MUKES uutiset

Kulttuurinen Moninaisuus -Muistikeskus ry
MUKES.fi

Opiskelijamme esittäytyvät

Kulttuurinen Moninaisuus -Muistikeskus ry
MUKES.fi

MUKES-harjoittelija **Rosa**

KIRJOITTAJA: ROSA RIPATTI

Rosa Ripatti
tuleva sosionomi

Harjoitteluni MUKES:illa

Aloittaessani sosionomiopinnot, en tiennyt yhtään minkä asiakasryhmän kanssa tahtoisin työskennellä. Tiesin kuitenkin, että tahtoisin nähdä sosionomin työnkuvaa mahdollisimman monipuolisesti, joten olen suorittanut kaikki harjoitteluni eri ympäristöissä. Kiinnostuin sosionomin ammatista alun perin sen monipuolisten työllistymisvaihtoehtojen vuoksi sekä siksi, että minua on aina kiinnostanut tehdä työtä, jolla on merkitystä. Bongatessani sosiaalisesta mediasta ilmoituksen, että MUKES tarjoaa opiskelijoille harjoittelupaikkoja, heräsi mielenkiintoni heidän toimintaansa kohtaan. Onnekseni pääsin suorittamaan kehittämistyön harjoitteluani heille!

Harjoitteluni aikana pääsin osallistumaan Jututtaja 2023–2025 hankkeeseen, jonka avulla pyritään tarjoamaan kohdennettua jutteluseuraa eri kulttuuri- ja kielivähemmistöön kuuluville iäkkäille, tavoitteena vähentää yksinäisyyden tunnetta ja ohjata heitä osallistumaan yhteiskunnan toimiin ja palveluiden pariin. Toimin myös itse Jututtajana ja se on tuntunut itselleni merkityksellisellä, sillä siinä on konkreettisesti päässyt vähentämään toisen ihmisen yksinäisyyttä. Kehittämistehtävänäni on kehittää hyvinvointia tukeva prosessi, joka auttaa Jututtajia selviytymään vapaaehtoistyön haasteista ja tukemaan sen teossa.

Toimin myös itse Jututtajana ja se on tuntunut itselleni merkityksellisellä, sillä siinä on konkreettisesti päässyt vähentämään toisen ihmisen yksinäisyyttä.

Oma tietämykseni muistisairauksista ja aivoterveydestä on lisääntynyt suuresti harjoittelun aikana. Tietoni muistityöstä ja aivoterveydestä ennen harjoittelua olivat hyvin vähäiset, mutta erityisesti aivoterveysmessuille osallistuminen lisäsi tietämystäni. En ole aikaisemmin tajunnut kuinka suuri merkitys monipuolisella ravinnolla ja riittävällä veden juonnilla on aivoterveyteen. Harjoittelun aikana olen oppinut uusia keinoja tukea ihmisten muistia ja aivoterveyttä, josta on ollut minulle hyötyä niin henkilökohtaisella-, kuin ammatillisella tasolla. Jokaisen ihmisen muisti kaipaa treenausta, olit sitten nuori tai vanha – ei muistin treenaus mene koskaan hukkaan. Harjoittelujakso on lisännyt myös omaa mielenkiintoani hanketyötä kohtaan ja olenkin sen aikana päässyt näkemään ja kuulemaan minkälaista hanketyö on kaikkine haasteineen.

Katso klikkaamalla
Rosan Facebook-video

En varmaan olisi aikaisemmin osannut kuvitella itseäni monikulttuurisen muistityön parissa, mutta on ollut mielenkiintoista tutustua ja oppia lisää tästä kiehtovasta työstä, jota MUKES tekee. MUKES-harjoittelussa olen päässyt tosi mahtavasti osaksi MUKES-tiimiä ja siihen on ollut helppo hypätä mukaan. Harjoittelujaksosta on jäänyt itselleni pelkästään positiivinen mieli, sillä koko ajan on ollut se turva, että jos jokin asia askarruttaa niin siihen kyllä saa apua. Harjoittelussa olen päässyt käyttämään hyvin omia vahvuuksiani ja taitojani, sekä olen onnistunut löytämään itsestäni myös uusia vahvuuksia.

Yksinäisyys on asia, mitä jokainen ihminen kokee jossain vaiheessa elämäänsä. Se on jokaiselle henkilökohtainen kokemus, jota on vaikea määrittää ja sitä voi kokea, vaikka ympärillä olisi paljon sukulaisia ja ystäviä. Yksinäisyys on haitallista terveydelle ja se esimerkiksi lisää ihmisen alttiutta virusinfektioille. Yksikin hyvä ihmissuhde voi auttaa katkaisemaan toisen yksinäisyyden tunteen. Mitä asioita jokainen meistä voisi tehdä vähentääkseen jonkun toisen yksinäisyyttä?

MUKES-harjoittelija **Jere**

KIRJOITTAJA: JERE KINNARI

Jeren tarina

Jere Kinnari
sosionomiopiskelija

Ensimmäisen kosketuksen sosiaalialaan sain jo 17-vuotiaana, kun olin Helsingin kaupungilla kesätöissä Kampin palvelukeskuksessa. Jo silloin ikäihmisten kanssa käydyt keskustelut ja yhteinen aika tuntuivat luontevilta, ja minulla on pelkästään lämpimiä muistoja siltä ajalta. Tästä meni kuitenkin useampi vuosi ennen kuin aloin opiskelemaan sosionomiksi.

Sosionomin tutkintoa kohtaan kiinnostukseni kasvoi samalla, kun isosiskoni opiskeli itse sosionomiksi. Vaikka hän suuntautuikin varhaiskasvatuksen pariin, innosti se minua myös hakemaan kyseistä opiskelupaikkaa. Helsingin Diakonia-ammattikorkeakouluun lopulta päästyäni, minulle oli aika lailla alusta asti selvää, että haluan suuntautua gerontologiaan. Olen rauhallinen persoona ja kasvotusten asiakkaiden kanssa tapahtuva työ tuntuu minulle mieleiseltä.

Toisella harjoitusjaksollani sain olla mukana palvelutalossa tehostetun palveluasumisen sosiaaliohjaajan työssä. Se oli minulle todella avartavaa ja sen aikana pääsin kanssakäymään rutkasti eri ikäisten ja taustoista tulevien asiakkaiden kanssa. Kyseisen harjoittelujakson aikana tutustuin myös Siiriin, jolta sain paljon oppia sosiaaliohjaajan työhön liittyen. Silloin syntyi myös idea siitä, että tulisin mukaan Jututtaja-hankkeeseen ja tässä sitä nyt ollaan.

Jututtaja-hanke toimii todella arvokkaan asian puolesta ja toivonkin koko sydämestäni, että se on tullut tänne jäädäkseen.

Järjestö- ja hanketyö olivat itselleni aika pitkälti vieraita ennen tämän vuoden syksyä. MUKESissa olemiseen ja toimimiseen minulla ei ollut juuri minkäänlaisia ennakko-odotuksia. Lähdin avoimin mielin uusia haasteita kohti samalla uteliaana sekä innokkaana. Ajatus innovatiivisesta ja luovasta työnkuvasta myös kiinnosti kovasti, sekä se, että saisin vaikuttaa suurilta osin, milloin teen mitäkin. Vapaampi työympäristö ja aikataulu, johon voin itse vaikuttaa onkin ollut todella mieleistä.

Katso klikkaamalla
Jeren Facebook-video

Järjestötoiminnasta olen oppinut merkittävästi tämän syksyn aikana. Isoimpana asiana varmasti on se, että voit vaikuttaa

ainoastaan siihen, mitä itse teet. Muuttujia tulee väistämättä järjestömaailmassa, ja pitää osata tiedostaa se, että moni asia on itsestä riippumattomia. On tärkeää olla varavaihtoehto olemassa ja jatkaa sen mukaan. Vapaaehtoistoiminnasta minulla ei myöskään ollut sen suurempia kokemuksia entuudestaan. Olen kiitollinen mahdollisuudesta päästä osallistumaan vapaaehtoisten kouluttamiseen, sekä itse vapaaehtoisena toimimisesta. Jututtaja-hanke toimii todella arvokkaan asian puolesta ja toivonkin koko sydämestäni, että se on tullut tänne jäädäkseen.

Mian tarina

KIRJOITTAJA: MIA-LIISA JÄÄSKELÄINEN

Matkani monikulttuurisen muistityön pariin

Mia Jääskeläinen
sosionomi,
Suomen monikulttuurinen muistikeskus ry

TARINANI ALKAA ajalta, jolloin toimin lähihoitajana kotihoidossa Helsingissä. Sieltä sain ensimmäisen kokemukseni monikulttuurisista ikääntyvistä. Sen kahdeksan vuoden aikana, jolloin työskentelin kotihoidossa, asiakaskunta muuttui pikkuhiljaa monimuotoisemmaksi. Tämä toi työhön omanlaista mielenkiintoa.

KUN LÄHDIN opiskelemaan sosionomiksi, pääsin perehtymään vieraskielisten ikääntyvien asemaan opinnäytetyöni kautta. Tätä kautta aloin kiinnostumaan asiakasryhmästä ja bongasinkin sosiaalisesta mediasta, että Suomen monikulttuurinen muistikeskus ry MUKES etsii opiskelijoita harjoitteluun, jonne onnekseni pääsin.

MUKES:ISSA HARJOITTELUUNI on kuulunut muun muassa Monikulttuurisen muistityön monet kasvot- videon työstämistä. Video sisältää lääkärin, sairaanhoitajan, omaishoitajan sekä asiakkaan näkökulmia muistihäiriöistä. On ollut havahduttavaa, kuinka paljon haasteita monikulttuuriset muistihäiriöistä kärsivät kokevat Suomalaisessa yhteiskunnassa.

ERÄÄNÄ TEEMANA videossa nousi esiin tiedon saatavuus niin asiakkaille kuin ammattilaisillekin. Monikulttuurisille ja etenkin vieraskielisille tiedon löytäminen on haasteellista, sillä tietoa palveluista ei ole monellakaan eri kielellä. Ammattilaisillekaan ei ole välttämättä valmista tietoa, vaan sitä joutuu hankkimaan työn ohessa.

KUN PUHUTAAN muistihäiriöistä, niin esiin nousee diagnosointi ja muistitestit. Tämä nousee myös yhtenä teemana videossa. Monikulttuurisien muistihäiriöistä kärsivien diagnosoinnissa joudutaan joskus soveltamaan, sillä tämänhetkiset muistitestit eivät sovellu kaikille. Tällä hetkellä käytössä olevissa testeissä tarvitaan luku-,

KUVAT: MIA JÄÄSKELÄINEN

kirjoitus- ja laskutaitoa, mikä ei toimi henkilöiden kanssa, joilla näitä ei ole.

MONIKULTTUURISEN MUISTITYÖN tämänhetkinen tila herättää ajatuksia ja etenkin kysymyksiä. Mitä me voimme tehdä näille asioille? Mitkä olisivat ne konkreettiset toimenpiteet, joilla saisimme asioita paremmaksi?

MUUN MUASSA näitä kysymyksiä voimme pohtia videon julkaisutilaisuudessa, jonka yhteydessä järjestetään mielenkiintoinen paneelikeskustelu. Minäkin olen siellä. **Tulethan sinäkin!**