



## Käden ojentaminen saa tuntemaan itsensä tärkeäksi

- Avustajakeskus yhdistää avun antajan ja tarvitsijan. Ihmiskontakti antaa oman arvon tuntea molemmille osapuolille.
- Avustustehtävät ovat monipuolisia, joten avustajatkin voivat olla erilaisia.

Tiia Paavilainen  
Kantaampaili

● Tekonivelleikkauksen katkaisi kantaampaili Tiia Paavilainen. Raaja Koskiranta-Pajunen 30-vuotisen uran peite-  
tehtävällä. Leikkauksella korjattu polvi esti palamisen vanhalle työpaikalle. Piti keksiä jotakin muuta.

– Koulutauduin lasten- ja nuorten erityisohjaajaksi, ja nyt työskentelen henkilökohtaisena avustajana, puhelinin nainen juttelee. – Olen ollut vuosikymmeniä mukana Suomen Punaisen Ristin toiminnassa, ja sitä kautta vapaaehtoisena ystäväni ja tukihenkilöni. Kun minua kysyttiin mukaan Avustajakeskuksen kursseille, lähdin mielelläni tutustumaan toimintaan.

Neljän päivän kurssilla avun tarvitsijat olivat mukana myös kouluttamassa uusia avustajia.



JOONAS SALLITSE

**RAAJA KOSKIRANTA-PAJUNEN on aina mielellään auttanut muita. Siksi avustajan työ on hänelle luonteva. Tällä hetkellä hän avustaa kahta eri henkilöä ja lisäksi toimii aktiivisesti myös SPR:n vapaaehtoisena.**

**”Avustajan työ on minulle juuri sopivaa, siinä kokee itsensä tarpeelliseksi.”**

### AVUSTAJAKESKUS

#### Välittää apua tarvitseville

- Avustaja välittävä Avustajakeskus on toiminut vuodesta 2000 Rauman, Euran ja Säkylän alueella.
- Vuonna 2013 toiminta laajeni myös Keski- ja Pohjois-Satakunnan alueelle. Alueitoimitukset ovat Raumalla ja Porissa.
- Toiminut Varsinais-Suomessa yli 20 vuoden ajan.
- Avustajakeskus välittää sekä työsuhteisiin palkattavien avustajia että vapaaehtoisia.
- Vuonna 2015 Lounais-Suomessa Avustajakeskuksella oli noin 1 000 asiakasta ja reilu 700 vapaaehtoista avustajaa.
- Avustajia ja oppaita välitetään muun muassa näkö-, liikunta- ja kehitysvammaisille sekä muistiongelmista kärsiville henkilöille ikään katsomatta.

onnistuu, kunhan viimeinen päätös jää ihmiselle itselleen.

**HENKILÖKOHTAISEN** avustajan työtehtävät Koskiranta-Pajunen rajaa niin, että jos ihmisen itse olisi ilman vammaa voinut jonkun asian tehdä, sen voi tehdä avustajakin. Metsuriksi hän ei välttämättä heti ryhtyisi.

– Se tehtiin selväksi koulutuksessaakin, että mitäni sellaista ei tarvitse tehdä, jota avustettavakaan ei voisi ilman rajoitettaan tehdä. Avustajan työ on lähinnä kotiöitä.

– On hyvä, jos avustaja pysyy hieman lukemassa asiasta, eikä odottele tumpua suorana, että toinen pyytää tekemään joksain asian erikseen. Terveen maalaisjärjen käyttö on sallittua.

Leikattu polvi estää Koskiranta-Pajusta tekemään töitä, joi-  
sa joutuu nostamaan yli 25 kilon taakkoja. Tästä syystä hän ei voi työskennellä esimerkiksi vanhustystyössä, vaikka uskoi muuten viihtyvänsä siellä.

– Toinen rajoitteeni on, että minulla on kotona koiria. En voi avustaa sellaista, joka on todella allerginen eläinpölylle.

**KOKEMUKSENSA ANSIOSTA** Koskiranta-Pajunen ossa vetää rajan ammatti- ja siviili-minänsä välille. – Opiusleikkauksessa työskentäminen on sen, ettei saa olla liian kiitellen ja ammattimiehen, mutta toisaalta taas pitää pitää mielessä, että kyyne ei ole ystävyssuhteesta. Vapaaehtoisena tai palkallaisena avustaminen on antoisaa myös avustajalle, kun henkilökiemmitä toimii. Vapaaehtoistoimintaan voi sitoutua oman voimavarojen mukaan.

– Ei tapaamisten tarvitse olla viikokittaisia. Jollekin on todella tärkeää saada kahdesti vuodessa seurata teatteriesiintymistä. Avustajan työ on minulle juuri sopivaa, siinä kokee itsensä tarpeelliseksi. Olen suositellut alaa myös entisille työkollegoilleni peitehätänsä ajolta.

Heillä on konkreettista tietoa siitä, millaisiin tehtäviin avustajia pyydetään, ja miten avustettava tulisi kohdata.

– Tottakai esimerkiksi hoitoalan opinnoista on hyötävä, mutta ei avustamiseen vaadita alan koulutusta. Riittää, että osaa suhtautua ihmiseen luontevasti ja tarjota omaa aloitteellisesti apua. Kurssilla esimerkiksi pyritään käyttäviä ja näkövammaisen neuvoivat meitä kurssilaisia, miten toimia oikein. Koin kurssista olevan hyötyä, sillä se antoi varmuutta omaan tekemiseen.

**AVUSTAJAKESKUS** on toiminut Satakunnassa vuodesta 2000. Keskus välittää sekä työsuhteisiin palkattavien avustajia että vapaaehtoisia, jotka voivat auttaa siinä-  
naisesti tai satunnaisesti.

Avustajakeskuksen toiminnan johtaja Sirke Salmela kertoo,

että avustajaa tarvitsevat vapaaehtoispuolella hyvin erilaiset ja eri-ikäiset ihmiset.

– Useimmilla vamma tai sairaus on sen verran pieni, ettei ole mahdollisuutta saada vammaispalvelulin mukaista henkilökohtaista apua, mutta osallistuminen ja so-

siaaliset tilanteet eivät onnistu ilman apua. Lisäksi esimerkiksi yhdistykset käyttävät tilaisuuksissaan vapaaehtoisia mahdollistamassa kaikkien osallistumisen.

**Neljän päivän kurssilla avun tarvitsijat ovat mukana kouluttamassa uusia avustajia.**

**Avustajaa tarvitsevat vapaaehtoispuolella hyvin erilaiset ja eri-ikäiset ihmiset.**

– Vapaaehtoisia avustajia käytetään Salmelan mukaan eniten yksittäisiin saattoihin.

– Toisaalta myös vakituisiin, esimerkiksi kerran viikossa tapahtuviin ulkoiluihin voidaan käyttää vapaaehtoisia. Vapaaehtoisiksi avustajiksi voi tulla kuka vaan, jolla kiinnostusta ja halua toimintaan kohtaan riittää, Salmela lisää.

– Suurin ero on siinä, että vapaaehtoisia eivät sidot tunnit ja tehtäväsuopimukset. Silloin avustaminen on ehkä etenemminkin seurustelua ja yhdessäolot.

– On ihan eri asia kuunnella televisiota tai radiota tai konkreettisesti jutella toisen ihmisen kanssa. Oman poliittikankeksi alkan huomasi, kuinka nopeasti

kipu vaikuttaa korvien välillä. Sitä alkaa jännä neljän seinän sisällä ihan varmuuden vuoksi, ja kynnyksillä sosiaalisin tapahtumissa kasvaa.

– Yksi avustajien tärkeimmistä puoleista on antaa avustettavalle kokemusta siitä, että voi edelleen selviytyä arjesta, vammaastaan tai rajoitteista huolimatta, Raaja Koskiranta-Pajunen pohtii.

**KOSKIRANTA-PAJUNEN MOTTO** on, että kun antaa toisia, voi itsekin pyrkiä apua tarvitsemaan.

– Olen sellainen tekijäiloinne. On tärkeää, että ihmistä autetaan asumaan kotona niin kauan kuin se on järjevää. Kertään ei saisi vasten tahtoaan sulkea minkään laitoiksiin.

– Mutta monesti olen törmännyt myös sellaiseen tilanteeseen, että on parempi houkutella henkilöä muuttamaan kotos pois. Se