



Ystävyyssuhteisiin pohjautuva vertaisauttaminen

Heleena Laitinen

Vertaisauttaminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Sen avulla edistetään elämän sujuvuutta ja hyvinvointia. Tässä tutkimuksessa kuvattiin aikuisten ystävyyssuhteisiin pohjautuvaa epävirallista vertaisauttamista. Tutkimukseen osallistui seitsemän ystäviensä vertaisauttajina toimivaa naista, jotka eivät kuuluneet mihinkään viralliseen vapaaehtoisjärjestöön. Aineisto kerättiin yksilohaastatteluina vuosina 2018–2020 käyttämällä avoimen haastattelun menetelmää. Tutkimuskysymys oli: Minkälainen merkitys on ystävyyssuhteeseen pohjautuvalla vertaisauttamisella autettavien ja auttajien elämässä? Aineisto analysoitiin käyttäen induktiivista sisällönanalyysia. Tutkimustulokset avasivat ystävyyssuhteisiin pohjautuvaa vertaisauttamista. Yhteiset elämäkokemukset loivat ystävien välille yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vastavuroista toisesta välittämistä. Ystävyyssuhteisiin tuli mukaan vertaisauttamista, kun ystäväistä toisen voimavarat heikkenivät. Vertaisauttaminen oli pyyteetöntä ystävänsä auttamista ilman virallisten järjestöjen muodollisuuksia. Se tapahtui yhteistyössä autettavien, auttajien, sukulaisten ja virallisten tahojen kanssa. Eri osapuolten väliset sopimukset selkiyttivät yhteistyötä. Vertaisauttajat huolehtivat monipuolisesti autettaviensa arjen hyvinvoinnista ja tukivat heitä vaikeissa elämäntilanteissa. Ystävien toteuttama vertaisauttaminen osoittautui voimavaraksi, jolla oli merkitystä virallisten järjestelmien rinnalla.

Johdanto

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ystävyyssuhteisiin pohjautuvaa vertaisauttamista, joka toteutuu epävirallisena organisoidun vapaaehtoistoiminnan ulkopuolella. Sen voi ajatella yhteiskuntapolitiisesta näkökulmasta täydentävän julkisia palveluita (Jolanki ym. 2017). Vertaisuus ymmärretään samankaltaisuutena ja yhteenkuuluvuuden tunteena ihmisten välillä (Hokkanen 2014). Se sisältää auttamisen ja toisaalta autettavaksi tuleminen (Hokkanen 2014),

ja sen katsotaan vahvistavan ihmisten voimavaroja (Savikko ym. 2019). Vertaistukea on tutkittu esimerkiksi yhteiskunnallisena toimintana (Hokkanen 2014) ja somaattisesti sairastuneiden potilaiden vertaistukiryhmissä (Mikkonen 2009). Lisäksi useat tutkimukset tuovat esiin vertaistuen tärkeyden ihmisten välisten sosiaalisten suhteiden vahvistumisessa (Elo 2006; Savikko 2008; Turjamaa 2014; Jaakkola 2015). Tässä tutkimuksessa vertaisauttamisella tarkoitetaan ystävyyssuhteisiin perustuvaa auttamista aikuisten ihmisten elämässä.

Ystävyys-suhteita on pohdittu klassisen antiikin ajoista lähtien. Vernon (2005) tulkitsee kreikkalaisen filosofi Aristoteleen (384–322 eKr.) ajatuksia ystävydestä. Aristoteleen mukaan aito ystävä on henkilö, joka rakastaa toista tai välittää toisesta tämän itsensä vuoksi (Vernon 2005). Ystävyys-suhteet ovat olennainen osa ihmisten sosiaalista elämää ja hyvinvointia (Blieszner ym. 2019). Ystävien välisen vastavuoroisen auttamisen voi ajatella olevan luontaista (Buunk ym. 2012; Brown ym. 2013; Neale & Brown 2016). Yhteinen hyvä edistää toimintaa, jossa ystävät tekevät toisiaan hyödyttäviä tekoja (Vernon 2005; Blieszner ym. 2019; Anderson & Fowers 2020). Ystävyys-suhteen monet merkitykset ulottuvat ihmisten elämään nuoruudesta vanhuuteen sekä miesten että naisten kesken (Kahn ym. 2011). Elo (2006) ja Jolanki kumppaneineen (2017) tuovat esiin ystävien ja naapureiden merkitystä ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa. Bacsun ja kumppanien (2014) tutkimuksessa terveellisestä ikääntymisestä todettiin, että ystävyys-suhteita arvostettiin, sillä ystävien kanssa voitiin jakaa samankaltaisia kokemuksia vanhenemisen piirteistä.

Ystävyys-suhteiden perusominaisuuksina pidetään luottamusta, rehellisyyttä ja lojaalisuutta (Policarpo 2015; Neale & Brown 2016). Perusominaisuuksien lisäksi Policarpon (2015) mukaan ystävyys-suhteita kuvaavat muun muassa seuraavat asiat: ehdoton tuki, läsnäolo, avun tarjoaminen, ymmärtäminen ja ei-moralisoi-vuus. Ystävien kanssa vaihdetaan ajatuksia ja salaisuuksia, ja heihin voi tarvittaessa turvautua. Ystävät kuuntelevat, jakavat tunteita, lohduttavat ja myötävaikuttavat toistensa hyvinvointiin. (Policarpo 2015; Neale & Brown 2016.) He tukevat ja rohkaisevat toisiaan löytämään mielekkyyttä vaikeisiin elämäntilanteisiin (Chen & Feeley 2014; Blieszner & Ogletree 2017). Puhuminen vertaisten ystävien kanssa saattaa olla helpompaa kuin perheenjäsenten kanssa (Neale & Brown 2016). Läheisiä ei haluta aina myöskään kuormittaa omilla huolilla (Karhe 2017). Sosiaalisten suhteiden katsotaan edistä-

vän ihmisten kykyä selvittää päivittäisen elämän toimista (Turjamaa 2014).

Ystävyys-suhteissa aito huolenpito ymmärtää toisesta välittämisenä ja pyyteettömänä toisen auttamisena. Pyyteettömästi toimivan vertaisauttajan lähtökohtana on hyvän tekeminen toiselle. (Jansen 2009.) Curry ja kumppanit (2013) sekä Buunk kumppaneineen (2012) totesivat, että perheenjäsenten kesken pyyteettömyyteen ei aina liity vastavuoroisuutta, kun taas ystävyys-suhteissa pyyteettömyys on vasta- vuoroista ja riippuvaista ystävyys-suhteen laadusta. On myös ihmisiä, joilla ei ole sukulaisia tai sukulaisilla ei ole mahdollisuuksia tai halua auttaa (Heravi-Karimooi ym. 2010; Blieszner & Ogletree 2017).

Ystävyys-suhteet lievittävät yksinäisyyttä (Turjamaa 2014; Blieszner & Ogletree 2017). Yksinäisyyden on todettu johtuvan muun muassa surusta, itsemääräämisoikeuden menettämisestä, laitostumisesta tai perheenjäsenten tai ystävien puutteesta (Uotila 2011; Paque ym. 2018). Heravi-Karimooi ja kumppanit (2010) kuvasivat yksinäisyyttä epämiellyttävänä emotionaalisenä tilana ja hyljätynä tulemisena. Emotionaaliseksi mainittua yksinäisyyttä ilmenee tärkeiden ja luottamuksellisten ihmissuhteiden puuttuessa. Sosiaalista yksinäisyyttä ihmiset tuntevat silloin, kun heillä ei ole mielekkäitä sosiaalisia verkostoja. (Junttila 2016.) Chen ja Feeley (2014) raportoivat tutkimuksessaan, että iäkkäiden kokemukset laiminlyödyksi tulemisesta lisäsivät yksinäisyyttä ja heikensivät hyvinvointia. Toisaalta saman tutkimuksen mukaan ystävien tuen turvin voidaan lievittää yksinäisyyttä sekä ylläpitää iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia.

Ystävät voivat luoda turvaa ja sisältöä ihmisten elämään. He viettävät aikaa yhdessä ja jakavat monia yhdessäolon tapoja ja auttavat toisiaan arjen askareissa. (Neale & Brown 2016; Blieszner ym. 2019.) Ystävien tuki ilmenee sosiaalisina, emotionaalisisina ja instrumentaalisina eli käytännöllisinä toimina (Blieszner & Ogletree 2017). Kahn ja kumppanit (2011) totesivat tutkimuksessaan, että miehet auttavat

ystäviä ja naapureita tavallisesti käytännön asioissa, esimerkiksi korjaustöissä, kuljetuksissa ja ostoksissa, kun taas naiset antavat miehiä useammin emotionaalista tukea, kuten huolenpitoa tai rohkaisua. Ystävien antama tuki on merkityksellistä silloin, kun perheen tai työelämän yhteydet vähenevät (Blieszner & Ogletree 2017) tai kun omaa tai läheisen elämää koettelee vakava sairastuminen (Brown ym. 2013; Grenier ym. 2019). Raskaissa elämänvaiheissa ystävästä tuki voi myös olla helpommin saavutettavissa kuin ammattilaisen apu (Burrige ym. 2017).

Perheenjäseniltä ja ystävilta saatu huolenpito voi merkittävästi vahvistaa ja edistää avun tarpeessa olevien ihmisten turvallisuuden tunnetta (Elo 2006; Turjamaa 2014). Esimerkiksi naapuriapu voi tarjota yksin asuville sosiaalisia kontakteja sekä vähentää yksinäisyyttä ja turvattomuutta (Jolanki ym. 2017). Koska kansalaisten toivotaan asuvan kotona nykyistä pidempään, epävirallista hoivaa tarvitaan virallisen hoivan ohella (Kestilä & Karvonen 2019).

Ystävien keskinäinen apu voi luoda mahdollisuuksia osallisuuteen, jota tavoitellaan suomalaisen sosiaali- ja terveyspolitiikan ohjelmissa (Sosiaali- ja terveysministeriö; Suomen Kuntaliitto) ja jonka vahvistamisesta säädetään myös sosiaalihuoltolaissa (2014). Osallisuuden katsotaan mahdollistavan sosiaalista kanssakäymistä (Harju 2020), edistävän yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia sekä helpottavan kotona asumista (Jolanki ym. 2017).

Tutkimukset osoittavat, että kansalaisjärjestöjen organisoimaan vapaaehtoistoimintaan osallistutaan monipuolisesti (Mikkonen 2009; Hokkanen 2014). Lisää tutkimustietoa tarvitaan epävirallisesta vertaisauttamisesta, joka tapahtuu vapaaehtoisjärjestöjen ulkopuolella.

Tutkimuksen tarkoitus ja toteutus

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata aikuisten ystävyysuhteisiin pohjautuvan epävirallisen vertaisauttamisen merkitystä apua tarvitseville

autettaville ja heidän auttajilleen. Tavoitteena oli tuottaa lisää tietoa epävirallisesta vertaisauttamisesta yksilöille, perheille, yhteisöille ja yhteiskunnalle. Tutkimuksessa etsittiin vastausta kysymykseen: Minkälainen merkitys on ystävyysuhteeseen pohjautuvalla vertaisauttamisella autettavien ja auttajien elämässä?

Tutkimuksen lähestymistapa oli laadullinen (Kylmä & Juvakka 2012; Polit & Beck 2012; Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla seitsemää henkilöä, joilla oli kokemusta ystäviensä auttamisesta. Haastateltavat toimivat vertaisauttajina autettavilleen, joiden kanssa heillä oli vuosia tai vuosikymmeniä kestänyt ystävyysuhde. Tutkimukseen etsittiin tiedonantajia, joita yhdisti ystävien auttaminen silloin, kun nämä tarvitsivat apua elämäntilanteensa vuoksi. Tutkimukseen ei otettu mukaan perheenjäseniä, lähisukulaisia, ammattilaisia, vapaaehtoistyötä tekeviä eikä hyväntekeväisyysjärjestöissä toimivia.

Haastateltavat etsittiin käyttämällä lumipallo-otantaa. Menetelmää käytetään yleensä silloin, kun haastateltavia on vaikea löytää (Polit & Beck 2012). Menetelmässä yksi haastateltu henkilö ohjaa tutkijan toisen haastateltavan luokse, jolla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Polit & Beck 2012; Tuomi & Sarajärvi 2018). Koska epäviralliset vertaisauttajat eivät olleet kuuluneet mihinkään järjestöön, lumipallo-otannalla uskottiin löytyvän tiedonantajia tutkimukseen. Aineistonkeruu aloitettiin heinäkuussa 2018 ja lopetettiin toukokuussa 2020. Ensimmäiseksi haastateltiin henkilöä, jonka tiedettiin toimivan vertaisauttajana. Yhteensä haastateltiin seitsemää naista, joista kuusi oli ollut eläkkeellä noin viidestä viiteentoista vuotta. Yksi haastateltava oli työelämässä. Autettavat ja vertaisauttajat olivat keskenään lähes saman ikäisiä, mutta joidenkin ystävien välinen ikäero oli noin 20 vuotta. Vertaisauttajilla saattoi olla samanaikaisesti myös useampia autettavia ystäviä. Haastattelut toteutettiin kahdessa kaupungissa.

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin aivointa haastattelua. Sen katsottiin soveltuvan

tutkittavaan ilmiöön, josta oli vain vähän aikaisempaa tutkimustietoa. Haastattelut eteni-
vät induktiivisesti ilman etukäteistä teemoitte-
lua. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Haastattelija
huolehti, että haastatteluissa keskityttiin tutki-
muskysymykseen. Hän teki tarkentavia ja täy-
dentäviä kysymyksiä haastattelujen aikana (Ks.
Kylmä & Juvakka 2012; Tuomi & Sarajärvi
2018.) Haastattelut olivat yksilöhaastattelu-
ja, ja ne kestivät 45 minuutista kahteen tun-
tiin. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin
tekstiksi, jota kertyi rivivälillä yksi yhteensä 58
sivua. (Ks. Kylmä & Juvakka 2012; Tuomi &
Sarajärvi 2018.)

Aineisto analysoitiin käyttäen induktiivista
sisällönanalyysia. Auki kirjoitetusta aineistosta
etsittiin tutkimuskysymykseen vastaavia alku-
peräisilmauksia, jotka pelkistettiin. Seuraavaksi
pelkistykset ryhmiteltiin samankaltaisuutta
osoittavien sisältöjen mukaan. Saaduista sisäl-

löistä muodostettiin alakategoriat ja niistä edel-
leen kolme yläkategoriaa. (Kylmä & Juvakka
2012; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Taulukossa 1
on esitetty esimerkki analyysin etenemisestä.
Aineistonkeruun, litteroinnin, analysoinnin ja
raportoinnin toteutti sama tutkija.

Tuloksissa esitettävät haastattelujen alkupe-
räisilmaukset kirjoitettiin *kursivoilla*. Ilmauksia
mukailtiin siten, että ne säilyivät mahdollisim-
man aitoina mutta suojasivat sekä autettavien
että haastateltavien anonymiteetin. Aineistosta
paljastettiin tutkimusintressin kannalta oleel-
linen tieto. (Kylmä & Juvakka 2012; Tuomi &
Sarajärvi 2018.)

Tulokset kuvaavat vertaisauttamisen ilmiö-
tä tutkimukseen osallistuneiden vertaisauttaji-
en kokemana. Tulokset muodostuivat pääkate-
goriasta (taulukko 2), kolmesta yläkategoriasta
ja niihin yhteydessä olevista alakategorioista.

Taulukko 1. Esimerkki analyysin etenemisestä.

Alkuperäisilmaus	Pelkistys	Alakategoria	Yläkategoria
<i>Vertaisauttamisessa kaikkein tärkeintä on toisen kunnioittaminen ja hänen tavallaan toimiminen. Se on niinkun se perusasia, että sen yli kuljeta!</i>	Autettavan ystävän ensisijaisuus	Auttamissuhteen lähtökohtia	SOPIMUKSET VERTAIS- AUTTAMISEN PERUSTANA
<i>Voisko sanoa silleen hienosti, että se on sellainen pyyteetön auttamissuhde, eikä se ei oo multa pois.</i>	Toisen tavalla toimiminen	Auttamissuhteen pyyteettömyys	
<i>Minulla oli noin puoli tuntia aikaa, ennen kuin piti kotoa vapauttaa hoitaja lähtemään muualle.</i>	Lupausten pitäminen	Sitoutuminen	
	Ajankäytön järjestelyt		

Taulukko 2. Ystävyysuhteisiin pohjautuva vertaisauttaminen.

Yläkategoriat	Alakategoriat
Vertaisauttamisen ydinmerkityksiä	Ystävyysuhteiden jatkumo
	Ystävyysuhde vertaisauttamisessa
	Luottamus vertaisauttamisen ytimessä
	Kokemukset voimanlähteenä
Sopimukset vertaisauttamisen perustana	Auttamissuhteen lähtökohtia
	Sitoutuminen
	Yhteistyötä perheiden ja ammattilaisten kanssa
Vertaisauttaminen huolenpitona	Arjessa selviytyminen
	Vertaisauttajat tukena sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa
	Vertaisauttajat puolestapuhujina
	Vertaisauttajat yksinäisyyden lievittäjinä

Vertaisauttamisen ydinmerkityksiä

Ystävyysuhteiden jatkumo

Tutkimuksen vertaisauttajat (joista jatkossa käytetään myös nimityksiä haastateltavat tai tiedonantajat) kertoivat ystävyysuhteiden historiasta. Monet ystävyysuhteet olivat kestäneet vuosia tai vuosikymmeniä. Ystävydet olivat kehittyneet esimerkiksi koulu- tai opiskeluaikana, työelämässä, seurakunnissa, harrastuksissa tai naapuruussuhteissa. Tarinat olivat yksilöllisiä, mutta niiden yhteisinä piirteinä olivat ystävien välille vahvistunut kiintymyssuhde ja yhteenkuuluvuuden tunne. Toinen ihminen hyväksyttiin ilman ehtoja sellaisena kuin hän oli. Suhteisiin saattoi sisältyä myös erimielisyyksiä, mutta ystävän tunteminen helpotti ristiriitoihin suhtautumista.

Se [ystävyyssuhde] syntyy ihan jollakin muulla pohjalla. Mulle on tärkeintä ihmis-suhteet.

Elämän eri vaiheissa ystävyksillä oli voimakkaita yhteisiä kokemuksia, jotka yhdistivät heitä toisiinsa erilaisin tunnesitein. Ystävyysuhteisiin sisältyi syvää toisen ymmärtämistä, eikä kanssakäymiseen tarvittu välttämättä sanoja tai se-

littämistä. Suhde oli kehittynyt niin erityiseksi, että sen sisintä olemusta oli ulkopuolisille vaikea täysin selittää.

Sä ymmärrät sen toisen puolesta sanasta.

Kyllä hän muisti sitt' välillä sanooki, että... eihän näin kukaan muu pystyiskään hoitaa kuin sinä ja enhän mä tätä pystyis selittää kellekään muulle kuin sulle.

Haastateltavat kertoivat, että he olivat elämänsä aikana tottuneet auttamaan toisia, niin lapsuudenkodissa kuin omissa harrastuksissaan tai ammattitehtävissään. He kuvasivat auttamista ja sen tärkeyttä muun muassa itsestäänselvyytenä, elämäntapana, elämäkokemuksena ja esimerkkinä omille lapsille. Ystävän auttaminen loi myös vertaisauttajien elämään tarkoitusta. He kokivat saavansa auttamissuhteista itselleenkin iloa.

Ett' se on sellaista, että mä voin sen tehdä hyvillä mielin. Ja mulla on se mahdollisuus tehdä, koska mulla on sitä aikaa.

Ystävien auttaminen nähtiin erilaisena kuin virallisten organisaatioiden tuottama apu, koska vertaisauttamisesta puuttui virallisuus.

Yhteiskunnallisesta avusta jää joku välivaihe pois. Siihen tulee sellainen tunteen särö.

Ystävyysuhde vertaisauttamisessa

Ajan myötä ystävästä toisen henkiset tai fyysiset voimavarat heikentyivät ja aikaisempi vastavuoroinen suhde muuttui. Haastateltavat kertoivat, että voinnin ja avuntarpeiden muutoksista huolimatta ystävyysuhteet säilyivät. Monia käytännön asioita ja suhtautumista toiseen oli kuitenkin tarkasteltava uudelleen. Vaikka vertaisauttajat eivät kuuluneet mihinkään vapaaehtoisjärjestöön, he toimivat yhteistyössä virallisen järjestelmän kanssa.

Monet ammatillaiset osallistuivat hoitoon turvaten autettavien hyvinvointia, mutta heidän aikansa ei aina riittänyt kokonaisvaltaisiin havaintoihin. Tuttuuden ansiosta vertaisauttajat pystyivät huomaamaan autettavistaan asioita, joita terveydenhuollon ammattiauttajat tai läheiset eivät havainneet. Vertaisauttajat pitivät itsensä ajan tasalla autettaviansa elämäntilanteesta. He kokivat myös tehtäväkseen ylläpitää myönteistä ja rohkaisevaa ilmapiiriä sekä löytää asioita, joiden he tiesivät tuovan iloa autettavien elämään.

Kyllähän se suhde sillain muuttuu, että jos mulla on jotain suruja, niin enhän mä kaada hänen päälle omia surujani, kun aikaisemmin kaadettiin puolin ja toisin. Mun tehtävä on tuoda hänelle enemmän sitä iloa ja jollain tavalla ottaa huomioon ne onnistumiset ja muut mitä on.

Luottamus vertaisauttamisen ytimessä

Luottamus oli ystävyysuhteiden peruskallio ja autettavien turvallisuuden tunnetta lisäävä asia. Haastateltavat pitivät tärkeänä, että heihin luotettiin ja että he olivat luottamuksen arvoisia. He eivät halunneet jättää avun tarpeessa olevia ystäviään yksin. Haastateltavat kertoivat, että autettavat turvautuivat ensisijaisesti ihmisiin, joiden he tiesivät olevan tarvittaessa saatavilla.

Heitä olivat esimerkiksi lähisukulaiset tai vertaisauttajat.

Luulen ett mä olen turva. Lapsilla on kiirettä töissään, että jos on jokin tarve tai hätä niin hän soittaa.

Autettavan mielialan vaihtelut eivät horjuttaneet pitkäaikaista ystävyysuhdetta. Luottamusta osoitti vertaisauttajan ymmärtävä suhtautuminen autettavaan vaikeassa elämäntilanteessa.

Mä oon varmaankin luotettavin ihminen – me tään toisen vertaisauttajan kanssa. Eikä sitä estä se, kun hän sanoo, että me viedään kaikki rahat ja varastetaan. Tautiin kuuluu, että noi paranoijat lisääntyy. Ei koskaan tiedä, mitä eteen tulee. Mutta mä oon varmaan semmonen luotettava äiti-sisko tällä hetkellä.

Kokemukset voimanlähteinä

Ystävillä oli monenlaisia yhteisiä kokemuksia elämänsä historian ajalta. Monet yhdessä koetut tapahtumat vahvistivat ystävyysuhteita, lisäsivät vastavuoroista yhteisymmärrystä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ystävät koettiin tärkeiksi elämän kaikissa vaiheissa, sillä he antoivat elämälle sisältöä ja mielekkyyttä. Nuoruudessa rakennettuja ystävyysuhteita pidettiin arvokkaana.

Painottaisin kovasti, että niitä ystävyysuhteita täytyy rakentaa nuorena... nuorelle ihmiselle tulee sanoa, että tee niitä ystävyysuhteita, ne ovat niin arvokkaita!

Kokemusten muistelua pidettiin voimavarana ystävyysuhteissa. Muistot herättivät ilon ja haikeuden tunteita, jotka voimaannuttivat tai lohduttivat. Hyvän olon ja arvokkuuden tunnetta ystäville loivat oman elämän onnistumisen kokemukset. Vertaisauttaja palautti ystävänsä mieleen tärkeitä elämän asioita, lohdutti häntä ja rohkaisi kohtaamaan nykyhetken ahdistavia kokemuksia.

Kun hän joskus ahdistuu, että mitenkähän hän tässä pärjää, niin mä sanon, että kirjoitapas taas muistiin mitä kaikkia asioita sulla on hyvin...

Auttamissuhteisiin kuului kiistattomasti vaikeasti kohdattavia tilanteita, kuten autettavan sairaudesta johtuva ahdistuneisuus. Aikaisempien elämäkokemusten muistelu antoi myös vertaisauttajalle voimavaroja arjen kohtaamiseen, sillä muistot auttoivat kestäämään autettavan poikkeavaa käyttäytymistä.

Mä aina sanon, ett' mä muistan kuinka mukava hän oli, kun hän oli terve. Mä muistan millainen hän oli! Sitä näkee sen ihmisen taakse, että siellä on ollu erilainen ihminen.

Sopimukset vertaisauttamisen perustana

Auttamissuhteen lähtökohtia

Ystävät auttoivat toisiaan satunnaisissa avuntarpeissa. Vastavuoroisen avun katsottiin kuuluvan itsestäänselvyytenä ystävyyteen, eikä sanallisia sopimuksia tarvittu. Haastateltavat kertoivat, että monipuolinen yhteistyö ystävien kanssa helpotti monin tavoin arjen sujumista. Satunnaista avuntarvetta olivat esimerkiksi kaupassa käynnit, kuljetukset tai huolenpito äkillisen sairastumisen yhteydessä.

Joo, tätä apuahan on paljon... kun tulee toimipiteestä, että sen tunnistaminen on tärkeä, että ei jätetä ketään pulaan siinä kohtaa.

Ystävien aikaisempaan vastavuoroisuuteen tuli uudenlainen näkökulma, kun toinen ystävästä tarvitsi lisääntyvästi apua. Vertaisauttajien autettavat tarvitsivat apua elämän monilla alueilla. Usein kyse oli päivittäisestä huolenpidosta ja hoidosta, johon osallistui vertaisauttajien lisäksi muitakin. Auttamisen taustalle tarvittiin sopimuksia, jotka selkeyttivät kunkin osapuolen tehtäviä. Sopimukset sisälsivät muun muassa

päätöksiä siitä, miten auttamissuhde toteutuu, mitä tehdään, miten, kuka tekee, milloin ja miten usein. Ne pohjautuivat osapuolten väliseen yhteistyöhön, jonka lähtökohtana oli autettava ystävä. Kun auttamisen ehdot oli määritelty, vertaisauttaja pystyi toimimaan luontevasti ja luotettavasti autettavan ystävän hyväksi.

Vertaisauttajien mukaan sopimukset turvasivat yhteistä päätöksentekoa myös silloin, kun auttamisen ehdot edellyttivät uudelleen tarkastelua. Sopimukset antoivat vertaisauttamiselle peruslähtökohdan.

Sillä [vertaisauttamisella] on jonkinlaiset pohjat ja minkälaiset ne pohjat on, vaikuttaa suhteen olemassaoloon ja sanoisin lähinnä sen rehellisyyteen. Ja myös siihen, että voi pyytää apua.

Vertaisauttajien mukaan pyyteettömyys oli ystävän arvostamista ja hänen elämäntilanteensa todesta ottamista. Pyyteettömän auttamisen tuli toteutua autettavan ehdoilla. Autettava ystävä oli aina ensisijainen vertaisauttamisessa.

Vertaisauttamisessa kaikkein tärkeintä on toisen kunnioittaminen ja hänen tavallaan toimiminen. Se on niinkun se perusasia, että sen yli kuljeta! Voisko sanoa silleen hienosti, että se on sellainen pyyteetön auttamissuhde, eikä se ei oo multa pois.

Haastateltavien mukaan pyyteettömyys oli epäitsekästä ja eettistä toimintaa ystävien parhaaksi. He pitivät kuitenkin tärkeänä, että auttamisen pyyteettömyys ymmärrettiin oikein. Vertaisauttamisesta ei saanut tulla riippuvuusuhde, sillä silloin se olisi voinut kuormittaa liikaa auttajia ja uuvuttaa heidät. Kuormittumisen seuraukset olisivat voineet mahdollisesti keskeyttää tai lopettaa vertaisauttamisen. Auttamissuhteen tuli olla sellainen, että kuormittuminen voitiin välttää. Vertaisauttamisen tarkoituksena ei ollut arkitoimien korvaaminen vaan niihin lisätuen tuominen.

Kyllä siihen varmaan just tää, että siihen voi hirveen äkkiä saada riippuvuudet ja se voi tulla sille auttajalle työlääks, jos ei osata so-pia asioista. Ihan työläiseksi ei pidä kenenkään ruveta.

Vastuuta kannetaan ja vastuulla on rajat.

Sitoutuminen

Sitoutuminen auttamistehtävään tarkoitti vertaisauttajan omaa tahtoa ja päätöstä toimia tehtyjen sopimusten mukaisesti ja pitää kiinni so-vituista lupauksista. Sitoutuminen ilmeni sekä konkreettisina että henkistä hyvinvointia edis-tävinä tekoina. Vertaisauttajat halusivat toimia vastuullisesti ja eettisesti auttamistehtävänsä sekä kunnioittaa ystäviensä ihmisarvoa ja hei-dän arvomaailmaansa.

On tärkeää, että ihmisarvot ja etiikat on kun-nossa.

Vertaisauttajan oma elämäntilanne saattoi säännellä suhdetta autettavaan. Lupausten pi-tämiseksi tarvittiin erityisjärjestelyjä omassa elämässä, sillä ajankäyttö ja asioiden sujumi-nen kotioiloissa oli varmistettava. Joskus vertais-auttaja tarvitsi kotiinsa apua voidakseen lähteä huolehtimaan autettavastaan.

Minulla oli noin puoli tuntia aikaa, ennen kuin piti kotoa vapauttaa hoitaja lähtemään muualle.

Sairastuminen tuo elämään muutoksia, jotka koskettavat myös ihmisen lähipiiriä. Kun ys-tävä sairastui parantumattomasti, vertaisauttaja halusi sitoutua tukemaan häntä hänen loppu-elämänsä vaiheissa. Sitoutuminen kanssakulki-jaksi ystävälle edellytti monia järjestelyjä omas-sa perheessä. Muitakin elämän prioriteetteja oli laitettava uuteen järjestykseen.

Kotona sanoin, että haluaisin hoitaa ystäväni loppuun asti. Kotivoäki sano heti, että totta kai.

Tää oli nyt yksi elämänvaihe ja mä lupasin hoitaa tän loppuun... ja sen mä tein. Silloin oli kaikki noi harrastusasiat jäissä... ei siinä ollu mitään ylimääräistä!

Yhteistyötä perheiden ja ammattilaisten kanssa

Perheenjäsenet, sukulaiset ja ammattilaiset olivat luontaisia yhteistyökumppaneita autet-tavien elämässä. Kun osallistujia oli useita, tar-vittiin yhteistyössä tehtyjä sopimuksia, joita te- kemässä olivat autettavien ja vertaisauttajien li- säksi sukulaiset ja mahdolliset viralliset tahot.

Vertaisauttamisen vastuun rajojen määritte- lyssä täsmennettiin myös autettavien edunval- vonnan ja raha-asioiden hoito sekä niihin sisäl- tyvät viralliset velvollisuudet. Haastateltavien mukaan edunvalvonnasta huolehtivat pääasias- sa autettavien sukulaiset.

Vaikka raha-asioiden hoito sujui yleensä asianmukaisesti, aina ei välttytty ristiriidoilta. Esimerkiksi edunvalvoja saattoi kieltäytyä an- tamasta rahaa autettavan tarpeisiin. Ristirii- dat edellyttivät keskustelua ja sovittelua. Ta- vallisesti ongelmatilanteet pystyttiin ratkaise- maan. Aina niihin puuttuminen ei ollut kui- tenkaan helppoa, eikä toivottuja ratkaisuja vält- tämättä saavutettu.

Näistä keskustellaan aina... rahankäyttö on semmonen; kyllä hänen [autettavan] pitää saada käyttää rahansa!

Enimmäkseen yhteistyö eri osapuolten kanssa sujui hyvässä hengessä ja autettavan ihmisarvoa ja elämäntilannetta kunnioittaen. Autettavan läheisyys omiin perheenjäseniin kuitenkin vaihteli; esimerkiksi heikentyneet perhesuh- teet tai pitkä fyysinen välimatka aiheuttivat etäisyyttä. Aina ydinperhettä ei ollut: per- heenjäseniä ei joko ollut tai välit heihin olivat katkenneet. Vertaisauttajasta oli tullut autetta- van luottohenkilö, joka joutui toisinaan välit- tämään viestejä autettavan ja perheenjäsenen välillä. Lähisukulaiset ja myös ammattilaiset

saattoivat jäädä arkielämässä monesti vieraiksi sekä autettavalle että vertaisauttajalle, vaikka lähisukulaiset tukeutuivatkin monin tavoin vertaisauttajaan.

Mulle ne [sukulaiset] sano, että hoida sää tää asia kun sää paremmin osaat. Tässä sen näkee, että tää ammatti rakentuu sillain erilailla. Oon niinkun paljon lähempänä... mä tiedän kaikki hänen tarpeensa, ja mulle hän ne kertoo.

Autettavan terveyttä koskeissa asioissa tarvittiin yhteistyötä ammattilaisten kanssa. Vertaisauttajan mielestä terveydentilasta tehdyt päätökset vaativat aikaa ja kunnollista perehtymistä autettavan senhetkiseen tilanteeseen. Vertaisauttaja kritisoi sellaista päätöksentekoa, joka perustui lyhyisiin vastaanottokäynteihin ja joissa ei ollut riittävästi aikaa keskittyä autettavan asioihin.

... ja sitt nää ihmiset, jotka on tottunu tekemään diagnooseja toisista. Täytyy olla aika hyvä, että pystyy tämmöisestä tavallisesta keskustelusta mitään päättämään. Aina ei sukulaiset tai ammattilaiset auta... siinä auttaa se ihminen, joka on tosi lähellä.

Vertaisauttaminen huolenpitona

Arjessa selviytyminen

Autettavien itsenäisyys voi joutua koetukselle, kun fyysiset tai henkiset muutokset uhkasivat päivittäistä selviytymistä. Sopeutuminen saattoi olla ahdistavaa ja avun pyytäminen vaikeaa aikaisemmin itsenäisille ihmisille. Tärkeiden elämänarvojen säilyminen vaikeista elämäntilanteista huolimatta loi arkeen vakautta. Vertaisauttajat halusivat tukea autettaviaan mielekkäiden asioiden toteutumisessa ja huolehtivat ystävilleen tärkeistä asioista, kuten kirjoista keskustelemisesta, kodin estetiikasta ja sosiaalisista virikkeistä.

Hän ei oikein kehdannu pyytää, niin mä sitten joskus kysyin, että käydäänkö kahvilla tai tarviiko mennä kauppaan.

Kodin sisustaminen oli hänelle tässäkin elämänvaiheessa mielekäs ajankulu.

Turvallisuus oli autettavalle kotona asumisen elinehto. Autettavat, läheiset ja vertaisauttajat olivat keskenään sopineet päivittäisestä yhteydenpidosta. Vaikka sopimukset sisälsivät tarkat menettelytavat, tarvittiin autettavalta joskus vain pieni merkki arjen onnistumiseksi ja turvallisuuden lisäämiseksi.

Joka aamu hän kirjoittaa puhelimeensa lyhyen viestin. Oli sovittu, että jos ei mitään kuuluisi, tytär soittaisi minulle ja menisin sitten katsomaan.

Monet tahot, kuten kotihoito, ruokapalvelut ja siivouspalvelut, osallistuivat kotona asuvien autettavien arkeen. Tällainen apu oli välttämätöntä ja mahdollisti kotona asumisen, mutta omaan kotiin tulevat, usein vaihtuvat ammattiauttajat aiheuttivat autettaville ahdistusta ja pelkoja. Vertaisauttajan tuttuus toi turvaa ja helpotti päivittäistä selviytymistä.

Hän [autettava] ei sopeutunut joka päivää vaihtuviin hoitajiin. Eivätkä he aina häneen. Lähellä kun olin, kävin siellä päivittäin.

Järjestetyt ruokapalvelut helpottivat autettavien päivittäistä fyysistä selviytymistä. Vertaisauttamisen yksi tapa oli ruuan valmistaminen ystäville. Sitä tapahtui vastavuoroisesti ja yleensä silloin, kun toinen osapuoli sitä eniten tarvitsi. Ruokaan ja ruokailuun liittyi tunteita ja henkistä hyvää oloa, joka paransi mielialaa.

Kokeiltiin ruuan tuomista kauppoista, aivan ihania annoksia... mutta ei sekään auttanut. Niinpä sitten sovittiin, että mä alan viemään sinne päivittäin ruokaa. Se taisi olla se kotiruuan ”kosketus”.

Vertaisauttajat tukena sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa

Vertaisauttajat olivat usein autettavien kumppaneina sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja käytettäessä. Erilaisiin vastaanottokäynteihin sisältyi paljon tapahtumia ja jännitteitä, ja vertaisauttajat kokivat vastuukseen käynnin onnistumisen. He tunsivat autettavien elämäntilanteet ja monesti tiesivät, minkälaisiin asioihin tuli puuttua.

Vertaisauttajat tulivat mukaan vastaanotolle silloin, kun autettavat olivat antaneet siihen valtuutuksen tai pyytäneet heitä mukaan. Vertaisauttajat kokivat, että heidän läsnäoloonsa autettavien tukena suhtauduttiin myönteisesti. Terveydenhuollon ammattilaiset pitivät tukihenkilöiden mukanaoloa tärkeänä, sillä se hyödytti kaikkia osapuolia.

Vertaisauttajat toimivat käynneillä toisina korvina ja tulkitsijoina. He tekivät muistiinpanoja, esittivät kysymyksiä tai kommentoivat. Käynnin aikana muistiin kirjoitettuihin asioihin voitiin palata myöhemmin; voitiin esimerkiksi tarkentaa, mitä sovittiin ja miten toimitaan. Vertaisauttajat muistuttelivat autettavia tärkeistä asioista ja pitivät heitä niistä ajan tasalla.

Niin, se [vertaisauttajan läsnäolo] oli aika tärkeä, kun hän oli itse vähän jännittynyt siellä ja hän sanoikin, että oli moni asia mitä hän ei olis edes muistanut. Tai ei silleen saanut niistä kiinni.

Vertaisauttajat puolestapuhujina

Etäällä olevat sukulaiset tai ammattilaiset eivät välttämättä tunteneet autettavan arkea, sillä lyhyet tapaamiset autettavan kanssa eivät kertooneet arjen todellisuutta. Vertaisauttaja tunsi autettavansa päivittäisen käyttäytymisen ja sen mahdolliset muutokset. Hän pystyi tarvittaessa puuttumaan muutoksiin ja tuomaan esiin tilanteita, jotka uhkasivat autettavan turvallisuutta ja hyvinvointia.

Mä sitte rupesin ihmetteleen, että ”mikä sun lääkkeissä on. Onko sitä lääkettä riittämättömästi?” Kun he [sukulaiset] tapaavat häntä, ei he näe sitä arkitilannetta, eivätkä rohkene tai ei edes tiedä miten puuttua. Mutta mä menin vaan ja sanoin että katsotaan ne lääkkeet kuitenkin. Mä oon niinkun rohkeempi, ja meidän suhde on erilainen. Me on aina totuttu saan kaikki asiat suoraan...

Toisinaan autettavan ja vertaisauttajan näkemykset hoidon tarpeesta erosivat. Näin saattoi tapahtua, jos autettava ei ymmärtänyt oman terveydentilansa horjumista. Jos ammattilainen tapasi autettavan ensimmäistä kertaa eikä tuntenut häntä riittävästi, joutui läsnä oleva vertaisauttaja puuttumaan keskusteluun siitäkin huolimatta, että väliintulo aiheutti ristiriitoja.

Että tällanen tapaus! Totuus oli ihan toinen kuin mitä hän [autettava] kertoi. Minä tunsin itseni täysin ääliöksi, ja nää herrat [autettava ja lääkäri] kai aatteli, että tossa on joku pahansuopa naisihminen, joka yrittää mollata häntä [autettavaa].

Haavoittuvissa elämäntilanteissa ihmiset eivät aina pysty puolustautumaan. Autettavat ja vertaisauttajat kohtasivat myös epäasiallisia asenteita tai byrokratian luomia esteitä, jotka aiheuttivat epäluottamusta virallista järjestelmää kohtaan. Vertaisauttajat kokivat epäkohdan puuttumisen tehtäväkseen.

Semmonen ikävä tunne tuli siellä. Keskustellessani osastonhoitajan kanssa sanoin, että me ei oltu tyytyväisiä hoitoon eikä ihmisten asennoitumiseen. Ei ihmistä voi sillain kohdella!

Kun mä koetin hoitaa hänen asiaansa, törmäsin oikein kunnan pubelinpoppotteluun. Asia ei tuntunut kuuluvan kenellekään. He sanoivat, että eivät ota tuollaisia asioita huomioon. Mutta mä sanoin, että en jätä tätä tähän. Enkä jättänyt.

Avoin yhteistyö oli kaikkien osapuolten yhteinen etu. Hyvät hoitopaikat ja ammattilaisten myönteiset asenteet saivat kiitosta. Tuttuus ja jatkuvuus yhteistyösuhteessa vahvistivat kokemusta siitä, että autettavista huolehdittiin ja että he olivat turvassa ja heitä kunnioitettiin. Vertaisauttajien mielestä hoitopaikoissa olevat tutut omahoitajat herättivät luottamusta.

Siellä on niin huippu se henkilökunta.

Ystäväni omahoitaja tuli heti saapumisemme jälkeen esittäytymään.

Siellä on aina ollut omahoitaja, jonka olen myös oppinut tuntemaan. Keskustelemme hänen kanssaan niistä asioista, joita ystäväni elämässä tulee järjestää.

Vertaisauttajat yksinäisyyden lievittäjinä

Sairastumisten tuomat seuraamukset kaven-sivat autettavien elinpiiriä ja loitonsivat heitä ihmissuhteista. Yksinäisyys ja riippuvaisuus toisista lisääntyivät. Vertaisauttaja saattoi olla monelle ainoa ystävä. Tuttu vertaisauttaja tiesi, minkälaiset asiat olivat autettavalle tärkeitä. Pienet tapaamiset tai muistamiset toivat iloa elämään.

Mä oon ainoa ystävä ja hirveen tärkeä hänelle... vaikk' hän on kuinka kipee ja huonokuntoinen, niin äänestä jo kuulee sen ilon kun hänet tapaan...

Kotona mä olin vienyt hänen pöydälleen aina uudet kukat lähiniityltä. Ja kun mä otin mukaani ne kukat sinne hoitokotiin, hän oli siellä melkein apaattisena ja mä laitoin kukat hänen eteensä, niin se ilme oli aivan ihana. Hän tunsu niiden kukkien tuoksun!

Elämään tulleiden rajoitusten myötä autettavat joutuivat luopumaan monista asioista, kuten itsenäisestä liikkumisesta tai kyvystä huolehtia itsestään. Vertaisauttajat joutuivat todista-

maan ystäviensä aikaisemman arvokkuuden ja minäkuvan murtumista. Minuuden riisuminen saattoi kohdistua arkaluonteisiin tai intiimeihin asioihin aiheuttaen autettavassa epätoivoa ja yksinäisyyden tunnetta. Vertaisauttaja koki kanssakärsimystä ystävänsä rinnalla ja piti tärkeänä, että ihmisarvo säilyi myös ahdistavissa elämäntilanteissa.

Se oli sellaista minän riisumista, etten toivoini itteni kokevan koskaan. Ei hän aluksi kehdannut pubua, mutt' mä sanoin, että ei tässä mitään, hoidetaan homma pois... tätä tekee sydämellään.

Vertaisauttajan tukea tarvittiin myös silloin, kun elämänkriisit haavoittivat perhesuhteita ja oma elämäntilanne muuttui ahdistavaksi. Yksinolo saattoi tulla ylivoimaiseksi kestää erityisesti suurten juhlapäivien aikana, kun perheet ja läheiset tavallisesti kokoontuvat yhteen. Ystävään turvautuminen oli avunpyyntö yksinäisyyden lievittämiselle.

Hän oli aivan maassa. Sanoi että yksinolo juhlapäyhinä oli ihan hirveätä... Sitte hän kysyi, onko mahdollista, että mä kutsuisin hänet tänne. Niin sitte tehtiin. Täällä me sitten olimme isolla porukalla, uudet ja vanhat tuttavuudet. Ja kaikki oli iloisia yhdessäolosta. Siinä se ystävyyden merkitys! ... ett' vertaisauttamisessa on se pitkä ystävyysuhde birmu tärkeä!

Ystävän sairastuessa parantumattomasti vertaisauttajan tehtävänä oli tukea ja etsiä mielekkyyttä autettavan arkipäivään, jotta ahdistus ei olisi ollut ylivoimaista. Aikaisempien harrastusten ja kiinnostuksen kohteiden ylläpitäminen ja niihin keskittyminen toivat autettavalle erilaista ajattelemista elämään sairauden keskellä.

...sellaista mielekästä tekemistä ja olemista, että hän sai keskittyä niihin asioihin, jotka oli hänelle tärkeitä – siitähän huolimatta että se kunto oli jo mikä se oli.

Pohdinta

Tutkimuksessa saatiin uutta tietoa aikuisten ystävyyssuhteisiin pohjautuvasta epävirallisesta vertaisauttamisesta. Tulokset osoittivat, että auttaminen on olennainen osa ystävyyssuhteita. Aikaisempaa tutkimusta epävirallisesta vertaisauttamisesta ei löytynyt, mutta ystävyyttä ja sen moniulotteisia merkityksiä ihmisten elämässä on tarkasteltu useissa tutkimuksissa.

Tutkimuksen haastateltavat kuvasivat vuosia tai vuosikymmeniä kestänyttä ystävyyssuhdetta. Yhteinen elämänhistoria oli rakentunut kokemusten myötä sisältäen muistoja ja tunteita. Keskeistä oli vastavuoroinen luottamus ja yhteenkuuluvuuden tunne. Samankaltaisesti ystävyyssuhteita ja niiden merkityksiä on pohdittu aikaisemmissa tutkimuksissa (Elo 2006; Demir ym. 2011; Policarpo 2015; Neale & Brown 2016; Bigby & Graig 2017). Elon (2006) mukaan muistelun kautta ylläpidettiin sosiaalisia suhteita. Policarpon (2015) sekä Nealen ja Brownin (2016) tutkimustulokset osoittivat, että hyviä ystäviä pidettiin yhtä läheisinä kuin perheenjäseniä. Demirin ja kumppanien (2011) mukaan yhteenkuuluvuuden tunne osoitti, että ystävillä oli elämässään tarkeit ja he tunsivat olevansa merkityksellisiä toisilleen. Bigby ja Graig (2017) totesivat, että molemminpuolinen välittävä suhde mahdollisti ystävien välisen kiintymyksen sekä antoi sisältöä elämään.

Tulosten mukaan ystävyyssuhteisiin tuli muutoksia ja uudenlaista sisältöä, kun ystävis-tä toinen tarvitsi apua selviytyäkseen elämässään. Vertaisauttajien tehtävien kirjo ulottui arjen pienten askareiden hoitamisesta elämän kriisien kohtaamiseen. Aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa auttamisen elementteinä mainitaan sosiaalinen, emotionaalinen ja käytännöllinen (instrumentaalinen) ulottuvuus (Kahn ym. 2011; Chen & Feeley 2014; Hokkanen 2014; Blieszner & Ogletree 2017; Blieszner ym. 2019). Tässä tutkimuksessa haastateltavat eivät erotelleet ulottuvuuksia toisistaan, vaan kaikki kolme ulottuvuutta sisältyi-

vät samanaikaisesti auttamisen eri elementteihin. Esimerkiksi käytännöllisten arkiasioiden hoitamiseen sisältyi myös sosiaalista kanssakäymistä. Kun ystävät kohtasivat toisensa, he vaihtoivat kuulumisia ja jakoivat ajatuksia keskenään. Vertaisauttajan läsnäolo saattoi luoda autettaville turvallisuuden tunnetta ja myös lievittää yksinäisyyttä, mistä katsottiin seuraavan emotionaalista hyvää oloa. Monet yhdessäolon tavat toivat vastavuoroisesti mielekkyyttä ystävien elämään. Samansuuntaisista tuloksista on kerrottu myös aiemmin (Bacsu ym. 2014; Blieszner & Ogletree 2017; Paque ym. 2018; Blieszner ym. 2019).

Vertaisauttajat tekivät yhteistyötä autettavien, heidän perheenjäsentensä ja virallisten tahojen kanssa. Yhteistyön onnistumiseksi tehtiin sopimuksia, jotka sisälsivät sitoutumista auttamiseen ja määrittelyä vastuun rajoista. Sitoutumisen katsotaan edistävän luottamusta (Blieszner ym. 2019) ja turvallisuuden tunnetta (Policarpo 2015). Haastateltujen mukaan huolenpidossa ei aina vältytty konfliktitilanteilta, joihin myös vertaisauttajat joutuivat puuttumaan. Samankaltaisesti Bigby ja Graig (2017) totesivat, että hankalissa tilanteissa ystävien puolesta puhuminen oli väistämätöntä. Ongelmiin puuttumalla autettavien olosuhteita voitiin kuitenkin parantaa. Myös Gallagher (2011) sekä Chen ja kumppanit (2018) korostivat rohkeutta tartuttaessa pulmallisiin tilanteisiin.

Jolanki ja kumppanit (2017) puolestaan korostivat avointa tiedottamista ja tiedonvaihtoa eri toimijoiden välillä monimuotoisessa yhteistyössä. Watson (2018) toi kirjallisuuskatsauksessaan esiin tehokkaan viestinnän merkityksen muistisairaiden ihmisten hoidossa. Turjamaan (2014) mukaan luottamus ja yhteinen päätöksenteko olivat kotihoidon asiakkaiden ja hoitohenkilökunnan vuorovaikutuksen perusedellytyksiä. Sekä aikaisemman kirjallisuuden että tämän tutkimuksen tulosten mukaan sopimukset ja tiedonkulku eri osapuolten kesken vähentävät vertaisauttamisessa mahdollista syntynyttä taakkaa.

Haastateltavat näkivät vertaisauttamisen pyyteettömänä auttamissuhteena; tämä tarkoitti toisesta välittävää ja häntä kunnioittavaa suhdetta. Curry ja kumppanit (2013) sekä Buunk ja kumppanit (2012) päätyivät erilaisiin tuloksiin. Mainittujen tutkimusten mukaan pyyteettömyys voi toteutua aidosti perheenjäsenten kesken ilman vastavuoroisuutta, mutta ystävien välinen suhde sen sijaan sisältää vastavuoroisuuden. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että ystävien väliset suhteet voivat muodostua ajan kuluessa tärkeimmiksi kuin suhteet omiin perheenjäseniin. Pyyteetön vertaisauttaminen toteutui autettavien ehdoilla, ja vastavuoroisuus tarkoitti ystävien välistä luottamuksellista suhdetta. Tulokset osoittivat myös, että ystävien välisessä pyyteettömässä auttamissuhteessa ei ollut kyse riippuvuussuhteesta.

Ystävyyden merkitystä yksinäisyyden lievittäjänä on tutkittu ja pohdittu aikaisemmassa kirjallisuudessa (Savikko 2008; Uotila 2011; Chen & Feeley 2014; Blieszner & Ogletree 2017; Kangassalo & Teeri 2017; Paque ym. 2018; Blieszner ym. 2019). Karhen (2017) mukaan yksinäisyys liittyy sairastamiseen, jolloin ihmiset tarvitsevat ammattilaisten lisäksi perhettään ja ystäviään. Vaikka tässä tutkimuksessa ei keskitytty varsinaisesti yksinäisyyteen, yksinäisyyden lievittäminen oli tulosten mukaan irrottamaton osa vertaisauttamista. Ystävien väliset suhteet olivat tulleet monesti tärkeämmiksi kuin suhteet omiin perheisiin. Vertaisauttajat kertoivat autettavistaan, jotka olivat menettäneet oman perheensä, ja ainoat pysyvät ihmissuhteet olivat lähellä olevia ystäviä. Myös Heravi-Karimoonin ja kumppanien (2010) tutkimuksen mukaan monet iäkkäät ihmiset olivat menettäneet yhteyden perheenjäseniinsä.

Suomalaiset asuvat kotona aikaisempaa kauemmin, ja epävirallisen hoivan merkitystä korostetaan myös yhteiskunnallisesti (Kestilä & Karvonen 2019). Tutkimuksen tulosten perusteella epävirallinen ystävyysuhteisiin pohjautuva vertaisauttaminen on voimavara auttaville ja auttajille. Lisäksi tutkimuksen tulok-

sia voidaan tarkastella perheiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan näkökulmasta.

Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus aloitettiin yhteistyössä Tampereen ammattikorkeakoulun kanssa, ja siinä noudatettiin tutkimuseettisiä ohjeita (TENK 2019). Haastateltavat saivat tietoa tutkimuksen teemisestä ja sen lakiperusteista (EU:n yleinen tietosuoja-asetus 679/2016), ja he allekirjoittivat tietoisien suostumuksen. Tiedonhankinnassa käytetty lumipallotekniikka sekä haastattelujen vähäinen määrä (Kylmä & Juvakka 2012) saattoivat lisätä haastateltavien tunnistettavuutta, mistä johtuen tutkimuksessa noudatettiin erityistä huolellisuutta tietojen tunnistettavuuden estämiseksi ja luottamuksellisuuden turvaamiseksi (Naderifar ym. 2017). Tutkimuksen katsottiin sisältävän sensitiivisiä asioita. Autettavien ja vertaisauttajien identiteettiä ja yksityisyyttä kunnioitettiin noudattamalla salassapitovelvollisuutta. Esimerkiksi haastattelut tehnyt tutkija ei ollut tietoinen autettavien henkilöllisyydestä. (Ks. Kylmä & Juvakka 2012; TENK 2019.) Lisäksi tunnistettavuuden eliminoimiseksi myös autenttista lainauksista jätettiin pois haastateltavien merkitseminen koodilla (Lofland ym. 2006).

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltiin Kylmän ja Juvakan (2012) kokoaman luotettavuuskriteeristön avulla, johon sisältyivät uskotavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys tai yleistettävyys. Uskottavuutta paransivat tutkimukseen osallistuneiden vertaisauttajien kokemus aiheesta, tuloksissa esitetyt autenttiset lainaukset sekä tutkijan pitämä tutkimuspäiväkirja. Tutkimustulosten totuudenmukaisuutta voidaan arvioida tiedonantajien kanssa (Kylmä & Juvakka 2012), mutta tässä tutkimuksessa näin ei toimittu. Haastattelut tehtiin vain kerran, eikä haastateltaviin oltu sen jälkeen yhteydessä.

Vahvistettavuuden katsottiin lisääntyvän tutkimuksen raportoinnin avulla. Tutkimuksen

luotettavuutta voi kritisoida tiedonantajien pienen määrän vuoksi. Tutkimuksen aihe ja laadullinen lähestymistapa olivat perusteltuja, koska tutkimusta ystävyys-suhteisiin pohjautuvasta vertaisauttamisesta ei löytynyt. Haastattelut tuottivat vastauksia induktiivisesti laadittuihin tutkimuskysymyksiin (Kylmä & Juvakka 2012; Polit & Beck 2012) ja näin ollen uutta tietoa.

Refleksiivisyyttä tuki tutkijan jatkuva itsearviointi ja haastattelujen aikana pysyminen tutkimuskysymyksessä. Tutkija perehtyi tutkimusaihetta koskevaan kirjallisuuteen ennen haastatteluja. (Kylmä & Juvakka 2012; Polit & Beck 2012.) Tutkija kirjoitti koko tutkimusprosessin ajan tutkimuspäiväkirjaa, joka sisälsi tutkijan omaa reflektointia, erilaisia analyttisiä ja metodologisia muistioita, muistutuksia ja lähdeviitteitä.

Tutkimuksessa ei haettu yleistettävää tietoa. Tulokset kuvasivat ystävyys-suhteisiin pohjautuvan vertaisauttamisen ilmiötä, jonka katsottiin olevan siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. Kaikilla osallistuneilla oli kokemusta vertaisauttamisesta. (Ks. Kylmä & Juvakka 2012; Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Johdopäätökset

Ystävyys-suhteisiin pohjautuva vertaisauttaminen ei ole virallista, mutta tutkimustulokset osoittavat, että sen avulla voidaan turvata apua tarvitsevien ihmisten päivittäistä elämää. Ihmisten toivotaan asuvan kotona mahdollisimman pitkään. Näin ollen ystävien toteuttamasta vertaisauttamisesta voi tulla voimavara yksilöille, perheille, yhteisöille ja yhteiskunnalle.

Tulokset toivat esille yhden näkökulman tutkittuun aiheeseen. Ystävyyttä on tutkittu aikaisemminkin. Ei kuitenkaan löytynyt aikaisempaa tutkimusta, jossa olisi paneuduttu ystävien välisiin auttamissuhteisiin. Vertaisauttamiseen voi sisältyä myös vastoinkäymisiä. Tarvitaankin tutkimusta siitä, millaista tukea ja rohkaisua vertaisauttajat tarvitsevat. Niin ikään ystävyys-suhteisiin pohjautuvan vertaisauttami-

sen merkitys aikuisten ihmisten erilaisissa elämänkriiseissä ansaitsee lisää tutkimusta.

Kiitokset

Kiitän tutkimukseen osallistuneita vertaisauttajia, jotka mahdollistivat tutkimuksen toteutumisen. Kiitän tuesta ja neuvoista THT, KT Terttu Munnukkaa, TtT Riitta Nikkolaa ja KL Tiina Mäkistä tutkimusprosessin aikana. Lisäksi kiitän Tampereen ammattikorkeakoulua yhteistyöstä tutkimuksen alkuvaiheessa.

Yhteydenotto:

Heleena Laitinen, terveystieteiden tohtori
 heleena1@elisanet.fi



Kirjallisuus

- Anderson AR, Fowers BJ. An exploratory study of friendship characteristics and their relations with hedonic and eudaimonic well-being. *J Soc Pers Relat* 2020;37(1):260–80. <https://doi.org/10.1177/0265407519861152>
- Bacsu J, Jeffery B, Abonyi S, Johnson S, Novik N, Martz D, et al. Healthy aging in place: perceptions of rural older adults. *Educ Gerontol* 2014;40(5):327–37. <https://doi.org/10.1080/03601277.2013.802191>
- Bigby C, Craig D. A case study of an intentional friendship between a volunteer and adult with severe intellectual disability: “My life is a lot richer!” *J Intellect Dev Disabil* 2017;42(2):180–89. <https://dx.doi.org/10.3109/13668250.2016.1219701>
- Blieszner R, Ogletree AM. We get by with a little help from our friends. *Generations* 2017;41(2):55–62.
- Blieszner R, Ogletree AM, Adams RG. Friendship in later life: a research agenda. *Innov Aging* 2019;3(1):1–18. <https://doi.org/10.1093/geron/igz005>
- Brown K, Davidson B, Worrall LE, Howe T. “Making a good time”: the role of friendship in living successfully with aphasia. *Int J Speech-Lang Pa* 2013;15(2):165–75. <https://doi.org/10.3109/17549507.2012.692814>

- Burridge L, Mitchell G, Jiwa M, Girgis A. Helping lay carers of people with advanced cancer and their GPs to talk: an exploration of Australian users' views of a simple carer health checklist. *Health Soc Care Comm* 2017;25(2):357–65. <https://doi.org/10.1111/hsc.12312>
- Buunk AP, Zurriaga R, Pilar G. Does theorizing on reciprocal altruism apply to the relationships of individuals with a spinal cord injury? *Evol Psychol* 2012;10(5):818–29. <https://doi.org/10.1177/147470491201000505>
- Chen ST, Dattilo J, Lopez Frias FJ. Helping older adults pursue the good life: advice from sages and social psychologists. *TRJ* 2018;LII(2):170–89. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2018-V52-I2-8577>
- Chen Y, Feeley TH. Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: an analysis of the health and retirement study. *J Soc Pers Relat* 2014;31(2):141–61. <https://doi.org/10.1177%2F0265407513488728>
- Curry O, Roberts SGB, Dunbar RIM. Altruism in social networks: evidence for a 'kinship premium'. *Brit J Psychol* 2013;104(2):283–95. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.2012.02119.x>
- Demir M, Özen A, Dogan A, Bilyk NA, Tyrell FA. I matter to my friend, therefore I am happy: friendship, mattering, and happiness. *J Happiness Stud* 2011;12(6):983–1005. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9240-8>
- Elo S. Teoria pohjoissuomalaisien kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. *Acta Universitatis Ouluensis D Medica* 889. Oulu: Oulun yliopisto, 2006.
- EU:n yleinen tietosuoja-asetus 679/2016. Internet: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=EN> (viitattu 3.2.2021).
- Gallagher A. Moral distress and moral courage in everyday nursing practice. *OJIN* 2011;16(2). <https://doi.org/10.3912/ojin.vol16no02ppt03>
- Grenier A, Griffin M, Andrews G, Wilton R, Burke E, Ojembe B, et al. Meanings and feelings of (Im)mobility in later life: case study insights from a 'New Mobilities' perspective. *J Aging Stud* 2019;51:1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2019.100819>
- Harju A. Suomalainen kansalaisyhteiskunta. 2020. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/suomalainen-kansalaisyhteiskunta/> (viitattu 2.3.2021).
- Heravi-Karimooi M, Anoosheh M, Foroughan M, Sheykhi MT, Hajizadeh E. Understanding loneliness in the lived experiences of Iranian elders. *Scand J Caring Sci* 2010;24(2):274–80. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2009.00717.x>
- Hokkanen L. Autetuksi tuleminen: valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. *Acta Electronica Universitatis Lapponiensis* 145. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 2014.
- Jaakkola E. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. *Acta Electronica Universitatis Lapponiensis* 175. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 2015.
- Jansen LA. The ethics of altruism in clinical research. *Hastings Cent Rep* 2009;39(4):26–36. <https://doi.org/10.1353/hcr.0.0164>
- Jolanki O, Leinonen E, Rajaniemi J, Rappe E, Räsänen T, Teittinen O, ym. Suositukset. Teoksessa: Jolanki O, Leinonen E, Rajaniemi J, Rappe E, Räsänen T, Teittinen O, ym. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017:119–23.
- Junttila N. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa: Saari J, toim. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudemus Helsinki University Press, 2016:52–69.
- Kahn JR, McGill BS, Bianchi SM. Help to family and friends: are there gender differences at older ages? *J Marriage Fam* 2011;73(1):77–92. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00790.x>
- Kangassalo R, Teeri S. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. *Gerontologia* 2017;31(4):278–90.
- Karhe L. Potilaan hoitoyksinäisyys: käsitteellinen malli potilaan yksinäisyydestä hoitosuhteessa ja hoitoyksinäisyyteen yhteydessä olevista tekijöistä. *Acta Electronica Universitatis Tamperensis* 1752. Tampere: Tampereen yliopisto, 2017.
- Kestilä L, Karvonen S. Johdanto. Teoksessa: Kestilä L, Karvonen S, toim. Suomalaisien hyvinvointi 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki: 2019:9–23. <http://urn.fi/URN:IS-BN:978-952-343-256-7>
- Kylmä J, Juvakka T. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima, 2012.
- Lofland J, Snow D, Anderson L, Lofland LH. Analyzing social settings: a guide to qualitative observation and analysis. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning, 2006.
- Mikkonen I. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 173, 2009.

- Naderifar M, Goli H, Ghaljaie F. Snowball sampling: a purposeful method of sampling in qualitative research. *Strides Dev Med Educ* 2017;4(3):e67670. <https://doi.org/10.5812/sdme.67670>
- Neale J, Brown C. 'We are always in some form of contact': friendships among homeless drug and alcohol users living in hostels. *Health Soc Care Comm* 2016;24(5):557–66. <https://doi.org/10.1111/hsc.12215>
- Paque K, Bastiaens H, Van Bogaert P, Dilles T. Living in a nursing home: a phenomenological study exploring residents' loneliness and other feelings. *Scand J Caring Sci* 2018;32(4):1477–84. <https://doi.org/10.1111/scs.12599>
- Policarpo V. What is a friend? An exploratory typology of the meanings of friendship. *Soc Sci* 2015;4(1):171–91. <https://doi.org/10.3390/socsci4010171>
- Polit DF, Beck CT. *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. 9th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2012.
- Savikko N. 2008. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. *Annales Universitatis Turkuensis, Series Medica - Odontologia D* 808. Turku, 2008.
- Savikko N, Jansson A, Pitkälä K. Yksinäisyys on kognition heikkenemisen merkittävä riskitekijä ikääntyneellä. *Lääkärilehti* 2019;19(74):1189–96.
- Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. Finlex. Internet: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&-search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki> (viitattu 12.4.2021).
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön vastualueet. Internet: <https://stm.fi/> (viitattu 3.3.2022).
- Suomen Kuntaliitto. Kuntaliiton vuosikertomus 2021. Internet: <https://www.kuntaliitto.fi/kuntaliitto> (viitattu 2.3.2022).
- TENK. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Tuomi J, Sarajärvi A. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi, 2018.
- Turjamaa R. *Older people's individual resources and reality in home care*. University of Eastern Finland, Faculty of Health Sciences. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences 255. Kuopio, 2014.
- Uotila H. *Vanhuus ja yksinäisyys: tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista*. *Acta Electronica Universitatis Tampereensis* 1112. Tampere, 2011.
- Vernon M. *The philosophy of friendship*. Hampshire, UK: Palgrave Macmillan, 2005.
- Watson BJ. Communication and burden in dementia care. *Int J Healthc* 2018;4(1):5–15. <https://doi.org/10.5430/ijh.v4n1p5>