



KOSKE
Keski-Suomen sosiaalialan
osaamiskeskus

MIELENTERVEYSTOIPUJILLE JÄRJESTETTÄVÄ KAVERITOI- MINTA

**Selvitys tämän hetken tilanteesta Suo-
messä**

Pinja Hokkanen

Harjoitteluraportteja 11

Julkaisija

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

Harjoitteluraportteja 11

Osoite

Matarankatu 6
40100 Jyväskylä

koskeverkko.fi

Jyväskylä 2023

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	VAPAAEHTOISTOIMINTA	5
3	KAVERITOIMINTA	8
4	MIELENTERVEYS	10
4.1	Mielenterveys käsitteenä	10
4.2	Toipumisorientaatio	10
5	KAVERITOIMINTA MIELENTERVEYSTOIPUJIEEN PARISSA	12
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	18
	LÄHTEET	20

1 JOHDANTO

Raportin tarkoitus on kartoittaa mielenterveystoipujille suunnattua kaveri- sekä tukihenkilötoimintaa. Raportti on tehty osana sosiaalityön maisterivaiheen opintojen harjoittelua, jonka suoritin Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Koskessa helmi-maaliskuussa 2023. Harjoittelun aikana olen tutustunut muun muassa Kosken hallinnoiman Meijän Mieli -hankkeen toimintaan. Kyseinen hanke järjestää nuorille mielenterveystoipujille kaveritoimintaa niin kasvotusten kuin digitaalisesti. Harjoittelun aikana heräsi hankkeen työntekijöiden kanssa ajatus siitä, että olisi tarpeen selvittää, kuinka paljon Suomessa on nimenomaan mielenterveystoipujille suunnattua vapaaehtoistoimintana järjestettävää kaveri- tai tukihenkilötoimintaa. Mielenterveyden haasteet ja yksinäisyys ovat viime vuosina yleistyneet varsinkin nuorten keskuudessa, joten aihe on tärkeä. Raportissa pyrin vastaamaan siihen, millaista ja kuinka paljon Suomessa mielenterveystoipujille järjestetään kaveri- tai tukihenkilötoimintaa. Lisäksi tarpeellista on tarkastella, kuinka löysin tietoa ja oliko se helppoa, koska kaveri- ja tukihenkilötoiminnan tulisi olla matalan kynnyksen toimintaa ja tiedon tulisi olla helposti saatavilla. Etsin tietoa netistä hakusanoilla sekä erilaisten sivustojen avulla.

Aluksi käsittelen yleisesti vapaaehtoistoimintaa sekä kaveritoimintaa ja sen kehittymistä. Tarpeen on myös lyhyesti käsitellä mielenterveyden ja toipumisorientaation käsitteitä. Tämän jälkeen esittelen tarkemmin Meijän Mieli -hanketta, johon tulen vertaamaan muuta löytämäni kaveritoimintaa. Kerron lisäksi, kuinka lähdin selvittämään erilaisten kaveri- ja tukihenkilötoiminnan mahdollisuuksia ja esittelen tulokset. Lopuksi kokoan yhteen keskeiset havainnot.

2 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminta voidaan määritellä kaikille avoimena toimintana, jota tehdään omasta vapaasta tahdosta hyödyttäen toista ihmistä tai yhteisöä ilman palkkaa. Vapaaehtoistoiminta on vaikuttamisen keino. Se lisää yhteenkuuluvuutta sekä hyvinvointia. Vapaaehtoistoiminnalla voi tukea kansalaisvaikuttamista ja demokratiaa, minkä lisäksi toiminta hyödyttää myös vapaaehtoista itseään. Vapaaehtoistoiminnan erottaa palkkatyöstä se, että sitä tehdään tavallisen ihmisen tietojen ja taitojen avulla. Tarkoituksena on, että kaikilla tulisi olla mahdollisuus osallistua vapaaehtoistoimintaan. (Kansalaisareena. Aloittavan vapaaehtoistoiminnan opas.)

Köyhäinavusta ja vapaaehtoisesta auttamisesta lähtöisin oleva nykyisenlainen organisoitu vapaaehtoistoiminta on kehittynyt vuosien aikana ensin varhaiseen kansalaistoimintaan ja sen myötä järjestökentän muotoutumiseen. Vapaaehtoistoiminta on tärkeä osa suomalaista järjestötoimintaa ja sillä on yhteiskunnassamme pitkät perinteet sekä suuri taloudellinen ja inhimillinen merkitys. (Kansalaisareena. Aloittavan vapaaehtoistoiminnan opas.)

Kansalaisareenan mukaan vapaaehtoistoimintaa voivat järjestää niin julkiset kuin yksityisetkin tahot ja toisaalta vapaaehtoistoiminta voi olla organisoitua tai organisoimatonta ja epämuodollista. Lisäksi vapaaehtoistoiminnan voi luokitella tukea tuottavaan, osallistavaan, tuettuun sekä palveluja tuottavaan vapaaehtois- sekä vertaistoimintaan ja talkoo-, keräys- ja tapahtumatoimintaan. Tässä raportissa keskitytään erityisesti tukea tuottavaan vapaaehtois- sekä vertaistoimintaan. Tukea tuottavalla vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan toimintaa, jossa vapaaehtoinen auttaa heikommassa asemassa olevaa esimerkiksi tukihenkilötoiminnan muodossa. Vertaistoiminnassa taas on kyse siitä, että vapaaehtoisella on itsellään esimerkiksi samankaltainen elämäntilanne tai kokemus samasta sairaudesta. (Kansalaisareena. Aloittavan vapaaehtoistoiminnan opas.)

Organisoitua vapaaehtoistoimintaa voivat järjestää esimerkiksi suuret valtakunnalliset tai kansainväliset järjestöt, pienet valtakunnalliset järjestöt, pienet paikalliset yhdistykset, järjestöyhteistyö, vapaaehtoistoiminnan keskuksat, julkisen palvelujärjestelmän lakisääteinen vapaaehtoistoiminta tai vapaa kansalaistoiminta (Laimio & Välimäki 2011, 14). Vapaaehtoistoiminta tarjoaa yksilöille ja yhteisöille merkityksiä ja merkityksellisyyttä sekä elämyksiä liittyen antamiseen ja saamiseen (Nylund & Yeung 2005, 13).

Laimion & Välimäen (2011) mukaan mietittäessä vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia ja merkityksiä eri osapuolille voidaan tarkastella vapaaehtoistoimintaa vapaaehtoisen itsensä,

vapaaehtoisten tarjoamien palvelujen vastaanottajan, vapaaehtoistoimintaa organisoivien yhteisöjen sekä palvelujärjestelmän näkökulmasta. Vapaaehtoistoiminnan merkitys vapaaehtoiselle liittyy motiiveihin, jotka ovat usein halu auttaa lähimmäistä sekä halu solmia sosiaalisia suhteita. Motivaatio voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Vapaaehtoisena toimivat motivoituvat usein sisäisesti, jolloin tyytyväisyys tulee itse tekemisestä ja sen tuottamasta ilosta, eikä niinkään ulkoisista palkkioista. Sisäiset motivaatiot ovat kestävämpiä toisin kuin ulkoiset motivaatiotekijät, joiden vaikutus on lyhytaikaisempi. (Laimio & Välimäki 2011, 19–22.)

Vapaaehtoisten motivaatioita on tutkinut myös Yeung (2005). Yeung on luonut vapaaehtoistoiminnan timanttimallin, joka jakaa motivaation neljään ulottuvuuteen, joita ovat *saaminen-antaminen*, *jatkuvuus-uuden etsintä*, *etäisyys-läheisyys* ja *pohdinta-toiminta*. Ulottuvuudet kattavat joukon yksilöllisiä kuvauksia ja kokemuksia vapaaehtoisten motiiveista. Ulottuvuuksiin liittyy samankaltaisia asioita kuin Laimio ja Välimäki (2011) ovat todenneet vapaaehtoistoiminnan merkitsevän vapaaehtoiselle. Ensinnäkin vapaaehtoistoiminta antaa vapaaehtoiselle mahdollisuuden esimerkiksi toteuttaa itseään ja saada uusia kokemuksia. Samalla mielekästä toimintaa tekemällä he voivat auttaa toista ja antaa hyvää mieltä. Näistä asioista muodostuu ulottuvuus *saaminen-antaminen*. *Jatkuvuus-uuden etsintä* -ulottuvuus liittyy siihen, motivoituivatko vapaaehtoiset jonkin tutun ja aiemmin positiivisia kokemuksia luoneesta asiasta vai tahtoivatko he ennemmin oppia jotain täysin uutta ja saada vastapainoa yleensä tekemiinsä asioihin. Vapaaehtoisena toimitaan omasta tahdosta. Jokaisen on mahdollista itse vaikuttaa, kuinka paljon vapaaehtoistoimintaan käyttää aikaa, kuinka paljon siihen tahtoo sitoutua ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Näin muodostuu ulottuvuus *etäisyys-läheisyys*. *Pohdinta-toiminta*-ulottuvuus pitää sisällään toiminnan lisäksi vapaaehtoisuuteen liittyvät arvot ja aatokset. Vapaaehtoiset motivoituvat niin itse toiminnasta ja toimeliaana pysymisestä esimerkiksi eläköitymisen jälkeen kuin siitä, että kristilliset arvot omaavana lähimmäisistä huolehtiminen on heille tärkeää. (Yeung 2005, 107–117.)

Vapaaehtoistoiminnan merkitys palvelujen vastaanottajalle taas liittyy usein avun saamiseen ja uusiin mahdollisuuksiin selviytyä arjessa. Palvelujen vastaanottaja saa sisältöä elämään, vaihtelua rutiineihin ja uusia sosiaalisia verkostoja. Vapaaehtoistoiminta vaikuttaa positiivisesti myös taustaorganisaatioon ja palvelujärjestelmään. Vaikutuksia ovat esimerkiksi toiminnan laadun paraneminen, uusien virikkeiden ja vaihtelun saaminen arjen toimintaan sekä yhteisöllisyyden vahvistuminen. Haasteena saattaa olla, että vapaaehtoistoiminta tuo aluksi lisää työtä perehdytyksen ja ohjauksen takia, mutta ajan kuluessa vapaaehtoisena toimivan mukana oleminen tuo enemmän aikaa ammatilliselle työlle. Vaikka merkitykset tulevatkin viiveellä, vapaaehtoistoiminta on myös yhteiskunnallisesti tärkeää. EU:n vapaaehtoistoiminnan asettamiskirjassa todetaan, että vapaaehtoistoiminta on osa aktiivista kansalaisuutta, se lisää

solidaarisuutta ja tasa-arvoa, edesauttaa yhteiskunnallisten erojen kaventumista, tekee näkyväksi yhteisöllisyyttä sekä luo toiminnan paikkoja kansalaisille. (Laimio & Välimäki 2011, 19–22.) Vapaaehtoistoiminnan voidaan todeta hyödyttävän montaa osapuolta.

3 KAVERITOIMINTA

Koska tässä raportissa käsitellään kaveritoimintaa vapaaehtoistoimintana, on syytä avata lyhyesti sen historiaa. Suomessa Punainen Risti on järjestänyt ystävätoimintaa jo kymmeniä vuosia. Punaisen Ristin ensimmäiset viralliset ystäväkurssit järjestettiin vuonna 1959. Koulutetut vapaaehtoiset vierailivat sairaaloissa pitkäaikaishoidossa olevien potilaiden luona. Ystävätoiminnan voidaan katsoa kuitenkin alkaneen jo 1953, jolloin todettiin, ettei järjestöä tarvittu enää sota-ajan apuun. Tällöin ryhdyttiin siirtämään katseita enemmän sosiaalisiin ongelmiin kuten yksin jääviin ikäihmisiin. Tänäkin päivänä pätevä tavoite oli, että ikäihmiset voisivat asua kotona niin pitkään kuin mahdollista. Siksi Punainen Risti ryhtyi panostamaan kotiapuun. Myöhemmin myös lapsipotilaat saivat ystäviä vapaaehtoisista. Ystävätoiminta on muuttunut entistä monimuotoisemmaksi vuosien kuluessa. Nykyisin vapaaehtoisia ystäviä on jo yli 8000 ja ystävänsä voi saada kuka tahansa, esimerkiksi ikäihminen, nuori, omaishoitaja tai maahanmuuttaja. (Punainen risti. Vapaaehtoinen ystävä toi iloa jo 1950-luvulla.)

Kuka tahansa voi toimia vapaaehtoisena ystävänsä yksinäiselle. Erityistaitoja ei siihen tarvita, vain kyky kuunnella ja olla läsnä. Ystävänsä voi tavata sopivalla tavalla, kuten kasvotusten tai netin välityksellä. Myös tekeminen ystävänsä kanssa voidaan valita itse. Yhteinen tekeminen tapaamisella voi olla esimerkiksi ulkoilu, kahvilla käynti tai yhteinen harrastus. Mitään aktiviteetteja ei ole pakko tehdä vaan yhdessä ystävänsä kanssa juttelukin on tärkeää. Ystävätoimintaan mukaan haluava voi ilmoittautua ystävätoiminnan peruskurssille ja ystävänsä etsivä voi olla yhteydessä Punaisen Ristin ystävävälittäjään. (Punainen risti. Ystävätoiminta.) Nykyisin useat eri toimijat järjestävät kaveritoimintaa eri kohderyhmille kasvotusten ja digitaalisesti.

Kaveritoiminta on toimiva keino ehkäistä yksinäisyyttä, jota esimerkiksi mielenterveyden haasteita omaavat voivat kokea, jos he ovat alkaneet eristäytyä muista ihmisistä (Siette ym. 2017, 1). Maailman terveysjärjestö (WHO) on arvioinut, että vuonna 2030 masennus ja yksinäisyys tulevat olemaan kansainvälisesti suurimmat taakat terveydenhuollolle (Damsgaard & Angel 2021, 1). Viime vuosina varsinkin COVID-19-pandemia on lisännyt yksinäisyyttä ja eristäytymistä, kun taudin leviämisen estämisen vuoksi ihmisten kasvokkaisia kohtaamisia pyrittiin vähentämään. Pandemia on vaikuttanut kaikkiin ikäluokkiin, mutta tutkimusten mukaan erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset ovat olleet haastavassa tilanteessa. Heillä on usein paljon muitakin muutoksia elämässään, kuten muutto uudelle paikkakunnalle opiskelujen alkaessa ja ylipäänsä kasvaminen nuoresta aikuiseksi. (Besse, Whitaker & Brannon 2022, 1122–1123.)

Megan Cassidy ym. (2019) ovat tutkineet kaveritoimintaa ihmisten parissa, joilla on mielenterveyden haasteita. Tarkastelussa oli erityisesti se, millaisia motivaatioita vapaaehtoisilla on, sekä millaisia kokemuksia heillä ja vapaaehtoisten tarjoamien palvelujen vastaanottajilla, eli tässä tapauksessa mielenterveyspotilailla, on kaveritoiminnasta. Tutkimusta ryhdyttiin tekemään muun muassa siitä syystä, että mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevilla ihmisillä on usein haasteita muodostaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita elämässään. Tutkimuksessa haastateltiin Iso-Britanniassa kaveritoimintaan osallistuneita ja selvisi, että vapaaehtoiset kokivat voivansa kasvaa henkisesti ja kehittyä esimerkiksi ammatillisesti, olla hyödyksi yhteiskunnalle sekä saada uusia kokemuksia vapaaehtoisena toimimisen kautta. Toiseksi erityisesti mielenterveyspotilaat kokivat kaveritoiminnan tärkeäksi, koska he saivat keskusteluseuraa ja kaverin, jonka kanssa lähteä ulos ja tehdä asioita, sekä uusia näkökulmia ja hyödyllisiä neuvoja. Kolmas tutkimuksessa esiin noussut asia oli, että vapaaehtoisen ja mielenterveyspotilaan välinen suhde muodostui eri ihmisillä erilaiseksi. Joillain se oli lähempänä ystävyyttä ja toisilla taas vapaaehtoisen koettiin olevan lähempänä ammatillisessa roolissa toimivaa henkilöä. (Cassidy ym. 2019, 1-8.) Voidaan todeta, että edellä mainitussa tutkimuksessa esiin tulleista vapaaehtoistoiminnan merkityksistä eri osapuolille löytyy samankaltaisuuksia kuten myös Laimio ja Välimäki (2011) artikkelissaan toteavat (Laimio & Välimäki 2011, 19-22).

4 MIELENTERVEYS

4.1 Mielenterveys käsitteenä

Seuraavaksi käsittelen lyhyesti toipumisorientaatiota. Tätä ennen on hyvä lyhyesti määritellä mielenterveyden käsite. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen pystyy selviämään haastavista tilanteista elämässä, tunnistaa omat kykynsä, oppimaan ja työskentelemään sekä osallistumaan oman yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia, joka tukee ihmisen kykyjä tehdä päätöksiä, rakentaa ja ylläpitää ihmissuhteita sekä muovata maailmaamme. Mielenterveys on perusihmisoikeus. On muistettava, että mielenterveys ei tarkoita vain sitä, että ei ole mielenterveyden häiriötä. (WHO. Mental health strengthening our response.) Mielenterveydettä voidaankin tarkastella kahden ulottuvuuden mallin kautta. Tässä mallissa ihmisen psyykkinen hyvinvointi ja mielenterveyden häiriö on erotettu toisistaan. Ihminen voi sairastaa mielenterveyden häiriötä ja voida silti psyykkisesti hyvin. Toisaalta taas ihminen, joka ei sairasta mielenterveyden häiriötä, voi voida psyykkisesti pahoin. (Mieli. Mistä mielenterveys rakentuu.)

4.2 Toipumisorientaatio

Mielenterveyspalvelujen tuottamisen ja järjestämisen viitekehykseksi on vähitellen tullut toipumisorientaatio. Toipumisorientaatio on ajattelun ja toiminnan viitekehys, joka painottaa voimavaroja, osallisuutta, toivoa, merkityksellisyyttä ja ennen kaikkea positiivista mielenterveyttä. Toipumisorientaatioon verrattuna perinteisessä kuntoutuksessa mielenterveyden häiriöistä kärsivät ihmiset nähdään passiivisina palveluita vastaanottavina henkilöinä, jotka sopeutuvat olosuhteisiin, ja kuntoutumisen tavoitteena on paluu sairautta edeltävään tilanteeseen. Toipumisorientaation näkökulmasta taas mielenterveystoipujan tavoitteena ei ole varsinaisesti paluu sairautta edeltävään tilanteeseen, vaan jokaisella on henkilökohtainen toipumisprosessinsa, joka johtaa tyydytystä tuovaan ja toiveikkaaseen elämään psyykkisen sairauden aiheuttamista rajoituksista huolimatta. Toipumisen prosessit eivät ole lineaarisia, vaan niihin kuuluu sekä eteenpäin menon että taantumisen vaihteita, ja muutoksia voi tapahtua harpaten tai vähitellen. (Nordling 2018, 1476–1478.)

Suhtautumalla mielenterveyden haasteisiin ennemmin toipumisen kuin kuntoutuksen kautta voidaan mielenterveyden ympärillä olevaa stigmaa vähentää ja normalisoida mielenterveyden haasteita. Mielenterveyteen suhtaudutaan edelleen negatiivisesti eikä niinkään positiivisen

mielenterveyden edistämisen kautta. (Damsgaard & Angel 2021, 3.) Monet henkilöt, joilla on mielenterveyden kanssa haasteita, toivoisivat, että diagnoosikeskeisyyden sijaan keskityttäisiin arvokkaaseen kohtaamiseen, yksilöllisen toipumisreitien löytämiseen sekä toipujan omien vahvuuksien tukemiseen. Toipumisorientaation näkökulmasta psyykkistä oireilua ei pitäisi nähdä ainoastaan negatiivisena asiana. Kun toipujan oireet aktivoituvat, on tällöin mahdollisuus kehittää itsereflektiota ja omien virheiden havainnointia. Näissä tilanteissa toipuja voi esimerkiksi oppia tunnistamaan psyykkisiä oireita aiheuttavia tekijöitä, jolloin niiden välttäminen jatkossa on helpompaa. Toiseksi, kun tunnistaa paremmin omassa voinnissa muutoksia, on hoitoon mahdollisimman varhaisessa vaiheessa hakeutuminen helpompaa. (Raivio, Raivio & Nordling 2020.)

5 KAVERITOIMINTA MIELENTERVEYSTOIPUJIIEN PARISSA

Kosken Meijän Mieli -hanke on käynnissä 2020–2023. Hanke koordinoi sekä kehittää vapaaehtoisuuteen perustuvaa kaveritoimintaa nuorille aikuisille mielenterveystoipujille. Hanke järjestää erilaista mielen hyvinvointia tukevaa toimintaa Keski-Suomen alueella. Toimintaa on sekä kasvotusten että etänä.

Meijän Mieli -hanke kouluttaa live- ja digikavereita, joita kutsutaan Meijän kavereiksi ja Meijän digikavereiksi. Livekaveri ja nuori tapaavat kodin ulkopuolella. Tekeminen voi olla esimerkiksi juttelua, kahvilla käymistä tai ulkoilua. Tapaamisia voi olla viikon tai kahden viikon välein. Digikaverina toimiva vapaaehtoinen taas toimii Ylitse Mentor App -sovelluksen kautta, jossa voi jutella anonyymisti paikasta ja ajasta riippumatta. Kumpaan kaveritoiminnan muotoon Meijän Mieli -hanke järjestää koulutuksia. Koulutukseen osallistumiseen ja kaveriksi ryhtymiseen ei tarvita mitään erityistaitoja. Ainoa vaatimus on täysi-ikäisyys ja vapaaehtoisuus eikä yläikärajaa ole. Vaikka hankkeen kohderyhmä on nuoren aikuiset mielenterveystoipujat, ei diagnoosia edellytetä, vaan toiminta on kaikille, jotka kokevat sen itselleen tarpeelliseksi. (Koskeverkko. Meijän mieli.)

Tässä raportissa pyrin esittelemään kaveritoiminnan muotoja ympäri Suomea, jotka Meijän Mieli -hankkeen toiminnan tapaan olisivat suunnattu henkilöille, joilla on mielenterveyden haasteita. Järjestäjätahot käyttävät erilaisia termejä toiminnastaan kuten ystävä-, kaveri- tai tukihenkilötoiminta. Lisäksi kaikki eivät mainitse toipumisorientaation näkökulmaa ja kuten Meijän Mieli -hankkeessa, kaveritoiminnan muotoja ei ole useinkaan rajattu vain niille, joilla on diagnoosi mielenterveydenhäiriöstä. Raporttiin on otettu mukaan kaikki kaveritoiminta, joka on jollain lailla suunnattu henkilöille, joilla on mielenterveyden kanssa haasteita. Käytän silti raportissa ‘mielenterveystoipuja’-sanaa, vaikka toiminnassa ei olisi tarkasti määritelty toipumisorientaation käsitettä.

Löysin tukitoimintaa hakemalla netistä esimerkiksi hakusanoilla “mielenterveys kaveri”, “kaveritoiminta”, “ystävätoiminta” “mielenterveystoipuja kaveri”, “tukihenkilötoiminta ja niin edelleen. Lisäksi käytin apuna muutamia verkkosivuja. [Vapaaehtoistyö.fi](https://vapaaehtoistyö.fi)-sivustolla on mahdollista ilmoittaa vapaaehtoistehtävistä sekä löytää niitä. Sivustolla pystyy rajaamaan haun erilaisilla valmiilla teemoilla. Kävin läpi kaikki vapaaehtoistoiminnan muodot, jotka löytyivät, kun teemoiksi valitsi “ystävä- ja kaveritoiminta” sekä “päihde- ja mielenterveystyö”. Vaihtoehtoja tuli paljon, mutta kaikki niistä eivät olleet kaveritoimintaa tai olleet nimenomaan mielenterveystoipujille. Sivustolta löysin pari uutta kaveritoiminnan muotoa. Kävin läpi myös [Lähellä.fi](https://lahella.fi)-sivuston,

josta voi etsiä erilaista toimintaa ja osallistumismahdollisuuksia. Kävin kaiken sivulle listatun vapaaehtoistoiminnan läpi, mutta en löytänyt mitään uutta, joka ei olisi tullut jo vastaan hakukoneesta etsimällä tai Vapaaehtoistyö.fi-sivustolla. Huomioitavaa on, että tuloksiin voi vaikuttaa, että etsin tietoa vain suomen kielellä. Mielenterveystoipujien kaveritoimintaa voisi mahdollisesti löytyä enemmänkin, jos tietoa etsisi esimerkiksi ruotsiksi.

Löytämäni ja hyödyntämäni tieto on peräisin kaveritoimintaa järjestävien tahojen omilta nettisivuilta. Liitän raportin lähteisiin linkit kaikille nettisivuille, jotta kaveritoimintaa järjestävien tahojen toiminnasta voi käydä lukemassa lisää. Seuraaviin taulukoihin olen lyhyesti koonnut tietoa ja vertailua siitä, miten eri tahot kuvailevat toimintaansa sekä sen kohderyhmää. Taulukko 1 sisältää perustietoa ja taulukko 2 sisältää tarkempaa kuvailua kaveritoiminnan toteuttamisesta:

Taulukko 1. Perustietoa kaveritoiminnasta ja sen toteuttajista. ¹

Vapaaehtoistoiminnan järjestäjä	Sijainti	Vapaaehtoistoiminnan muoto	Kohderyhmä
Meijän Mieli -hanke	Keski-Suomi	Kaveritoiminta	15-35-vuotiaat mielenterveystoipujat
Hyvän mielen talo ry	Oulu	Vertaistukihenkilö	Mielenterveyskuntoutujat, psyykkisesti oireilevat, kuormittavassa elämäntilanteessa olevat tai mielenterveyskuntoutujan omaiset
Mieli ry	Ympäri Suomen eri mielenterveysseuroissa	Hyvän mielen tukija	Vaikeassa elämäntilanteessa olevat
Mielenterveysyhdistys Helmi ry	Helsinki	Tukihenkilötoiminta	Mielenterveystoipujat
Sisä-Suomen SYLI ry	Tampere, Jyväskylä, Lahti	Kaveritoiminta	Syömishäiriöstä toipujat
Varsinais-Suomen Sininauha ry	Varsinais-Suomi	Freenditoiminta	Henkilöille, joilla on päihderiippuvuus

¹ Taulukossa olevat termit ja kuvailut ovat vapaaehtoistoimijoiden itse määrittämiä

Taulukko 2. Tietoa kaveritoiminnan toteuttamisesta².

Vapaaehtoistoiminnan järjestäjä	Vaatimukset vapaaehtoisena toimimiseen	Vapaaehtoistoiminta käytännössä	Vapaaehtoisten saama tuki
Meijän Mieli -hanke	Live- ja digikaverikoulutus	Tapaamiset liveinä tai etänä Ylitse MentorApp:in avulla. Kaverisopimus tehdään määräajaksi (2-6 kk) livekaveritoiminnassa	Vapaaehtoisille on tarjolla ammatillista ohjausta, työnohjausta ja virkistystoimintaa
Hyvän mielen talo ry	Vertaistukihenkilöiden koulutus, oma kokemus mielenterveyden haasteista	Tapaamiset järjestetään Hyvän mielen talolla, kävelytapaamisissa tai etänä puhelimitse, Teamsissa tai Toivo-sovelluksen kautta	Yksilöllinen perehdytys ja ohjaus, koulutuksia, vertaistapaamisia ja virkistystoimintaa muiden vapaaehtoisten kanssa
Mieli ry	Tukihenkilön peruskoulutus	Kasvokkainen tukisuhde tai verkkotukisuhde Tukinet-alustan välityksellä	Vapaaehtoisille tarjotaan perehdytystä, tukea, sparrausta sekä alueellisia ja valtakunnallisia koulutuksia ja verkostotapaamisia
Mielenterveysyhdistys Helmi ry	Tukihenkilön haastattelu ja perehdytys	Lyhytkestoinen (3 kk) tai pitkäkestoinen (1 v) tukihenkilötoiminta	Vapaaehtoistoiminnan ohjaajan säännöllinen yhteydenpito ja tuki sekä koulutuksia ja työnohjausta tukihenkilölle
Sisä-Suomen SYLI ry	Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijä, joka on itse toipunut syömishäiriöstä	Kaveri eli vertaistukihenkilö tavataan 1-5 kertaa viiden kuukauden sisällä. Tapaamiset ovat julkisilla paikoilla ja niiden aikana keskustellaan ja jaetaan kokemuksia syömishäiriön sairastamisesta	Vapaaehtoisille järjestetään työnohjausta, koulutusta ja virkistystoimintaa
Varsinais-Suomen Sininauha ry	Frenditoiminnan koulutus	Frendin kanssa tavataan noin kerran viikossa ja tehdään arkisia asioita kuten käydään kahvilla, kävelyllä, kuntosalilla	Vapaaehtoisille järjestetään koulutusta, tukea koordinaattoreilta ja purkuryhmiä, jossa voi keskustella asioista luottamuksellisesti

² Taulukossa olevat termit ja kuvailut ovat vapaaehtoistoimijoiden itse määrittämiä

Löytämäni tiedon perusteella mielenterveystoipujille suunnattua kaveritoimintaa ei ole kovin paljon. Voi myös olla, että sitä on enemmänkin, mutta sitä ei löytynyt hakukoneesta ja kahdelta edellä mainitsemaltani nettisivustolta. Koen kuitenkin, että käytin tarpeeksi aikaa tiedon löytämiseen eri tavoin. Jos jokin mielenterveystoipujien kaveritoiminta Suomessa ei ole yllä mainituissa taulukossa, se voi tarkoittaa, että tiedon löytäminen siitä on vaikeaa. Jos allekirjoittanutkaan ei sitä löytänyt, ei sitä välttämättä kaveritoimintaa etsivä henkilökään löydä kovin helposti.

Kuten taulukosta 1 voi huomata, toimintaa järjestetään eri paikkakunnilla Suomessa ja esimerkiksi Mieli ry:n tukihenkilötoiminta on levittäytynyt ympäri Suomen (Mieli. Vapaaehtoistyön toimipaikat). Kaveritoimintaa järjestetään Suomessa paljon eri ikäisille, mutta nimenomaan mielenterveystoipujille kohdennettuja toiminnanmuotoja ei löytynyt monia. Toisaalta useat esimerkiksi nuorille tai ikääntyville tarkoitettut kaveritoiminnat mainitsevat, että niistä voisi hyötyä yksinäinen henkilö. Kuten aiemmin on todettu, yksinäisyys on kasvava ongelma maailmassa ja se on vahvasti yhteydessä mielen hyvinvointiin (Damsgaard & Angel 2021, 1). Siksi mielenterveystoipijat voivat hyötyä myös kaveritoiminnasta, jonka kohderyhmää ei ole rajattu. Tässä raportissa on kuitenkin tehty se rajaus, että en perehdy tarkemmin muihin kuin mielenterveystoipujille suunnattuun kaveritoimintaan. Taulukosta ilmenee, että moni kaveritoiminta määrittelee kohderyhmän melko laajasti, kuten mielenterveystoipujille tai vaikeassa elämäntilanteessa oleville henkilöille, niin kuin Mieli ry on tehnyt (Mieli. Tukijaksi). Mielenterveys on laaja käsite ja pitää sisällään esimerkiksi syömis- ja päihdehäiriöt. Sisä-Suomen SYLI ry:n kaveritoiminta on suunnattu syömishäiriöstä toipujille, kun taas Varsinais-Suomen Sininauha ry:n Frenditoiminta on kohdennettu päihderiippuvaisille henkilöille (Sisä-Suomen Syli. Kaveritoiminta; Sininauha. Frenditoiminta.) Osassa kaveritoimintaa kohderyhmä on rajattu siis tarkemmin.

Taulukossa 1 olen tuonut esiin, miten eri vapaaehtoistoiminnan järjestäjät ovat kuvailleet toimintaansa ja mitä termiä on päätetty käyttää. Useimmissa on käytetty termiä 'kaveri', 'tukija' tai 'tukihenkilö'. Näissä toiminnan muodoissa ei esimerkiksi vapaaehtoisena toimivalta vaadita omaa taustaa mielenterveystoipujana. Hyvän mielen talon vertaishenkilönä sekä Sisä-Suomen SYLI ry:n kaverina toimivat vapaaehtoiset taas tapaavat kaveria kaipaavaa vertaisena, eli heillä on omakohtaista kokemusta mielenterveyden haasteista. (Hyvän mielen talo. Kaveritoiminta; Sisä-Suomen Syli. Kaveritoiminta.) Mielenterveystoipujien kaveritoiminta voi olla siis esimerkiksi tukea tuottavaa vapaaehtoistoimintaa sekä vertaistoimintaa (Kansalaisareena. Mitä on vapaaehtoistoiminta).

Oman kokemuksen lisäksi useimmissa toiminnan muodoissa ei vaadita vapaaehtoiselta mitään erityistä osaamista. Vapaaehtoisena voi toimia, kun osallistuu siihen valmentavaan

koulutukseen, joita vaihtelevasti järjestetään sekä kasvotusten että etänä. Muutamissa toiminnoissa oli erikseen ilmoitettu, että vapaaehtoisen oman elämäntilanteen tulisi olla vakaa. Tämä on hyvä huomioida, koska vapaaehtoiset tapaavat ihmisiä, jotka ovat vaikeissa elämäntilanteissa ja tahtovat mahdollisesti keskustella raskaistakin aiheista liittyen mielenterveyteen. Ihmisten kohtaamiseen vapaaehtoiset saavat neuvoja koulutuksista ja niissä käydään läpi myös mielenterveyden teemaa.

Kaveritoiminnan järjestäminen oli kaikissa löytämissäni toiminnoissa käytännössä samankaltaista. Toimintaa ei ole juurikaan rajattu, vaan se on jotakin yhteistä tekemistä julkisella paikalla. Hieman vaihtelua on siinä, kuinka usein tapaamisia kaverin kanssa on ja kuinka kauan kaveritoiminta kestää. Osassa kaverisuhteen kesto on rajattu ja se määritellään etukäteen. Muutamien kaveritoimintojen kestosta ei löytynyt tietoa nettisivuilta, joten on mahdollista, että niissä kaverisuhde on voimassa toistaiseksi. Yhteistä eri kaveritoiminnoille oli, että lähes poikkeuksetta tapaamisia kaverin kanssa on kerran viikossa tai kahden viikon välein. Eniten tässä kategoriassa erottui Sisä-Suomen SYLI ry:n kaveritoiminta, koska kyseisessä toiminnassa kaveria tavataan 1–5 kertaa ja tapaamiset pyritään pitämään viiden kuukauden sisällä (Sisä-Suomen Syli, Kaveritoiminta; Sininauha. frenditoiminta).

Muutamit kaveritoimintaa järjestävät tahot hyödyntävät erilaisia digitaalisia alustoja. Meijän Mieli -hankkeen digikaveritoiminnassa hyödynnetään maksutonta SOS-Lapsikylän kehittämää Ylitse MentorApp -sovellusta, jossa vapaaehtoinen voi keskustella nuoren kanssa puhelimitse kirjoittaen. Sovellus toimii anonyymisti. Digikaveritoiminnassa vapaaehtoista kaipaavan sijainnilla ei ole väliä, koska kyseistä sovellusta voivat käyttää kaikki. (Sos-Lapsikylä. MentorApp.) Vaikka Meijän Mieli -hankkeen toiminta keskittyy Keski-Suomeen, digikaverit keskustelevat eri puolilta Suomea olevien nuorten kanssa. Vertaistukihenkilö voi olla keskusteluyhteydessä OLKA-toiminnan, HUSin ja HyTe ry:n kehittämän Toivo-sovelluksen kautta. Sovellus on maksuton, ja se on tarkoitettu tarjoamaan käyttäjilleen vertaistukea ja tietoa sairastuneille, vammautuneille ja heidän läheisilleen. (OLKA-toiminta. Tietoa Toivo-vertaistukisovelluksesta.)

Mieli ry:n tukihenkilönä toimiva voi käyttää Tukinet-alustaa, joka tarjoaa tietoa eri aiheista, ryhmächatteja tai kahdenkeskisiä chatteja, ryhmäkeskusteluita tai henkilökohtaisen tukihenkilön. (Tukinet). Erilaiset etämahdollisuudet auttavat, jos vapaaehtoinen ja kaveria kaipaava ovat eri paikkakunnilla. Lisäksi jollekin siirtyminen paikasta toiseen tai liikkuminen ylipäänsä voi olla haastavaa, jolloin digitaalisesti järjestettävä kaveritoiminta voisi olla hyvä vaihtoehto.

Taulukossa 2 olen nostanut esiin, millaista tukea vapaaehtoisena toimivat voivat saada kaveritoiminnan järjestäjätahoilta. Kaikkien kaveritoimintojen nettisivustoilta löytyi helposti tietoa tästä. Vapaaehtoisten saama tuki oli melko samanlaista eri toimijoilla ja se sisälsi esimerkiksi

koulutuksia, perehdytystä, työnohjausta, yksilöllistä ohjausta sekä ryhmä- ja virkistystoimintaa. Tieto kaveritoiminnan vapaaehtoisten saamasta tuesta oli tärkeää nostaa taulukkoon, koska vapaaehtoistyöhön mielenterveystoipujien kanssa liittyy vaikeita aiheita. Kaveritapaamisilla vapaaehtoinen saattaa kuulla mielenterveyden häiriöihin liittyvistä asioista ja jopa itsetuhoisuudesta. On tärkeää, että näitä teemoja pääsee käsittelemään esimerkiksi purkuryhmässä tai keskustelussa yksilöllisessä ohjauksessa. Tuki on myös keino sitouttaa vapaaehtoisia toimintaan ja tukea toiminnan jatkamisessa.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Selvitykseni mukaan Suomessa järjestetään melko paljon kaveritoimintaa, mutta mielenterveyskuntoutujille niistä on kohdennettu vain osa. Kuten on todettu, monen kaveritoiminnan tarkoitus on löytää yksinäiselle henkilölle ystävä ja siitä kaveritoiminnan kehittyminen on lähtenyt liikkeelle. Yksinäiselle henkilölle kaveritoimintaa kyllä löytyy, mutta voi olla, että mielenterveystoipuja toivoisi sellaista kaveria, jolla mahdollisesti itsellään olisi kokemus mielenterveyden haasteista tai että tämä olisi koulutuksessa oppinut mielenterveystoipujan kohtaamisesta. Tällaisissa tilanteissa kaveria kaipaava saattaa etsiä kaveritoimintaa nimenomaan mielenterveystoipujalle ja löytää tietoa aiemmin taulukossa esittelemistäni toiminnan muodoista.

Voidaan todeta, että mielenterveystoipujien kaveritoimintaa löytyy eri paikkakunnilta, tosin toiminta on keskittynyt enemmän eteläisempään Suomeen, mikä ei toisaalta ole suuri yllätys. Kuitenkin Mieli ry:n tukihenkilötoimintaa järjestetään melko hyvin ympäri Suomen. Selvityksessä oletettavasti varmistui tieto, että mielenterveystoipujien kaveritoimintaa ei pienemmällä paikkakunnilla juuri ole, tai niistä ei löytynyt tietoa.

Käytin tiedon etsimiseen internetin hakukonetta sekä kahta sivustoa, joilla vapaaehtoistoiminnasta ilmoitetaan. Etsin tietoa useilla hakusanoilla ja selasin läpi useita ilmoituksia vapaaehtoistoiminnasta. Siispä melko hyvää kartoitusta on nyt tehty, mutta se ei estä sitä, etteikö mielenterveystoipujien kaveritoimintaa olisi enemmänkin. Liian tarkka ja aikaa vievä tiedon etsiminen ei ollut tämän raportin kannalta tarpeellista, koska tarkoituksena oli myös selvittää sitä, kuinka helposti tietoa kaveritoiminnasta on saatavilla mielenterveystoipujien näkökulmasta. Hakukoneella etsimällä ja sivustoja käyttämällä pystyi löytämään samoja kaveritoiminnan muotoja ympäri Suomen. Eniten tietoa löytyi kuitenkin hakusanoilla etsimällä. Jos siis kaveritoimintaa etsivä ei esimerkiksi ole tietoinen Vapaaehtoistyö.fi- tai Lähellä.fi-sivustoista, on hänellä silti yhtä hyvät mahdollisuudet löytää tietoa kaveritoiminnasta hakemalla yksinkertaisilla hakusanoilla. Todettava on kuitenkin se, että tämä raportti ei anna vastauksia siihen, kuinka tietoa voisi löytää, jos netti ei ole käytettävissä, koska etsin tietoa mielenterveystoipujien kaveritoiminnasta vain netistä.

Selvityksen perusteella mielenterveystoipujien kaveritoiminnan järjestäminen käytännössä oli pääasiassa samankaltaista. Vapaaehtoisille järjestetään koulutusta ja kaveria etsivä henkilö voi olla nettisivujen kautta yhteydessä ja pyytää itselleen kaveria. Kaveritoiminnassa otetaan huomioon osallisten omat toiveet eli tapaamisten tekemisen voi valita hyvinkin vapaasti. Myös jos kaveritoimintaa järjestetään digitaalisesti, voivat osalliset keskustella vapaasti eri aiheista.

Erilaiset digikaveritoiminnan muodot tulevat varmasti vielä lisääntymään, mikä on hyvä asia ajatellen kaveria etsivien erilaisia tarpeita. Tärkeää on, että kaveritoimintaa järjestetään niin kasvokkaisina tapaamisina kuin etänä, jotta erilaisissa elämäntilanteissa olevat henkilöt pääsisivät mukaan toimintaan. Digikaveritoimintaan voi lähteä mukaan silloinkin, kun kaveritoimintaa ei järjestetä omalla paikkakunnalla, mikä olisi hyvä, kun kaveritoimintaa ei ole niin paljon pienemmillä paikkakunnilla.

Loppuun voisi vielä todeta, että mielenterveystoipujien kaveritoimintaa on, mutta sitä voisi olla enemmän ja vielä paremmin eri puolille Suomea levittäytyneenä. Tärkeää olisi, että löytyisi sekä vertais- ja tukihenkilötoimintaa sekä kaveritoimintaa, koska mielenterveystoipujilla on erilaisia tarpeita ja toiveita haluamastaan tuesta. Vapaaehtoistoiminnan täyttää potentiaalia ei ole vielä aivan huomattu. Parhaimmassa tilanteessa vapaaehtoisten apu voi tuo enemmän aikaa ammatilliselle työlle. (Laimio & Välimäki 2011, 19–22.)

Kuten toipumisorientaatioon kuuluu, tulisi yhteiskunnassa korostaa positiivista mielenterveyttä, eikä käsitellä sitä vain diagnoosin näkökulmasta. Mieli voi voida huonosti, vaikkei olisi-kaan diagnoosia. Mielenterveystoipujille suunnattua kaveritoimintaa tulisi mainostaa matalan kynnyksen tai jopa kynnyksettömänä toimintana myös vapaaehtoisten näkökulmasta, jotta kaveriteita koulutettaisiin tarpeeksi. Vapaaehtoisena toimiminen hyödyttää vapaaehtoista itseään monella tapaa, koska esimerkiksi hän voi solmia sosiaalisia suhteita ja saada uusia kokemuksia (Laimio & Välimäki 2011, 19–22; Yeung 2005, 107–117). Toivoa sopii, että jonain päivänä mielenterveyteen liittyvä stigma olisi hävinnyt lähes kokonaan, jotta avun hakeminen mielenterveyteen toteutuisi yhtä matalalla kynnyksellä kuin fyysiseenkin sairauteen. Loppujen lopuksi ei riitä, että keho on hyvinvoiva vaan mielen tulisi olla sitä myös.

LÄHTEET

- Besse, R., Whitaker, W. K., & Brannon, L. A. (2022). Loneliness Among College Students: The Influence of Targeted Messages on Befriending. *Psychological reports, 125*(2), 1121–1144. <https://doi.org/10.1177/0033294121993067> (Viitattu 17.3.2023)
- Cassidy, M., Thompson, R., El-Nagib, R., Hickling, L. M., & Priebe, S. (2019). Motivations and experiences of volunteers and patients in mental health befriending: A thematic analysis. *BMC psychiatry, 19*(1), 116. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2102-y> (Viitattu 10.3.2023)
- Hyvän Mielen Talo. Kaveritoiminta. <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/mielipalautti/ajankohtaista/kaveritoiminta> (Viitattu 17.3.2023)
- Kansalaisareena. Aloittavan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin opas. <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/mita-on-vapaaehtoistoiminta/> (Viitattu 10.3.2023)
- Kansalaisareena. Mitä on vapaaehtoistoiminta. <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/mita-on-vapaaehtoistoiminta/> (Viitattu 10.3.2023)
- Koskeverkko. Meijän Mieli. <https://koskeverkko.fi/kehittamistyo/meijan-mieli-2020-2023/> (Viitattu 10.3.2023)
- Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyä. Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/03/Vapaaehtoistoiminta-KEHITTY.pdf> (Viitattu 10.3.2023)
- Lähellä.fi. <https://www.lahella.fi/> (Viitattu 10.3.2023)
- Mieli. Mistä mielenterveys rakentuu. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/> (Viitattu 17.3.2023)
- Mieli. Tukijaksi. <https://mieli.fi/vapaaehtoiseksi/tukijaksi/> (Viitattu 17.3.2023)
- Mieli. Vapaaehtoistyön toimipaikat <https://mieli.fi/vapaaehtoistyon-toimipaikat/> (Viitattu 17.3.2023)
- Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa hoitotyössä? Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14435.pdf> (Viitattu 17.3.2023)
- Nylund, M. & Yeung, A. B. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Sitran selvityksiä: Vapaaehtoistoinnasta iloa monille - Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja Käytännöt
- OLKA-toiminta. Tietoa Toivo-vertaistukisovelluksesta. <https://olkatoiminta.fi/toivo/tietoa-toivo-vertaistukisovelluksesta> (Viitattu 20.3.2023)
- Punainen risti. Vapaaehtoinen ystävä toi iloa jo 1950-luvulla. <https://www.punainenristi.fi/tyomme/historia/vapaaehtoinen-ystava-toi-iloa-jo-1950-luvulla/> (Viitattu 10.3.2023)

Punainen risti. Ystävötoiminta. <https://rednet.rodakorset.fi/node/4802> (Viitattu 10.3.2023)

Siette J, Cassidy M, Priebe S. Effectiveness of befriending interventions: a systematic review and meta-analysis. BMJ Open. 2017; 7:4.

Sininauha. Frenditoiminta. <https://vs-sininauha.fi/frenditoiminta/> (Viitattu 17.3.2023)

Sisä-Suomen Syli. Kaveritoiminta. <https://sisasuomensyli.fi/kaveritoiminta> (Viitattu 17.3.2023)

Sos-Lapsikylä. MentorApp. <https://www.sos-lapsikyla.fi/ylitse-mentorapp/> (Viitattu 20.3.2023)

Tukinet. <https://tukinet.net/> (Viitattu 20.3.2023)

Vapaaehtoistyö.fi. <https://vapaaehtoistyö.fi/fi> (Viitattu 20.3.2023)

WHO. Mental health strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Viitattu 17.3.2023)

Yeung, A. B. 2005: Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Ny-lund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Sitran selvityksiä: Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille – Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja Käytännöt

Mielenterveystoipujien kaveritoiminta

Hyvän Mielen Talo. <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/mielipaletti/ajankoh-taista/kaveritoiminta>

Meijän Mieli. <https://koskeverkko.fi/kehittamistyo/meijan-mieli-2020-2023/>

Mielenterveysyhdistys Helmi ry. <https://mielenterveyshelmi.fi/tukihenkilotoiminta/>

Mieli ry. <https://mieli.fi/vapaaehtoiseksi/tukijaksi/>

Sisä-Suomen SYLI ry <https://sisasuomensyli.fi/kaveritoiminta>

Varsinais-Suomen Sininauha ry <https://vs-sininauha.fi/frenditoiminta/>

