

Lähellä loppuun asti
– ohjaajan opas
vapaaehtoiskoulutukseen



Vanhustyön keskusliitto
Centralförbundet för de gamlas väl ry

Oppaan lukijalle

Tämä opas on suunniteltu Vanhustyön keskusliiton vapaaehtoisten koulutukseen ohjaajan apuvälineeksi. Oppaan pohjalta on tehty Power Point -diaesitys, jota ohjaaja voi käyttää koulutuksen runkona.

Oppaan aiheena on surun ja kuoleman kohtaaminen ystävöitymisessä. Vapaaehtoiset voivat joutua kohtaamaan surua ja vanhuksen kuoleman erityisesti toimiessaan vanhuksen ystävänä. Kuoleman lähestyessä vanhus saattaa tukeutua vapaaehtoiseen ja tuoda esille vaikeitakin asioita, joiden käsittelyssä vapaaehtoinen mahdollisesti tarvitsee apua ja tukea. Tämän oppaan koulutussisällön tavoitteena on parantaa vapaaehtoisen valmiuksia toimia kuolemaa pohtivan ja surevan vanhuksen ystävänä sekä tukea vapaaehtoisen omaa jaksamista. Lopussa on lisäksi tarkasteltu lyhyesti Vanhustyön keskusliiton roolia vapaaehtoisen tukemisessa.

Oppaan sisällön muodostavat viisi laajempaa kokonaisuutta: (1) kuoleman kohtaaminen vanhuudessa, (2) suru ja luopuminen, (3) vapaaehtoinen vanhuksen tukena, (4) vapaaehtoisen jaksaminen ja (5) järjestön rooli vapaaehtoisen tukena. Toivomme, että opas ja diaesitys palvelevat tarkoitustaan vapaaehtoisten koulutuksessa.

Opas on syntynyt osana kahden geronomiopiskelijän opinnäytetyötä. Mikäli haluat perehtyä aiheeseen tarkemmin tai nähdä kattavan lähdeluettelon, suosittelemme tutustumaan opinnäytetyöhömmme. Opinnäytetyö on nimeltään ”Lähellä loppuun asti – vapaaehtoinen vanhuksen tukena elämän loppuvaiheessa. Koulutusmateriaalia vapaaehtoisten ohjaajalle” ja se on julkaistu Metropolia Ammattikorkeakoulussa joulukuussa 2012.

Helsingissä 26.10.2012,

Eino Heikkilä ja Miia Pulkkinen

SISÄLLYS

1. KUOLEMAN KOHTAAMINEN VANHUUDESSA.....	4
Vanhuuden kehitystehtävä.....	4
Vanhuksen suhtautuminen kuolemaan	4
Kuolemasta puhuminen.....	5
2. SURU JA LUOPUMINEN	5
Surun ilmeneminen	5
Surutyö	5
3. VAPAAEHTOINEN VANHUKSEN TUKENA	6
Surevan auttaminen.....	6
Vapaaehtoisen toiminta surun eri vaiheissa	7
4. VAPAAEHTOISEN JAKSAMINEN	7
Vapaaehtoisen voimavarat.....	7
Vapaaehtoisen suru.....	8
Vapaaehtoisen uupuminen.....	8
Jaksamisesta huolehtiminen.....	9
5. JÄRJESTÖN ROOLI VAPAAEHTOISEN TUKENA	9
Tukeminen on tärkeää	9
Tuen muotoja	9
KIRJALLISUUTTA.....	11

1. KUOLEMAN KOHTAAMINEN VANHUDESSA

Vanhuuden kehitystehtävä

Perinteisesti vanhuutta on ajateltu elämänvaiheena, jolloin ihminen pyrkii jäsentämään ja arvioimaan elettyä elämää kokonaisuutena. Vanhuus pohtii elämäänsä samalla, kun hän yrittää sopeutua ikääntymisen tuomiin muutoksiin. On tärkeää, että vanhus hyväksyy oman menneisyytensä, sen hyvät ja huonot puolet sekä tekemänsä ratkaisut. Kun ihminen hyväksyy eletyn elämänsä, tuntuu kuolema luonnolliselta päätökseltä elämälle.

Erik Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan vanhuus on psyykkisen kehityksen huipentuma, jonka keskeisenä kehitystehtävänä on saavuttaa minuuden eheys. Vanhuudessa ihmisellä on tarve muotoilla johdonmukainen ja hyväksyttävissä oleva tarina eletystä elämästä. Tässä auttaa kyky löytää elämälle uudenlaisia merkityksiä ja sopeutuminen elämän loppumiseen. Mikäli tätä kehitysvaihetta ei ole ratkaistu, voi seurauksena olla epätoivon tunnetta lähestyvän kuoleman edellä. Vapaaehtoisen osoittama hyväksyntä voi rohkaista vanhusta tekemään sovinnon menneisyytensä kanssa.

Vanhuksen suhtautuminen kuolemaan

Vanhuuteen kuuluu oman elämän rajallisuuden tiedostaminen ja kuoleman pohdiskelu, kuoleman kohtaaminen. Elämän ja kuoleman pohdiskelu auttaa vanhusta hyväksymään oman lähestyvän kuolemansa. Jokainen lähestyy kuolemaansa omalla tavallaan, omien kokemustensa, uskonsa ja elämänkatsomuksensa pohjalta. Monille vanhuksille kuolema on luonnollinen osa elämää eikä ajatus kuolemasta tuota suurta ahdistusta tai pelkoa. Vaikka itse kuolemaa ei pelätä, saattaa ahdistusta ja pelkoa liittyä kuitenkin kuoleman tapaan ja aikaan ennen sitä. Vanhukset pelkäävät kuolemaa, jota edeltävät kovat kivut ja tuskat. He toivovat, että voisivat loppuun asti säilyä hyvävointisina ja toimintakykyisinä.

Ihmisen psyyke on rakentunut vastustamaan muutosta ja tuntematonta, mitä kuolema väistämättä on. Kuolema voi joskus tuntua kauhealta, sillä sitä ja sen jälkeisiä asioita ei voi hallita. Ylipäänsä epätietoisuus siitä, mitä kuolema perimmältään on ja mitä siinä tapahtuu, aiheuttaa ihmiselle pelkoa. Kuolemassa myös toteutuu yksi ihmisen suurimmista peloista, hylätyksi tuleminen ja yksinäistyminen. Ihminen voi tämän lisäksi pelätä oman kuolemansa vaikutusta läheisiin.

Vanhus voi haluta suojautua edessä olevalta kuolemalta, sulkea silmänsä siltä. Toisaalta vanhuksilla on usein tarve turvautua toisiin ihmisiin, keskustella aiheesta heidän kanssaan sekä luoda mielikuvia kuolemasta ja sen jälkeisestä. Vapaaehtoista voi hyödyttää, jos hän on pohdiskellut omaa suhdettaan kuolemaan – tällöin aihe ei herätä hämmennystä, jos vanhus nostaa sen esille.

Uskonnolla ja uskonnollisilla käsityksillä voi olla vanhukselle suuri merkitys elämän loppuvaiheessa. On olemassa viitteitä siitä, että uskonnolliset tunteet ja uskonnosta saatava voima ja turva lisääntyvät kuoleman lähestyessä. Toivo kuolemanjälkeisestä elämästä saattaa vähentää kuolemaan liittyvää ahdistusta ja pelkoa sekä luoda turvallisuutta nykyhetkeen. Uskonnollinen tai hengellinen vakaumus voi olla korvaamaton apu kuolevalle ihmiselle, sillä se tarjoaa selityksen ihmisen kokemalle kärsimykselle ja menetyksille. Jos kuoleman äärellä voi turvautua johonkin, kuten Jumalaan tai sielun kuolemattomuuteen, ihmisen on helpompi hyväksyä ajallinen rajallisuutensa. Vapaaehtoisen, joka toimii vanhuksen ystävänä, on hyvä miettiä omaa suhtautumistaan hengellisiin asioihin. (Vanhustyön keskusliitto on uskonnollisesti sitoutumaton järjestö.)

Kuolemasta puhuminen

Muistelemisella on tärkeä rooli vanhuksen sopeutuessa ajatukseen omasta lähestyvistä kuolemasta. Muistelemalla mennyttä elämää ja kertomalla tarinoita vanhukset yrittävät löytää positiivisia ulottuvuuksia nykyhetkeen. Kertoessaan ajatuksistaan kuolemasta vanhukset pyrkivät suodattamaan mielestään ikävät asiat ja muistelemaan eletyn elämän hyviä puolia. Hyvät muistot ja niihin liittyvät tunnelmat muuttavat myös ajatukset kuoleman jälkeisestä elämästä positiivisiksi.

Oman elämäntarinan kertominen voi antaa tarvittavan päätöksen ja tarjota vanhukselle keinon korostaa elämänsä merkitystä. ”Viimeisen kappaleen” luominen elämäntarinaa mahdollistaa vanhukselle inhimillisesti kunniallisen kuoleman olosuhteista riippumatta.

Monet vanhukset pohtivat kuolemaansa ja toivovat, että voisivat puhua siitä jonkun kanssa. Kuolemaan liittyvistä, emotionaalisesti raskaista asioista ei kuitenkaan välttämättä haluta puhua lähiomaisille. Vanhuksen voikin olla helpompi keskustella kuolemasta vapaaehtoisen kanssa, sillä tämä on riittävän ulkopuolinen. Kuolemasta puhuttaessa vapaaehtoisen on hyvä säilyttää tietynlainen herkkyys ja avoimuus. Olennaista on se, että vanhus kokee tullessa kohdatuksi ja kuulluksi, ei vastausten tarjoaminen.

2. SURU JA LUOPUMINEN

Sureminen on tavallinen reaktio silloin, kun ihminen joutuu käsittelemään omaa tai toisen ihmisen lähestyvää kuolemaa ja siihen liittyvää luopumista. Suru on menetyksen, muun ikävän tapahtuman tai jonkin epämieluisan olotilan aiheuttama voimakas ja pitkäkestoinen mielihahan tunne. Suru on joukko reaktioita menetykseen tai menetyksen uhkaan ja se sisältää tunteita, asenteita ja käyttäytymisen. Suru käsittää kaikki ne ristiriitaiset tunteet, jotka aiheutuvat totutun elämäntavan äkillisestä muutoksesta tai loppumisesta.

Vanhusystävän ja vapaaehtoisen välinen suhde voi olla hyvin erilainen ihmisistä ja suhteen kestosta riippuen. Jos suhde on ollut läheinen ja kestänyt pitkään, voi suhteen katkeaminen vanhuksen kuolemaan aiheuttaa yhtäläillä surua kuin vaikkapa sukulaisen kuolema. Kun totutussa elämäntavassa tulee muutos ja joutuu luopumaan niin toisesta ihmisestä kuin yhteisistä hetkistäkin, on ymmärrettävää kokea alakuloisuutta ja surua. Suhteen arvoa ei kuitenkaan vähennä, mikäli vapaaehtoinen ei tällaisia tunteita koe.

Surun ilmeneminen

Ihmiset ovat yksilöllisiä siinä, miten he surevat ja minkälaisia oireita heissä ilmenee surun keskellä. Tyypillisiä oireita surevilla ovat mm. huonontunut keskittymiskyky ja muisti, turtuneisuuden tunne, epäsäännöllinen uni, muuttuneet ruokatottumukset sekä tunteiden vaihtelevuus. Ihmisessä voi myös ilmetä itkuisuutta, masennusoireita, kiihtyneisyyttä tai sosiaalista vetäytymistä. Fyysisiä merkkejä surusta ovat mm. painon lasku tai nousu, energian väheneminen ja psykomotorinen hidastuminen. Sureva voi kokea monenlaisia tunteita surun lisäksi, kuten tuskaa, vihaa, ahdistuneisuutta, turvattomuutta, pelkoa, syyllisyyttä, hämmennystä ja yksinäisyyttä.

Surutyö

Surutyö edellyttää menetyksen kohtaamista ja sopeutumista uuteen tilanteeseen. Surutyö on tärkeä prosessi, sillä läpikäymätön suru ja ahdistus voivat aiheuttaa masennusta. Suremisen yhteydessä käytetään sanaa sopeutuminen kuvaamaan, miten ihminen sopeutuu menetykseen. Sopeutuminen edellyttää, että sureva muotoilee uudelleen määritelmänsä siitä, kuka hän on, mitä hän on

menettänyt ja mistä hänen kokemusmaailmansa vastaisuudessa muodostuu.

Kaikki ihmiset eivät koe suurta surua ja ahdistusta omasta lähenevästä kuolemasta, tyyppillisenä esimerkkinä vanhukset. He ovat eläneet elämänsä ja saattaneet työnsä päätökseen ja näkevät parhaimmillaan elämässään merkitystä sekä tuntevat tyydytystä muistellessaan menneitä aikoja. Vanhukset eivät välttämättä tarvitse juurikaan apua ympäristöltään – paitsi hiljaista ymmärrystä ja rauhaa. Vapaaehtoisen ei siis tule ajatella, että kaikki ikääntyneet surisivat suuresti lähestyvää kuolemaansa tai että kaikki haluaisivat siitä keskustella. Voi olla kuitenkin ikääntyneitä, joille aihe on vaikea ja vaatii heiltä surutyötä.

3. VAPAAEHTOINEN VANHUKSEN TUKENA

Sureva vanhus joutuu itse käymään läpi luopumistyönsä, mutta vapaaehtoisen läsnäolo, kuuntelu ja ymmärtävä asenne voivat helpottaa. Vapaaehtoisen läsnäolo sinänsä on jo viesti välittämisestä ja se voi antaa surevalle vanhukselle uskoa ja voimaa. Surevat kaipaavat ennen kaikkea tilaisuutta puhua ja heillä on tarve tulla kuulluksi. Vanhuksen voi olla helpompi puhua surusta ja omasta lähestyvästä kuolemasta jonkun ulkopuolisen, kuten vapaaehtoisen kanssa. Kun kuuntelija on joku muu kuin lähiomainen, voi kuuntelijan olla helpompi kysyä vointia, ajatuksia ja huolia sekä antaa surevalle tilaa.

Surevan auttaminen

Kuten vapaaehtoistoiminnassa yleisesti, vapaaehtoinen pärjää hyvin surevan vanhuksen kanssa omilla taidoillaan ja kokemuksillaan. Surevan lohduttamisessa ja tukemisessa olennaisinta on läsnäolo. Surevan vanhuksen tukeminen ei tarvitse olla sen kummempaa kuin avointa ja vilpittöntä kuuntelua sekä empatian osoittamista. Tärkeää on se, että vapaaehtoinen osoittaa hyväksyntää ja kärsivällisyyttä vanhukselle ja hänen tavalleen surra.

Sureva vanhusta kuuntelevan ei tarvitse osata vastata kysymyksiin tai lohduttaa viisain sanoin. Vanhukselle tärkeintä on saada puhua ja tehdä samalla itse surutyötä. Vapaaehtoisen on kuitenkin hyvä välttää käyttämästä kuluneita lohdutukseen tarkoitettuja sanontoja, kuten ”tiedän miltä sinusta tuntuu”, ”unohda mennyt ja siirry elämässäsi eteenpäin”, ”voisi olla huonomminkin” tai ”aika parantaa haavat”. Sen sijaan vapaaehtoinen voi sanoa olevansa pahoillaan ja ymmärtävänsä, että vanhuksesta tuntuu pahalta. Vaikka vapaaehtoinen olisikin kokenut oman henkilökohtaisen surun ja selvinnyt siitä, ei omista kokemuksista kertominen tai ”oikeasta” surutavasta neuvominen ole useinkaan tarpeellista.

Kuuntelemisen ja läsnäolon lisäksi surevaa vanhusta voi lohduttaa muillakin tavoin. Mikäli vanhukselle sopii ja se tuntuu vapaaehtoiselta luonnolliselta, voi myötätuntoa osoittaa koskettamalla esimerkiksi käteen. Eri ihmiset sietävät ja toivovat erilaista kosketusta, joten tässä on huomioitava molempien toiveet. Vapaaehtoinen voi myös seurustelun lomassa katsella vanhuksen kanssa valokuvia ja muistella menneitä. Mikäli vanhuksella ei ole esimerkiksi sukulaisia tai muita läheisiä ihmisiä, voi oman elämäntarinan muistelu ja sen jakaminen vapaaehtoiselle olla erityisen tärkeää ja arvokasta. Lisäksi uskonto tarjoaa lohtua ja merkitystä elämään monille vanhoille ihmisille. Jos vapaaehtoinen kokee luonnolliseksi, voivat Raamatun lukeminen, laulut ja rukoukset yhdessä tarjota vanhukselle lohtua.

Valmista ohjeistusta surevan kohtaamiseen tai lohduttamiseen ei ole. Vanhukselta voi kysyä suoraan, millaista tukea hän vapaaehtoiselta toivoo.

Vapaaehtoisen toiminta surun eri vaiheissa

Vapaaehtoisen toimintaa kuolemaa pohtivan ja surevan vanhuksen tukena voi helpottaa tieto surun tyypillisistä vaiheista. Vaikka nämä vaiheet eivät esiinny kaikilla eivätkä etene välttämättä tietyssä järjestyksessä, voi erilaisten tunnereaktioiden tunnistaminen olla hyödyllistä ja auttaa vapaaehtoista ymmärtämään vanhusystäväänsä paremmin. Tarkastelemme tässä surun etenemistä Kübler-Rossin (1984) surun vaiheita käsittelevän teorian mukaisesti.

Usein ensimmäinen reaktio johonkin surua aiheuttavaan uutiseen on kieltäminen. Vanhus saattaa ohittaa ja kieltää esimerkiksi tiedon parantumattomasta sairaudestaan. Vapaaehtoisen on hyvä huomioida, että kieltämistä saattaa esiintyä myös myöhemmin, alun järkytyksen jälkeen. Vaikka vanhusystävä olisikin aiemmin tuonut esille tiedon sairaudesta ja lähestyvistä kuolemastaan, voi hän palata myöhemmin kieltämiseen, mikäli hän ei kykene asiaa jossain vaiheessa käsittelemään. Tärkeintä vapaaehtoisen toiminnassa on ymmärrys siitä, että kieltäminen on vanhuksen tapa suojata itseään. Kieltämistä ei pitäisi yrittää murtaa. Tarve kieltää tulee ja menee omia aikojaan, vanhuksen käytettävissä olevien resurssien mukaan. Vapaaehtoisen tulisikin jättää huomiotta kieltäminen ja puheen ristiriitaisuudet.

Surun edetessä vanhus saattaa tuntea vihaa elämän lähestyvistä loppumisesta. Paha olo voi purkautua myös vapaaehtoista kohtaan, mikä saattaa tuntua pahalta ja hämmentää vapaaehtoista. Vapaaehtoisen on helpompi olla loukkaantumatta, kun hän ymmärtää vihan ja katkeruuden olevan osa vanhuksen kriisiä, jonka kautta tämä työstää menetystään. Kiukku ei johdu vapaaehtoisesta tai hänen toiminnastaan, vaan on ilmaisu vanhuksen pahasta olostaan. Kiukun ilmaiseminen auttaa vanhusta hyväksymään oman tilanteensa paremmin. Tämän ymmärtäminen voi olla merkityksellistä vapaaehtoisen jaksaminen kannalta.

Suruprosessiin usein sisältyvä kaupankäynnin vaihe ei useinkaan näy ulkopuolisille. Sen sijaan suremisesta johtuva masentuneisuus näkyy varmasti myös vapaaehtoiselle. Masennus valmistaa kuolemaa lähestyvää kohtamaan ja hyväksymään tulevat menetykset. Tämän vuoksi vapaaehtoisen ei pitäisi kaikin keinoin yrittää piristää vanhusta ja kehottaa katsomaan elämän positiivisia puolia. Vanhuksella on tarve käsitellä tunteitaan ja valmistautua kuolemaan. Hän kaipaa kuuntelemista, ei ajatusten ja surun ohittamista.

4. VAPAAEHTOISEN JAKSAMINEN

Vapaaehtoisen voimavarat

Vapaaehtoisella on käytössään erilaisia voimavaroja, jotka edesauttavat toimimista ja jaksamista vapaaehtoistehtävässä. Useille ihmisille vapaaehtoistoiminta on luonteva ja mieluinen osa elämää, josta saa sisältöä ja vaihtelua arkeen. Voimavarojen tarve korostuu tilanteissa, jotka ovat jollain tapaa kuormittavia tai vaikeita käsitellä. Näitä tilanteita voi tulla vastaan ystävötoiminnassa.

Tutkimusten mukaan korkea koulutus, korkea tulotaso ja hyvä terveys kannustavat ryhtymään vapaaehtoiseksi. Samoin sosiaalisten suhteiden runsaus ja tietynlaiset arvot luovat edellytyksiä vapaaehtoisuudelle. Avainasemassa on kuitenkin ihmisen motivaatio, halu tehdä hyvää ja auttaa. Vapaaehtoisilla on usein altruistisia, epäitsekkäitä motiiveja, jotka rohkaisevat ja innostavat heitä jatkamaan toiminnassa. Motivaatio on siis tärkeä voimavara vapaaehtoistoiminnassa.

Vaativissa vapaaehtoistehtävissä toimivien on huomattu olevan avoimia, miellyttäviä, ulospäin suuntautuneita ja empaattisia. Positiivinen elämänsäsenne saattaa toimia puskurina, kun ihminen kohtaa tai joutuu käsittelemään vaikeita asioita. Positiivinen elämänsäsenne edellyttää ihmiseltä itsensä hyväksymistä ja itseluottamusta, uskoa omiin kykyihin.

Vapaaehtoistoiminnan mielekkyys muodostuu tekijöistä, jotka pitävät kiinni tai innostavat ihmistä vapaaehtoistointaan. Mielekkyys voi yksilön kannalta tarkoittaa konkreettisen toiminnan sopivuutta itselle, toiminnan tarjoamien ihmissuhteiden antoisuutta, arkielämän rikastumista ja kokemusta siitä, että tekee oikein tai suorittaa tarpeellista tehtävää. Toiminnan mielekkyys tuo vapaaehtoiselle positiivista viirettä ja kannustaa häntä jatkamaan mahdollista haasteista riippumatta.

Vapaaehtoistointa on nimensä mukaisesti vapaaehtoista, valinnaista eikä siihen liity velvollisuutta tai pakkoa. Toiminnan vapaaehtoisuus on joillekin kannustin: auttaminen omasta tahdosta, palkkiotta, tuo hyvän olon. Vapaaehtoisen etuna voi pitää sitä, että hänellä ei ole ammatillista roolia, joka estäisi vanhuksen lähelle menemisen. Vapaaehtoinen saa olla tunteella mukana ja tuoda persoonallisuuttaan esille eri tavalla kuin esimerkiksi hoitotyön ammattilainen. Toisaalta juuri roolin puuttuminen voi osaltaan altistaa uupumiselle, vaikka vapaaehtoinen nauttisikin toiminnastaan. Jaksamisesta huolehtiminen on viime kädessä vapaaehtoisen itsensä vastuulla. Vapaaehtoisen pitää kyetä arvioimaan omat voimavaransa ja määrittämään omat rajansa, ja huolehtia näin jaksamisestaan.

Vapaaehtoisen suru

Vanhusystävän menettäminen voi herättää vapaaehtoisessa surun ja luopumisen tunteita. Vapaaehtoisen ja vanhuksen välille voi olla syntynyt merkittävä ihmissuhde, jolloin suhteen katkeaminen käynnistää vapaaehtoisessa suru- ja luopumistyön. Tutusta ihmisestä luopuminen aiheuttaa muutoksen totutussa elämänrytmissä. Luopumisesta aiheutuvia tunteita ovat esimerkiksi suru, ahdistus, pelko ja avuttomuuden kokemus. Miten vapaaehtoinen käsittelee näitä tunteita ja sopeutuu muutokseen, on yksilökohtaista ja riippuu ihmisen elämänhistoriasta. Elämänhistoria on osa ihmisen tämänhetkistä olemusta, ja aiemmat kokemukset säätelevät ihmisen suhtautumista ahdistaviin ja raskaisiin tilanteisiin.

Sairaanhoitajien kohdalla on havaittu, että auttajan suru sisältää samat tunteet, joita omaiset ovat kokeneet läheisensä kuollessa. Auttajan suru ei kuitenkaan ole yhtä voimakas kuin läheisensä menettäneiden. Auttaja on luopumistyössään voinut kohdata omia menetyksiä, jotka ovat jääneet käsittelemättä. Olennainen kysymys vapaaehtoisen kohdalla on se, miten hän on oppinut kohtaamaan ja käsittelemään menetyksiä ja vaikeuksia. Luopumisen aiheuttamat reaktiot on hyvä tunnistaa ja kohdata. Vapaaehtoisen ei tarvitse hävetä omaa haavoittuvuuttaan tai rajallisuuttaan auttajana. Tarvittaessa hän voi hakea tukea ystäviltä tai vapaaehtoistoiminnan ohjaajalta.

Vapaaehtoisen uupuminen

Vapaaehtoisen toimiminen vanhuksen ystävänä ja kuuntelijana edellyttää myötätuntoista ja empaattista asennoitumista. Empaattinen eläytyminen, kyky asettua toisen ihmisen tilanteeseen ja kokea samantapaisia tunteita, on tärkeää vastavuoroisen yhteyden ja auttamisen kannalta. Empatiakyky voi kuitenkin johtaa vapaaehtoisen kuormittumiseen ja jopa uupumiseen.

Myötätuntuuupuminen on seurausta toistuvasta empaattisesta toisen ihmisen kärsimyksen jakamisesta tai todistamisesta. Se tarkoittaa tilannetta, jossa auttaja on kuormittunut ja väsynyt kohtaamaan toisten ihmisten ongelmia. Uupumisesta johtuvia oireita voivat olla esimerkiksi ärtyisyys, passiivisuus tai levottomuus, masentuneisuus, väsymys ja tunne siitä, ettei koskaan ole tarpeeksi hyvä. Lisäksi voi ilmetä fyysisiä oireita, kuten ruoansulatusongelmia, ruokahaluttomuutta, pahoinvointia ja uniongelmiä.

Ihmiset ovat tietenkin erilaisia ja reagoivat eri tilanteisiin yksilöllisesti. Kaikilla auttajilla ei ilmene uupumista ja toiset puolestaan väsyvät herkästi. Herkästi väsymykseen ajautuvat ottavat mielellään auttajan roolin ja tuntevat voimakasta empatiaa muita kohtaan kykenemättä laittamaan omia tunteita syrjään. He eivät ehkä ole tottuneita huolehtimaan itsestään ja tuntevat herkästi avuttomuutta.

Jaksamisesta huolehtiminen

Vapaaehtoisen on tärkeää löytää tasapaino elämän eri osa-alueiden välille. Vapaaehtoinen tekee arvokasta työtä, mutta myös vapaaehtoistoiminnan ulkopuolisesta elämästä tulee muistaa pitää huolta. Terveellinen ruokavalio, liikunta, itselle mieluisa tekeminen ja riittävä lepo ovat hyvä ohjenuora jaksamisen tueksi. Vapaaehtoisen omassa elämässä tulee kaiken olla suurin piirtein kunnossa, ennen kuin hän voi auttaa muita.

Vapaaehtoisen on osattava säilyttää oma erillisyytensä vanhuksen ystävänä toimiessaan. Vanhuksen tukeminen mahdollistuu parhaiten silloin, kun muistaa, että vaikeudet ja murheet eivät ole omia. Samaistuminen toisen ihmisen vaikeuksiin johtaa helposti uupumiseen. Etäisyyden ottamisessa auttavat vapaaehtoistoiminnan säännöt, joissa painotetaan, että vapaaehtoisella on aina oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä, pitää taukoa tai lopettaa toiminta, kun siltä tuntuu.

Joskus vapaaehtoinen voi uupua, vaikka hän yrittäisikin huolehtia omasta jaksamisestaan. Vapaaehtoisen tulisi ilmoittaa väsymyksestä ensisijaisesti vapaaehtoistoiminnan ohjaajalle ja sopia hänen kanssaan jatkosta. Joskus etäisyyden ottaminen vanhusystävään ja tauon pitäminen toiminnasta voi olla tarpeen. Ennen kaikkea vapaaehtoisen tulee olla tietoinen, että hänelle on tarjolla tukea eri muodoissa. Seuraavaksi esitellään keinoja, joilla järjestö voi tukea vapaaehtoisia.

5. JÄRJESTÖN ROOLI VAPAAEHTOISEN TUKENA

Tukeminen on tärkeää

Vapaaehtoistoiminnan ohjaamiseen kuuluu tärkeänä osana vapaaehtoisten tukeminen. Jokaisella vapaaehtoistoimintaa järjestävällä taholla onkin omat tapansa huolehtia vapaaehtoistensa jaksamisesta. Vapaaehtoisten tukeminen koostuu eri osa-alueista ja tukea voi antaa monen eri toimijan taholta. Tässä keskitymme Vanhustyön keskusliiton rooliin vapaaehtoisten tukemisessa.

Vapaaehtoisten tukeminen on tärkeää kaikessa vapaaehtoistoiminnassa, mutta erityisen tärkeää se on silloin, kun vapaaehtoinen voi joutua kohtaamaan vaikeita ja raskaita tilanteita. Näitä ovat esimerkiksi surun, kuolemanpelon ja ahdistuksen kohtaaminen tai muuten vaativa ihmissuhdetyö esimerkiksi ystävätoiminnassa. Vanhustyön keskusliiton ystävätoiminnassa toimiva vapaaehtoinen saattaa solmia ystävävanhuksensa kanssa tiiviin ja merkityksellisen suhteen, joka voi kestää useita vuosia ja jonka loppuminen voi tuntua vapaaehtoisesta pahalta.

Tuen muotoja

Vapaaehtoisen tukemisen näkökulma tulisi ulottua koko toiminnan suunnitteluun ja lähteä alusta saakka – tukeminen ei ole vain toimenpiteitä ongelmatilanteiden sattuessa. Selkeät tehtäväkuvaukset ovat tärkeitä, jotta vapaaehtoinen tietää mihin on sitoutumassa. Vapaaehtoisille tulee tarjota perehdytystä sekä perus- ja täydennyskoulutusta tarpeiden mukaan.

Vapaaehtoistoimintaa järjestävän organisaation olisi hyvä kerätä palautetta toiminnasta vapaaehtoistoiminnan seurannan, arvioinnin ja kehittämisen tueksi.

Käytännössä tärkeintä vapaaehtoisten tukemisessa on keskustelumahdollisuuden tarjoaminen. Vapaaehtoisille tulisi tarjota mahdollisuus puhumiseen ja ajatusten vaihtoon sekä toiminnasta vastaavan työntekijän että toisten vapaaehtoisten kanssa. Vapaaehtoisen tulisi tietää kehen ottaa yhteyttä kaivatessaan neuvoja tai tukea. Ongelmatilanteissa vapaaehtoiset kääntyvät useimmiten vapaaehtoistoiminnan ohjaajan puoleen, joten työntekijällä on tärkeä rooli vapaaehtoisten

jaksamisen kannalta.

Lisäksi vapaaehtoisille on hyvä tarjota tilaisuuksia, joissa he voivat tavata toisiaan ja puhua kokemuksistaan. Virkistys-, keskustelu- ja koulutustilaisuudet ovat vapaaehtoisille oivia mahdollisuuksia keskustella kokemuksista ja jakaa hyväksi kokemia toimintatapoja. Yhteiset tapaamiset auttavat vapaaehtoisia jaksamaan toiminnassaan.

Vapaaehtoisten tukemiseen voidaan katsoa kuuluvan myös työnohjaus. Vapaaehtoisten työnohjaus keskittyy vapaaehtoisten osaamisen vahvistamiseen. Työnohjauksen tavoitteena on tukea vapaaehtoista tämän toimiessa maallikkoauttajana sekä auttaa vapaaehtoista löytämään ja arvostamaan omaa tapaansa toimia toisen ihmisen tukena. Keskeistä vapaaehtoisten työnohjauksessa ovat kokemusten purkaminen, näkökulmien avartaminen, tuen saaminen sekä vapaaehtoisen roolin pohtiminen. Varsinkin surevien parissa toimivat vapaaehtoiset tarvitsevat usein avukseen henkilön, jonka kanssa voi jakaa surevien tuomaa taakkaa ja jolta voi saada apua vaikeissa tilanteissa.

Varsinaisen työnohjauksen sijaan voidaan myös puhua työnohjauksellisesta otteesta vapaaehtoisten tukemisessa. Työnohjauksellinen ote on kannustavaa tukemista: vapaaehtoisten jaksamisesta ja ideoista ollaan kiinnostuneita, vapaaehtoista kuunnellaan, vapaaehtoisen toimintaa arvostetaan ja siitä kiitetään. Lisäksi vapaaehtoinen huomioidaan osana yhteisöä. Kannustavassa ohjauksessa on kyse toisen kunnioittamisesta ja kiittämisestä, tukena olemisesta.

Järjestössä on hyvä olla tukirakenteita, mutta ne eivät saisi olla liian rajoittavia. Vapaaehtoisille tulee tarjota myös vapauksia, valinnanvaraa ja vaikuttamismahdollisuuksia. Vapaaehtoisille tulisikin tarjota mahdollisuus tuoda esille ideoita sekä ottaa lisävastuuta ja itsenäisiä tehtäviä.

KIRJALLISUUTTA

Dyregrov, Kari – Dyregrov, Atle 2008. Effective Grief and Bereavement Support. The Role of Family, Friends, Colleagues, Schools and Support Professionals. London: Jessica Kingsley Publishers.

Engblom, Katariina – Lehtonen, Elisa 2010. Läsä ja lähellä. Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille. Helsinki: Eläkeliitto.

Erjanti, Helena – Paunonen-Ilmonen, Marita 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.

Eskola, Antti – Kurki, Leena (toim.) 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.

Hakkarainen, Pirkko (toim.). Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Helsinki: Kansalaisareena ry.

Kübler-Ross, Elisabeth 1984. Raportti kuolemista. Mitä kuolevat voivat opettaa lähimmäisilleen, omaisille, ystäville, sairaanhoitajille, lääkäreille, papeille. Helsinki: Otava.

Nissinen, Leena 2009. Auttamisen rajoilla. Myötätuntouupumisen synty ja ehkäisy. Helsinki: Edita.

Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Pessi, Anne Birgitta – Oravasaari, Tomi 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Raha-automaattiyhdistys.

Poijula, Soili 2002. Suru ja surevat. Helsinki: Basam Books.