

TAMPERE MISSIO



1/2024

Ota lehti talteen!



Professori Anu Siren: "Sosiaaliset suhteet olennaisia ihmisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta"

Sivu 3

Jesse opiskeli Irene-äitinsä kanssa samalla kurssilla, nyt he ovat työkavereita TampereMissiossa

Keskiaukeama.



● Lähihoitajat Irene Virtanen ja Jesse Virtanen



Ilveksen Olli Vakkala: "Vastuullisuuden avulla huominen on eilistä parempi"

Tampereella vuonna 1931 perustettu Ilves on urheilupiireissä käsite. Nyt heillä on vahva tahto kehittää toimintaansa niin, että maineikas urheiluseura koettaisiin vastuullisena ja merkityksellisenä toimijana myös laajemmin.

Osana konkreettisia panostuksiaan yhteisöllisyyden ja vastuullisuuden edistämiseen jalkapallon Ilves Edustus Oy vahvisti organisaatiotaan uudella vakanssilla, johon nimitettiin edustusjoukkueen entinen pelaaja ja myös joukkueen kapteenina toiminut Olli Vakkala.

- Yhteinen velvollisuutemme on tehdä maailmasta parempi paikka elää ja toimia niin, että huominen olisi aina parempi kuin eilinen – meille kaikille, Vakkala summaa.

TampereMission ja Ilveksen yhteistyö käynnistyi toukokuisen yrityksille suunnatun vastuullisuusseminaarin myötä.

Takasivu

OIKEINKO
TOSISSASI
HALVAT MEILLE
TÖIHIN?

REKRY

OON
KUULLUT
TEISTÄ
HYVÄÄ.

Etsitkö uusia urapolkuja?
→ TampereMissio.fi

PÄÄKIRJOITUS



Maailman onnellisin maa!

● Tänään, kun tämä lehti julkaistaan, on Suomen 106. äitienpäivä. Äitienpäivän vieton perinne on alkanut vuonna 1905 Amerikasta ja Suomessa äitienpäivää on vietetty vuodesta 1918.

Äitienpäivää vietetään perheissä omilla perinteillä ja kokoonpanoilla. Lähes kaikki varmaan muistamme kuitenkin lahjat ja kortit, joita askartelimme päiväko-deissa ja kouluissa. Valkovuokkoja on viety äidille ainakin niillä leveysasteilla, joilla ne kukkivat tänä touko-kuun toisena sunnuntaina. Joka vuosi niillä valkovuokkoilla on kiire päästä veteen lämpimistä lapsen käsistä, etteivät nuupahda.

Äitienpäivän vietto ja valmistelu on tärkeää myös hoivakodeissa, joissa meillä on äitejä sekä asiakkaina että töissä. Äitienpäivä on yhtä tärkeä molemmille. Muistisairaskin ihminen muistaa ehkä oman äitinsä, vaikka ei aina enää omia lapsiaan. Vierailijoita odotetaan ja heitä käy paljon.

Suomi on jälleen maailman onnellisin maa nyt jo

seitsemännen kerran peräkkäin. TampereMission hallituksen entinen pitkäaikainen jäsen, emeritusprofessori Markku Ojanen, saa vuosittain vastata kysymykseen, miksi Suomi on maailman onnellisin maa. Vuosikymmenten tutkijakokemuksella hän on vastannut ainakin, että meillä suomalaisilla on melko vaatimattomat haaveet. Onnellisuuteen riittää, että perusasiat ovat kunnossa.

Ehkä meidän pitäisi tarttua Ojasen viisaisiin sanoihin. Meillä on Suomessa perusasiat kunnossa ja se on nykyisessä maailmantilanteessa todella paljon. Asiat sovitaan niin kuin oikeusvaltiossa sovitaan ja meillä on rauha. Saamme puhua vapaasti ja olla eri mieltä asioista. Ollaan onnellisia, kun asiat ovat näin hyvin. Siis pä onnellisia päiviä äideille ja äitien lapsille!

Tarja Eho

Kirjoittaja on TampereMission toiminnanjohtaja

Rongankodissa itsenäistä kaupunkielämää

Hämeenpuiston laidalla asuva **Ville Mäntynen** nauttii arjestaan kaupungin viikskeessä. Yhteisöllisen asumisen Rongankoti Puisto on Villen mielestä hyvä paikka asua, sieltä pääsee nopeasti töihin, lenkille ja viettämään vapaa-aikaa. Äiti **Mirja Hintikka** on iloinen, että Ville on viihtynyt niin hyvin omasa asunnossaan.

● 29-vuotias Ville Mäntynen on valmistautunut haastatteluun huolellisesti. Pieni, mutta tehokas kaksio on puunnattu toimittajan ja äidin saapumista varten. Ville tervehtii reippaasti ja esittelee asuntoaan äitinsä Mirja Hintikan kanssa: ensimmäisenä silmään osuu lukuisat mitalit ja pokailit, joita Ville on vuosien aikana voittanut.

-Harrastan hiihtoa, josta olen voittanut muutaman palkinnon. Kaupissa on hyvät ladut, jonne menen harjoittelemaan vanhempieni kanssa. Kesäkaudella tykkään juosta, tästä pääsee nopeasti kivoille lenkki- maastoille.

Ville kertoo osallistuneensa myös kansainvälisiin kisoihin ja on päässyt

kilpailemaan jopa Etelä-Koreaan, Itä-valtaan, Norjaan ja Viroon. Tähtäin on Torinon vuoden 2025 hiihdon maailmanmestaruuskisoissa.

-Virosta tuli varma voitto. Kyllä kannatti lenkkeillä!

Ville on asunut Rongankoti Puistossa jo pian seitsemän vuotta. Se on äidin mukaan Villen ensimmäinen asunto, jonne hän muutti vanhemmiltaan. Ville kertoo tykkäävänsä asua Puistossa, koska siellä saa tarvittaessa apua ja tiskikaveri on kiva.

-Puistossa on hyvää se, että se on myös meitä vanhempia lähellä. Ville pääsee nopeasti käymään meillä ja yhteinen harrastaminen helpottuu. Minustakin Villen asunto on kiva ja sopii keskustasijaintinsa ansiosta me-



● **Ville Mäntynen ja äiti Mirja Hintikka** ovat iloisia Villen hienosta asunnosta Hämeenpuistossa.

neville nuorelle, äiti Mirja sanoo.

Villen mielestä Puistossa on myös turvallista asua ja se rauhoittaa äidin mieltä. Asukaspalaverissa keskustellaan yhteisistä pelisäännöistä, mutta muuten Ville viettää hyvin itsenäistä elämää.

Ville käy arkisin töissä siivojana ja tulee iltapäivisin syömään Puistoon yhdessä muiden asukkaiden kanssa. Iltaisin hän harrastaa urheilua tai käy esimerkiksi vierisellä Itä-talinjalla-kohtaamispaikassa tapaa-

massa kavereita.

-Treenaan pitkiä lenkkejä ja teen kuntopiiriä salilla, vaikka päälaji on hiihto. Iltaisin käyn Itälinjalla. Harrastan myös teatteria.

Arki kuulostaa siis kiireiseltä, mutta Puistosta on helppo liikkua paikasta toiseen. Myös naapurit ovat täällä mukavia.

Yksi toivomus Villellä on. -Lenkkikaveri olisi kiva saada!

Teksti ja kuva: Emma Sireeni

Yhteystiedot

TAMPERE
MISSIO

TampereMissio ry
TampereMissio Palvelut Oy

Keskustoimisto
Aleksanterinkatu 23 D
33100 Tampere

Sähköpostit muotoa
etunimi.sukunimi@
tamperemissio.fi



Toiminnanjohtaja
Tarja Eho
040 748 7470



Järjestöjohtaja
Matti Helin
040 546 6848



Talousjohtaja
Tommi Ikävalko
0400 630 193



Liiketoimintajohtaja
Merja Lahtinen
040 128 9088



Koskikodin johtaja
Riikka-Leena
Suurnäkki
040 551 6704



Petäjäkodin johtaja
Marika Salminen
040 755 2989



Peurankallion ja
ravintolapalveluiden
johtaja
Anumari Joenperä
040 809 7637



Rongankodin johtaja
Minna Toivola
040 192 1909



Viestinnän
asiantuntija /
tiedottaja
Sannamari Ratilainen
040 626 2530



Nykyistä enemmän
vuorovaikutusta
sisältävään elämäntapaan
voidaan kannustaa
järjestämällä sellaista
toimintaa, joka
lisää osallisuutta ja
yhteisöllisyyttä.

● Professori Anu Sirenin mukaan sosiaaliset suhteet ovat hyvinvoinnin ja toimintakyvyn säilymisen kannalta ensiarvoisen tärkeitä.

Gerontologian professori Anu Siren:

Kaikenlainen aktiivisuus on hyväksi

Kevästä 2021 lähtien Tampereen yliopiston yhteiskunnallisessa tiedekunnassa gerontologian professorina toiminut **Anu Siren** haluaisi, että ikävuosista riippumatta ihmiset eläisivät aktiivista omannäköistään arkea.

● Sanakirjan mukaan gerontologia on monitieteinen tutkimusala, joka tutkii ihmisten ikääntymistä useista eri näkökulmista. Tavoitteena on jalostaa ja tuottaa tietoa, joka edistää ikääntyvien ihmisten terveyttä, toimintakykyä ja aktiivista kansalaisuutta.

Koko akateemisen uransa ajan ikääntymiseen liittyvien kysymysten parissa työskennellyt professori kertoo, että ihmisten ikääntymiseen liittyvien asioiden tutkiminen on todella kiehtova ja kaikkia ihmisiä monin tavoin koskettava aihealue.

Ala vei Sirenin sydämen mennessään jo hänen varhaisina opiskeluvuosinaan. - Olenkin 1990-luvun loppupuolelta saakka työskennellyt näiden ikääntymiseen liittyvien sosiaalisten kysymysten parissa, psykologian alalta väitöskirjansa tehnyt Siren totea.

Hänen edeltäjänä gerontologian professuurin haltijana Tampereen yliopistossa toimi lääketieteen tohtori **Marja Jylhä**, joka tunnetaan paitsi tuottelianaan kirjoittajana ja väsymätömänä ikäihmisten etujen puolustajana, myös ansiokkaasta toiminnastaan TampereMission hallituksen jäsenenä.

Marja Jylhää näkee edelleen usein täällä yliopistolla. Siren kertoo arvostamastaan edeltäjästään. Jylhä jatkaa tällä hetkellä osa-aikaisessa työsuhteessa yliopistoon, ja hän on ollut aivan viime aikoinakin näkyvästi esillä valtakunnallista mediaa myöten puhumassa kaavailtuja ikäihmisten palvelujen leikkaamista vastaan.

Tanskassa yhteisöllisempi kulttuuri kuin Suomessa

Pääkaupunkiseudulla lapsuutensa ja nuoruutensa viettänyt Siren valmistui maisteriksi Helsingin yliopistosta. Suurimman osan akateemisesta tavoin koskettava aihealue.

Entisestä asuinmaastaan Siren totea, että Tanskassa on ollut havaittavissa Suomen verrattuna yhteisöllisempi kulttuuri. Hän sanoo toivovansa, että sosiaalisiin suhteisiin Suomessa kiinni-

tettäisiin enemmän huomiota ja korostettaisiin niiden merkitystä.

- Ne sosiaaliset suhteet ovat todella olennaisia ihmisten hyvinvoinnin ja myös toimintakyvyn kannalta. Kyllähän me kaikki tarvitsemme toisia ihmisiä ihan kaikenlaisissa arkisissa asioissa. Ei siis pelkästään silloin, kun avun tarve on suuri.

Sirenin mukaan nykyistä enemmän vuorovaikutusta sisältävään elämäntapaan voidaan kannustaa järjestämällä sellaista toimintaa, joka lisää osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

- Tietysti myös ympäristöt ovat tärkeitä, ja parhaimmillaan ympäristöt kutsuvat ihmisiä sosiaaliseen yhdessäoloon, Tampereella Petsamon vehreässä kaupunginosassa perheineen viihtyvä professori toteaa.

Päivittäiset työmatkansa molempiin suuntiin kävelevä ja aktiivisesti koiralenkkejä harrastava Siren haluaa kannustaa myös ikäihmisiä elämään aktiivista omannäköistään elämää. Hän muistuttaa, että vanhuusikä on muiden ikäviheiden summa, eli sillä on iso merkitys miten ihminen on toiminut aikaisemmin elämänsä varrella.

- On todettu, että ihmisillä on tapana jatkaa elämäntyylejään, tietysti sopeuttaen niitä sitten ikävuo-

sien mukana tuleisiin muutoksiin ja haasteisiin. Ei siis ole kovin todennäköistä, että ihminen yhtäkkiä rupeaisi aktiiviseksi, jos hän ei ole ollut sitä pitkään aikaan tai koskaan.

Vapaaehtoistyöstä merkityksellisuyttä elämään

Onko sitten olemassa keinoa, että aiemmin passiivisen elämäntavan omaksuneiden ihmisten aktiivisuutta saataisiin lisätyä vielä eläkeikäisenä? Professorin mukaan on olemassa tapoja kannustaa ihmisiä tekemään esimerkiksi vapaaehtoistyötä - jopa ehkä vähän työntäkin siihen.

Hän jatkaa, että vapaaehtoistyö on sellaista, joka tyypillisesti tuottaa hyvin paljon merkitystä sekä vapaaehtoistyötä tekeville että myös sen koh- teelle. TampereMissio on yksi perinteikkäämmistä vapaaehtoistyön organisoijista Pirkanmaalla.

- Kyllähän vapaaehtoistyötä tekevät kokevat saavansa toiminnastaan paljon myös itselle, esimerkiksi merkityksellisuuden tunnetta. Siinä on aika iso potentiaali hyvinvointiin ja aktiivisuuteen.

Siren jatkaa, että auttamiskokemuksen lisäksi vapaaehtoistyö mahdollistaa myös uusien pitkäkestoisien ihmissuhteiden syntymistä. - Usein tilanteet ovat sellaisia, että siinä on ikään kuin autettava ja auttaja. Siitä huolimatta on kuitenkin kyse ihan oikeasta ihmissuhteesta, joka saattaa kestää pitkäänkin ja jossa on aivan oma dynamiikkansa.

Useimmiten kohtaamiset ovat hyvinkin antoisia molemmille osapuolille.

- Tyypillisesti se vuorovaikutus ja

sosiaalisuus on palkitsevaa molempiin suuntiin, Siren summaa.

Edeltäjänsä tavoin Ikäihmisten palveluihin suunnitelluista säästöistä huolta kantava professori muistuttaa, että ikäihmiset ovat valtava resurssi yhteiskunnalle, vaikka heidän roolinsa jää usein varsin näkymättömäksi.

- Aivan valtavan paljon eläkkeellä olevat auttavat aikuisia lapsiaan, erityisesti lastenlasten hoidossa ja heidän kuljettamisessaan esimerkiksi erilaisiin harrastuksiin. Huomatavasti enemmän menee apua siihen suuntaan, kuin aikuisilta lapsilta iäkkäiden vanhempien suuntaan. Siitä hyötyy ihan koko yhteiskunta.

Toki omaishoitajina suomalaiset ovat professorin mukaan jo nyt paljon isommassa roolissa kuin esimerkiksi tanskalaiset. Tällä hetkellä huolellista myös uusien pitkäkestoisien ihmisten palvelujen leikkaamista vastaan. - Kyllähän vapaaehtoistyötä tekevät kokevat saavansa toiminnastaan paljon myös itselle, esimerkiksi merkityksellisuuden tunnetta. Siinä on aika iso potentiaali hyvinvointiin ja aktiivisuuteen.

Siren jatkaa, että auttamiskokemuksen lisäksi vapaaehtoistyö mahdollistaa myös uusien pitkäkestoisien ihmisten palvelujen leikkaamista vastaan. - Kyllähän vapaaehtoistyötä tekevät kokevat saavansa toiminnastaan paljon myös itselle, esimerkiksi merkityksellisuuden tunnetta. Siinä on aika iso potentiaali hyvinvointiin ja aktiivisuuteen.

Siren jatkaa, että auttamiskokemuksen lisäksi vapaaehtoistyö mahdollistaa myös uusien pitkäkestoisien ihmisten palvelujen leikkaamista vastaan. - Kyllähän vapaaehtoistyötä tekevät kokevat saavansa toiminnastaan paljon myös itselle, esimerkiksi merkityksellisuuden tunnetta. Siinä on aika iso potentiaali hyvinvointiin ja aktiivisuuteen.

- Tyypillisesti se vuorovaikutus ja



Töissä TampereMissiolla

Äidin kanssa samassa työpaikassa

Jesse Virtanen ja Ella Pietilä työskentelevät molemmat lähihoitajina TampereMissiolla. Aivan kuten tekevät heidän kummankin äidit, **Irene Virtanen** ja **Päivi Pietilä**.

● Heitä kaikkia neljää yhdistää hoi-va-alan vankka ammattitaito ja am-mattiyhteisyys. Heidän mukaansa pa-rasta TampereMissiossa ovat asiak-kaat, työkaverit ja yhteishenki.

Työparina oma äiti

Ella Pietilä oli nelivuotias, kun hänen äitinsä Päivi - oman anoppinsa hou-kuttelemana - aloitti työt Petäjäko-

dissa. Petäjäkodin lämmin henki teki syvän ja pitkäaikaisen vaikutuksen ja niinpä Päivin työsuhte TampereMis-siossa täyttää pian pyöreät 20 vuotta.

Ella tutustui äidin työpaikkaan jo varhaislapsuudessaan piipahdellesaan satunnaisesti Petäjäkodissa asi-akkaita ilahduttamassa. Lähihoita-jaksi valmistuttuaan Ellan olikin vai-vatonta valita tuttu ja kodikas Petäjä-koti omaksi työpaikakseen.

Päivi ja Ella työskentelevät ikäih-

misten ympärivuorokautista palve-luusumista tarjoavassa Petäjäkodis-sa. Ellan työ sijoittuu ryhmäkoti Ok-salaan Päivin työskennellessä yövu-oroissa talon eri ryhmäkodeissa.

Ellan piti hetken miettiä, että ha-luaako hän työskennellä samassa työ-paikassa oman äidin kanssa, mutta ratkaisu on osoittautunut erittäin so-pivaksi. Tavallisesti Ella ja Päivi eivät työpaikalla juurikaan kohtaa, mutta he ovat satunnaisesti työskennelleet työparina yövuoroissa. Yhdessä työ-skentely on sujunut erinomaisesti.

-Työpaikalla työ on pääroolissa ja vapaa-aika pyhitetään muille asioil-le, vapaa-aikanaan yhdessä viihtyvät Päivi ja Ella kertovat.

-On hienoa tietää, että äidiltä saisi tukea, jos jokin asia jäisi painamaan mieltä, Ella toteaa ja kertoo, että oman ryhmäkodin hyvän työilmapii-rin ja hyvän työryhmän ansioista vai-keatkin asiat käsitellään aina työpai-kalla ja ne jäävät sinne.

Ellan ja Päivin mukaan asiakkai-den auttaminen ja se, että näkee asi-akkailla olevan kaikki hyvin, palkit-see työssä.

-Syvästi muistisairakin voi tun-nistaa äänen. Kun otan asiakasta kä-destä kiinni ja hän puristaa kättäni lämpimästi, tiedän, että kaikki on hy-vin, kertoo Päivi.

Ellan ja Päivin mukaan paras-ta TampereMissiossa ovat asiakkaat, työkaverit ja yhteishenki.

-TampereMissio on perhe. Jos en viihtyisi täällä, lähtisin pois, Päivi Pietilä toteaa.

Äidin kanssa koulun penkillä

Jesse ja Irene Virtanen opiskelivat lähihoitajiksi samaan aikaan samas-



● Irene Virtasen ja hänen poikansa Jesse Virtasen mielestä parasta heidän työssään Tampe-reMission Rongankodilla ovat asiakkaat, jotka ovat aina aitoja ja välittäviä.

sa opintoryhmässä. Äiti Irene päi-viti ammattitutkintoon työn ohessa, kun poika Jesse sai oppisopimuspai-kan TampereMissiossa ja päätyi äidin kanssa samalle koulunpenkille ja am-mattiin valmistumisen jälkeen vielä samaan työpaikkaan.

-Ensin minua kiinnostivat mie-lenterveys- ja päihdepalvelut, mut-ta onneksi päädyin vammaispuolelle töihin, Jesse sanoo.

Jesse ja Irene työskentelevät ohjaa-jina Rongankodilla kehitysvammais-ten asumispalveluissa. Irenen pitkä varsinainen työura TampereMission Rongankoti Mirkussa päättyi eläköi-tymiseen noin vuosi sitten. Eläköi-tyksen jälkeen työ on jatkunut eripi-tuisten sijaisuuksien merkeissä Ron-gankodin eri yksiköissä.

Jessen työ sijoittuu Rongankoti Helmeen, mutta Jesse on työskennel-lyt myös Rongankoti Onkiniemessä, Koivistossa ja työtoiminnassa. Lähi-hoitajaksi valmistuttuaan Jesse pää-si valitsemaan, mihin TampereMis-sion yksikköön asettuisi työhön, sil-lä hyväksi todetun työntekijän työpa-

noksesta kilpailtiin monen työyksi-kön kesken.

Äidin ja pojan työt ovat aina sijoit-tuneet fyysisesti eri yksikköön, mutta he uskovat, että yhdessä työskentelys-täkin selviydyttäisiin erinomaisesti.

Parasta työssä ovat asiakkaat, jot-ka Jessen ja Irenen mukaan ovat aito-ja ja välittäviä.

-On sydäntä lämmittävää kuul-la, että asiakkaat ovat odottaneet, että saavun työvuoroon", Irene kertoo.

TampereMissiossa parasta on yhti-söllisyys ja monipuoliset työmah-dollisuudet.

-Ei tulisi mieleenkään vaihtaa muualle, sanoo Jesse.

Jesse, Irene, Päivi ja Ella toivottavat kaikille äideille oikein hyvää äitien-päivää. TampereMissio toivottaa kai-kista lämpimintä äitienpäivää Irenel-le, Päiville ja kaikille äideille. Kiitos, että olette!

Teksti: Merja Lahtinen
Kuvat: Sannamari Ratilainen

TampereMissiossa saa tehdä hyvää työtä!

● TampereMissio ry on matalan kynnyksen sosiaalipalvelua ja tukea tarjoava sosiaa-lialan järjestö. TampereMissio Palvelut Oy on yhteiskunnallinen yritys, joka tuottaa hoivaa ikäihmisille ja kehitysvammaisille henkilöille. Yhdistys omistaa 100 % palveluyhtiön.

Nimensä mukaisesti yhteiskunnallinen yritys ratkaisee yhteiskunnallisia ongelmia ja toimii kestävästi hyvinvoinnin rakentajana.

Yhteiskunnallisen yrityksen ensisijainen tavoite ei ole taloudellinen. Olemme sitou-tuneet kehittämään toimintaamme asiakkai-demme sekä henkilöstömme parhaaksi vas-tuullisesti ja kestävästi. Pitkällä aikavälillä yri-tystoiminnan on silti oltava kannattavaa, jot-

ta se voi jatkaa ja jotta toimintaa on mahdol-lista kehittää myös talouden huonoina vuosi-na. Kestävällä kannattavuudella tarkoitamme merkitykselliseksi, mikä on työhyvinvointiky-selymme perusteella henkilöstöllemme erityi-sen tärkeää. Pitkäaikaiset työsuhteet ja sitou-tunut henkilöstö mahdollistavat yhteisöllisyy-den, joka luo turvaa ja kodin asukkailla. Tam-pereMission vuoden 2023 henkilöstöjuhlassa muistettiin 10, 20, 30 ja jopa 40 vuotta Tampe-

reMission asiakkaita palveleita työn sankarei-ta. Nykypäivän työelämässä meillä oli siis to-della aihetta juhlaan!

Hyvä henkilöstömme on aidosti tärkein voimavaramme ja koko toiminnan kantava voima.

TampereMissiossa 1990 -luvulla kehitet-ty TunteVa®-validaatiomenetelmä auttaa sekä asiakkaita että hoitajia vuorovaikutukses-sa niin, että asiakas tulee hyväksyvästi kuul-luksi. TunteVa®-menetelmään on panostet-tu vuosien varrella paljon ja kaikki hoivatyöhön tulevat käyvät sähköisen TunteVa®-pereh-dytyksen. Järjestimme juuri oman puolentois-ta vuoden pituisen TunteVa®-kouluttajakoulu-

tuksen, joka päättyi vuoden 2023 lopussa. TunteVa® -hoitajakoulutus jatkuu nyt oman kouluttajan voimin. Omaisille on omat ryh-mänsä, joissa käydään läpi muistisairauden ai-heuttamia muutoksia perheyhteisössä ja kom-munikaatiossa.

Hoivatyö tehdään aina asiakkaan kodissa. Meidän on muistettava toimia sen mukaises-ti asiakkaita kuunnellen ja heidän itsemäärää-misoikeuttaan kunnioittaen.

Tarja Eho
Kirjoittaja on TampereMission toiminnanjohtaja

Opiskelijasta ammattilaiseksi Petäjäkodilla

● **Linnea Kivi** on TampereMission nuorin työntekijä, mutta hän on silti ehtinyt viihtyä Petäjäkodilla jo muu-taman vuoden. Nyt 19-vuotias Lin-nea aloitti Härmälässä lähihoitaja-opiskelijana ja tuli valmistuttuaan ta-kaisin tuttuun paikkaan. Hyvät ko-kemukset harjoittelusta saivat hake-maan takaisin. Syksyllä Linneaa saat-taa odottaa armeijan harmaat.

Petäjäkodilla vastaan tulee iloinen ja reipas hoitaja. Petäjäkodin Oksa-lassa ja Tuohelassa työskentelevä Lin-nea Kivi kertoo, kuinka opiskeluiden jälkeen hän kokeili keikkailua ja töi-tä eri paikoissa oppiakseen mahdol-lisimman paljon erilaisista lähihoita-jan töistä.

Jossain vaiheessa Linnean piti tehdä päätös, mitä tekisi elämässään seuraavaksi ja valitsi tulla takaisin Pe-täjäkotiin. Tähän päätökseen vaikut-tivat aikaisemmat hyvät kokemukset paikasta sekä työkaverit. Petäjäkodil-la on hyvä ilmapiiri ja töitä tehdään enemmän yhdessä.

-Nuorena haluan oppia erilaisista työpaikoista, enkä välttämättä sitou-tua hirveän pitkäksi aikaa yhteen työ-paikkaan. Nyt olen määräaikaisena täällä kesään asti ja se tuntuu kivalta, kun paikka ja työkaverit ovat tuttuja.

Ihmisten arvostava kohtaaminen tärkeää

Petäjäkodista tuntuu olevan paljon hyvää sanottavaa. Linnea mainit-

see hyväksi puoleksi myös samanlai-set arvot TampereMission kanssa: ta-sa-arvo, yhdenvertaisuus, vastuullis-suus. Niiden takia tuntuu hyvältä olla TampereMissiolla, koska samaistuu niiden tärkeyteen ja näkee niiden to-teutumisen arjessa.

Esimerkiksi asiakkaan kohtaami-nen arvostavasti ja sen toteutuminen tasa-arvoisesti on Linneastakin tär-keää. TampereMissio tuntuu myös vakaalta paikalta olla töissä, jossa työntekijää arvostetaan.

-Ikä ei ole ikinä noussut esteeksi tässä työssä. Minuun on luotettu pal-jon, annettu vastuuta ja se tuntuu hy-lisimman paljon erilaisista lähihoita-jan töistä.

-Valmistumisen myötä ja tutussa paikassa työskentely on lisännyt itse-varmuuttani. Nyt valmistuneena lähihoitajana tutut työkaverit ja asuk-kaat ovat jopa sanoneet minun ole-van aivan eri ihminen! Ajan myötä on saanut paljon hyvää palautetta omas-ta työstä, joka vaikuttaa huomaamat-takin omaan tekemiseen. Palautetta on kuullut työkavereilta, esihenkilöil-tä ja jopa johtajalta – täällä on aidosti kannustava ilmapiiri.

-Kyllä, täällä on aina suhtaudut-tu hyvin työntekijän toiveisiin. Työ-vuoroja suunniteltaessa kuunnellaan toiveita, joka on mahdollistanut va-paa-ajalla harrastamisen paremmin.

Työssä kiivoimmat hetket ovat Linnean mielestä silloin, kun asiak-kaan kanssa halataa ja näistä arjen

tulla opiskelijana. Meillä on myöntei-sen ote opiskelijoita kohtaan.

Linnea ei tuntenut TampereMis-siota ennen harjoittelun alkamista.

-Koulu hankki harjoittelupaikan puolestani. Kuitenkin heti aloitettua-ni huomaisin arvojemme olevan lin-jassa, joka tuntui hyvältä. Vaikka ar-kityössä ei tule ajateltua esimerkiksi vastuullisuutta tai yhteiskunnallisen yrityksen merkitystä, on silti itselle tärkeää tehdä töitä yhteisössä, jonka tavoitteena on auttaa erilaisia ihmisi-ä. Täällä käyvät vapaaehtoiset esi-merkiksi muistuttavat hyvän tekemi-sen tärkeydestä.

Syksyllä mahdollisesti armeijaan

Linnean työt jatkuvat näillä näky-vin kesään asti, jonka jälkeen hän on mahdollisesti lähdessä armeijaan. Jos paikka puolustusvoimissa ei vielä ke-sällä aukea, saa hän jatkaa töitä Petä-jäkodilla. Tulevaisuudessa Linnea ha-luaa vielä jatkaa opintoja ensihoidon parissa.

Joustoa on siis löytynyt erilaisiin elämäntilanteisiin.

-Kun asukkaan kanssa ollaan läs-nä siinä hetkessä ja pidetään kädestä kiinni. Aina ei tarvitse edes sanoa mi-tään. Sellaiset hetket ovat palkitsevia.

Mikä muu on sitten työssä paras-ta?

-Työkaverit ehdottomasti! Meis-



● Linnea Kivi sanoo kokevansa, että häneen luotetaan työpaikalla. Hän on saanut vastuuta työssä ja se on tuntunut hyvältä.

hetkistä ilahdutaan.

-Kun asukkaan kanssa ollaan läs-nä siinä hetkessä ja pidetään kädestä kiinni. Aina ei tarvitse edes sanoa mi-tään. Sellaiset hetket ovat palkitsevia.

Mikä muu on sitten työssä paras-ta?

-Työkaverit ehdottomasti! Meis-

ti ollut. Mikä on pitänyt sinut työ-paikassasi? - Työ kehitysvammaisten parissa on antoisaa ja Rongankodin asukkaat on minulle kovin rakkaita. Minulta kysellään usein, että milloin tuut taas töihin ja milloin me näem-me taas. Tuntuu hyvälle tulla tänne yhteisöön toivottuna ja odotettuna.

Mitä tärkeää olet oppinut työural-lasi? - Sen, että toisen kunnioitus on luottamuksen rakentamisessa avain-asemassa.

Tutustumiseen ja yhteisen luot-tamuksen syntymiseen kehitysvam-maisen henkilöiden kanssa tarvitaan erityisen paljon aikaa. Kun perusluot-tamus on rakentunut hyvin, niin sil-loin hankalien tilanteiden selvittämi-nen tai muutosten toteuttaminen on yhdessä helpompaa. Luottamuksen rakentumiseen voi mennä useampi-kin vuosi.

Milläiselle ihmiselle suosittelet työ-tä kehitysvammaisten parissa? -Em-paattiselle ja sydänlämpöiselle ihmisi-sille. Sellaiselle ihmisille, joka osaa ot-taa muut huomioon. Koen myös, että joustavuus alalla on hyvä asia. Niin-hän se on, että niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan. Minä olen välillä joutunut työasioissa ja samoin työn-antaja on tullut vastaan erilaisissa elä-mäntilanteissa, esimerkiksi silloin kun lapseni olivat vielä pieniä. Mei-dän johtajamme on ollut minulle to-della reilu ja lämpöä säteilevä.

Kuvat ja teksti: Sannamari Ratilainen



Minna Putkisaari
Kirjoittaja on TampereMission TunteVa®-vastuukouluttaja

TunteVa® luo tunnetaitoja

Ennen ajateltiin, että tunteet eivät kuulu työpaikalle. Tämä myytti on kuitenkin murtumassa, ja tunnetoimijuuteen ollaan panostamassa työpaikoilla, sillä tunnetaidot voivat auttaa työyhteisöä jaksamaan ja viihtymään paremmin. Meillä TampereMissiossa on meneillään työntekijöiden TunteVa®-koulutus, jossa omien ja toisten tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, hyväksyminen ja kohtaaminen ovat oleellisia, jotta kaikki tulevat kohdatuiksi ja kuulluiksi. Kun vaikeat tunteet kuullaan, ne lieviytyvät. Negatiiviset tunteet sivuuttamalla saadaan aikaan vain niiden lisääntyminen ja kierre on valmis.

● Meillä jokaisella on tunteita enemmän kuin pystymme aavistamaankaan. Opetushallituksen nettisivuilla julkaistussa opettajan aineistossa on nimetty 104 tunnetta aakkosjärestyksessä alkaen ahdistuksesta ja päättyen ärtyneisyyteen. TunteVa®-toimintamallissa omien ja toisten tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, hyväksyminen ja kohtaaminen ovat oleellisia, jotta kaikki tulevat kohdatuiksi ja kuulluiksi. Kun vaikeat tunteet kuullaan, ne lieviytyvät. Negatiiviset tunteet sivuuttamalla saadaan aikaan vain niiden lisääntyminen ja kierre on valmis.

Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki käyttäytyminen ei

Tunteet ovat selviytymistä varten, ja ne ohjaavat meitä toimimaan tilanteen mukaan. Tunteet tulevat ja menevät, eivätkä ne ole koskaan oikeita tai vääriä; tunteet vain ovat. Aikuiselta odotetaan kuitenkin käytöstapoja: kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki käyttäytyminen ei. Tunteet myös tarttuvat, joten omalla positiivisuudellaan tai negatiivisuudellaan voi vaikuttaa myönteisesti tai kielteisesti työpaikan ilmapiiriin. Sinä voit valita, miten vaikutat!

Tunnetaidot tapetilla

Päivi Hökän luotsaamassa Tunto-hankkeessa tutkittiin tunnetoimijuutta. Hankkeessa todettiin tunnetaitojen olevan positiivisesti yhteydessä muun muassa työn imuun, jonka on puolestaan todettu olevan yhteydessä työntekijän hyvinvointiin. Hankkeen loppuraportissa todetaan, että työpaikoilla kannattaa vaalia ja vahvistaa tunnetoimijuutta, mikä tarkoittaa autenttisten tunteiden sallimista, tarkastelua ja käyttöä niin, että hankalat tunteet kohdataan ja käsitellään ja positiivisia tunteita vahvistetaan. Myös Telma-lehti (1/2024) kirjoittaa teema-artikkelissaan tunnetaitojen hallinnasta työpaikalla. Artikkelissa todetaan osuvasti, että nyt taitaa olla aika opetella tunnetaitoja työpaikoilla.

Olemme TampereMissiossa siis ajan hermolla, kun panostamme työntekijöiden ja asukkaiden läheisten tunnetaitojen kehittämiseen TunteVa®-koulutusten avulla. TunteVa®:sta halutaan tehdä yhteinen juttu: jos osaamme kohdata toisemme tunteiden tasolla, voimme saavuttaa jotain ainutlaatuista ja yhteisöllisyyttä lisäävää. Toukokuussa päättyvästä koulutuksesta valmistuikin jälleen uusia tunnetaitajia koko työyhteisön iloksi ja hyödyksi!

TunteVa®-toimintamalli on muistisairaana kohtaamiseen kehitetty vuorovaikutusmenetelmä. Voit ladata TunteVa®-oppaita maksutta käyttöösi yhdistyksemme nettisivuilta Tunteva-materiaalipankki -TampereMissio.



● Yhteiskuntatieteiden maisteri Linnea Nevala tutki pro gradu -työssään ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä.

Harmaa arki värittää yksinäisyyttä

Tampereen yliopistosta yhteiskuntatieteiden maisteriksi lokakuussa 2023 valmistunut **Linnea Nevala** tutki pro gradu -työssään ikäihmisten yksinäisyyttä korona-aikana. Hänen mukaansa se, että ikäihmiselle tarjoutuu tavalla tai toisella mahdollisuus harmaan arjen katkaisemiseen, lievittää yksinäisyyttä.

● Gradutyöhönsä liittyvät ikäihmisten haastattelut Nevala teki TampereMission ylläpitämällä Senioripysäkillä, joka tukee 60+-ikäisten hyvinvointia ja mielenterveyttä terapeuttisilla keskusteluilla ja ryhmätapaamisilla.

Yksinäisyyttä usein peitellään

Nevala kertoo, että haastatteluissa kävi ilmi, että käytännössä kaikki tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä esitetyt yksinäisyyden muodot nousivat esiin haastateltavien kertomuksissa.

- Kaikki kategoriat täyttyivät, eli oli esimerkiksi sosiaalista yksinäisyyttä ja emotionaalista yksinäisyyttä. Hallitsevin juurikin oli emotionaalinen yksinäisyys, jossa yksinäisyys ilmenee voimakkaana tunteina. Nevalan mukaan kyse on tilanteesta, jossa yksinäisyys muuttuu sellaiseksi tunteeksi ja olotilaksi, josta lopulta on vaikea päästä pois.

- Siihen liittyy paljon kielteisiä tunteita ja ehkä suruakin. Näen, että kun yksinäisyys muuttuu negatiiviseksi, pitää sitä jotenkin saada hoidettua.

Uhkana Nevala näkee sen, että yk-

sinäisyyttä ja mahdollista mielenterveyden horjumista usein peitellään ja korostetaan omaa pärjäämistä, vaikka tarve erilaiselle avulle olisi ilmeinen.

- Mielestäni on todella vaarallista, jos varsinkin mielenterveyspalveluita tarvitsevat ihmiset kertovat pärjäävänsä ihan hyvin, vaikka he todellisuudessa eivät pärjäisikään.

On tärkeää, että on jotakin mitä odottaa

Opinnoissaan yksinäisyyden teemoihin laajemminkin syventynyt Nevala sanoo suoraan, että hänellä ei ole tarjota lopullista vastausta siihen, kuinka yksinäisyyttä voidaan oikeasti poistaa.

Hän kuitenkin jatkaa, että sellaisia pilkahduksia hänen opinnäytetyössään nousi esiin, että yksinäisyys korostuu erityisesti silloin, kun arjessa ei ole mitään kivaa, jota odottaa.

- Ajattelen, että jotenkin pitäisi saada rikottua se ikäihmisten harmaa arki, jotta siitä tulisi mielekäästä ja he jaksaisivat siinä arjessa pitää itseään viireinä. Pitäisi löytää mielenkiinnon kohteita, jotka auttavat pysäyttämään sitä arjen harmautta. Olisi siis tar-

keää, että ikäihmiset löytäisivät itselleen sopivan ja mielekkään arjen.

Nevala kertoo, että gradutyönsä eri vaiheissa hän sai tilaisuuden olla vuorovaikutuksessa Senioripysäkin ammattilaisten kanssa.

- Keskustelimme tosi paljon tutkimukseeni liittyvistä asioista, minkä koin hyvin antoisaksi. Aina kohdattessani Senioripysäkin väkeä oli vastaanotto todella lämmin, Nevala kiittelee.

Hän jatkaa, että tavatessaan haastatteluidensa yhteydessä Senioripysäkin asiakkaita välittyi selkeästi myös se, miten tärkeä palvelumuoto ihmisten kohtaamisista mahdollistava Senioripysäkki on ikäihmisille.

Nevala toteaa, että Senioripysäkillä käynti tarjoaa juurikin kohokohtia ikäihmisten arkeen. Hän jatkaa, että monet haastateltavista kertoivat aina kovasti odottavansa seuraavaa käyntiään Senioripysäkillä.

- Niissä keskusteluissa monet haastatelluista kertoivat mielen päältä olevan painolastin aina kevenevän, omassa arjessaan vapaaehtois-työtä partion lippukunnanjohtajana Kalevan Suuntatyöissä tekevä nuori maisteri toteaa.

Teksti ja kuva: Petri Vilkkö

Tervetuloa Lähitoreille Kyttälään ja Peurankalliolle!

TampereMissio Palvelut Oy ylläpitää yhteistyössä Pirkanmaan hyvinvointialueen kanssa kahta hyvien kulkuyhteyksien varrella sijaitsevaa Lähtoria Tampereella: Kyttälässä ja Peurankalliolla. Lähitoreilla asiakaat, toimijat ja palvelut kohtaavat.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkö

● Ennaltaehkäisevällä otteella toimivat Lähtorit tarjoavat kaikille avoimia ja maksuttomia hyvinvointi- ja ohjauspalveluita kätevästi kuntalaisten kotikulmilla.

Myös vapaaehtoisille Lähtorit tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia toteuttaa itseään.

Rongankadun ja Tuomiokirkonkadun kulmassa sijaitsevalla Kyttälän Lähtorilla palveluohjaajana viime syksystä lähtien toiminut **Sini Puranen** kertoo, että palveluohjaajien laajassa työkuuassa ykkösprioriteettina on asiakastyö.

- Tarjoamme palveluohjausta ja neuvontaa, joka liittyy esimerkiksi etuuksien hakemiseen tai muihin ikääntyneen tai vammaisen ihmisen arkipäivään kuuluviin asioihin.

Sikä Kyttälässä että Tipotien terveysaseman lähistöllä sijaitsevala Peurankallion Lähtorilla ohjausta on tarjolla sekä ajanvarauksella että ilman.

Puranen jatkaa, että TampereMission Lähtorit tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia sekä hen-

kisen hyvinvoinnin että fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Lähitoreilla on tarjolla myös sairaanhoitajan ja fysioterapeutin maksutonta ohjausta ja neuvontaa.

Lähitoreilla on mahdollisuus pientä maksua vastaan myös kuntosalin käyttöön. Ohjausta kuntosalilaitteiden käyttöön on saatavilla maksutta.

- Toimimme matalalla kynnyksellä, eikä keneltäkään kysytä ikää tai diagnooseja tai muuta, Puranen summaa.

Harrastusryhmiä joka makuun

Molempien Lähtorien yhteydessä toimii myös lounasravintola, jossa on arkisin tarjolla monipuolinen ja ravitseva kotiruokailu. Ravintola Peurankellosa lounaspöytä on katettuna myös viikonloppuisin.

Kyttälässä myös lähtorikoordinaattorina toimiva Puranen kertoo, että suosittujen liikuntaryhmien

ohella tarjolla on myös erilaisia keskustelu- tai vertaistukiryhmiä, laupeliryhmiä sekä monenlaisia kirjallisuuteen, musiikkiin, kuvataiteeseen ja muihin kulttuuriharrasteisiin liittyviä ryhmiä.

- Toimimme arkisin päiväsaikaan, joten parhaiten tavoitamme ikäihmiset ja henkilöt, jotka eivät käy päivisin töissä. Mutta lähtökohteisesti lähitoreillamme on kaikille avoimet ovet.

Vapaaehtoiset ovat Lähitoreilla kantava voima, ja myös uudet vapaaehtoiset toivotetaan voimavarojensa mukaan lämpimästi tervetulleiksi merkitykselliseen toimintaan.

Syksyllä 10-vuotisjuhliaan viettävällä Peurankallion Lähtorilla palveluohjaajana toimiva **Jenni Leij** haluaa nostaa esiin vapaaehtoisten merkittävän panoksen ohella myös hyvän yhteistyön Lähitoreilla toimivien yhdistysten ja yrittäjien kanssa.

- Hyvä yhteistyö mahdollistaa laajan toiminnan Lähitoreilla, Leij kiittelee.



● Sini Puranen toimii Kyttälän Lähtorilla palveluohjaajana.



● Kyttälän Lähtorin työttöväiset vapaaehtoiset Antti Vehkalahti ja Pirjo Soini.



● Pirkko Syysjoki toimii Peurankalliolla vapaaehtoisena aulamäntänä.



● Liisa Törmä, 86 v, on työttöväinen Peurankallion Lähtorin palveluihin.

Mukavaa yhdessäoloa Lähitoreilla



● **Pirkko Jyväkorpi ja Jarmo Leino Peurankallion korttipelikerhossa**

-Kun tulin tänne ensimmäistä kertaa kysyin, olisiko täällä korttipelikerhoa. Palveluohjaaja Jenni sanoi, ettei ole, mutta voidaan perustaa. Kokoonnumme tänne pelaamaan yhdessä. Ei pelata tiukoilla säännöillä, tärkeintä on ajanvietto ja yhdessäolo - torstai onkin meille toivon ja canastan päivä, Pirkko kertoo. - Mieluummin tykkään lähteä liikkeelle, kun jäädä yksin kotiin, tulin täällä käymään Hervannasta. Tapaamme täällä kerran viikossa torstaisin, yleensä meitä on noin kahdeksan hengen porukka. Uudet pelaajatkin ovat tervetulleita porukkaan, rohkeasti mukaan vaan, Jarmo kannustaa.



● **Tangofinalisti Pepe Enroth keikalla Peurankalliolla**

-Tulin tänne laulamaan Wanhaan Malliin -konserttiin. Keikalla oli hyvä tunnelma, yleisö lauloi mukana koko ajan ja monet tulivat kiittelemään, kehuaan ja juttelemaan jälkikäteen. Tässä työssä näkee ihmisten ilon, se lämmittelee sydäntä, kun ajattelen, että konsertti ja hyvä ohjelma on pelastettu päivä myös heille. Minulla keikkoja kertyi viime vuonna 244 ympäri Suomen, Pepe kertoo.



● **Mukti Kaikumo ohjaa lempää liikuntaa ja luovaa tanssia Kyttälän lähtorilla**

-Olin juuri ohjaamassa Lempeää liikuntaa -ryhmää, työskentelen ohjaajana Sopimusvuori ry:llä. Aloitimme täällä reilu vuosi sitten nuorille suunnatun luovan tanssin ryhmän kanssa. Aluksi nuorille piti selittää mikä ja missä tämä paikka on, nyt kaikki löytävät tänne hyvin. Eräs luovan tanssin ryhmän nuorista alkoi vetämään täällä omaakin tanssiryhmää säännöllisesti, Mukti kertoo.



● **Anna-Liisa Saarinen (vas) ja Leena Vajarahta Kyttälän lähtorilla tapaamassa toisiaan**

-Minä käyn täällä päivittäin, käyn tapaamassa miestäni, joka on Koskikodilla hoidossa. Leenan, ystäväni ja vanhan työkaverini kanssa tapamme täällä ja käymme usein lounaalla Selmassa. Tänäkin jäätin tänne vähän "juoruilamaan", Anna-Liisa kertoo.

-Joskus käymme yhdessä vierailulla kat-somassa Anna-Liisan miestä ja muistelemme menneitä aikoja, kun olemme vanhoja tuttuja. Käymme yhdessä täällä konserteissakin. Selma on ihana lounaspaikka, voin ottaa ruokaa mukaan ja viedä ystävillekin, Leena jatkaa.

Ilves haluaa olla vastuullinen toimija myös urheilun ulkopuolella

8 TampereMissio.fi