



Kolme tarinaa vapaaehtoistoiminnasta

Kirjoittajat ovat Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan ystävävapaaehtoisia. Kuvat eivät liity tarinoihin.

Vapaaehtoistointa harrastuksena

Sysäys vapaaehtoistointaan mukaan menemisestä tuli 2000-luvun alussa omien vanhempien sairastuttua. 5

vuotta ravasin Helsinki-Lohja väliä viikoittain ensin äidin terveyden heikentyessä ja sitten isäni jäätyä leskeksi. Isäni intervallihoitajakset vanhainkodeissa avasivat silmäni huomaamaan, miten paljon yksinäisiä ja yksin jätettyjä vanhuksia on. Räikein esimerkki oli vanhus, jonka lapset asuivat samassa kaupungissa, maksoivat vanhuksen ylläpidosta, mutta eivät koskaan vaivaantuneet käymään hänen luonaan. Huomasin, miten tärkeää oli olla vain läsnä ja kuuntelevana korvana.

Vanhempieni poismenosta toivuttuani osallistuin vuonna 2012 Vapaaehtoistyön messuille, jossa vapaaehtoistyöjärjestöt esittelivät toimintaansa. Aira Samulin oli energinen tilaisuuden vetäjä ja varmaan paras esimerkki siitä, mitä vanhuus voi parhaimmillaan olla. Valitsin vapaaehtoistyöjärjestöistä *Vanhustyön keskusliiton*, joka valtakunnallisena keskusjärjestönä pyrkii edistämään vanhusten ja ikääntyvien hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta.

Osallistuin senioritoiminnan vapaaehtoistointinnan kurssille, jotka järjestettiin Malmilla yhdistyksen tiloissa. Koulutuksessa kerrottiin periaatteista, ikäihmisen liikkumisen avustamisesta, dementoituneen ja masentuneen ikäihmisen kohtaamisesta, näkövammaisen avustamisesta. Lisäkoulutuksena myöhemmin osallistuin ”Lähellä loppuun asti - vapaaehtoinen vanhuksen tukena elämän loppuvaiheessa”-koulutuspäivään, jossa annettiin konkreettisia neuvoja vapaaehtoisille siitä, miten käsitellä vanhuksen kuolemaa.

Minut kutsuttiin haastatteluun, jossa kartoitettiin taustaani ja toiveitani ja kerrottiin tarkemmin vapaaehtoistyön vaihtoehdoista, jonka jälkeen minut hyväksyttiin. Vanhusystävää minulle valitessa yhdistys löysi minulle 85-vuotiaan sokean naisen vanhusystäväksi. Valintakriteereinä olivat yhteiset mielenkiinnon kohteet: lukeminen, teatteri, ulkoilu, perhe. Ensimmäinen kohtaaminen jännitti valtavasti koulutuksen opit kun olivat tuoreena mielessä. Ovi aukeni ja vanhusystävä kaappasi halaukseen ja sanoi, että meillä sitten sinutellaan (sinne joutuivat ohjeet teitittelystä ja miten sokea kohdataan romukoppaan ☺). Kahvi porisi pannussa ja pöytä oli katettu koreaksi kunniakseni. Hän asui omakotitalossa iäkkään yhtä energisen miehensä kanssa, jonka totesin myöhemmin saaneeni kylkiäisenä vanhusystäväksi, koska hän mielellään osallistui näihin meidän keskusteluihimme.

Seuraavalla tapaamiskerralla vanhusystäväni aikuiset lapset olivat paikalla (hyvä, etten tiennyt etukäteen). Ilmeisesti halusivat paikan päällä varmistaa, että äiti on hyvissä käsissä. Läpäisin ilmeisesti ”tarkastuksen”, koska sanoivat äidilleen, että olin juuri sellainen kuin kerroitkin.

Vanhusystäväni sokeutuminen tapahtui 2000-luvun alussa silmäsairauden seurauksena. Hän ei koskaan oppinut sokeainkepin avulla liikkumaan, mutta omassa kotiympäristössä liikkuminen onnistui vaivatta.

Kävin alussa kerran viikossa hänen luonaan, mutta sittemmin 3 tunnin käynti joka toinen viikko vakiintui käytännöksi. Vein hänet yleensä aluksi kävelylenkille, koska hän oli aina ollut aktiiviliikkuja (hiihtäminen, uinti, pyöräily) ja nautti päästessään lenkille. Jutun aiheet eivät loppuneet, koska hän seurasi aktiivisesti uutisia. Sokeutumisen myötä hän siirtyi äänikirjojen kuuntelijaksi ja usein keskustelimme kirjoista, joita hän oli viimeksi ”lukenut”. Hän kertoi myös mielellään ulkomaan matkoistaan ja elämäkokemuksistaan yleensäkin sekä tietysti jälkikasvustaan 4 polvessa, jotka olivat hänelle tärkeitä.

Heinäkuussa kohtalo puuttui peliin ja vanhusystäväni aviomies sairastui ja lyhyen sairauden jälkeen hän menehtyi ennen joulua. 67 vuoden pitkä yhteiselo oli päätynyt ja tuoreen lesken suru oli tietysti suunnaton. Huomasin, miten tärkeäksi he molemmat olivat minulle tulleet, koska kuolema kosketti minuakin syvästi. Soittelimme toisillemme usein ja kävin useammin hänen luonaan, koska se tuntui olevan hänelle äärettömän tarpeellista. Toivon, että aika ja vanhusystäväni iloinen perusminä auttavat, jotta hän vielä saisi elämänhalunsa takaisin ja edessä olisi vielä paljon elämäntäyteisiä vuosia jäljellä.

Vanhuus on arvokasta aikaa ja arvostan sitä, että olen saanut olla mukana vanhusystäväni ja hänen miehensä rinnalla myötäelämässä heidän ilojaan ja surujaan ja tuomassa omalla panoksellani iloa heidän elämäänsä.

Vanhusystävätoiminnan päätavoitteena on antaa miellyttäviä yhdessäolon hetkiä niin vanhukselle kuin vapaaehtoiselle. Näin todella on ja voin lämpimästi suositella muitakin tulemaan vapaaehtoiseksi. Heistä on huutava pula.

Vapaaehtoinen, nainen, työelämässä



Muutos parempaan

Hakeuduin Vanhustyön Keskusliiton järjestämään koulutukseen, joka antoi minulle hyvän valmiuden ryhtyä yksinäiselle vanhukselle ystäväksi. Koulutuksen jälkeen toivoin saavani mahdollisimman pian vanhusystävän, ja toiveeni toteutuikin. Ikäväkseni ystävyys jäi lyhyeksi, sillä hän menehtyi nopeasti uusineeseen syöpään vain muutaman kuukauden tuttavuuden jälkeen. Järkytyksestä toivuttuani ymmärsin, että tähänkin vapaaehtoisen tulee varautua.

Sain rauhassa toipua tapauksesta, mutta pian jo halusin ja sainkin uutta seuraa. Median välityksellä minulle oli muodostunut tietty kuva yksinäisistä vanhuksista. Lehdistä ja televisiossa heidät kuvataan usein herttaisina vanhuksina, jotka istuivat sievissä kodeissaan, kirjahylly pursuten kuvia lapsista, lapsenlapsista ja lapsenlapsenlapsista. Minun seuraava ystävämmuni, sekä hänen kotinsa oli jotain ihan muuta.

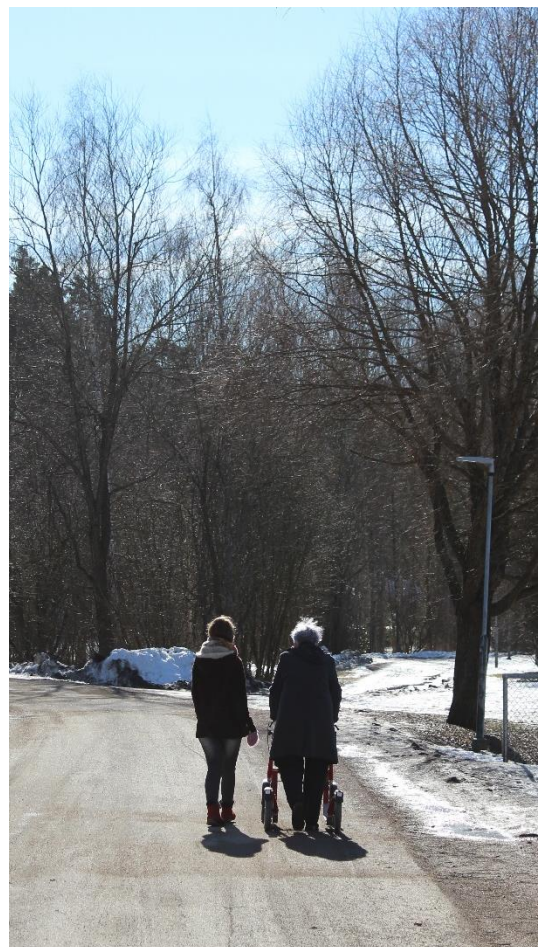
Ensitapaamiseen mentyäni, pienen sotkuisen yksiön oven avasi minulle pikkuinen pissalle haiseva, suttuinen mummo. Näky ei houkutellut astumaan sisään. Olin järkyttynyt, tämän kaltaisesta kukaan ei ollut minua varoittanut. Ystävälläni ei ole omaa perhettä, vain kaksi itseään vanhempaa liikuntarajoitteista sisarusta, joita hän ei oman liikuntarajoitteen takia ole tavannut enää vuosiin. Hänen ihmiskontaktinsa olivat lähes olemattomat. Ruuantuoja käy kaksi kertaa viikossa, jonka vierailu kestää pari minuuttia kerralla ja siivooja kerran kuussa. Liikuntarajoitteensa vuoksi hän ei pääse ulos omin avuin.

Ensitapaamisemme jälkeen epäilin, kykenenkö minä tuomaan hänen elämäänsä jotain, joka saisi hänet elämisen makuun. Muutos parempaan suuntaan tapahtui kuitenkin melko nopeasti. Lehtikasat ja vaatekasat pieneivät, huone oli käynti käynniltä siistimpi ja tuuletuksesta tuli rutiinia. Ulkoasu on muuttunut, hygienia aivan toista luokkaa ja päällä olevat vaatteet ovat puhtaat. Ymmärrän nyt hyvin, jos vanhuksella ei ole ketään, joka on hänestä kiinnostunut, onko sillä väliä miltä asunto tai itse näyttää?

Viikoittaisilla käynneillä ulkoilemme, kahvittelemme, juttelemme päivänpolttavista asioista, tuolijumppaamme jne. Vien hänelle lehtiä luettavaksi ja yhdessä viemme luetut keräykseen. Televisiota hänellä ei ole koskaan ollut, radio on kuitenkin kovassa käytössä.

Olen äärettömän iloinen, että vapaaehtoistyöni kautta olen saanut autettua edes yhden vanhuksen elämän parempaan suuntaan. Kuitenkaan en voi olla surematta sitä, kuinka paljon heitä on hautautunut unohduksiin omiin asuntoihinsa. Mietin, kenen tehtävä tässä yhteiskunnassa on löytää heidät ja aikaansaada jokaiselle ihmisarvoinen vanhuus? Sen meistä jokainen ansaitsee, yksinäinenkin.

Vapaaehtoinen, nainen, eläkeläinen



Yllättävä ystävyys

Olin koputtanut jo kolme kertaa. Etsin puhelimestani minulle annetun numeron ja heti soittaessani kuulin asunnon sisältä äänekkään soittoaänen, joka kaikui rappukäytävässäkin jonkin aikaa. Olin aiemmin keväällä huomannut sattumalta ilmoituksen vapaaehtoistyön kurssista, jolle minä ja tyttöystäväni sitten ikään kuin mieltäjohteesta menimme. Kurssi oli nopeasti ohi ja sain pian puhelinoiton, jossa minulle kerrottiin sopivan ystävän löytyneen ja että tapaisin hänet pian ohjaajan kanssa.

Nyt seisoin hänen ovellaan ensimmäistä kertaa yksin. Oven lopulta avautuessa alkoi yksi elämäni yllättävimmistä ystävyysuhteista. Ystäväni lämpimän kapinallinen luonne tekee jokaisesta toripuisto- ja kauppareissusta erityisen, sillä hän onnistuu aina yllättämään minut. Ystäväni tavaramerkkejä ovat pilke silmäkulmassa kerrotut tarinat ja vitsit, tilanteeseen sopivien laulujen veisaaminen sekä aina yhtä ovela kaupankäynti, sillä hän ei ikinä jätä tilaisuutta tinkimiseen väliin. Ystäväni hyväntahtoisen ilkkurinen elämänsäsenne tekee tapaamisistamme mutkattomia ja hauskoja, vaikka on meillä ollut erimielisyyksiäkin niin kuin missä tahansa ystävyysuhteessa. Molemminpuolinen halu ymmärtää toista on aina lopulta johtanut yhteisymmärryksen löytämiseen ja seuraavalla kerralla on taas jatkettu hauskoja juttujamme.

Se, että ystäväni oli ollut jo yksitoista vuotta eläkkeellä minun syntyessäni ei menoamme hidasta, sillä hän on minulle monella tapaa kuin pikkuveljensä luo kujeilemaan tuleva Katto-Kassinen, jonka motto "hauskaa pitää olla, muuten en ala mitään" sopii seikkailukumppanilleni loistavasti.

vapaaehtoinen, mies, opiskelija

