

Minna Porkka & Jenni Simola

VAPAAEHTOISTOIMINTA
AUTTAJAN
NÄKÖKULMASTA

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma


Joulukuu 2015




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

	Opinnäytetyön päivämäärä 3.12.2015
Tekijät Minna Porkka & Jenni Simola	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Hoitotyön koulutusohjelma
Nimeke Vapaaehtoistoiminta auttajan näkökulmasta	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mielipiteitä ja ajatuksia vapaaehtoisuudesta vapaaehtoisten näkökulmasta. Perehdyimme selvittämään vapaaehtoistyöntekijöiden käytännön työnkuvaa sekä toiveita ja tarpeita toiminnan kehittämiseksi. Halusimme myös kartoittaa tarkemmin auttajien tuen sekä avun tarvetta. Tavoitteena on saada myös vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille konkreettisia vinkkejä, kuinka he voisivat parantaa vapaaehtoistoiminnan organisointia.</p> <p>Tutkimuksen tilaajaksi valikoitui Mikkelin kaupungin vanhus- ja vammaispalvelut. Prosessin aikana yhteistyöhenkilöinäimme toimivat myös vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit. Tutkimuskysymykseksi muodostui ”Mitä on vapaaehtoistoiminta auttajan näkökulmasta?”</p> <p>Toteutimme opinnäytetyön käyttämällä laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimus koostuu pienelle vapaaehtoisten ryhmälle teetetystä fokusryhmähaastattelusta. Etukäteen suunniteltu haastattelurunko toimi keskustelun tukena mahdollistaen vapaan keskustelun haastateltavien välillä. Lähetimme kysymykset kutsukirjeen mukana haastateltaville etukäteen, joten heillä oli ollut aikaa suunnitella tulevia vastauksia.</p> <p>Haastattelun tuloksista korostui monipuolisen koulutuksen sekä selkeän johtamisen ja organisoinnin tärkeys. Vastauksissa painotettiin myös sitä, kuinka paljon vapaaehtoisena toimiminen antaa autettavalle sekä auttajalle. Toiminnalle toivottiin lisää näkyvyyttä, jotta se tulisi enemmän ihmisten tietoisuuteen ja saataisiin avun tarvitsijat sekä auttajat saatettua yhteen.</p>	
Asiasanat (avainsanat) vapaaehtoistyö, vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoisuus	
Sivumäärä 33 s. + liite	Kieli Suomi
Huomautus (huomautukset liitteistä)	
Ohjaavan opettajan nimi Paula Iire	Opinnäytetyön toimeksiantaja Mikkelin kaupungin vanhus- ja vammaispalvelut

DESCRIPTION

	Date of the bachelor's thesis 3 December 2015
Authors Minna Porkka & Jenni Simola	Degree programme and option Degree programme in Nursing
Name of the bachelor's thesis Voluntary work from the helper's point of view	
Abstract <p>The purpose of our study was to clarify opinions and thoughts about voluntarism from the point of view of a volunteer. We read about clarifying the practical job description and both hopes and needs for improving the voluntary activity. We wanted to survey more closely the volunteers' need for support and help. Our ambition was to find out solid tips for coordinators of voluntary work to improve the organization.</p> <p>The commissioner of our study was the elderly and disabled services of Mikkeli municipality. During the process we co-operated with the coordinators of voluntary work. Our study question was "What is voluntary work from the helpers' point of view?"</p> <p>We carried out our study by using qualitative study method. The study consisted of a focus group interview with a small group of volunteers. The framework planned in advance was supporting our conversation making it possible to have an open conversation between the interviewees. We sent out the questions with the letter of invitation beforehand, so the interviewees had some time to plan out the answers.</p> <p>The importance of diverse education, clear leadership and lucid organization stood out in the results of our study. Also, it was emphasized in the answers how much working as a volunteer gives for both the helper and the one in need of help. More visibility for the activity was wished for, so that people would become more aware of voluntarism. This way it would be easier to connect the volunteers and the ones needing help.</p>	
Subject headings, (keywords) Voluntary work, volunteering, voluntarism	
Pages 33 p. + appendice	Language finnish
Remarks, notes on appendices	
Tutor Paula lire	Bachelor's thesis assigned by Elderly and disabled services of Mikkeli municipality

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	2
3	VAPAAEHTOISTOIMINNAN ALKULÄHTEILLÄ	2
4	KESKEISET KÄSITTEET	3
4.1	Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta	3
4.2	Vapaaehtoistoiminnan johtaminen	4
4.3	Toimintaa ohjaavat säädökset.....	5
4.4	Tehtävänkuvan rajaaminen.....	7
4.5	Työnohjaus	8
5	AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO	8
5.1	Tutkimusaineiston kerääminen.....	8
5.2	Vapaaehtoistyö auttajan näkökulmasta.....	10
6	VAPAAEHTOISTOIMINNAN PROJEKTEJA.....	11
6.1	ALTTI-projekti	11
6.2	Maakunnallisen ikäosaamisen toimintakonsepti	12
6.3	Ikäosaavat palvelualueet Etelä-Savossa	12
6.4	Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi -hanke.....	13
6.5	HelsinkiMissio	14
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	14
7.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	14
7.2	Laadullinen tutkimus	15
7.3	Fokusryhmähaastattelu	15
7.4	Haastattelun toteutus.....	17
7.5	Aineiston käsittely ja analyysi	18
8	TULOKSET	19
9	POHDINTA	23
9.1	Johtopäätökset.....	23
9.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	25
9.3	Kehittämisideat	26
	LÄHTEET.....	28

LIITTEET

1 Kutsu haastatteluun

1 JOHDANTO

Maailma tulee harmaantumaan seuraavan 50 vuoden kuluessa, koska väestörakenne muuttuu jatkuvasti. Ihmisten elinajanodote on pidentynyt toisen maailmansodan jälkeen jopa 20 vuodella. Ikääntyneiden määrän kasvaessa myös työkykyisten hoitajien joukko pienenee, minkä vuoksi vapaaehtoisuus vanhustyössä on entistä tärkeämpää. (Iinattiniemi & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 335.)

Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan toisille ihmisille ja yhteiseksi hyväksi tehtyä auttamistyötä, josta ei makseta rahallista palkkaa. Toiminta on palkitsevaa tarkoituksensa ja sisältönsä vuoksi, auttaja tuntee itsensä hyödylliseksi. Vapaaehtoistoiminta parantaa sekä auttajien että avunsaajien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ylläpitää aktiivisuutta sekä terveyttä. Vapaaehtoistoiminnassa kysyntä ja tarjonta kohtaavat silloin, kun jollain on tarve avulle ja toisella halu auttaa. Näiden kohdatessa toteutuu yhteinen hyvä. Kaikkien vapaaehtoisten oma elämäkokemus sekä tiedot ja taidot ovat arvokas voimavara auttajan arjessa. (Honkala & Rantanen 2011, 4 - 5.)

Kiinnostuimme vapaaehtoistoiminnasta sekä sen haasteista suorittaessamme gerontologisen hoitotyön harjoittelujaksoa, jonka puitteissa pääsimme seuraamaan läheltä järjestäytyneen vapaaehtoistoiminnan arkea. Ohjaajamme kannustivat tuolloin meitä tekemään opinnäytetyön vapaaehtoistoiminnasta. Matkan varrella aihealue hieman laajeni pienen alueen näkökulmasta suuremmaksi kokonaisuudeksi. Päädyimme haastattelemaan pientä vapaaehtoisten ryhmää, jolle suoritimme täsmäryhmähaastattelun elokuun 2015 lopulla.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää mielipiteitä ja ajatuksia vapaaehtoisuudesta vapaaehtoisten näkökulmasta. Aikaisempia tutkimuksia nimenomaan tästä näkökulmasta ei ole juurikaan saatavilla. Haastattelun myötä saimme selville asioita, joita vapaaehtoiset pitävät tärkeinä toiminnan sujumisen kannalta. Kartoitimme myös vapaaehtoisten tulevaisuuden toiveita ja odotuksia toiminnalle. Aiheena vapaaehtoisuus on mielestämme hyvin mielenkiintoinen ja ajankohtainen.

2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Mikkelin alueella vapaaehtoistoimintaa järjestävät yksityisen sektorin lisäksi kunnat itse. Perustan toiminnalle kunnissa muodostavat nimetyt yhdyshenkilöt, jotka koordinoivat järjestäytyntä toimintaa palveluyksiköiden ja vapaaehtoisten välillä. (Ulmanen 2014, 11.)

Tämän vuoksi opinnäytetyön tilaajaksi sekä toimeksiantajaksi valikoitui Mikkelin kaupungin vanhus- ja vammaispalvelut, jolta haimme myös tutkimusluvan. Lisäksi prosessin aikana yhteistyöhenkilöinäimme toimivat myös vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit.

3 VAPAAEHTOISTOIMINNAN ALKULÄHTEILLÄ

Suomessa on ollut jo kolmella eri vuosisadalla vapaaehtoistoimintaa tekeviä järjestöjä. 1800-luvun lopulla on perustettu muun muassa Suomen Punainen Risti, Suomen mielenterveysseura sekä HelsinkiMissio (toiselta nimeltään Helsingin kaupunkilähetys). Monilla järjestöillä oli esikuvina kansainväliset järjestöt. Helsingin kaupunkilähetys ry sai alkunsa vuonna 1883 Glasgowista City mission - toiminnan innoittamana. Punaisen Ristin alkuaikoina järjestö keskittyi haavoittuneiden sotilaiden auttamiseen. Sotaaikana saivat alkunsa myös monet lastensuojelujärjestöt. Taloudelliset vaikeudet 1900-luvulla ajoivat sosiaalityön ahtaalle, jolloin järjestöjen nähtiin olevan apu moniin asioihin. (Marjovuori 2014, 25.)

Vapaaehtoistyön tekeminen on kasvussa useiden länsimaiden keskuudessa ja myös monet entiset diktatuurivaltiot ovat pohtineet keinoja vapaaehtoistoiminnan tukemiseksi. Monessa maassa vapaaehtoisuus on levinnyt laaja-alaiseksi. Yhdysvallat on perinteisesti ollut vapaaehtoistyön ykkösmaa, mutta vapaaehtoisuutta on nähtävillä myös paljon Kiinassa, Tansaniassa, Vietnamin, Bangladeshissä, Ugandassa sekä Zimbabwessa. (Musick-Wilson 2008, 343.)

4 KESKEISET KÄSITTEET

Maailma tulee harmaantumaan 50 vuoden kuluessa, koska väestörakenne muuttuu. Tilastokeskuksen (2012) mukaan ihmisten elinajanodote on pidentynyt toisen maailmansodan jälkeen jopa 20 vuodella. Vanhojen ikäryhmien kasvaessa nuoret ikäryhmät ja työikäinen väestö samalla pienenevät. Vuonna 2030 joka neljäs suomalainen tulee olemaan yli 65-vuotias. (Väestöennuste 2012.)

Vuoteen 2015 mennessä eläkkeelle on jäänyt sotien jälkeen syntynyt suuri ikäluokka, johon kuuluu 400 000 ihmistä. Kaikille hallinnonaloille riittää haasteita, kun vanhus-ten toimintakyvystä on pidettävä huolta. Heitä ei saisi eristää ympäröivästä yhteiskunnasta, vaan tulisi vahvistaa heidän osallisuuttaan. Ikääntyvien toimintakyvyn ja terveyden sekä palveluiden riittävyyden turvaamiseksi on laadittu laatusuosituksia. Vanhuspalvelulaki (980/2012) säädettiin tasavertaisten ja laadukkaiden palveluiden turvaamiseksi. (Inattiniemi & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 335.)

Ikääntyvässä yhteiskunnassa vapaaehtoiset tulevat muodostamaan tärkeän voimavaran, joka toimii ammattihenkilökunnan vierellä tuoden sisältöä ikäihmisten arkeen sekä elämänpiiriin. Tällä voimavaralla ehkäistään tarpeettomuuden ja yksinäisyyden kokemusta sekä vastataan samalla ikäihmisten tuen ja turvan tarpeisiin. Erilaisilla järjestöillä, seurakunnilla sekä yhdistyksillä on erinomainen mahdollisuus järjestää vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoistoiminnan muodot sekä tavat ovat murroksessa; vapaaehtoiset toivovat toiminnalta laatua, yksilöllisyyttä sekä mielekkyyttä. (Willberg 2015, 5.)

4.1 Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta

Nikulan ja Rannikon (2010, 13) mukaan vapaaehtoistoimintaa määrittävät tietyt yleiset periaatteet ja säännöt. Auttaminen tapahtuu aina omasta halusta, ja se voi olla säännöllistä tai satunnaista tai tapahtua vaikka kertaluonteisesti. Vapaaehtoisena voi toimia esimerkiksi erilaisissa järjestöissä, kunnassa tai seurakunnassa. Vapaaehtoistoiminta on ihmisen tukemista ja auttamista elämän eri tilanteissa. Auttamisella vapaaehtoinen voi kokea oman elämänsä merkitykselliseksi. Tavoitteena on tukea ja edesauttaa lähimmäisen arjessa selviytymistä sekä hyvinvointia avuntarvitsijan yksilöllisten tarpeiden mukaan, itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Vaikka vapaaehtoisel-

la olisikin asiaan liittyvää ammatillista koulutusta, hän ei koskaan korvaa alan ammattityöntekijää vaan on mukana omana itsenään ja auttaa tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Jokaisella avuntarvitsijalla on mahdollisuus valita auttajakseen kenet haluaa ja tarvittaessa myös lopettaa suhde.

Sekä auttaja että autettava ovat ihmisinä keskenään tasa-arvoisia ja yhtä arvokkaita. Vapaaehtoistoiminta on pääsääntöisesti ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa on tärkeää toisen kunnioitus. Vapaaehtoisen on tärkeää arvioida omat voimavaransa auttajana, jotta hän pystyy myös toteuttamaan kaikki lupauksensa, joita auttavalle on antanut. Vapaaehtoisuus perustuu myös sille, ettei työstä saa rahallista korvausta. Vapaaehtoisella on mahdollisuus saada tukea ja rohkaisua järjestöltään tärkeässä työssä. (Nikula & Rannikko 2010, 14.) Vapaaehtoistyö sanana korostaa mielikuvaa työn tekemisestä. Toiset puhuvat mieluummin vapaaehtoistoinnasta, joka on enemmän kollektiivista yhdessä tekemistä, jossa on kyse toisen auttamisesta. (Willberg 2015, 6.)

Moni ikääntynyt kokee terveyden ja toimintakyvyn heikentyvän. Ensimmäisiä merkkejä toimintakyvyn heikentymisestä on liikkumisen vaikeutuminen ulkona, joka voi vaikuttaa myös elämänlaatuun ja elinpiirin supistumiseen. Ikääntynyt saattaa helposti eristäytyä sekä jäädä pois tapahtumista, mikä voi johtaa yhteiskunnasta syrjäytymiseen. Monet ikääntyneet kuitenkin haluaisivat hoitaa omia asioitaan mahdollisimman pitkään ja olla aktiivisia arjessaan mutta voimien ehtymisen vuoksi eivät kykene. Ympärivuorokautisen hoidon tarvetta pystytään mahdollisesti lykkäämään sekä laadukasta itsenäistä elämää pidentämään tukemalla vanhuksen ulkona liikkumista vapaaehtoistoiminnan avulla. Vapaaehtoiset tuovat omalla toiminnallaan sisältöä ikääntyneen arkeen. (Honkala & Rantanen 2011, 4 - 5.)

4.2 Vapaaehtoistoiminnan johtaminen

Karreisen ym. (2010, 93 - 94) mukaan vapaaehtoistoiminnan johtaja on yleensä itse myös vapaaehtoinen, eikä hän saa tekemästään työstä palkkaa. Vapaaehtoisena toimiminen tuo lisää haastetta, koska niin sanotulla johtajalla ei ole suoraa käskyvaltaa toisiin vapaaehtoiisiin. Vapaaehtoisten johtamisessa on tärkeää mahdollistaa vapaaehtoisten toiminta yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi niin, että saadaan käyttöön vapaa-

ehtoisista parhaimmat puolet. Johtajan asenne ihmisten johtamisessa on muodollista asemaa tärkeämpää.

Vapaaehtoistoiminnan johtajan on hyvä muistaa asemassaan, että vapaaehtoinen suhtautuu yleensä myönteisesti asioihin, on motivoitunut ja haluaa toimia. Vapaaehtoisille auttaminen on harrastus, eivätkä he useinkaan kaipaa siihen ylimääräisiä tehtäviä tai vastuualueita. Johtajan tulee olla motivoitunut sekä kannustava ja hänen tulisi osata jakaa innostuneisuuttaan myös vapaaehtoisille. Johtajan tulisi osata huomioida vapaaehtoisten oma motivaatio ja käyttää sitä hyväksi toiminnan edistämiseksi. Vapaaehtoistoiminnan johtajan on tärkeää osata myös lukea vapaaehtoisiaan ja huomioida heidän jaksamisensa ja voimavaransa, jotta he eivät toimi jaksamisensa rajoilla. (Karainen ym. 2010, 94 - 95.)

4.3 Toimintaa ohjaavat säädökset

Willbergin (2015, 5) mukaan tärkein periaate vapaaehtoistoiminnassa on, että sillä ei korvata ammattityötä. Toistaiseksi Suomessa ei ole yhtenäistä lainsäädäntöä, joka koskee vapaaehtoistoimintaa. Eri säädöksissä on kuitenkin viittauksia vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoinen tarjoaa toiminnallaan puuttuvan naapurin, ystävän tai omaisen turvaa ja tukea. Vapaaehtoinen toimii auttajana oman aikataulunsa sekä motivaationsa mukaisesti. Toiminnan arjessa työturvallisuus, vastuu vahingoista, kulukorvaukset sekä palkitseminen ovat tärkeitä kysymyksiä. Vapaaehtoistoimijat eivät saa työstään palkkiota, mutta heidän saamansa korvaukset sekä edut voivat olla veronalaisia. Toimintaa tehdään tavallisen ihmisen taidoilla, joten mielekkäät tehtävänkuvat, selvät pelisäännöt sekä toiminnan systemaattinen johtaminen ovat tärkeitä keinoja toiminnan vaikuttavuuden sekä sujuvuuden takaamiseksi.

Vapaaehtoistoiminnalla on eri merkityksiä eri kulttuureissa. Suomeen muuttaneelle turvapaikanhakijalle tai maahanmuuttajalle vapaaehtoistoiminta voi olla ensiarvoisen tärkeä tapa solmia kontakteja sekä oppia paikallista kulttuuria ja kieltä. Myös työtön työnhakija voi tehdä vapaaehtoistoimintaa menettämättä työttömyysturvaansa. (Willberg 2015, 19 - 20.)

Lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (28.12.2012/980 13.§) eli vanhuspalvelulain mukaisesti kunnan tulee

järjestää laadukkaita ja riittäviä sosiaali- ja terveystalvveluja iäkkäälle henkilölle. Palvelujen tulee tukea vanhuksen terveyttä, toimintakykyä, hyvinvointia sekä itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta. Huomiota tulisi kiinnittää kotiin annettaviin palveluihin muun palvelutarpeen ennalta ehkäisemiseksi. Lain tarkoituksena on parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta olla mukana tarvitsemiensa palveluiden kehittämisessä sekä elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluissa. Vanhuspalvelulaki (980/2012, 5.§) edellyttää kuntia tekemään suunnitelman ikääntyneiden hyvinvoinnin, terveyden, itsenäisen suoriutumisen sekä toimintakyvyn tukemiseksi. Suunnitelmaan kuuluu eri osa-alueita, joista yksi on vapaaehtoistoiminta ja sen kehittäminen. (Mikkelin seudun sosiaali- ja terveystoimi 2014, 4.)

Vapaaehtoistoimintaa koskevissa asioissa vaitiolovelvollisuus ja sen takaama luottamuksellisuus ovat ensiarvoisen tärkeitä. Vapaaehtoistoiminnassa salassapito eli vaitiolovelvollisuus usein koskee autettavan henkilöllisyyttä, kaikkia kuultuja ja nähtyjä tilanteita sekä viranomaisilta tai hoitohenkilökunnalta saatuja tietoja. Käytännössä tämä siis tarkoittaa sitä, ettei vapaaehtoinen voi kertoa toiminnassa kohtaamistaan ihmisistä tai heidän asioistaan kenellekään ulkopuoliselle. Vapaaehtoisen vaitiolovelvollisuus pysyy vielä senkin jälkeen, kun hän ei enää toimi vapaaehtoisena. Salassapidosta on olemassa erilaisia säädöksiä useassa eri laissa, ja niitä voidaan soveltaa myös vapaaehtoiisiin. Sitoutumalla vaitiolovelvollisuuteen vapaaehtoinen osoittaa arvostavansa autettavaa, ja heidän molemminpuolinen luottamuksensa syvenee. (Willberg 2015, 15.) Yhteistyö perustuu luottamuksellisuuteen. Ammattilaisen puoleen voi kuitenkin tarvittaessa kääntyä vaikeissa tilanteissa, vaitiolovelvollisuutta kunnioittaen. (Nikula & Rannikko 2010, 14.)

Vapaaehtoistoimintaa ohjaavissa säädöksissä käsitellään myös matkakorvauksia, joiden maksamisessa sovelletaan verohallinnon ohjeita. Toimintaa järjestävät tahot korvaavat vapaaehtoisille matkakuluja vaihtelevasti, tavanomaisesti muun muassa linja-autolippuja paikallisliikenteen hintojen mukaan. Mahdollisista korvauksista on tärkeä aina sopia etukäteen, ja tulisi määritellä, mitä korvataan ja millä perusteella. Korvauksia matkoista voi myös saada verovapaasti, mikäli vapaaehtoinen toimii vapaaehtoisena järjestössä tai rekisteröidyssä yhdistyksessä. (Willberg 2015, 16.)

4.4 Tehtävänkuvan rajaaminen

Vapaaehtoistoiminnan lähtökohta on, että vapaaehtoinen toimii tukijana ja ammattilaisille jää lain edellyttämää pätevyyttä vaativat työt, vaikka ammattityön ja vapaaehtoisuuden raja on usein häilyvä. Sopivat tehtävät riippuvat usein toiminnan järjestäjän käytännöistä sekä tilanteesta. Vapaaehtoisen ei tarvitse tehdä vaikeaksi kokemiaan tehtäviä, kuten pukeutumisessa, peseytymisessä tai intiimeissä asioissa avustamista. Kotona asuvan vanhuksen selviytyminen ei saisi olla yksinomaan vapaaehtoisen kävijän varassa. Vapaaehtoisten vastuualueelle ei kuulu vanhuksen ruoka-apu, kodin siivous, rahojen käsittely tai tämän asioista päättäminen. (Willberg 2015, 10.)

Tehtävänkuvien määrittäminen on tärkeää sekä toiminnan järjestäjien että vapaaehtoisten kannalta. Jos tehtävät on selkeästi määritelty, on helpompi houkutella mukaan uusia osallistujia. Jos vapaaehtoinen käy auttamassa hoitolaitoksessa, hänen ei tule osallistua sairaanhoidollisiin tehtäviin. Hän ei saa nostaa liikuntarajoitteisia asukkaita tai ottaa kantaa heidän hoitosuunnitelmiinsa. On henkilökunnan vastuulla huolehtia neuvonnasta syöttötilanteissa. Myös pyörätuolin käyttöön ja käsittelyyn tulisi koulutautua. Pehdytyskoulutuksissa vapaaehtoisella on mahdollisuus kertoa omista toiveistaan ja ajatuksistaan. Koordinaattoreiden tehtävä on etsiä vapaaehtoiselle sopiva työnkuva ja saattaa autettava henkilö sekä vapaaehtoisen toiveet yhteen. Hoitolaitoksissa toimii paljon myös omaisia, ystäviä ja vierailevia ohjaajia vapaaehtoisten sekä henkilökunnan ohella. Yhteistyön sujumisen edellytys on se, että vapaaehtoisen työnkuvasta kerrotaan autettavan henkilön omaisille ja lähipiirille. Vapaaehtoinen saattaa väsyä, jos ei itse koe saavansa auttamisesta itselleen mitään. Kun osapuolten tarpeet ja toiveet kohtaavat, vastavuoroisuus toteutuu. (Willberg 2015, 10 - 11.)

Tulee aina pitää mielessä, että vapaaehtoinen ei korvaa ammattilaista. Häneltä ei voi vaatia kokemuksen ja ammattitaidon tuomaa osaamista tai turvallisuuden huomioimista. Hänen tulee kuitenkin noudattaa yleisiä turvallisuusohjeita, siinä määrin, kuin ohjeet, opastus ja normaali huolellisuus edellyttävät. Vapaaehtoisella on velvollisuus käyttää asianmukaisia apuvälineitä sekä henkilösuojaimia ja toimia huolellisesti. (Willberg 2015, 22.)

4.5 Työnohjaus

Työnohjauksella tarkoitetaan tavoitteellista ja järjestelmällistä toimintaa, jossa tähdätään työssä selviytymiseen sekä työidentiteetin vahvistumiseen. Se on oppimisprosessi, jossa työmuotona käytetään itsearviointia oman tehtävän kehittämiseen. Työnohjauksessa palautetaan mieleen kokemukset ja tunteet, jotka arvioidaan uudestaan yhdessä työnohjausryhmän kanssa. Vapaaehtoisten työnohjauksessa keskeisiä asioita on kokemusten ja niihin liittyvien tuntemusten läpikäyminen sekä niistä puhuminen yhdessä. Työnohjaukseen tulisi olla mahdollisuus kaikilla ikääntyneiden parissa toimivilla vapaaehtoisilla. (Honkala & Rantanen 2011, 7.)

5 AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO

5.1 Tutkimusaineiston kerääminen

Tutkimusaineiston keräämisen tukena käytimme PICO-asetelmaa. Isojärven (2011, 4 - 6) mukaan taustaa PICO-menetelmälle luo potilaslähtöinen ajattelu sekä näyttöön perustuva lääketiede. Sitä käytetään työkaluna järjestelmällisen katsauksen tekemisessä auttaen muotoilemaan tutkimuskysymys oikeanlaiseksi. Tutkimusmenetelmänä järjestelmällisellä katsauksella arvioidaan menetelmien vaikuttavuutta. PICO:n avulla tehdään tutkimuskysymyksestä selkeä, tunnistetaan tiedontarve ja muunnetaan kysymys hakutermeiksi. Sitä käytetään myös hakustrategioiden selkiyttämiseksi sekä apuna hakutulosten lajittelussa inkluusio- ja eksklusiokriteereihin. Kysymykseen on helppompaa hakea aineistoa, jos se on muotoiltu oikein.

PICO

- Patient, Problem = Potilas, probleema
Vapaaehtoiset
- Interventio = Intervention
Vapaaehtoistoiminnan sujuminen
- Comparison = Vertailumenetelmä
-
- Outcome = Terveystulos
Vapaaehtoisten kokemukset

PICOn osat	P	I	O
	Vapaaehtoiset	Vapaaehtoistoiminnan sujuminen	Vapaaehtoisten kokemukset
MeSH-termit	Vapaaehtoisuus Vapaaehtoistyö Vapaaehtoistoiminta Voluntary work Volunteering Voluntarism	Elderly Hyvinvointi Older people Self-esteem Vanhustyö Vanhusten hyvinvointi Well-being Quality of life	Effects Kehittäminen Vaikutus

Tutkimuskysymykseksi muodostui; Mitä on vapaaehtoistoiminta auttajan näkökulmasta?

Hakukoneena käytettiin englanninkielisten tutkimusten kohdalla Cinahlia. Suomalaisia tutkimuksia etsimme Melindasta ja aineistoa löysimme hyvin myös Nellin avulla. Mukaan otettiin aineistot sekä tutkimukset, jotka on tehty korkeintaan viisi vuotta sitten.

Melindan tarkennetussa hakukentässä käytimme hakusanoja ”vapaaehtoisuus”, ”vapaaehtoistyö” sekä ”vapaaehtoistoiminta”. ”Vapaaehtoistyö” hakusanana tuotti selkeästi eniten hakutuloksia, 274 kappaletta. ”Vapaaehtoistyö” + ”vanhus*” -yhdistelmä tuotti hakutuloksia 29 kappaletta, joista käytimme neljää. ”Vapaaehtoistoiminta” tuotti 26 hakutulosta sekä ”vapaaehtoisuus” 29 tulosta. ”Vapaaehtoistoiminnan” tuloksista käytimme viittä, joista osa oli samoja, kuin aikaisemmassa yhdistelmähaussa. ”Vapaaehtoisuus” pelkästään ei antanut meille mitään uusia tutkimuksia tai lähteitä, joitaolisimme opinnäytetyön tekemisessä käyttäneet. Yleensä hakutuloksissa ohitimme lähteet, jotka eivät liittyneet vapaaehtoisuuteen vanhustenhuollossa. Melindan avulla löysimme kolme pro gradu -tutkielmaa sekä yhden väitöskirjan, joista oli suuri apu opinnäytetyön tekemisessä.

Nellin avulla löysimme hakusanalla ”vapaaehtoistyö” + ”vanhus*” eniten hakutuloksia, 22 kappaletta, joista käytimme yhtä. Saman lähteen löysimme myös Melindan avulla. Hakusana ”vapaaehtoistyö”+ ”vanhus*” antoi vain kaksi lähdettä, joista toisen olimme myös löytäneet jo aikaisemmin ja toista emme päätyneet käyttämään. Myös hakusanat ”vapaaehtoisuus” + ”vanhus*” antoi yhden lähteen, jota olimme jo käyttäneet.

Muutaman hyvän lähdevinkin saimme gerontologisen harjoittelun ohjaajaltamme, joka oli itse ollut mukana vapaaehtoistoimintaa käsittelevässä hankkeessa sekä ollut mukana kirjoittamassa aiheesta myös kirjaa. Vinkit liittyivät vapaaehtoistoimintaan, siitä tehtyihin tutkimuksiin sekä tutkimusmenetelmäkirjallisuuteen.

Cinahlissa rajasimme hakutulosta aikarajan lisäksi laittamalla hakuehtoihin ikäraajaksi ”65+” sekä kieleksi englannin. Hakusanoilla ”volunteer” AND ”well-being” AND ”quality of life” AND ”older people” AND ”self-esteem” löytyi yhteensä kolme tulosta, joista käytimme kahta tutkimusta opinnäytetyössämme. Kolmatta tutkimusta ei ollut mahdollista ladata.

5.2 Vapaaehtoistyö auttajan näkökulmasta

Sipilän (2014, 2) Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoisille teetetyn tutkimuksen mukaan aktiivinen vapaaehtoistoimija haluaa jatkuvasti kasvattaa sekä kehittää itseään. Hän hakeutuu jatkuvasti uusiin haasteisiin sekä tilanteisiin, joissa voi oppia uutta vapaaehtoistoinnasta. Vaikka toimintaan olisi lähdetty mukaan pelkästä auttamisen halusta, on uuden oppiminen sekä itsensä kehitys tärkeä kannustin toiminnan taustalla. Tutkimuksessa korostui vapaaehtoistoinnin kautta löytyneet elinikäiset ystävyys-suhteet sekä yhteisöllisyyden kokemukset. Toimintaa pidettiin myös yhtenä tapana löytää merkitys omalle elämälle.

Puthenparambin (2012, 2) tutkimuksen mukaan vapaaehtoistoiminta tuo positiivista mieltä ja vanhempien vapaaehtoisten keskuudessa masennus on vähäistä. Vanhemmat ihmiset lähtevät tekemään vapaaehtoistoimintaa, koska sen avulla on mahdollisuus tavata uusia ihmisiä, auttaa muita ja parantaa mielialaa.

Vapaaehtoistoiminnasta hyötyy järjestöjen ja autettavien lisäksi myös vapaaehtoinen itse. Useat tutkimukset ovat osoittaneet positiivisia vaikutuksia terveydessä ja psyykkisessä hyvinvoinnissa. Nämä hyödyt ovat suurempia vanhemmassa aikuisväestössä. Espanjalaisen tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyötä tekevien sekä tekemättömien yli 50-vuotiaiden välillä oli merkittäviä eroja. Selkeimmin erot tulivat esille tutkimukseen osallistuneiden itsetunnossa, sosiaalisessa kanssakäymisessä, onnellisuudessa, sosiaalisessa tuessa, elämänmyönteisyydessä sekä saavutetussa terveydessä. (Hidalgo ym. 2013, 188, 195.) Jenkinsonin ym. (2013) mukaan vapaaehtoisuus vaikuttaa myönteisesti depression, elämäniloon sekä hyvinvointiin. Myös vapaaehtoisten kuolleisuusriski on matala. Havainnollisten todisteiden mukaan vapaaehtoisuudella on positiivinen vaikutus mielenterveyteen sekä selviytymiseen. Friedlandin ym. (2001) tekemän tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyötä tekevillä on pienempi riski sairastua Alzheimerin tautiin. Lisäksi vapaaehtoisten elinajanodote on korkeampi kuin ihmisten, jotka eivät tee vapaaehtoistyötä.

Musick ja Wilson (2003) huomasivat vapaaehtoistoiminnan tuovan positiivista vaikutusta masennukseen yli 65-vuotiaiden keskuudessa. Yhteys sosiaalisten suhteiden sekä alentuneiden masennuksen oireiden välillä on merkittävä. Samalla tutkimuksesta selviää, että organisoituihin tapahtumiin osallistuminen auttaa ehkäisemään masennuksen oireita.

6 VAPAAEHTOISTOIMINNAN PROJEKTEJA

6.1 ALTTI-projekti

Vuosina 2009 - 2013 järjestetty ALTTI (Aivohalvaus – tiedä, tunnista ja kuntoudu) -projekti oli Etelä-Savon sairaanhoitopiirin (ESSHP) hallinnoima sekä osaksi Teknologian ja innovaatioiden kehittämiskeskus Tekesin rahoittama projekti. Projektin tarkoituksena oli kehittää sekä parantaa kuntoutusta, jonka aivohalvauspotilaat saavat akuuttivaiheen jälkeen. Projekti keskittyy halvauksen sairastaneiden toimintakyvyn palautumiseen sekä selviytymiseen kotona. Tavoitteena oli levittää tietoa Etelä-Savon alueella aivohalvauksen riskitekijöistä sekä oireista. Myös hoitoon hakeutumisen nopeutta haluttiin tehostaa. (Janhunen 2010.)

ALTTI-projekti järjesti matkan Hollantiin kesäkuun alussa 2011. Matkalle lähti ryhmä Mikkelin sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisia. Hollannissa vierailtiin ”La Lunette”-nimisessä ikäihmisille suunnitellussa senioritalossa, joka on rakennettu Zutphenen kaupunkiin. La Lunette on vastavalmistunut senioritalo, joka on osa suurempaa ”Sutfene”-senioripalveluiden organisaatiota. Talon suunnittelussa on otettu huomioon arkkitehtuuriset että käytännölliset seikat. Senioritalossa toimii suuri määrä vapaaehtoisia osana arkea. He auttavat ikäihmisiä päivän mittaan siirtymisissä eri tiloihin ja vievät heitä muun muassa uimaan, ulkoilemaan, kuntosalille, kaupungille sekä syömään. He ohjaavat myös erilaisia taide- ja lukupiirejä. Jokainen vapaaehtoinen on kirjoittanut sopimuksen seniorikeskuksen kanssa. Sopimuksessa on määritelty selkeästi koulutus, velvollisuudet, oikeudet sekä työ- ja vakuutusasiat. Vapaaehtoistyö oli hyvin näkyvää palvelukodissa. (Laitinen 2014, 11 - 12.)

6.2 Maakunnallisen ikäosaamisen toimintakonsepti

Vuosina 2011 - 2013 järjestettiin Pohjois-Karjalassa projekti, jonka tavoitteena oli luoda laajat yhteistyöverkostot sekä konkreettiset kehittämistyön askeleet ikäosaamiseen ja sen koulutuspalveluihin. Koulutuspalvelujen laatu, ikäosaaminen sekä palvelurakenteen uudistuminen olivat välttämätön edellytys ja tae palvelurakenteen uudistumiselle. (Nuutinen 2011.)

Projektin puitteissa kartoitettiin Pohjois-Karjalan alueen jo olemassa olevaa ikäosaamista ja sen kehittämistarvetta (Nuutinen 2011). Kartoitus toimi pohjana monelle eri kehittämishankkeelle myös Pohjois-Savossa ja Etelä-Savossa. Joensuun alueella järjestettiin Ikäosaavat palvelualueet -projekti vuosina 2011 - 2013 ja Etelä-Savossa 2012 - 2014. Näillä alueilla tahdottiin edistää ja vahvistaa monialaisia vapaaehtoistoiminnan malleja sekä koulutusta. (Laitinen 2014, 12.)

6.3 Ikäosaavat palvelualueet Etelä-Savossa

Hollannissa syntyneen alkuperäisen idean tiimoilta lähdettiin kehittämään myös Etelä-Savon alueelle sopivaa toimintamallia syksyllä 2011 (Laitinen 2014, 15). Mikkelin ammattikorkeakoulun lisäksi hanke toimi yhteistyössä kuntien, yritysten ja järjestöjen kanssa kehittääkseen vapaaehtoistoimintaa, joka vahvistaisi ikäihmisten elämänlaatua, toimintakykyä ja ehkäisisi syrjäytymistä. (Hassinen-Ali-Azzani 2014, 16-17.)

Hankkeessa mukana olleita kuntia olivat Mäntyharju, Hirvensalmi, Kangasniemi, Pertunmaa, Mikkeli sekä siihen liittyneet Ristiina ja Suomenniemi. Jokaiselle mukana olleelle kunnalle laadittiin oma pilottimalli, joka oli kaikille omien tarpeiden pohjalta yksilöllisesti suunniteltu. Pilottimallit lähtivät liikkeelle vaihtelevasti eri paikoissa. (Laitinen 2014, 15.) Hankkeessa käytettyjä työmuotoja olivat erilaiset vapaaehtoisten ja henkilöstön valmennustilaisuudet, seminaarit, vierailukäynnit, kumppanuuspöytä- ja työryhmätyöskentely (Hassinen-Ali-Azzani 2014, 17).

Hankkeen tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa jokaiseen osallistuvaan kuntaan oma yksilöllinen pilottimalli vapaaehtoistoiminnalle. Erilaisia hankkeessa käytettyjä toimintamuotoja olivat työryhmätyöskentely, vierailukäynnit, seminaarit sekä vapaaehtoisten ja henkilöstön valmennukset. Kunnissa nimettiin hankkeen alkuvaiheessa vapaaehtoistoiminnan yhdyshenkilöt eli koordinaattorit, joita oli paikasta riippuen eri lukumääriä. (Hassinen-Ali-Azzani 2014, 17.)

Pilottimallien vaihtelevan menestyksen johdosta hankkeen tarkoituksena ollut vapaaehtoistoiminnan kehittäminen toteutui toisissa paikoissa paremmin kuin toisissa. Parhaiten hanke lähti käyntiin Hirvensalmella, Pertunmaalla, Kangasniemellä sekä Mäntyharjussa. Näissä kunnissa pilottimallien tavoitteet toteutuivat hyvin, ja vapaaehtoistoiminta on jatkunut hankkeen jälkeenkin aktiivisesti. Yleisesti ottaen Ikäosaavat palvelualueet Etelä-Savossa -hanke on nostanut pinnalle vapaaehtoistoiminnan haasteita, joita sen rakentuminen vanhuspalveluihin edellyttää. Mukana olleet kunnat ja kuntakeskukset ovat saaneet vapaaehtoistoimintansa rakenteiden, sisällön ja toimintakäytäntöjensä vahvistamiseen tärkeän lisän hankkeesta. (Hassinen-Ali-Azzani 2014, 90.)

6.4 Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi -hanke

Jyväskylän kaupungin avo- ja kotihoidon ikääntyneille asiakkaille suunnattu Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi (VAU) -hankkeen tavoitteena oli järjestää hyvinvointia ikääntyneille kotona yksin asuville liikuntakyvyn ongelmista kärsiville henkilöille laadukkaan vapaaehtoistyön avulla. Ikääntyneiden mielenkiinnon mukaan he saivat apua asioinnissa, joka tapahtui kodin ulkopuolella sekä virkistystoiminnassa ja liikunnassa. Vapaaehtoistyöntekijä ja tutkittava tapasivat kerran viikossa kolme vuotta kestävästä ulkoiluinterventiojakson aikana. (Honkala & Rantanen 2011, 4

- 5.) Sillanmäki (2014) on koostanut VAU -hankkeen tuloksista tutkimuksen, jonka perusteella tutkimus ei edesauttanut yksinäisyyden tunnetta ikääntyneiden keskuudessa. Hänen mielestään yksinäisyyden vähenemiseksi tulisi kokeilla toisenlaista interventiota.

6.5 HelsinkiMissio

HelsinkiMissio on järjestö, jossa toimitaan nuorten kriisityön, lapsiperheiden, seniorityön sekä erityisryhmien parissa. Järjestön tarkoituksena on toimia yksinäisyyttä vastaan – unohdettujen puolesta. Toiminnassa on mukana työntekijöiden lisäksi satoja vapaaehtoisia. Toimintaa rahoittavat RAY, Helsingin kaupunki, säätiöt, yritykset ja eri yksityislahjoittajat. (HelsinkiMissio 2015.)

Järjestön vapaaehtoiset koulutetaan tehtäviinsä, ja he saavat yhteyshenkilöksi ammatillaisen, jolta voivat kysyä apua tarvittaessa. Työnkuvaan pystyy itse vaikuttamaan, ja järjestö auttaa kaikkia löytämään jokaiselle sopivan tavan auttaa. Vapaaehtoisena HelsinkiMissiossa voi muun muassa toimia senioreiden tukihenkilönä, päivystää nuorten auttavassa puhelimesta, ohjata erilaisia ryhmiä sekä auttaa arjen askareissa. (HelsinkiMissio 2015.)

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää mitä on vapaaehtoistoiminta auttajan näkökulmasta. Selvitämme auttajien toimenkuvaa, arkea sekä tuen ja avun tarvetta. Tutkimuskysymyksemme on ”Mistä vapaaehtoistoiminta koostuu?” Tavoitteisiin päästäksemme laadimme seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Mitä käytännössä auttamisen arkeen kuuluu?
2. Minkälaista ohjausta vapaaehtoiset saavat koordinaattoreilta?
3. Millaista tukea vapaaehtoiset toivovat?
4. Mistä vapaaehtoistyöhön saadaan voimavaroja?
5. Mitä vapaaehtoistyö antaa vapaaehtoisille?

7.2 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyön analyysimetodiksi valikoitui laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Valitsimme laadullisen aineistonkeruumenetelmän, koska sillä on mahdollista päästä kyselylomaketta moniulotteisempaan näkökulmaan. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tarkoituksena on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, jolloin siitä on mahdollista löytää monensuuntaisia suhteita. (Hirsjärvi ym. 2014, 161.)

Usein laadullinen aineisto on tuotettu tekstiksi, joka on ei-numeraalinen kuvaustapa aineistosta sekä analyysistä. Aineistossa analyysi kohdistuu sillä hetkellä käsillä olevaan aineistoon. Johtopäätöksillä pyritään teoriatietoa apuna käyttäen etsimään tulkin-toja ulkopuolisen maailman sekä aineiston suhteista. (Uusitalo 1991, 79.)

Laadullisessa tutkimuksessa ihminen toimii tiedonkeruun instrumenttina, jolloin tutki-ja luottaa omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin enemmän kuin mittausvälineillä to-teutetussa tutkimuksessa. Tutkija pyrkii paljastamaan odottamattomia asioita, minkä takia kerättyä aineistoa tulee tarkastella yksityiskohtaisesti monelta eri kantilta. Ai-neistoa tulkitaan ja käsitellään ainutlaatuisina. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan tiedonkeruumetodeja, joissa tutkittavien henkilöiden erilaiset näkökulmat pääsevät esille. Tällaisia metodeja ovat muun muassa ryhmähaastattelu tai teemahaastattelu, joihin kohdejoukko on valittu tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2014, 164.)

Laadullista tutkimusta tehtäessä on tärkeää, että tutkija ei sekoita tutkittavaan kohtee-seen omia arvostuksiaan, asenteitaan tai uskomuksiaan. Tutkija on vuorovaikutuksessa tutkittavan asian kanssa ja yrittää ymmärtää haastateltavien henkilöiden ilmaisuja sekä näkökulmia. Aineiston tulkinnan sekä lukemisen lähtökohtana toimii teoria. (Uusitalo 1991, 79.)

7.3 Fokusryhmähaastattelu

Haastattelu on yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa, mutta sillä voi yhtä lailla kerätä aineistoa myös määrälliseen tutkimukseen. Haastattelussa käydään keskustelua, jota tutkija johtaa sekä johdattelee. Haastattelun määritelmät ovat viime vuosina muuttu-

neet paljon. Nykyisin käytetään enemmän keskustelunomaista haastattelua aikaisemman kysymys-vastaus-haastattelun sijaan. (Eskola & Suoranta 2000, 85.)

Ryhmähaastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa haastatellaan samanaikaisesti useita haastateltavia; mukana voi olla myös useampia haastattelijoita (Eskola & Suoranta 2000, 94). Ryhmähaastattelussa kysymykset esitetään yhtä aikaa kaikille haastateltaville, ja keskustelu pyritään pitämään vapaamuotoisena mutta asiassa pysyvänä. Haastattelija voi väliin suunnata kysymyksiä myös yksittäiselle henkilölle. Ryhmähaastattelussa osanottajat tekevät huomioita, kommentoivat asioita spontaanisti ja tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelijan tehtävä on huolehtia siitä, että kaikki osanottajat saavat mahdollisuuden osallistua keskusteluun. Haastattelija myös huolehtii siitä, että keskustelu pysyy aiheessa eikä lähde sivuraiteille. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 61.)

Täsmäryhmähaastattelu eli fokusryhmähaastattelu on ennalta suunniteltu, haastattelu-runkoa seuraava laadullinen tutkimusmenetelmä. Fokusryhmähaastattelulla pyritään selvittämään haastateltavien mielipiteitä, kokemuksia sekä näkemyksiä asioista. Ryhmän sisäinen hierarkia tulee esille seuraamalla, kuka puhuu eniten ja kuka on hiljaa. Osallistujien kesken pyritään saamaan mahdollisimman paljon keskustelua. (Mäntyranta & Kaila 2008, 1508.)

Yhteen fokusryhmähaastatteluun osallistuu normaalisti neljästä kymmeneen henkilöä, joiden lisäksi on yksi tai useampi haastattelija (Krueger 1994; Pötsönen & Välimaa 1998). Haastateltavia valittaessa pyritään saamaan koolle ryhmä haastateltavia, jotka pystyvät tuomaan erilaisia näkökulmia ja mielipiteitä tutkittavaan asiaan. Tilastollinen edustavuus ei ole tarpeen. Fokusryhmähaastatteluita voi myös järjestää useampia kertoja, mutta aina uusi haastattelu ei tuo enää tutkittavasta asiasta uutta tietoa. (Aira 2005.) Fokusryhmä saadaan koottua yleensä yhden avainhenkilön kautta tai niin, että haastateltavat nimeävät toisia osallistujia (Pötsönen ja Välimaa 1998). Fokusryhmähaastattelu tuottaa rikkaan sekä monipuolisen aineiston, jonka tulokset esitetään suorina lainauksina, luokituksina sekä tekstinä (Mäntyranta & Kaila 2008, 1512).

Osallistuimme vapaaehtoisten maaliskuisen kuukausikokoukseen, jossa kerroimme alustavasta suunnitelmastamme tehdä opinnäytetyö. Kerroimme myös ajatuksesta suorittaa fokusryhmähaastattelu, johon vapaaehtoiset suhtautuivat myönteisesti. Tutki-

musluvan ja toimeksiannon opinnäytetyömme haastatteluille saimme Mikkelin kaupungin vammais- ja vanhuspalveluiden johtajalta huhtikuussa 2015.

7.4 Haastattelun toteutus

Aluksi tavoitteenamme oli järjestää fokusryhmähaastattelu keskikesän 2015 aikana. Kokoukset olivat kuitenkin kesän tauolla ja vapaaehtoiset kesälomilla, joten päädyimme järjestämään erillisen haastattelutilaisuuden elokuun lopulla 2015. Lähetimme kutsukirjeet (liite 1) kaikille vapaaehtoisille, joiden nimet sekä osoitteet saimme koordinaattoreilta. Kutsukirjeissä kerroimme itsestämme sekä haastattelun tarkoituksesta sekä liitimme mukaan alustavat haastattelukysymykset. Kerroimme myös, että tulemme nauhoittamaan haastattelun myöhempää analysointia varten. Pyysimme haastateltavia ilmoittamaan osallistumisestaan määräaikaan mennessä. Päämäärämme oli järjestää täsmäryhmähaastattelu kolmesta viiteen vapaaehtoiselle. Haastattelun suunniteltu pituus oli noin puolentoista tunnin verran. Valitettavasti muutama joutui perumaan aikatauluongelmien takia. Tarvittavat kolme vapaaehtoista kuitenkin ilmoittautui määräaikaan mennessä mukaan haastatteluun. Eskolan ja Suorannan (2000, 97) mukaan ryhmähaastattelun järjestäminen on haastavampaa kuin yksilöhaastattelu. Haastattelua varten on sovittava monen osallistujan aikataulut yhteen. Aikatauluongelmat saattavat pienentää osallistumisprosenttia.

Haastattelu oli vapaamuotoista, mutta se kuitenkin seurasi aikaisemmin suunniteltua kysymysrunkoa. Neuvoimme haastateltavia vastaamaan vuorotellen. Etukäteen lähetettyjen kysymysten lisäksi omassa kysymysrungsossamme oli pääkysymysten lisäksi apukysymyksiä. Lisäsimme mukaan muutaman kysymyksen sekä kommentin, jota emme olleet aikaisemmin suunnitelleet. Lisäkysymysten avulla saimme vielä enemmän syvennettyä autettavien kuntoa, käyntien määrää tai käyttävätkö vapaaehtoiset omia autoja. Halusimme myös selvittää, kaipaavatko vapaaehtoiset tilanteiden läpikäyntiä, työnohjausta, koulutuksia, näkyvyyttä tai oheistavaraa. Meitä kiinnosti myös vapaaehtoisten tukiverkostot ja jaksaminen. Haastattelun aikana teimme muistiinpanoja sen varalta, jos nauhuri ei esimerkiksi toimikaan. Aikaa lopulliseen nauhoitettuun haastatteluun kului 52 minuuttia. Tilaisuus kesti kokonaisuudessaan lähes kaksi tuntia.

Kutsukirjeissä olleet kysymykset helpottivat varsinaista haastattelutilannetta, koska vapaaehtoiset olivat ehtineet jo valmiiksi miettiä vastauksia. Toisinaan vastaukset olivat laajempia kuin kysymyksellä haettiin.

7.5 Aineiston käsittely ja analyysi

Laadullisen tutkimuksen analysoinnissa voidaan lähteä liikkeelle ilman määritelmiä tai ennakoasettamuksia. Analyysi on aineistolähtöistä, jossa teoria rakennetaan niin sanotusti alhaalta ylös. Analysointi on tarpeellista erityisesti silloin, kun tarvitaan jostakin asiasta perustietoa. (Eskola & Suoranta 2000, 19.)

Nauhoitettu haastattelu litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi sananasaisesti. Aineiston litteroiminen on yleisempi käytäntö kuin omien päätelmien tekeminen nauhoitusten perusteella. (Hirsjärvi ym. 2014, 222.) Litteroitua aineistoa on mahdollista analysoida monin eri tavoin. Laadullisen tutkimuksen analyysia ja päätöksentekoa lähestytään ymmärtämiseen pyrkivällä lähestymistavalla. (Hirsjärvi ym. 2014, 224.)

Aluksi tietokoneelle litteroitu aineisto järjestetään tuoden esiin sen rakentuminen. Seuraavaksi aineisto selvennetään ja poistetaan tekstistä turhat toistot ja ei-olennaiset asiat. Tämän jälkeen aloitetaan varsinainen analyysi, jolla tarkoitetaan aineiston tulkintaa, tiivistämistä, narratiivista strukturoimista, luokittelua sekä ad hoc -menettelyä. Tulkinnan avulla yritetään löytää tekstistä piirteitä, joita ei suoranaisesti ole lausuttu. Tulkinta on siis aina jossain määrin spekulatiivista. Tiivistämisellä tarkoitetaan merkitysten pukemista lyhyempään sanalliseen muotoon. Narratiivisessa strukturoinnissa keskitytään haastateltavan kertomiin tarinoihin. Teksti jäsennetään ajallisesti ja sosiaalisesti. Luokittelulla tarkoitetaan esimerkiksi vastausten jakoa positiivisiin ja negatiivisiin. Ad hoc -menettelyssä ei ole käytössä mitään tiettyä analyysitapaa, vaan tulkinnassa toimitaan aina tutkijan parhaaksi katsomalla tavalla merkitysten esiin saamiseksi. Analyysi on valmis sitten, kun uudesta aineistosta ei enää löydy uusia näkökulmia. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 137-138.)

Saatuamme haastattelun suoritettua oli seuraavana vaiheena aineiston analysointi. Haastattelu oli nauhoitettu, joten aloitimme litteroinnista eli haastattelun purkamisesta tekstiksi. Litterointi oli aikaa vievää ja haasteellistakin, koska haastateltavat usein puhuivat päällekkäin tai hyvin nopeasti. Ensimmäiseksi siis kirjoitimme koko haastatte-

lun tekstiksi sanasta sanaan. Kun haastattelu oli litteroitu kokonaan, alkoi varsinainen analysointivaihe. Sitten teksti jaettiin haastattelukysymyksiä vastaavien otsikoiden alle erillisiksi kappaleiksi. Vastauksia lyhennettiin pikkuhiljaa ja niistä poistettiin kaikki ylimääräiset kohdat, kuten turhat tauot, äännähdykset ja lopulta kaikki aiheeseen liittymättömät asiat. Seuraavaksi vastauksista lihavoitiin ne kohdat, jotka vastasivat varsinaisiin kysymyksiin. Lopulta jäljelle jäivät vain lyhyet vastaukset, jotka vastasivat suoraan kysymyksiin. Tärkeinä pidimme erityisesti vastauksia, joissa samat asiat toistuivat muiden vastaajien kesken tai joista he olivat samaa mieltä.

Aineiston analysoinnin myötä selkeytettiin konkreettisesti, mistä vapaaehtoistoiminta koostuu sekä minkälaista tukea vapaaehtoiset toivoisivat ja tarvitsisivat. Opinnäytetyön myötä saimme toiminnan koordinaattoreille myös konkreettisia vinkkejä, kuinka he voisivat parantaa vapaaehtoistoiminnan organisointia. Sujuvamman organisoinnin myötä vapaaehtoisten osallistuminen toimintaan sekä kokouksiin kasvaisi. Myös toimintaan osallistumisen kynnys madaltuisi, kun saatavilla olisi oikeanlaista tukea ja turvaa sitä tarvittaessa. Kuormitus yhtä vapaaehtoista kohden vähenisi, mikäli tekijöitä saisi mukaan toimintaan enemmän. Autettavien kannalta avunsaanti helpottuisi ja mahdollisesti lisääntyisi, kun ohjeistus ja vapaaehtoisten määrä kasvaisi.

8 TULOKSET

Ensimmäisen kysymyksen avulla halusimme kartoittaa vapaaehtoisten arkea. Apukysymyksiä avulla halusimme saada selville muun muassa minkälaisissa paikoissa ja millaisilla asiakkailla vapaaehtoiset käyvät. Tahdoimme saada myös syvällisemmän kuvan siitä, kuinka usein ja minkälaista vapaaehtoistoimintaa he tekevät.

Vapaaehtoiset kertoivat auttamisen arkeen kuuluvan muun muassa ulkoiluttamista, yksinasuvan luona seurustelua, lehtien lukua yhdessä ja ääneen, kaupassa käyntiä yhdessä autettavan kanssa, torilla päiväkahvilla käyntiä, kirkossa yhdessä käyntiä, lääkärikäynneillä sekä sairaalassa mukana olemista ja autoajeluilla maisemien katsomista. Vapaaehtoiset ovat myös kutsuneet omaan kotiinsa autettavan syömään ja kahville.

”Esimerkiksi kuuluu helposti tuo ulkoiluttaminen, että pääsee ihmiset ulos. Moni asuu siellä omassa asunnossa ja ei pysty itekseen liikkumaan ulkona. Ni siihen vierelle kävelemään on ihan hyvä tulla vapaaehtosen.”

”Lauletaan ja luetaan päivän lehtiä ja mitä millonkin.”

Toisella ja kolmannella kysymyksellä halusimme selvittää vapaaehtoisten saaman ohjauksen tämänhetkistä tilaa sekä tuen tarvetta. Apukysymyksien avulla avasimme vapaaehtoisille mahdollisia ohjauskeinoja, kuten koulutusten tarvetta, työnohjausta tai enemmän näkyvyyttä.

Vapaaehtoiset kokevat, että ovat saaneet koordinaattoreilta todella vähän tai eivät minkäänlaista ohjausta. He myös arvelevat, että halutessaan ja pyytäessään ohjausta kyllä saisivatkin. Yksi vapaaehtoisista ei osannut sanoa, kuka hänen koordinaattorinsa on. Ohjeistusta tulisi saada enemmän ja tarkemmin. Vapaaehtoiset kokevat hieman epäselväksi asioita, joiden ohjeistuksessa on heidän mielestään ollut puutteita. Muun muassa oman auton käytön kieltä kuljetuksissa olisi perusteltava tarkemmin.

”Melkein sanoisin, että ei minkäänlaista, mutta tietysti saatais jos kysyttäis jotakin. Mutta emmätiä.”

”No autosta oli sitä kun, sitähan täällä koulutuksessa on sanottu, että aina pitää tilata taksi.”

Tuen tarvetta kysyttäessä kaksi vastaajista kertoi, ettei toivo koulutuksia, koska he ovat käyneet paljon alan koulutuksissa työelämässä ollessaan. He kokevat myös, että on ikää ja elämäkokemusta sen verran, että on jo näkemystä asioihin.

Kuitenkin keskustelun edetessä kävi ilmi, että erilaisille koulutuksille voisi olla muiden kohdalla tarvetta ja mielenkiintoa. Koulutuksen aihealueiden pitäisi kuitenkin olla asiallisia ja ajankohtaisia, muun muassa luentoja muistisairauksista ja vanhusten lääkityksistä. Vapaaehtoiset haluaisivat ottaa käyttöön päiväkirjan, johon aina kirjoitettaisiin kuulumisia autettavan luona käydessä. Koordinaattori oli idean tyrmännyt, mutta vapaaehtoiset suunnittelivat kuitenkin ottavansa tämän käyttöön.

Vapaaehtoiset olivat yhtä mieltä siitä, että on paljon nuorekkaita eläkkeelle jääneitä, jotka voisivat käyttää omia voimavarojaan vapaaehtoistyöhön, mutta eivät saa tietoa mistään. Kaikki vastaajat toivoivat, että ilmoittelua vapaaehtoistoiminnasta voisi olla muun muassa paikallisradiossa ja paikallislehdessä. Tällainen lehdessä ja radiossa mainostaminen vaatisi myös hieman erilaista panostusta koordinaattoreilta. Työnohjausta ehdotettaessa vastaajat olivat kaikki sitä mieltä, että voisivat yhdessä kokoontua juttelemaan keskenään mieltä askarruttavista asioista.

”Enemmän sitä yleistietoa sais olla niinku lehdistössä ja paikallisradiossa tai jossai. Että vapaaehtosia on varmaa, jotka haluaa tulla tekemään, mutta eivät uskalla, eivät tiä mitä tää pittää sisällään.”

”Tuosta koulutuksesta puheenollen ni varmaan monelle se voi olla tarpeellista.”

”Meitä jää semmosia nuorekkaita ihmisiä eläkkeelle, jotka vois näitä voimavaroja käyttää just tähän tarkotukseen.”

”Esimerkiks saattohoito on hirveen hyvä (koulutusidea), tietysti kaikki ei siitä välitä. Tämmönen muistisairaus on myös erittäin tärkeä. Siinä mennää kuitenkin etteenpäin koko ajan. Tulloo uusia tuloksia ja kaikkee muuta mitä. Ja sitte tuo on kyllä yks joka joskus tuntuu hankalalta, on tuota nää lääkejutut.”

Neljännän kysymyksen avulla halusimme selvittää vapaaehtoisten jaksamista sekä käytettävissä olevia voimavaroja. Halusimme kuulla, miten he jaksavat sekä mistä he saavat voimaa ja tukea.

Vastaajien mukaan henkilökohtaisen elämän täytyy olla kunnossa, että voi tehdä vapaaehtoistyötä. Omasta elämästä, parisuhteesta ja perhe-elämästä täytyy pitää ensimmäisenä huolta, että voi sitten olla auttajana muille. Perheen ja sukulaisten tuki koettiin myös tärkeäksi. Myös auttamisesta tuleva hyvä mieli puolin ja toisin koettiin tärkeäksi voimavaraksi. Vapaaehtoiset korostivat sitä, että omat voimavarat on tiedettävä ja tunnettava, jotta pystyy ottamaan tehtäviä sen verran, kuin hyvältä tuntuu ja vapaaehtoisuus ja auttaminen pysyvät mielekkäänä ja eikä niistä tule rasitetta.

"Se pitää vaan tuntea ne omat voimavarat ja ottaa sitä tehtävää sen verran ku se hyvältä tuntuu."

"Tottakai meidän oma elämä on numero ykkönen."

Viimeiseksi halusimme jättää kysymyksen, josta vapaaehtoisille jäisi positiivinen mieli haastattelusta. Halusimme kuulla ajatuksia ja kokemuksia siitä, mitä vapaaehtoisena toimiminen heille antaa.

Vapaaehtoiset kertoivat saavansa vapaaehtoistyöstä hyvän mielen puolin ja toisin. Heidän mielestään vapaaehtoisuus on kivaa sekä piristävää. Siitä saa hyvän olon ja mielen sekä tapaamispäivää odotetaan innolla. Vapaaehtoiset kokevat antavansa autettaville tulevaisuuden toivoa sekä myös itselle ajatuksia, että ehkä joku käy heidänkin luonaan, kun he ovat vanhoja. He myös kokevat, että halauksista, eleistä, ilmeistä ja joistain sanoistakin voi saada jo hyvän mielen, kun se sattuu kohdalle. Hyvä mieli tulee myös siitä, että muutkin ihmiset näkevät ja kokevat autettavan piristyneen sen ansiosta, että vapaaehtoinen on käynyt hänen luonaan.

"Ja sit antaa niinku tulevaisuuden toivoo varmasti tälle henkilölle, autettavalle ja sitte myös itelle, että sit ku ite on vanha köppänä ni voiku ois mullakii joku joka kävis vähän.."

"Nii yks sana jo riittää. Niinku hän sano päivällä tuolla ihana ihminen. Niin kuvitella, ihana pitää sisällään vain minusta positiivista."

"Ja sitte tulloo halaukset ja lähtöhalaukset ja eleet ja ilmeet sitte ku tippa on vähän silmässä lähtiessä."

"Että siinä saa puolin ja toisin ja tuua se myös se positiivinen puoli esille, että miten ihana on käyä tällasten ihmisen luona, kun itelle tulloo sellanen hyvä mieli. Et mie ainaki ihan ootan sitä päivävee. Ja sit ku mie lähen pois ni mul on nii hyvä olo ja hyvä mieli, että puolin ja toisin niinku saatiin tavata ja kohdata toisemme."

9 POHDINTA

9.1 Johtopäätökset

Haastattelun tuloksia tarkasteltaessa voidaan todeta vapaaehtoistoiminnan olevan tärkeää ja antoisaa sekä autettavalle että auttajalle. Myös Honkalan ja Rantasen (2011, 4 - 5) mukaan vapaaehtoiset tuovat omalla toiminnallaan ikääntyneiden arkeen sisältöä. Vapaaehtoistoimintaa pidetään yhtenä tapana löytää merkitys omalle elämälle (Sipilä 2014, 2).

Useat tutkimukset ovat osoittaneet positiivisia vaikutuksia terveydessä ja psyykkisessä hyvinvoinnissa vapaaehtoistyötä tekeville. Haastattelussa vastaajat kertoivat vapaaehtoistoiminnan antavan heille hyvää mieltä puolin ja toisin. Avustettavan luona vierailu on odotettu asia ja käynnin jälkeen on hyvä olo. Hidalgon ym. (2013, 188, 195) mukaan positiivisia vaikutuksia on havaittu vapaaehtoisten itsetunnossa, sosiaalisessa kanssakäymisessä, onnellisuudessa, sosiaalisessa tuessa, elämänmyönteisyydessä sekä saavutetussa terveydessä.

Monen ikääntyneen toimintakyky sekä terveys huonontuvat vaikuttaen elämänlaatuun sekä elinpiirin supistumiseen. Usein ikääntyneet kuitenkin haluaisivat olla aktiivia arjen askareissa sekä hoitaa omia asioitaan mahdollisimman pitkään. Ikääntyneet saavat sisältöä arkeensa vapaaehtoisten avulla. (Honkala & Rantanen 2011, 4 - 5.)

Vapaaehtoiset korostivat monipuolisen koulutuksen tarvetta. Lisätietoa toivottiin muun muassa muistisairauksista ja vanhusten lääkityksiä koskevista asioista. Sipilän (2014, 2) mukaan aktiivinen vapaaehtoistoimija haluaa jatkuvasti kasvattaa sekä kehittää itseään. Vaikka toimintaan olisi lähdetty mukaan pelkästä auttamisen halusta, on uuden oppiminen sekä itsensä kehittäminen tärkeä kannustin toiminnan taustalla. Kaikilla vapaaehtoisilla tulisi olla mahdollisuus myös työnohjaukseen (Honkala & Rantanen 2011, 7). Työnohjaus vapaaehtoisten tukena ei vastaajien kesken saanut kannatusta.

Ohjauksessa tärkeää olisi vastaajien mukaan selkeiden raamien ja rajojen asettaminen. Selkeät ohjeet toivottaisiin muun muassa siitä, mitä käytännössä vapaaehtoinen voi tehdä ja mitkä asiat kuuluvat kokonaan hoitohenkilökunnalle tai omaisille. Willbergin

(2015, 5, 10) mukaan lähtökohta vapaaehtoistoiminnalle on, että vapaaehtoinen toimii tukijana ja ammattilaisille jää lain edellyttämää pätevyyttä vaativat työt. Vapaaehtoinen tarjoaa toiminnallaan puuttuvan naapurin, ystävän tai omaisen turvaa ja tukea. Vapaaehtoinen toimii auttajana oman aikataulunsa sekä motivaationsa mukaisesti. Auttamista tehdään tavallisen ihmisen taidoilla, joten mielekkäät tehtävänkuvat, selvät pelisäännöt sekä toiminnan systemaattinen johtaminen ovat tärkeitä keinoja toiminnan vaikuttavuuden sekä sujuvuuden takaamiseksi.

Haastattelun tuloksissa korostui toiminnan johtamisen ja ohjauksen tärkeys. Selkeillä ohjausmetodeilla vapaaehtoiset saivat hyvän ja selkeän pohjan toiminnalleen. Karreisen ym. (2010, 93 - 95) mukaan tärkeää on, että koordinaattori on itse motivoitunut sekä kannustava ja osaisi jakaa tätä myös vapaaehtoisille. Koordinaattorin on tärkeää ottaa huomioon vapaaehtoisten motivaatio sekä jaksaminen. Täytyy kuitenkin pitää mielessä, että vapaaehtoistoiminnan vetäjä toimii vapaaehtoisena myös itse eikä saa palkkaa tekemästään työstä.

Vapaaehtoistoimintaa tulisi vastaajien mukaan tehdä vain sen verran kuin hyvältä tuntuu, jotta se pysyisi mielekkäänä eikä siitä tulisi ylimääräistä taakkaa tekijälle. Haastateltavat uskoivat siihen, että antamalla hyvää toisille saa sitä myös itselleen. Aikaisempien tutkimusten mukaan toimiminen vapaaehtoisena ehkäisee riskiä sairastua masennukseen. Jenkinsonin ym. (2013) mukaan vapaaehtoisuus parantaa yksilön hyvinvointia ja tuo iloa elämään vähentäen depressioriskiä. Musick ja Wilson (2003) korostavat myös yhteyttä sosiaalisten suhteiden sekä alentuneiden masennuksen oireiden kesken.

Vapaaehtoisten vastauksista selvisi, että heidän mielestään nuorekkaiden ihmisten jäädessä eläkkeelle olisi hyvä lisätä tietoisuutta vapaaehtoistoiminnasta ja sen tekemisen mahdollisuuksista. Vastaajat olivat yhtä mieltä siitä, että lisätietoa vapaaehtoisena toimimisesta tuli levittää esimerkiksi median ja erilaisten koulutustilaisuuksien avulla. Haastatteluun osallistuneiden mielestä lisätietoa vapaaehtoistoiminnasta voisi levittää radion sekä paikallislehtien avulla. Lehti-ilmoitusten avulla voitaisiin paremmin saattaa yhteen avuntarvitsijat ja auttajat. Willbergin (2015, 10 - 11) mukaan osallistujia vapaaehtoistoimintaan saa helpommin mukaan, jos tehtävät on selkeästi määritelty. Koordinaattorien tehtäviin kuuluu järjestää perehdytyskoulutuksia sekä yhdistää autettava henkilö ja vapaaehtoinen yhteen.

Vanhemmat ihmiset lähtevät tekemään vapaaehtoistoimintaa, koska sen avulla on mahdollisuus tavata uusia ihmisiä, auttaa muita ja parantaa omaa mielialaa (Puthenparambi 2012, 2). Toisten vapaaehtoisten tapaaminen vahvistavana tekijänä ei kuitenkaan tullut suoraan haastattelun perusteella esille. Kaikki vastaajat puolestaan korostivat perheen ja sukulaisten tuen tärkeyttä omassa jaksamisessaan. Vapaaehtoisten jaksamisesta kysyttäessä tuli myös ilmi, että oman elämän on oltava kunnossa ja tasapainossa, jotta voi käyttää voimavarojaan muiden auttamiseen.

9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Etiikka on pohdintaa oikean ja väärän eroista. Vapaaehtoistoiminnassa tarkoituksena on tehdä hyvää toiselle ihmiselle, minkä vuoksi toiminnassa on hyvä pohtia myös eettisyyttä. Tärkeintä olisi toimia avustettavan parhaaksi, vaikka vapaaehtoisen, autettavan sekä omaisten näkemykset avun tarpeesta voivat erota toisistaan. Tärkein eettinen peruselementti vapaaehtoistoiminnassa on itse vapaaehtoisuus, jolla tarkoitetaan auttamisen lisäksi myös avun vastaanottamisen vapaaehtoisuutta. Myös vapaaehtoisuuden tekemisen sekä vastaanottamisen lopettamisen mahdollistaminen arvokkaasti on eettisesti tärkeää. (Honkala & Rantanen 2011, 8.) Mäntyrannan ja Kailan (2008, 1512) mukaan fokusryhmähaastattelutilanteeseen liittyy muutamia tutkimuseettisiä haasteita. Ryhmätilanteessa nopean haastattelutempon vaarana voi olla se, että joku haastateltavista paljastaa itsestään liikaa asioita, tai jättää jotain asioita mainitsematta ryhmäpaineen takia. Haastateltava saattaa myös joutua loukatuksi.

Eettisyys omassa opinnäytetyössämme toteutui hyvin. Haastattelutilanteessa sekä haastateltavat että haastattelijat toimivat kaikki yhteisen hyvän vuoksi, toisiaan kunnioittaen. Haastateltavat saivat omalla vuorollaan rauhassa vastata heille esitettyihin kysymyksiin. Kaksi haastateltavista oli hieman puheliaampia kuin kolmas, mutta hänelläkin oli mahdollisuus tuoda oma mielipiteensä asioista esille.

Tutkimukseen osallistuneille tulisi tutkimuseetiikan perusteiden mukaan tarjota mahdollisuutta säilyä anonyymeinä valmiissa tutkimuksessa. Tutkijan vapautta voi lisätä tutkittavien anonymiteetti, koska tutkijan on tällöin helpompi käsitellä arkojakin asioita. Anonymiteetti voi myös rohkaista tutkittavia puhumaan suoraan ja rehellisesti tutkittavasta aiheesta helpottaen tietojen keräämistä. Anonymiteetti ei suojaa pelkästään

haastateltavia, vaan myös keskusteluissa käsiteltäviä aiheita ja henkilöitä. (Mäkinen 2006, 114.) Vapaaehtoisten määrä alkuperäisessä kohderyhmässä oli todella vähäinen, minkä vuoksi ajattelimme anonyymiteetin kärsivän tutkimustulosten julkistamisesta. Ajattelimme myös, että haastateltavat vastailevat laajemmin sekä vapaammin, jos heidän nimiään ei kerrota julkisesti. Ennen haastattelua kerroimme vapaaehtoisille, että emme aio julkaista heidän nimiään tutkimustulosten julkaisun yhteydessä. Koko haastattelukeskustelu sujui anonyymisti.

Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että saadaan samat tutkimustulokset tutkittaessa samaa henkilöä useammalla kerralla tai sitä, että kaksi tutkijaa päätyy samasta aiheesta samaan tulokseen (Hirsjärvi 2004, 186). Paunosen ja Vehviläinen-Julkusen (1997, 210 - 211) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tulee tarkastella suhteessa sen tuloksiin, jolloin puhutaan ulkoisesta ja sisäisestä luotettavuudesta. Sisäisesti luotettavassa tutkimuksessa tutkimustulokset tulevat ainoastaan tutkimuksen asetelmasta. Ulkoisen tutkimuksen luotettavuuden tärkeä osa on tutkimustulosten yleistettävyys. Varton (1992, 103) mukaan tutkimukselta edellytetään luotettavuuden lisäksi pätevyyttä, joka on perusteltava samalla, kun muodostetaan teoriapohjaa. Tutkimus on pätevä, jos sen tulos vastaa sille asetettuja päämääriä.

Alun perin opinnäytetyön tarkoituksena oli keskittyä yhteen vapaaehtoistoimintaa järjestävään kaupunginosaan ja sen kehittämiseen, mutta pienen otannan vuoksi jouduimme laajentamaan näkökulmaa. Olimme hyvin kiinnostuneita ja syventyneitä alkuperäiseen aluerajaukseen, joten näkökulman vaihtaminen toi haastetta opinnäytetyön loppumetreillä. Opinnäytetyön lopputulos ja haastattelun johtopäätökset on koottu pieneltä osallistujamäärältä. Tulokset ovat kuitenkin verrattavissa muihin samantyyliisiin tutkimuksiin sekä kirjallisuuteen, ja olisi mahdollista todennäköisesti saada samantyyliiset vastaukset myös isommalla määrällä tai erilaisella ryhmällä tutkittavia ihmisiä. Tämä tuo luotettavuutta tutkimukselle.

9.3 Kehittämisideat

Vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia voisi tutkia syvällisemmin laajentamalla tutkittavaa ryhmää, jotta saisi kokonaisvaltaisemman kuvan sen vaikutuksista. Tutkimuksen voisi kohdentaa myös toiminnan koordinaattoreille ja selvittää, mitä he saavat vapaaehtoistoiminnan vetämisestä.

Kehittämisideoita vapaaehtoistoimintaan olisi päiväkirjan hankkiminen jokaisen autettavan kotiin, jonka avulla ikääntynyt voisi virkistää muistiaan ja toiset kävijät voisivat lukea kuulumisia. Haastattelun perusteella vapaaehtoiset kertoivat myös olevansa avoimia tietynlaisille koulutustilaisuuksille. Kaiken kaikkiaan vapaaehtoistoiminta tarvitsisi lisää näkyvyyttä, jotta yhä suurempi määrä ihmisiä lähtisi siihen mukaan, esimerkiksi lehtiartikkeleiden tai radiohaastattelujen avulla. On varmasti myös paljon yksinäisiä ikääntyneitä, jotka eivät tiedä mahdollisuudesta saada uusi ystävä vapaaehtoisesta. Vapaaehtoisuus on tärkeä tulevaisuuden voimavara, joka antaa toivoa autettavalle ja vapaaehtoiselle itselleen.

LÄHTEET

Aira M. 2005. Laadullisen tutkimuksen arviointi. *Duodecim* 1073–1077. Teoksessa Mäntyranta, Taina & Kaila, Minna 2008. Tutkimus ja opetus. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. *Duodecim* 1507–1513.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Friedland, R., Fritsch, T., Smyth, K., Koss, E., Lenner, A., Chen, C. & Debanne, S. 2001. Patients with Alzheimer’s disease have reduced activities midlife compared with healthy control-group members. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98, 3440– 3445. Teoksessa Hidalgo, Carmen, Moreno-Jiménez, Pilar & Quiñonero, Jesus 2013. Positive effects of voluntary activity in old adults. Department of Social Psychology, University of Malaga, Spain. PDF-dokumentti.

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.mikkeli.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8f249b81-fe3b-4947-bcff-adde70fedf45%40sessionmgr4004&vid=6&hid=4104>

Päivitetty 2013. Luettu 30.9.2015.

Hassinen-Ali-Azzani, Tuulikki 2014. Vapaaehtoistoiminta osana kunnan vanhuspalveluja. Raportti vapaaehtoistoiminnan kehittämisestä Mikkelin seudun sosiaali- ja terveystoimen kunnissa 2012 - 2014. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

HelsinkiMissio 2015. Vapaaehtoistoiminta. WWW-dokumentti.

<http://www.helsinkimissio.fi/?sid=164> Päivitetty 9.10.2015. Luettu 9.10.2015.

Hidalgo, Carmen, Moreno-Jiménez, Pilar & Quiñonero, Jesus 2013. Positive effects of voluntary activity in old adults. Department of Social Psychology, University of Malaga, Spain. PDF-dokumentti.

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.mikkeli.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8f249b81-fe3b-4947-bcff-adde70fedf45%40sessionmgr4004&vid=6&hid=4104>

Päivitetty 2013. Luettu 30.09.2015.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2014. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Tammi.

Honkala, Sini & Rantanen, Taina 2011. Hyvinvointia eläkeikäisille ihmisille laadukkaalla vapaaehtoistyöllä. Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi. Ikääntyvän väestön tutkimus- ja kehittämiskeskus. Gerocenter. WWW-dokumentti http://www.kansalaisareena.fi/VAU_julkaisu_280911.pdf Päivitetty 2011. Luettu 20.10.2015.

Iinattiniemi, Sari & Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2015. Monen sukupolven ikääntyvät. Teoksessa Haarala, Päivi, Honkanen, Hilikka, Mellin, Oili-Katriina & Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2015. Terveystoiminnan osaaminen. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Isojärvi, Jaana 2011. Tutkimuskysymyksestä hakustrategiaksi: PICO-asetelma informaation työkaluna. Osaamisen ytimessä – tietoaaineistot tutuiksi BMF ry:n kevätseminaari 13.4.2011. Terveystoiminnan ja hyvinvoinnin laitos. Kuopio. WWW-dokumentti. <http://www.bmf.fi/file/view/PICO-asetelma+informaation+ty%C3%B6kaluna.pdf> Päivitetty 13.4.2011. Luettu 16.11.2015.

Janhunen, Helvi 2010. Alueellinen AVH-potilaan kuntoutusmalli kotona selviytymisen varmistamiseksi. Etelä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä. WWW-dokumentti. http://www.aivoliitto.fi/files/727/Alueellinen_AVH-potilaan_kuntoutusmalli.pdf Päivitetty 14.10.2010. Luettu 18.11.2015.

Jenkinson, Caroline, Dickens, Andy, Jones, Kerry, Thompson-Coon, Jo, Taylor, Rod, Rogers, Morwenna, Bamba, Clare, Lang, Iain & Richards, Suzanne 2013. Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. BMC Public Health. WWW-dokumentti. <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.mikkeli.ami.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=57c65185-6171-4d4c-b2fb-315e71df7b44%40sessionmgr198&vid=5&hid=110> Päivitetty 2013. Luettu 30.09.2015.

Karreinen, Lari, Halonen, Maria & Tennilä, Meri 2010. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry.

Krueger, R. A. 1994. Focus groups. A practical guide for applied research. Thousand Oaks: Sage Publications. Teoksessa Mäntyranta, Taina & Kaila, Minna 2008. Duodecim 1507–1513. Tutkimus ja opetus. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. Duodecim 1507–1513.

Laitinen 2014. Projektin alkulähteillä – Kansainvälisi ja kotimaisia ideoita. Teoksessa Hassinen-Ali-Azzani, Tuulikki 2014. Vapaaehtoistoiminta osana kunnan vanhuspalve-luja. Raportti vapaaehtoistoiminnan kehittämistä Mikkelin seudun sosiaali- ja terveystoimen kunnissa 2012 - 2014. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Finlex. WWW-dokumentti.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980> Päivitetty 10.4.2015. Luettu 12.10.2015.

Marjovuori, Ari 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja. WWW-dokumentti. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-9106-3> Päivitetty 24.05.2014. Luettu 12.10.2015.

Mikkelin seudun sosiaali- ja terveystoimi 2014. Vanhuspalvelujen seudullinen toimintaohjelma vuosille 2014-2025. WWW-dokumentti.

http://www.mikkelinseutusote.fi/files/tiedostot/Vanhuspalvelujen_seudullinen_toimintaohjelma_valtuustoissa_hyvksytyt_merkinnill.pdf Päivitetty 2014. Luettu 26.10.2015.

Musick, M.A. & Wilson, J. 2003. Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine* 2, 259 - 269. Teoksessa Puthenparambi, Jiby Mathew 2012. Influence of voluntary work intervention on the mood status of older volunteers. Department of Health Science University of Jyväskylä. Master's thesis in Gerontology and Public Health. Pro gradu. WWW-dokumentti. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201206151872> Päivitetty 2012. Luettu 12.10.2015.

Musick, M. & Wilson, J. 2008. Volunteers. A social profile. Bloomington, Indianapolis: Indiana University Press. Teoksessa Puthenparambi, Jiby Mathew 2012. Influence of voluntary work intervention on the mood status of older volunteers. Department of Health Science University of Jyväskylä. Master's thesis in Gerontology and Public Health. Pro Gradu. WWW-dokumentti. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201206151872> Päivitetty 2012. Luettu 13.10.2015.

Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Mäntyranta, Taina & Kaila, Minna 2008. Tutkimus ja opetus. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. Teoksessa Duodecim 1507–1513. WWW-dokumentti. <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo97349.pdf> Päivitetty 2008. Luettu 18.9.2015.

Nikula, Tuuli & Rannikko, Altti 2010. Mitä kuuluu? Puhumalla paras – ohjaajan opas. Helsinki: Eläkeliitto ry.

Nuutinen, Teija 2011. Pohjois-Karjalan maakunnallinen ikäosaamisen toimintakonsepti 2011 - 2013. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. http://www.jelli.fi/lataukset/jane/ikaosaamisen_toimintakonsepti.pdf Päivitetty 2011. Luettu 19.10.2015.

Paunonen, Marita & Vehviläinen-Julkunen, Katri 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY.

Puthenparambi, Jiby Mathew 2012. Influence of voluntary work intervention on the mood status of older volunteers. Department of Health Science University of Jyväskylä. Master's thesis in Gerontology and Public Health. Pro gradu. WWW-dokumentti. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201206151872> Päivitetty 2012. Luettu 12.10.2015.

Pötsönen R. & Välimaa R. 1998. Ryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa Mäntyranta, Taina, Kaila, Minna 2008. Tutkimus ja opetus. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. Duodecim 1507–1513. Jyväskylän yliopisto.

WWW-dokumentti. <http://www.julkari.fi/handle/10024/97608> Päivitetty 2008. Luettu 12.10.2015.

Sillanmäki, Ulpukka 2014. Vapaaehtoistyöllä toteutetun ulkoiluintervention vaikutus ikääntyneiden henkilöiden yksinäisyyden kokemiseen. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201406162046> Päivitetty 2014. Luettu 05.11.2015.

Sipilä, Outi 2014. Vapaaehtoistoiminta kasvattajana elämäkulussa. Se on muovannut minua ihmisenä varmasti parempaan suuntaan ja ollut yksi tapa löytää merkitys omalle elämälle. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201410142204> Päivitetty 2014. Luettu 12.10.2015.

Ulmanen, Anne 2014. Opas vapaaehtoisten perehdytykseen Mikkelin seudun sosiaali- ja terveystoimen vanhuspalveluissa. Ikäosaavat palvelualueet Etelä-Savossa -hanke 2012 - 2014. WWW-dokumentti.

http://www.mikkelinseutusote.fi/images/23475_Opas_vapaaehtoisten_perehdytykseen_1.pdf Päivitetty 2014. Luettu 26.10.2015.

Uusitalo, Hannu 1991. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. Sivustolla Virsta Virtual Statistics. Tilastokeskus.

WWW-dokumentti. <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/> Ei päivitystietoja. Luettu 18.9.2015.

Vanhuspalvelulaki. 28.12.2012/980. Finlex. WWW-dokumentti.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980> Päivitetty 10.4.2015. Luettu 12.10.2015.

Varto, Juha 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Terveysten- ja sairaanhoitajan kirjasto. Helsinki: Kirjayhtymä.

Väestöennuste 2012. Tilastokeskus. Helsinki. WWW-dokumentti.

http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaestoennuste

Päivitetty 13.12.2012. Luettu 3.4.2015.

Willberg, Elina 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille: hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitran selvityksiä 93. WWW-dokumentti.

<https://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksia93.pdf>

Päivitetty 6/2015. Luettu 12.10.2015.

10 Kutsu haastatteluun

Olemme sairaanhoitaja- sekä terveydenhoitajaopiskelijat Mikkelin ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä vapaaehtoistoiminnasta. Saimme idean opinnäytetyöhön vapaaehtoistoimintaan liittyvän hankkeen pohjilta, johon pääsimme osallistumaan viime talvena harjoitteluiden kautta. Opinnäytetyön avulla selvitämme vapaaehtoistoiminnan nykytilannetta ja sitä kuinka asiat ovat kehittyneet sekä jatkuneet hankkeen loputtua.

Annamme teille kysymykset valmiiksi pohdittaviksi. Tulemme nauhoittamaan haastattelun, jotta myöhemmin saamme sen avattua analysoitavaksi opinnäytetyöhön.

Kokous järjestetään 20. Elokuuta 2015 klo.16-17.30 tutuissa terveystieteiden keskuksen tiloissa.

Pohjaa antavat kysymykset:

1. Mitä käytännössä auttamisen arkeen kuuluu?
2. Minkälaista ohjausta saatte koordinaattoreilta?
3. Millaista tukea toivoisit?
4. Millaisilla voimavaroilla toimit vapaaehtoisena?
5. Mitä vapaaehtoistyö antaa sinulle?

Ystävällisin terveisin,

Minna Porkka ja Jenni Simola

Ilmoitathan ystävällisesti 17.8 mennessä pääsetkö tulemaan, jotta osaamme varata oikean määrän tarjottavia. Kerrothan myös mahdollisista allergioista. Jos tulee mieleen kysyttävää, älä epäröi ottaa yhteyttä.

Osallistumisestasi voit ilmoittaa tekstiviestillä/soittamalla 044-5157632/Minna tai sähköpostilla minna.porkka@hotmail.com

