

Artikeln på
svenska på
sidan 15.



TURNAUSKESTÄVYYS KOETUKSELLA

Järjestöjen vapaaehtoistoimijat ovat joutuneet poikkeusaikana sopeutumaan jatkuviin muutoksiin. Vertaistukea voi onneksi antaa ja saada myös etänä.

TEKSTI HEIDI HÖLSÖMÄKI KUVAT PASI MÄÄTTÄNEN, JOEL PELTONEN JA ANNA JARSKE-FRANSAS

Nuoret pelasivat jousiammuntapeliä (Archery tag) viime syksyn Croco-viikonlopussa. Pelissä ammutaan toisia osallistujia pehmustetuilla nuolilla.





P

andemia rajoituksineen on haastanut yhdistyksemme vapaaehtois- ja vertaistoimintaa.

– Lähtäpämissä on voitu järjestää lähinnä syksyisin, kun pandemia on ollut rauhallisemmassa vaiheessa, järjestösuunnittelija **Leena Tuutijärvi** kertoo.

Jere Ikonen oli nuorisotiimiläisenä mukana toteuttamassa syyskuista Crocoviikonloppua 18–30-vuotiaille nuorille Imatralla. Koronarajoitukset otettiin huomioon maskien käyttönä ja etäisyksinä yhteisissä tiloissa.

– Palaute meille oli hyvä, ja kaikki tykkäsivät. Oli hienoa, kun pääsi nä-

kemään ihmisiä kasvotusten! Ikonen sanoo.

Järvenpäästä Helsinkiin muuttanut Jere Ikonen on toiminut yhdistyksessä eri vapaaehtoistehtävissä, ja hän on nykyään myös hallituksen jäsen.

– Käynnistin Keski-Uudenmaan tapaamiset, ja haluan järjestää niitä jatkossakin livenä tai etänä. Lisäksi olen ollut mukana nuorten chateissa ja tapahtumissa.

Poikkeusaikaan Ikonen suhtautuu maltillisesti.

– Viihdyn hyvin itsekseni, mutta välillä olisi kiva päästä järjestämään tapahtumia ja jakamaan kokemuksia. Sairaus yhdistää, niin löytyy helposti juteltavaa. Aina kun on voinut, niin olen osallistunut myös poikkeusaikana.

Nuoristotiimin jäsenet Jere Ikonen, Elina Vilponen ja Enni Mustonen keskustelivat järjestösuunnittelija Leena Tuutijärven kanssa leirin kulusta.



Tukea somessa ja videotapaamisissa

Yhdistyksemme etu on, että Facebook-vertaisryhmätoiminta oli jo ennen korona-aikaa vahvaa. Kaikki sosiaalista mediaa käyttävät ovat voineet saada vertaistukea tuttujen ryhmien kautta, joita koulutetut vapaaehtoisemme ylläpitävät.

Etätapaamisia on järjestetty Zoom- ja Teams-sovellusten avulla. Esimerkiksi vertaistapaamisia järjestettiin viime vuonna etänä yli 20 ja niihin osallistui yhteensä 120 henkilöä.

– Etätapaamisiin on saattanut osallistua eri ihmisiä kuin alueiden lähitapaamisiin. Joillekin etätapaaminen voi olla luontevampi tapa osallistua, ja se sopii myös kauempana asuville. Näin

korona-aikana vastasairastuneille se on ollutkin ainoa vaihtoehto kasvokkaiseen vertaistukeen, Leena Tuutijärvi kertoo.

Myös Jere Ikonen on kantanut kortensa kekoon etätapaamisten toteuttamisessa.

– Loppuvuodesta järjestin etätapaamisen, johon pääsi pari ihmistä. On hyvä, että on mahdollisuus nähdä edes etänä, Ikonen kertoo.

Hanna Peltomäki on toiminut pitkään vapaaehtoisena vertaistukihenkilönä ja alueellisena vertaistoimijana Loimaalla.

– Olemme tavanneet 5–10 hengen porukalla korona-aikana aina, kun on saatu. Ihmiset kaipaavat jo lähitapaamisia. Etätapaamisia emme ole järjestäneet, eikä kaikilla meistä ole tietokoneettakaan, Peltomäki kertoo.

Perumiset ja etäily väsyttävät

Korona-aika on ollut etenkin alueellisten vertaistoimijoiden kannalta turhauttavaa, koska toiminta perustuu vertaisryhmien lähitapaamisiin.

– Moni vapaaehtoinen on väsynyt siihen, että tapahtumia ensin järjestetään ja kohta perutaan, Leena Tuutijärvi kertoo.

Sama ilmiö on todettu järjestöissä laajemminkin. Kansalaisareena ry:n aluetoiminnan päällikkö **Pinja Nieminen** koordinoi 40 alueellista vapaaehtoistoiminnan verkostoa.

– Ihmiset ovat tavallista väsyneempiä ja uupuneempia. Vapaaehtoisilla myös yhteisön kaipuu on suuri, Nieminen kertoo.

Osa vapaaehtoisista on jäänyt pois järjestöjen toiminnoista, ja joissain järjestöissä on Niemisen mukaan huoli, palaavatko vapaaehtoiset takaisin.

– Potilasjärjestöjen vertaistukitoiminnassa on vähemmän uhkia kuin

muunlaisessa vapaaehtoistoiminnassa. Merkityksellisyyden kokemus on vahva, kun pääsee jakamaan kokemuksiaan ja auttamaan samalla muita vertaisia.

Puhelin on yhä soiva peli

Miten pandemia-aika on näkynyt ylipäänsä järjestöjen vapaaehtoistoiminnassa? Pinja Nieminen Kansalaisareenasta kertoo esimerkkejä poikkeusajan toimintamalleista:

– Yleisesti vapaaehtoistoiminta on pärjännyt aika hyvin korona-aikana, ja tilanteeseen on reagoitu aktiivisesti ja ketterästi. Aluksi korostui kriisiapu ikääntyneille ja riskiryhmiin kuuluville, kun kuntien ja järjestöjen yhteistyönä organisoitiin kauppa-apua.

Yksittäisistä etätyökaluista suosituimmaksi on osoittautunut helppokäyttöinen Teams-ohjelma. Sen avulla voidaan pitää videokokous, johon voi osallistua tietokoneen, kännykän tai tabletin välityksellä. Joissain tilanteissa etätapaamisiin on jopa helpompi osallistua kuin lähiryhmään.

– Ryhmiä on siirretty Teamsiin, ja tästä näyttää tulevan myös pysyvä toimintamalli. Esimerkiksi Irti huumeista ry:n läheisten ryhmät kokoontuvat jatkossa sekä livenä että Teamsissä. Etäyhteyden avulla voi osallistua kauempaa ja tavata muita läheisiä anonyymimmin kuin pienellä paikkakunnalla, Nieminen kertoo.

Yllättäen vanha tuttu puhelin on taipunut moneen matalan kynnyksen palveluun.

– Puhelimitse on järjestetty ryhmätapaamisia ja jopa etäjumppaa. Mielen-terveys- ja kriisipuhelimiten yhteydenottomäärät ovat suuremmat kuin mihin pystytään vastaamaan.

Myös meidän yhdistyksessämme

Hanna Peltomäki kannustaa ottamaan vertaistukihenkilöihin rohkeasti yhteyttä myös puhelimitse.



IBD ja muut suolistosairaudet ry:n vapaaehtoistoiminta

- Yhdistyksellä on 102 vapaaehtoista henkilöä. Osa toimii monessa roolissa.
- Vapaaehtoistoiminta on pääasiassa vertaistoimintaa, eli heillä on kokemusta omasta tai läheisen sairaudesta.
- Alueelliset vertaistoihimijat (40) järjestävät alueellisia tapahtumia.
- Vertaistukihenkilöt (28) tukevat sairastuneita ja läheisiä puhelimitse, sähköpostein ja tapaamalla.
- Verkkovertaiset (19) toimivat Facebookin keskusteluryhmissä ylläpitäjinä.
- Kokemustoimijat (14) kertovat eri tilaisuuksissa elämästään sairauden kanssa.
- Some-tiimi (17) ja lehtitiimin (9) vapaaehtoiset tuottavat sisältöä viestintäkanaviin.
- Perhettiimin (8), senioritiimin (10) ja nuorisotiimin (4) vapaaehtoiset kehittävät ikäryhmäkohtaista toimintaa.
- Parisuhdevapaaehtoiset (8) kertovat kokemuksistaan vertaistapahtumissa.
- Lisäksi vapaaehtoiset vertaisohjaajat osallistuvat tuetuille lomille.

Kysy lisää vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta: vertaistoiminta@ibd.fi tai järjestösuunnittelija Leena Tuutijärvi: leena.tuutijarvi@ibd.fi, p. 040 670 8628.

puhelin on yhä soiva peli. Vapaaehtoistoiminnassa erityisesti vertaistukihenkilöt ovat puhelimen päässä. Hanna Peltomäelle soimitaan tukihenkilön roolissa erityisesti leikkauksiin ja fisteihin liittyvissä asioissa.

– Vuosien varrella soittojen määrä on vähentynyt, kun tiedon saanti nettissä ja sosiaalisessa mediassa on helpottunut. Toisaalta myös kynnyksistä on kasvanut. Varsinkin nuoremmat ajattelevat, että eivät halua häiritä. Haluan kannustaa siihen, että soittaa saa matalalla kynnyksellä! Sen takia tähän on lähdetty, että voi auttaa, Peltomäki kannustaa.

Yksinäisyys ei ole iästä kiinni

Pandemia-aika on ongelmallisinta etenkin ihmisille, jotka ovat ikääntyneitä tai kuuluvat riskiryhmiin. Jatkuva neljän seinän sisällä oleilu ei tee hyvää

mielelle eikä keholle.

– Eniten eristyksissä ovat ihmiset, joilla ei ole tietoteknisiä edellytyksiä. Heitä on paljon, esimerkiksi 75–89-vuotiaista 41 prosenttia ei ole käyttänyt nettiä. Kun kirjastot menivät kiinni, monelta sulkeutui pääsy tietokoneen ääreen, Pinja Nieminen Kansalaisareenasta kertoo.

Paradoksaalista kyllä, yksinäisyyden kokemus voi olla suurempi niillä, joilla digitaidot ja -välineet ovat parhaiten hallussa. Nuorten mielenterveydestä on suuri huoli.

– Virtuaalinen yhteisö ei korvaa yhdessä muiden nuorten kanssa vietettyä aikaa. Siinä kehitysvaiheessa se olisi tärkeää. Meillä keski-ikäisillä arki pyörii, eikä ole tarvetta enää juosta niin kylillä, Nieminen sanoo.

Järjestöt pystyvät usein vastaamaan ihmisten hätään ketterämmin kuin

julkiset toimijat. Esimerkiksi neljän toimijaa organisoivat vapaaehtoisvoimin pyörivän Sekasin-chat-palvelun, johon tuli viime vuonna 170 000 yhteydenottoa. Niistä viidenneksen pystyttiin vastaamaan.

Järjestöt ovat vastanneet yksinäisyyden haasteeseen myös tarjoamalla digilaitteita ja -tukea. Arkista liikkumista ja lähikohtaamisia ne eivät korvaa, ja esimerkiksi omassa TIISE-hankkeessamme onkin tarjottu yli 60-vuotiaille koronaturvallisia vertaiskaverikävelyjä.

Nähtäväksi jää, mitkä poikkeusajan vapaaehtoistoiminnan muodoista jäävät pysyviksi. Varmaa on, että vapaaehtoisia ja vertaisia tarvitaan, meidänkin järjestössämme. ●

Kirjoittaja on IBD ja muut suolistosairaudet ry:n viestintäpäällikkö.