

## Vapaaehtoistyö tukee hyvinvointia

*Sinikka Koivu ja Kaija Isopahkala-Björklöf ohjaavat vapaaehtoisina läheisten vertaistukiryhmää Ruskeasuolla. Ryhmä kokoontuu joka toinen maanantai kahdeksi tunniksi keskustelemaan mielessä olevista asioista ja tukemaan toisiaan erilaisissa elämäntilanteissa.*

Sinikka on toiminut Helsingin Muistiyhdistyksessä vapaaehtoisena jo vuodesta 2006 lähtien erilaisissa tehtävissä. Sinikan puoliso sairastui työikäisenä muistisairauteen ja Helsingin Muistiyhdistys oli ainoa paikka, jossa oli omaa toimintaa työikäisille. Puoliso kävikin monta vuotta yhdistyksen päivätoiminnassa ja tämä mahdollisti Sinikan oman työssäkäynnin. Tutuksi tullut ja tukea antanut Helsingin Muistiyhdistys tuntui luonteelta paikalta myös omalle vapaaehtoistoiminnalle työterveyshoitajan työstä eläkkeelle jäämisen ja puolison menehtymisen jälkeen. Sinikka halusi nimenomaan löytää itselleen mieluisan vapaaehtoistyön muiden auttamiseksi eläkkeelle jäätyään. Ensimmäiset vuodet Sinikka toimi yhdistyksen hallituksen jäsenenä mahdollistaen osaltaan yhdistyksen toiminnan. Pitkään puolisoaan hoitaneena läheisten tukeminen tuntui tärkeältä. Ryhmätoiminnan luotsaaminen oli tuttua jo työvuosilta ja nyt Sinikka on ollut jo monta vuotta läheisten ryhmän ohjaajana. Välissä Sinikka ehti olla pari vuotta myös Muistiliiton vertaislinjalla antamassa vertais-tukea puhelimitse.

Kaija aloitti jo työelämänsä aikana tutustumisen vapaaehtoistyöhön Helsingin Muistiyhdistyksellä. Vapaaehtoistyö oli hyvää vastapainoa ison työyhteisön assistentin työlle. Kaijalle oli jo tuolloin selvää, että hän haluaa tehdä eläkkeelle jäädessään hyväntekeväisyystyötä, sillä hän kokee itse saaneensa elämässä paljon hyvää, sekä tukea tarvitessaan, ja haluaa antaa sitä nyt vuorostaan muille. Kaijan äiti sairastui iäkkäänä Alzheimerin tautiin ja Kaija sisaruksineen auttoi ja hoiti paljon äitiään, jotta toivottu kotona asuminen mahdollistui. Vapaaehtoistyö muistisairauksiin liittyen tuntui erityisen merkitykselliseltä äidin menehtymisen jälkeen. Helsingin Muistiyhdistys sijaitsee sopivasti lähellä kotia ja vapaaehtoistyötä on ollut helppo jatkaa tutussa paikassa. Kaija on toiminut vapaaehtoisena nyt noin yhdeksän vuotta. Ensimmäisenä vapaaehtoistyönään Kaija oli mukana huoltamassa ja ripustamassa Muistiyhdistyksen ryijyjä, jotka nyt ihastuttavat päivätoi-

minnan tilojen seinillä. Läheisten vertaisryhmän ohjaajana Kaija on toiminut nyt kaksi vuotta. Lisäksi Kaija ohjaa aika-ajoin joogaa päivätoiminnan ryhmien asiakkaille.

Sinikka ja Kaija pitävät läheisten vertaisryhmän ohjaamisesta kovasti. Molemmat pitävät hyvänä myös sitä, että ryhmällä on kaksi ohjaajaa. Jos toinen on jostain syystä estynyt tulemaan paikalle, pystyy toinen ottamaan vetovastuun ryhmästä yksinkin. Molemmat saavat työn ohjauksellista tukea toisistaan ja tarvittaessa myös Muistiyhdistyksen työyhteisöltä. Mieltä askarruttavista asioista pääsee tarvittaessa helposti keskustelemaan muiden kanssa.

Vapaaehtoistyöstä molemmat saavat itselleen hyvää mieltä. Työ tuntuu merkitykselliseltä. Ryhmän tuntiessa toiminnan hyödylliseksi, tulee siitä hyvä tunne itsellekin. Vuorovaikutus ryhmätoiminnassa toimii hyvin ja siitä saa paljon myös ohjaajana. ”Työpaikalle” on mukava tulla ja yhteenkuuluvuuden tunne yhdistyksen työntekijöiden kanssa tuntuu hyvältä. On kiva tavata myös uusia ihmisiä vapaaehtoistyön kautta. Vapaaehtoisvuosien aikana myös vapaaehtoistyö ja Muistiyhdistys ovat muuttuneet ja kehittyneet. Vapaaehtoisena pääsee osallistumaan erilaisiin koulutuksiin ja tilaisuuksiin, joita vapaaehtoisille tarjotaan yhdistyksen tai vapaaehtoistyönverkoston kautta, johon yhdistys kuuluu. Myös Sinikka ja Kaija ovat osallistuneet koulutuksiin oman kiinnostuksensa mukaan. Kaija kertoo, että oli hienoa, kun ryhmässä pystyi hyödyntämään koulutuksessa opittua ja huomasi sen auttavan ryhmäläisiä. Kaija kertoo vapaaehtoistyön muutenkin opettaneen uusia asioita ja kehittäneen häntä ihmisenä. Ohjaajana on joutunut käymään läpi omaa tapaa olla ryhmässä ja miettimään mitä ryhmässä pystyy antamaan. Ryhmässä on hyväksyvä ilmapiiri ja kaikilla on oikeus omaan mielipiteeseen.

Vapaaehtoistyö voi olla myös omaa hyvinvointia lisäävä tekijä. Yksinäisyys on suuri altistava riskitekijä monille sairauksille ja haaste hyvinvoinnille. Ilo, kiinnostavat asiat ja hyvä mieli sen sijaan hellivät aivoja. Sosiaalinen kanssakäyminen ja uuden oppiminen aktivoivat aivoja ja tuovat usein mielihyvää.



Kaija ja Sinikka

Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Akatemian (2020) laatimassa konsensuslausumassa myös vapaaehtoistyö on nostettu esiin. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyö liittyy vähäisempään masennukseen ja vastaavasti hyvinvoinnin lisääntymiseen, sekä elinajanodotteen pitenemiseen.

Samalla kun oma hyvinvointi paranee, voi tukea myös muiden hyvinvointia. Vapaaehtoistyön kautta on mahdollisuus päästä toteuttamaan itseään omien mielekkäiksi kokemien asioiden kautta ja samalla tuoda hyvää mieltä itselle ja muille.

Vapaaehtoistyön aloittamista pohtiessa voi mieleen tulla ajatus siitä, jos en osakaan tarpeeksi tai ole sopiva henkilö. Vapaaehtoistyöksi on kuitenkin tarjolla paljon erilaisia vaihtoehtoja ja itse voi päättää kuinka paljon haluaa tehdä. Helsingin Muistiyhdistyksessä vapaaehtoisia on

käynyt esimerkiksi ulkoilemassa asiakkaiden kanssa, luke-massa tai auttamassa kädentaitotuokioissa, musisoimassa, pitämässä erilaisia liikunta, tanssi ja joo- gatuokioita, ohjaamassa ryhmiä, auttamassa keittiössä, apuna tapahtumissa, ohjaamassa etäliikuntatuokioita, pitämässä muistikummituokioita ja valokuvaamassa.

Rohkeasti kokeilemalla voi löytyä oma mielekäs juttu. Meihin voi olla yhteydessä matalalla kynnyksellä ja voimme yhdessä miettiä sopivaa vapaaehtoistehtävää. Vapaaehtoistyötä voi tehdä omien aikataulujen mukaan. Jollekin sopii vapaaehtoistyö 1–2 kertaa vuodessa ja joku toinen voi osallistua toimintaan monta kertaa viikossa. Jokainen ihminen riittää omana itsenään.