhteistä tekemistä	Aktiviteetteja	