

Heidi Kesänen

Vertaisohjaajana ikäihmisten kerhossa

IkäArvokas-hankkeessa koulutettujen vertaisohjaajien kokemuksia kerhonohjauksesta ja motiivit vapaaehtoistyöhön

Opinnäytetyö

Syksy 2016

SeAMK Sosiaali ja terveys

Geronomi(AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Geronomi(AMK)

Tekijä: Heidi Kesänen

Työn nimi: Vertaisohjaajana ikäihmisten kerhossa: IkäArvokas-hankkeessa koulutettujen vertaisohjaajien kokemuksia kerhonohjauksesta ja motiivit vapaaehtoistyöhön

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 86

Liitteiden lukumäärä: 3

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin IkäArvokas-hankkeen aikana Savon alueella koulutettujen vertaisohjaajien kokemuksia ikäihmisten kerhon ohjauksesta ja koulutuksen palvelevuutta ohjaustehtävän kannalta. Kerhonohjauksella on vapaaehtoistoimintaa, joten opinnäytetyön tarkoituksena oli lisäksi kartoittaa niitä tekijöitä ja motiiveja, joiden vuoksi vertaisohjaajat olivat lähteneet mukaan toimintaan ja toisaalta jatkoivat sitä. Haastateltavina oli yhteensä kahdeksan vertaisohjaajaa, jotka olivat ehtineet toimia kerhonohjaajina hieman alle vuodesta kahteen vuoteen.

Työ toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä käytettiin teema-haastattelua. Kerätyn aineiston analyysissä käytettiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tutkimuksen tuloksissa näkyi selkeästi kerhonohjauksen olleen vertaisohjaajille positiivinen kokemus, joka on antanut heille paljon. Into ja halu tekemiseen oli kova ja ohjaustehtävä koettiin omaksi jutuksi. Parhaimmat kokemukset liittyivät onnistumisen hetkiin. Toisaalta vaikeita tai hankalia tilanteita ei juurikaan ollut tullut vastaan ja niistäkin oli hyvin omilla taidoilla selvinnyt. Koulutus koettiin tehtävään valmistavana ja tarpeellisena. Koulutuksen myötä vapaaehtoiset saivat myös taustaorganisaation, jolta he saivat tärkeänä pitämäänsä tukea tehtävässään.

Motiivit toimintaan olivat eri ihmisillä hieman erilaisia, mutta suurimpina voimina esiin nousivat halu olla avuksi ja hyödyksi sekä tarve täyttää arkeen syntynyt tyhjä aika. Myös ikäihmiset kohderyhmänä oli sellainen, joka houkutti mukaan. Toiminnan edetessä motiivit toimintaan monipuolistuivat ja vertaisohjaajat osasivat nimetä niitä enemmän.

Tätä työtä voidaan hyödyntää vapaaehtoistoiminnan positiivisen käsityskuvan luomisessa ja sen hyvien puolien esiin tuomisessa, jotta saataisiin enemmän hienoa työtä tekeviä vapaaehtoisia toimijoita tukemaan palveluja ammatillisen osaamisen rinnalle.

Avainsanat: vapaaehtoistoiminta, osallisuus, ryhmänohjauks, vapaaehtoistyön motiivit, vertaisuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Elderly Care

Author: Heidi Kesänen

Title of thesis: Being a Supervisor in a Club for Elderly People: Experiences of the Supervisors trained in the IkäArvokas-Project and the Motives of Doing Voluntary Work

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2016

Number of pages: 86

Number of appendices: 3

The aim of this thesis was find out the experiences of supervisors in clubs for elderly people. These supervisors were trained during the project called IkäArvokas, and the idea was also to ask their thoughts about the training course. Because this club activity is a voluntary work, the aim of this thesis was to explain the motives and other factors drifting into voluntary work, and why these supervisors are still staying on as voluntary workers.

This research is qualitative. The survey method was the themed interview and the material was analysed by themes. There were eight supervisors interviewed in this study and they had experience varying from less than one to two years.

The research brought out the fact that tutoring a club has been a positive experience. The supervisors found it to be very rewarding and they were excited about it. The best memories were related to the moments of success as a supervisor. The supervisors could identify only few challenges or difficult parts to manage. Their thoughts about the training course were that it was worthwhile and they got many tips to be used in their own clubs.

The motives of voluntary work varied a bit among supervisors, but mostly they were things like willing to help and feeling useful. They all had some free time on week-days to use. The motives became more complex in time.

These results can be utilized when creating a positive picture of voluntary work and bringing out its good aspects, so that it can be used to attract more voluntary workers to act together with the professional sector.

Keywords: voluntary work, participation, club activity, motives of the voluntary work, equality

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO	6
2 IKÄARVOKAS-HANKE.....	7
2.1 Tavoite.....	7
2.2 Toiminta.....	8
3 YKSINÄISYYS.....	11
3.1 Yksinäisyys subjektiivisena kokemuksena.....	11
3.2 Ikäihmiset ja yksinäisyys.....	12
4 YHTEISÖLLISYYS JA OSALLISUUS.....	15
4.1 Yhteisö ja yhteisöllisyys käsitteinä	15
4.2 Osallisuus - mitä se on?	18
5 VAPAAEHTOISTOIMINTA	21
5.1 Vapaaehtoistoiminnan tunnusmerkit.....	21
5.2 Vapaaehtoistoiminnan hyödyt vanhustyössä	24
5.3 Vapaaehtoisen työnohjaus	26
5.4 Vertaistoiminta – yksi vapaaehtoistyön muoto	27
5.5 Toiminnan motiivit.....	29
6 RYHMÄNOHJAUS	33
6.1 Ryhmä ja sen kehitysvaiheet	33
6.2 Ohjaajan rooli ja tehtävät	36
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	41

7.1 Tutkimuskysymykset.....	41
7.2 Tutkimusmenetelmät	42
7.3 Tutkimusaineiston hankkiminen.....	43
7.4 Aineiston analyysi.....	44
8 TUTKIMUSTULOKSET	47
8.1 Vertaisohjaajat ja heidän kerhonsa.....	47
8.2 Vertaisohjaajien kokemuksia kerhonohjauksesta	48
8.3 Koulutuksen palvelevuus ohjaustehtävän kannalta	54
8.4 Motiivit vapaaehtoistoiminnalle	56
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	62
10 POHDINTA.....	70
10.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	70
10.2 Jatkotutkimusaiheet	72
10.3 Omat ajatukset prosessista	73
LÄHTEET	74
LIITTEET	78

1 JOHDANTO

Tein opinnäytetyöni IkäArvokas-hankkeelle. Selvitin hankkeessa koulutettujen ikäihmistien kerhojen vertaisohjaajien kokemuksia kerhon ohjaamisesta, motiiveja lähteä vapaaehtoistoimintaan ja mielipiteitä koulutuksen palvelevuudesta. Idean työlleni sain, kun olin syksyllä 2015 ennakoivan ja voimavaralähtöisen työn harjoittelussa kyseisessä hankkeessa. Alkuun minulla oli vaihtoehtona myös selvittää itse kerholaisten kokemuksia kerhossa käymisestä sekä sen vaikutuksesta hyvinvointiin ja puntaroin näiden kahden vaihtoehdon välillä pitkään. Hankkeen projektikoordinaattori suositteli vertaisohjaajiin keskittymistä, koska vertaisuudesta ja vertaisohjauksesta on kovin vähän tutkimustietoa olemassa. Tätä ajatellen tutkimustuloksista on mahdollisesti hyötyä myös hankkeelle, joka päättyy nyt vuoden 2016 lopulla. Tarkoitukseni oli keskittyä kerhon ohjaajien kokemuksissa Keski-Savon alueen kerhon ohjaajien kokemuksiin, koska tein tämän harjoittelujaksoni aikana Pieksämäellä ja tutustuin siten juuri Keski-Savon alueen hanketoimintaan.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa kerron ensin lyhyesti IkäArvokas-hankkeesta, sen tavoitteista ja toiminnasta. Sen jälkeen käsittelen yksinäisyyttä, yhteisöllisyyden ja osallisuuden käsitteitä, vapaaehtoistoimintaa sekä ryhmänohjausta ohjaajan näkökulmasta. Valitsin nämä aiheet teoriani pohjaksi, koska ne olivat teemoja, joita myös hanke sisälsi. Yksinäisyyteen teemana en pureudu niin syvästi, koska sitä aiheita en varsinaisesti käsitellyt haastatteluissa. Halusin käsitellä yksinäisyyttä kuitenkin, koska IkäArvokas-hankkeen toiminta perustuu yksinäisten ja eristäytyneiden ikäihmistien löytämiseen ja heidän parissaan tehtävään työhön. Myös yhteisöllisyys ja osallisuus käsitteinä kuuluivat olennaisesti hankkeeseen. Siten oli selvää, että myös minä käsittelen niitä työssäni. Pääaihealueeni tässä työssä ovat kuitenkin itse ryhmänohjaus ohjaajan tehtävänä ja vapaaehtoistoiminta sekä motiivit siihen.

2 IKÄARVOKAS-HANKE

Tätä työtä varten haastatteleman vertaisohjaajat olivat IkäArvokas-hankkeen aikana vertaisohjaajakoulutuksen käyneitä ikäihmisten kerhojen ohjaajia. Hankkeessa koulutettiin vertaisohjaajia kahtena syksynä eri paikkakunnilla.

IkäArvokas -hanke on käynnistynyt vuonna 2014 ja se päättyy vuoden 2016 loppuun mennessä. Hanke on rahoitettu vuoden 2013 yhteisvastuukeräyksen tuotoilla ja se toteutetaan yhteistyössä Kirkkopalvelujen, Kehittämiskeskus Tyynelän ja seurakuntien diakoniatyön kanssa. Seurakunnista mukana Keski-Savosta ovat Mikkeli, Varkaus ja Pieksämäki sekä Varsinais-Suomen alueelta Salo, Turku ja Pöytyä. Mukana yhteistyössä ovat lisäksi kummiseurakunnat Kuopiosta, Puumalasta, Rautavaaralta, Konnevedeltä, Pirkkalasta, Lempäälästä, Kärkölästä, Merikarvialta sekä Sastamalasta. Diakoniatyön lisäksi paikkakunnittain yhteistyössä ovat myös keskeisimmät julkisen sektorin toimijat, kyläyhdistykset, eläkeläisjärjestöt, vanhusneuvostot, paikalliset järjestötoimijat, arkiympäristön toimijat ja vapaaehtoisten vertaistoimijoiden verkostot. (Tyynelä [Viitattu 7.5.2016].)

2.1 Tavoite

IkäArvokas-hankkeen tarkoituksena on ehkäistä ikäihmisten huono-osaisuudesta johtuvaa syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Hankkeella pyritään etsimään ja kehittämään uusia menetelmiä, joilla voidaan tavoittaa eristäytyneitä, yksinäisiä ja syrjäytyneitä ikäihmisiä. Nämä ihmiset pyritään sitten ohjaamaan palveluiden ja tukien piiriin. Toiminnan perustana on voimavara- ja lähtöisyys. Tarkoituksena on luoda tarpeista lähtevää vertaistoimintaa sekä kouluttaa vapaaehtoisia tukihenkilöiksi ja vertaisohjaajiksi. Lisäksi tavoitteena on lisätä ikäihmisten arjen toimintaympäristöjen ja ammattilaisten tietoisuutta ja ymmärrystä avun tarpeesta näiden syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten kohdalla. (Tyynelä [Viitattu 7.5.2016].)

2.2 Toiminta

Hankkeessa on pyritty monialaiseen kehittämistyöhön ja hankkeen ajaksi pilottiseurakuntien alueelle on perustettu kehittämistyöryhmiä, jotka ovat toimineet asiantuntijoina kehittämiskohteiden keräämisessä ja niiden esille tuomisessa. Työryhmiin on kutsuttu jäseneksi alueen ikäihmisiä, järjestöjä, vanhusneuvoston jäseniä, arkisten toimintaympäristöjen toimijoita sekä kuntatoimijoita. (Kuulumisia IkäArvokas-hankkeesta 28.4.2014.)

Hankkeen yhtenä tarkoituksena on etsivän ja osallistavan vanhustyön menetelmien kehittäminen. Menetelmien kokeiluista on tehty pilotointiraportit ja toimivat menetelmät on viety Innokylän alustalle. Ne on mallinnettu niin, että niitä voidaan hyödyntää ja ottaa käyttöön myös muualla Suomessa. Hankkeessa testattuja etsivän ja osallistavan työn menetelmiä ja välineitä ovat olleet matalan kynnyksen korttelikerhot, Kuulolla -puhelin sekä yhteydenottokortit. (Kuulumisia IkäArvokas-hankkeesta 28.4.2014.)

Hankkeessa on perustettu yhdessä muiden vanhustyön toimijoiden kanssa erilaisia korttelikerhoja, jotka toimivat paitsi kaupunkialueella esimerkiksi kerrostalojen kerhohuoneissa, myös kylillä kylätaloilla. Perustana toiminnalle ovat yhteisöllisyys sekä osallisuuden lisääminen. Kerhojen kokoontumisvälit vaihtelevat jokaviikkoisista kerran kuussa kokoontuviin ja niiden sisällöt muodostuvat ikäihmisten omien toiveiden mukaan. Hankkeen puitteissa on myös kehitetty vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koulutusta, jossa on koulutettu vertaisohjaajia näihin ikäihmisten kerhoihin ohjaajiksi. Seurakunnan diakoniatyöntekijät ovat yhdessä hanketyöntekijöiden kanssa järjestäneet koulutusta ja kerättyjen palautteiden sekä kokemusten perusteella hanketyöntekijät ovat laatineet koulutuskokonaisuudesta koulutuspaketin, jota seurakunnat voivat hyödyntää jatkossakin. (Myllymäki 2015.)

Kuulolla -puhelin on maksuton, pari tuntia päivässä auki oleva puhelin, johon voi soittaa, kun mieltä painaa jokin asia. Ajatuksiaan voi turvallisesti ja luottamuksellisesti purkaa puhelimesta diakoniatyöntekijälle tai koulutetulle vapaaehtoiselle. (Kuulumisia IkäArvokas-hankkeesta 28.4.2014.) Tämä puhelinpalvelu kuitenkin lopetettiin kokeilun jälkeen, koska puheluita tuli niin vähän (Kuulumisia IkäArvokas-

hankkeesta 12.12.2014). Varsinais-Suomessa on kokeiltu vastaavaa puhelinpalvelua soittorinkitoimintana sekä IkäArvokas -puhelimena ja siellä puhelinpalvelulla on myös ollut aktiivisempia käyttäjiä (Myllymäki 2015).

Etsivän työn välineeksi kehitellyn yhteydenottokortin ideana on, että sen voi antaa ikäihmiselle, jonka pärjäämisestä on huoli herännyt. Korttiin voi kirjoittaa omat yhteystietonsa ja lähettää sen ilman postimaksua seurakunnan diakoniatyölle, minkä jälkeen diakoniatyöntekijä osaa ottaa yhteyttä tähän apua tarvitsevaan ihmiseen. (Myllymäki 2015.) Korttia on ollut jaettavana paikoissa, joissa ikäihmiset yleensä liikkuvat, kuten kaupoissa, apteekeissa, kirjastoissa, kioskeilla ja terveyskeskuksissa (Kuulumisia IkäArvokas-hankkeesta 28.4.2014).

Kortti onkin tuottanut positiivisia tuloksia, sillä yhteydenottopyyntöjä sen kautta on tullut runsaasti ja lähes kaikki ovat johtaneet kotikäyntiin tai palvelutarpeenkartoitukseen. Yhteydenottojen syynä ovat olleet ikäihmisen yksinäisyys ja pelko syrjäytymisestä sekä terveyteen ja sairauteen liittyvät asiat, kuten masennus, mielenterveysongelmat, ahdistuneisuus, unettomuus ja hengelliset tarpeet. (Kuulumisia IkäArvokas-hankkeesta [Viitattu 18.9.2016].)

Kortteja on palautunut tähän mennessä 124 kappaletta Savon alueella. Lisäksi yhteyttä on otettu myös muilla tavoin. Ikäihmisiä on tullut hankkeen toiminnan piiriin puhelinsoittojen, kirjelappusten ja sähköpostiviestien kautta sekä läheisen ihmisen ilmoittamana. Näitä muita yhteydenottoja on tullut koko hankeaikana yhteensä 160 kappaletta. (Myllymäki 20.9.2016.)

Hankkeen vaikutus yhteydenottojen määrään on siis ollut merkittävä. Yhteydenottokortin rinnalle on lisäksi kehitetty sähköinen ”ilmoita huoli vanhuksesta -palvelu”, jonne voi kuka tahansa käydä ilmaisemassa huolensa ikäihmisestä ja hänen pärjäämisestään (Kuulumisia IkäArvokas-hankkeesta [Viitattu 18.9.2016]).

Hankkeessa on ollut mukana myös opiskelijoita. Paikkakuntien lähihoitajaopiskelijat ovat olleet mukana järjestämässä palvelupäiviä diakoniatyön ja hankkeen työntekijöiden kanssa. Opiskelijat ovat itse kehitelleet erilaisia ”palvelupisteitä”, joita päivään osallistuneet ikäihmiset sitten ovat pienissä ryhmissä kiertäneet. Pisteissä on ollut mm. hierontaa, muistelua, verenpaineen mittausta ja maalausta. Yksittäisten palve-

lupäivien lisäksi ikäihmisille on järjestetty hankkeen ja diakoniatyön yhteisponnistuksena myös joitakin leiri- ja virkistyspäiviä sekä tuettuja lomia esimerkiksi Mikkelissä ja Pieksämäellä. Myöskin opinnäytetöitä on hankkeelle muutamia tehty. (Kuumisia IkäArvokas-hankkeesta 17.6.2015.)

3 YKSINÄISYYS

IkäArvokas-hankkeen yhtenä tavoitteena oli tavoittaa yksinäisiä ja syrjäytyneitä ikääntyviä ihmisiä erilaisten etsivän työn menetelmien avulla. Heitä pyrittiin edelleen osallistamaan esimerkiksi kutsumalla mukaan järjestettyyn kerhotoimintaan. Yksinäisyys ja siihen puuttuminen ovat hankkeessa vahva teema ja vertaisohjaajienkin ohjaamat kerhot on nimenomaan suunnattu yksinäisyyttä kokeville ikäihmisille. Käsitellen yksinäisyyttä aiheena siksi myös työni teoriaosuudessa.

3.1 Yksinäisyys subjektiivisena kokemuksena

Yksinäisyys on aina subjektiivinen kokemus. Kukaan ei voi ulkoapäin katsoen sanoa, onko joku yksinäinen vai ei, koska se on niin henkilökohtaisesti koettava asia. Ihminen voi hyvin kokea olevansa yksinäinen, vaikka hänellä näennäisesti olisikin paljon ihmisiä ympärillään. Näin käy silloin, jos odotukset ympäristölle ja kanssaihmisille eivät kohtaa todellisuudessa. (Routasalo & Pitkälä 2005, 19-20.)

Yksinäisyys voi olla sosiaalista tai emotionaalista. Sosiaalinen yksinäisyys on seurausta epäonnistuneesta yrityksestä kiinnittyä osaksi jotakin ryhmää tai yhteisöä. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivä kokee olevansa marginaalissa. Hän on turhautunut, päämäärätön, ikävystynyt ja epävarma. Toiminta on passiivista ja välinpitämätöntä, jolloin itsestä huolehtiminen saattaa jäädä heikoksi. Sosiaalisesti yksinäinen ei yritä itse ratkaista ongelmaa ja hakeutua muiden seuraan, mutta juurikin he kaipaavat ja hyötyvät nimenomaan ryhmätoiminnasta ja vertaisuudesta. (Tiikkainen 2011, 68-69.)

Emotionaalisen yksinäisyyden taustalla on eroahdistus, joka voi johtua esimerkiksi avioerosta tai puolison kuolemasta. Emotionaalisesti yksinäinen on masentunut ja ahdistunut. Hänellä on sisäinen tyhjyyden tunne ja pelko hylätyksi tulemisesta. Emotionaalisesti yksinäinen haluaa itse aktiivisesti ratkaista ongelmansa ja pyrkiikin hakeutumaan muiden seuraan. Hän etsii nimenomaan kahdenvälistä kumppania ryhmien sijaan. (Tiikkainen 2011, 68-69.)

Yksinäisyys on positiivista silloin, kun se on toivottu ja haluttu tila (Routasalo & Pitkälä 2005, 20). Jokainen ihminen kaipaa varmasti ajoittain omaa tilaa ja rauhaa. Myös jotkin askareet voivat vaatia täydellistä keskittymiskykyä ja hiljaisuutta, jolloin yksinolo on toivottavaa. Routasalon ja Pitkälän (2005, 20) mukaan myönteinen yksinäisyys antaa mahdollisuuden tarkastella elettyä elämää rauhassa, arvottaa asioita ja saavuttaa mielenrauha. Myönteisen yksinäisyyden erottaa kielteisestä siitä, että siitä pääsee pois kun niin haluaa.

Kielteinen yksinäisyys tarkoittaa epähaluttua tilaa, pakkoa ja kärsimystä. Tällöin ihminen kokee olevansa ulkopuolinen tai yksin jätetty. Kielteisestä yksinäisyydestä irti pääseminen voi vaatia muiden apua ja tukea. (Routasalo & Pitkälä 2005, 20.)

3.2 Ikäihmiset ja yksinäisyys

Yksinäisyys ikäihmisten keskuudessa on tutkimusten perusteella huolestuttavan yleistä. Vaarama ym. (2014) ovat todenneet, että joka kymmenennellä 80-vuotta täyttäneestä ikäihmisestä on yksinäisyyden kokemuksia koko ajan tai vähintäänkin joskus. Ainakin välillä yksinäisyyttä kokeviakin on ikääntyneiden joukossa noin 36-39 % (Kuikka 2015). Sen mittaaminen on kuitenkin jokseenkin vaikeaa, koska yksinäisyyden tunteeseen saattaa liittyä häpeän tunteita, eikä sitä välttämättä uskalleta myöntää (Jansson 2009, 22). Usein on myös helpompi puhua aiemmin koetusta yksinäisyydestä kuin tämän hetken kokemuksesta. Yksinäisyyden kokemusten on havaittu lisääntyvän 80 ikävuoden jälkeen samalla, kun myös yhteisöllisyyden tunne vähenee (Tiikkainen 2006, 49). Tästä kertovat myös IkäArvokas -hankkeen aikana tulleet 160 erilaista yhteydenottoa ikäihmisiltä. Yksinäisyyden riskitekijöitä ovat mm. avioero, leskeys, naimattomuus, lapsettomuus, ystävien vähäisyys, heikko terveys ja fyysinen toimintakyky sekä taloudelliset ongelmat (Routasalo & Pitkälä 2005, 23).

Ikääntymisen katsotaan siis olevan yhteydessä yksinäisyyden lisääntymiseen. Iän myötä toimintakyky laskee ja sosiaaliset verkostot vähenevät, mikä voi johtaa yksinäisyyden kehittymiseen. Usein on niin, että yksinäisyys, masentuneisuus ja sosiaalinen eristäytyminen kulkevat käsi kädessä ja pitkittyessään ne johtavat heikentyneeseen toimintakykyyn ja sitä kautta edelleen avun tarpeen sekä laitoshoidon

lisääntymiseen. Näillä on yhteyttä myös muistisairauksien kehittymiseen. (Routasalo & Pitkälä 2005, 19-23.)

Ikääntyessä uusien ihmissuhteiden luominen ei ole enää niin helppoa ja siksi yksin jäämisen riski puolison tai ystävien kuoltua on merkittävä. Jos lapsetkin asuvat jossain kauempana, eikä itse liiku kotoa juurikaan muuta kuin lähikauppaan, voivat sosiaaliset suhteet jäädä kovin köyhiksi. Nykyään painotetaan paljon vanhusten hoitamista kotiin. Laitospaikkoja vähennetään ja kotihoitoa lisätään. Moni vanhus jää liikuntarajoitteidensa kanssa kotinsa vangiksi, kun ei pysty tai uskalla yksin lähteä ulos. (Eräsaari 2011, 56.) Monien vanhusten tärkein kontakti toiseen ihmiseen voikin olla esimerkiksi kotihoidon työntekijä (Routasalo & Pitkälä 2005, 23). Toisaalta olemassa olevat ystävyysuhteet voivat joskus katketa kotoa maalta hoivayksikköön muuttamisen jälkeen ja yhtä äkkiä ihminen onkin aivan yksin täysin uudessa ympäristössä vieraiden ihmisten seurassa (mts. 24). Ei varmasti ole helppoa ryhtyä tutustumaan ja hankkimaan uusia ystävyysuhteita tässä tilanteessa.

Eläkkeelle jääminen on elämässä riskikohta yksinäisyydelle. Töissä olivat kuitenkin työkaverit, joiden kanssa pystyi juttelemaan. Jos sosiaaliset suhteet muuten olivat työaikana kovin vähäisiä, voi äkkiä huomatakin olevansa aika yksin. Siksi harrastukset ja kotoa lähteminen muiden pariin ovat tärkeitä eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Voi lähteä mukaan vaikkapa järjestötoimintaan ja sitä kautta saada jotakin uutta elämänsä sekä sosiaalisia kontakteja. (Saaristo 2011, 133.)

Myös sairaus voi eristää ja tehdä yksinäiseksi (Heiskanen 2011, 84). Jotkut sairaudet saattavat haitata elämää merkittävästi ja vähentää sosiaalisiin tilanteisiin osallistumista kiusallisten vaivojen vuoksi. Esimerkiksi virtsanpidätyskyvyttömyys saattaa olla joillekin sellainen vaiva, joka vähentää halukkuutta osallistua tapahtumiin. Sairaus voi myös heikentää ja viedä niin huonoon kuntoon, ettei enää kykene lähtemään muiden pariin.

Yksinäisyyden taustalla voivat joskus olla traumaattiset lapsuuden kokemukset, kuten hylätyksi joutuminen tai kiusaaminen. Ne voivat jättää syvät jäljet ihmiseen ja pelon siitä, että joutuu joskus kokemaan jotakin vastaavaa uudelleen. (Heiskanen 2011, 85.)

Vanhenemiseen kuuluu olennaisesti luopuminen asioista (Saaristo 2011, 137-138). Luopumista on mm. se, että terveys ja toimintakyky heikkenevät, ei enää jaksaa tehdä asioita niin kuin nuorempana, työelämä loppuu, tulot pienenevät tai ystävät ja puoliso nukkuvat pois. Ei ole ihme, että nämä monet muutokset voivat myös johtaa yksinäisyyteen. Erilaiset persoonallisuuden piirteet, eletty elämä sekä henkilökohtaiset toiveet jo odotukset vaikuttavat siihen, kuinka ikääntyvä sopeutuu näihin luopumisiin ja muutoksiin (Tiikkainen 2006, 50). Sitä kautta ne vaikuttavat myös yksinäisyyden tunteen syntymiseen.

Yksinäisten vanhusten tavoittaminen on haasteellista ja se vaatii paljon työtä (Jansson 2009, 14). Ei ole helppoa keksiä sellaista välinettä, jolla voitaisiin tavoittaa kaikki ja voiko sellaista edes ollakaan. Parempi olisikin, että olisi useita eri keinoja, niin aina niistä jollakin voisi onnistua saamaan jonkun yksinäisen kiinni.

Keinot tavoittamiseen voivat olla erilaisia kaupungissa ja maalla tai järjestössä ja palvelujärjestelmissä. Ikäihmisten kohdalla tavoittamisen toimivana välineenä ovat olleet EHKOT eli ennaltaehkäisevät kotikäynnit. Nykyään useimmin käytetään myös käsitettä hyvinvointia tukevat kotikäynnit. Herkästi havainnoivat kodinhoitajat tai kuntoutustyöntekijät saattavat olla väyliä löytää yksinäisiä vanhuksia. Toisaalta myös lääkäri tai kampaaja on voinut suositella ryhmätoimintaan hakeutumista asiakkaalleen, kun puheeksi on tullut koettu yksinäisyys. Siksi hyvin monenlaisten arjen toimijoiden on hyvä tuntea ja tietää alueensa ryhmätoimintoja, joihin he sitten voivat ohjata yksinäisiä heitä kohdatessaan. (Jansson 2009, 65.)

4 YHTEISÖLLISYYS JA OSALLISUUS

Haastattelemani vertaisohjaajat pitivät kerhoja, joiden tarkoituksena ja tavoitteena oli lisätä yksinäisten ja syrjäytyneiden ikäihmisten osallisuuden tunnetta ympäröivässä yhteiskunnassa. Niiden oli tarkoitus olla paikkoja, joissa sekä kerholaiset että ohjaajat voisivat kokea yhteisöllisyyttä ja olla osa jotakin ryhmää. Käsitteet yhteisöllisyys ja osallisuus liittyvät tätä kautta olennaisesti tutkimusaiheeseeni kartoittaessani kerhonohtajien henkilökohtaisia kokemuksia ohjaustehtävästä.

4.1 Yhteisö ja yhteisöllisyys käsitteinä

Käsitettä yhteisö on vaikea määritellä yksiselitteisesti, koska se merkitsee eri ihmisille eri asioita. Yhteisö voidaan kuitenkin nähdä olevan toisaalta poliittinen ja toisaalta tieteellinen käsite. Yhteisöllisyyden kokemus syntyy yhdessäolosta, yhteisyydestä ja vuorovaikutuksesta muiden kanssa. Yleensäkin ottaen yhteisöllisyyteen liitetään positiivisia miellelyhtymiä. Sosiologisesta näkökulmasta katsottuna yhteisö on nähty vastakohtana yhteiskunnalle. Yhteisö edustaa organisuutta, luonnollisuutta ja perinteitä, kun taas yhteiskuntaa leimaavat modernius, uudistuminen ja muutos. Siten modernisaatio ja kaupungistuminen ovat vaikuttaneet vähentävällä tavalla perinteiseen yhteisöllisyyteen ja korostaneet enemmän yksilöllisyyttä. Tämä on toisaalta mahdollistanut uudenlaisen sopimus pohjaisen yhteisöllisyyden kehittymisen. Yhteisöille on kuitenkin aina tyypillistä se, että siinä yhtä aikaa otetaan mukaan ja suljetaan ulkopuolelle määrittelemällä, ketkä ovat sen jäseniä ja ketkä eivät. (Saastamoinen 2009, 34-45.)

Kansalaisten voidaan katsoa muodostavan kolmenlaisia yhteisöjä. Yhteisöllisyys ihmisten välille voi syntyä paikallisuuden tai alueellisuuden kautta, kun jollakin tietyllä alueella asuvat ihmiset muodostavat yhteisön. Toisaalta yhteisö voi olla kielellisten tai symbolisten vuorovaikutussuhteiden kautta muodostunut. Tällaisia ovat esimerkiksi työpaikan sisäiset suhteet tai perheenjäsenten väliset perhesuhteet. Kolmanelta kannalta katsottuna ihmiset jakautuvat yhteisöihin poliittisten katsantokantojensa kautta. (Saastamoinen 2009, 34-45.)

Myös Hyypä (2002, 25) määrittelee kansalaisyhteisön olevan joukko ihmisiä, joilla on jotakin yhteistä. Yhdistävä tekijä voi olla esimerkiksi samalla paikkakunnalla asuminen tai sitten jokin yhteinen ominaisuus, kuten harrastus, sosiaalinen asema tai kieli. Hyypän mielestä tärkein yhteisöjä kuvaava tekijä on inhimilliset vuorovaikutussuhteet, kun ajatellaan yhteisössä olemisen tuottamaa sosiaalista pääomaa, eli toisin sanoen yhteisöllisyyttä.

Esimerkiksi kunta voi olla yksi yhteisö, johon kaikki sen kunnan asukkaat kuuluvat. Kunnan sisällä puolestaan on pienempiä yhteisöjä. Kunnan tarjoamat palvelut, kuten sosiaali- ja terveystalvet sekä koulutus ovat omanlaisiaan yhteisöjä ja naapurustot omanlaisiaan. Lisäksi kunnalla voi olla erilaisia yhteisöllisyyttä rakentavia ja synnyttäviä hankkeita tai palveluja asuinalueilla, joita voivat tuottaa sekä julkinen että yksityinen sektori. Erilaiset piirit ja kerhot ovat juuri tällaisia yhteisötoimintoja. (Eräsaari 2009, 72-74.)

Yhteisön jäsenenä oleminen tuo tunteen kuulumisesta johonkin ryhmään muiden ihmisten kanssa ja tarjoaa sisäisen psyykkisen maailman vaatimaa turvallisuutta. Usein myös mahdollisuus antaa yhteisön muille jäsenille jotakin, merkitsee paljon itsetunnon ja itsensä tuntemisen kannalta. Yhteisöt voivat edistää sisällään suotuisaa käytöstä ja siten sille voi myös syntyä yhteisiä arvoja. Yhteisöllä voi olla jokin tunnus tai symboli, jolla yhteisön jäsenet voivat erottua muista ja toisaalta ulkopuoliset yhteisöön kuulumattomat tietävät sen kautta heidän kuuluvan johonkin tiettyyn ryhmään. (Hyypä 2002, 25-26.)

Yhteisöllisyys on Hyypän (2002, 113) mukaan vapaaehtoista osallistumista sekä aktiivista toimintaa kansalaisryhmässä joko pitkäaikaisesti tai lyhemmällä aikajaksolla. Se voi tarpeen mukaan liittyä myös virallisiin järjestelmiin. Yhteisöllisyyden käsite liittyy läheisesti yhteisön käsitteeseen, koska se on juuri sitä sosiaalista pääomaa, jota yhteisö jäsenilleen tuottaa (Saastamoinen 2009, 34). Sosiaalinen pääoma tarkoittaa ihmisten välisiä sosiaalisia suhteita sekä niihin liittyvää luottamusta ja vastavuoroisuutta (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL, 2013). Sosiaalista pääomaa on Suomessa tutkinut esimerkiksi Markku Hyypä. Hyypän (2002, 61) saamien tulosten perusteella sosiaalinen pääoma on yhteydessä yksilön terveyteen sekä vähentyneeseen kuoleman riskiin. Hän arvelee, että sosiaalinen pääoma voi olla yksilölle kannustava tekijä toimimaan oman terveytensä edistämiseksi, kuten

vähentämään riskejä ja lisäämään liikuntaa. Myös THL:n (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL, 2013) mukaan sosiaalisella pääomalla on terveystvaikutuksia, sillä sosiaalisesti osallistuvat henkilöt kokevat itsensä terveemmiksi ja vähäisellä sosiaalisella pääomalla on myös havaittu yhteys ennenaikaiseen kuolemaan.

Sosiaalinen pääoma muodostuu me-hengen kautta. Me-henki syntyy luottamuksesta muihin, että hekin tavoittelevat samaa asiaa ja tekevät sen eteen jotakin. Yhteishenki onkin yhteisön tärkeimpiä ominaisuuksia. Sosiaalista pääomaa on kuitenkin hankala mitata. Yhteisöön kuuluvien jäsenten määrä kuvaa sosiaalisen pääoman kokonaismäärää, mutta jäsenissäkin on eri tavalla aktiivisia ihmisiä. Pääosin kuitenkin voidaan ajatella, että esimerkiksi pienissä järjestöissä on enemmän sosiaalista pääomaa verrattuna suuriin, maailmanlaajuisiin järjestöihin, koska jäsenet ovat lähempänä toisiaan ja sosiaalisesti tekemisissä toistensa kanssa. Myös luottamuksen rakentuminen jäsenten välille on silloin helpompaa. Luottamus on sosiaalisen pääoman yksi rakennuspilari ja siten sosiaalista pääomaa voidaan mitata selvittämällä luottamuksen ja epäluottamuksen määrää yhteisössä. (Hyypä 2002, 27, 54-56).

Yhteisöllisyyttä ei korosteta kovinkaan paljoa meillä Suomessa. Suomalaisten hyvinvointi on kuitenkin heikentynyt ja syrjäytyneiden määrä lisääntynyt. Yksinäisyyttä on paljon. Nämä viestivät siitä, että yhteisöllisyyteen pitäisi panostaa enemmän. Mielenkiintoista on, että Suomen länsirannikolla, etenkin ruotsinkielisillä alueilla ja Ahvenanmaalla, ihmiset näyttävät elävän muita terveempinä ja pidempään. Syitä tälle on tutkittu useaankin otteeseen, mutta yksiselitteisesti on vaikea selittää, mitkä asiat lopulta tähän vaikuttavat. Näyttäisi kuitenkin, että hyvinvoinnin ja terveyden eroja selittäisivät ainakin taloudellisen, inhimillisen ja sosiaalisen pääoman taso. Vaikutusta saattaa toki olla myös perimällä ja erilaisilla elintavoilla. Myös kulttuuriharrastuksilla on tutkimusten mukaan yhteys terveyteen, sillä aktiivisesti kulttuuria harrastavien ennenaikainen kuolleisuus on pienempi. Kuitenkin yhteisöllisyyden uskotaan olevan asia, jolla hyvinvointia voidaan edistää sekä ehkäistä syrjäytymistä ja huono-osaisuutta. Ruotsinkielisellä rannikolla yhdistystoimintaa harrastetaan huomattavan paljon ja aktiivisemmin muuhun maahan verrattuna ja siellä asuvat ovat tutkitusti hyvinvoivempia. Koska yhteisöllisyydellä on useissa tutkimuksissa havaittu olevan yhteys terveyteen ja hyvinvointiin, voidaan ajatella, että siihen panostaminen

on vähintään yhtä kannattavaa kuin hoitojärjestelmien parantaminen ja tavanomainen lääkehoito. (Hyypä 2002, 99-121, 173-187.)

Yhteisöllisyyden kasvattaminen tapahtuu sosiaalista osallistumista lisäämällä eli toisin sanoen kansalaisaktiivisuutta lisäämällä. Tätä kutsutaan empowermentiksi eli täysivaltaisuudeksi. Tarkoitus on luoda pysyviä prosesseja ja toimia, joilla tuetaan osallistumista yhteisten asioiden puolesta. Kansalaisia pitäisi panostaa omatoimisuuteen ja aloitteellisuuteen. (Hyypä 2002, 178.)

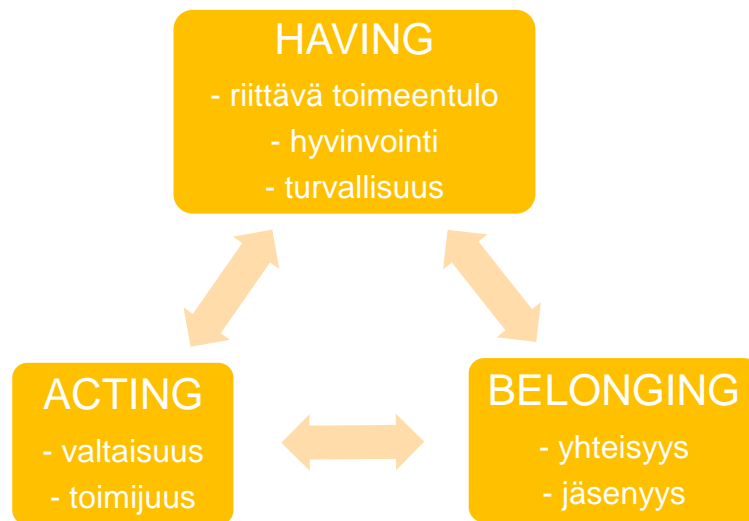
Yhteisöllisyyteen liittyvät Vanhalakka-Ruohon ja Filanderin (2009, 385) mukaan vahvasti keskinäinen kunnioitus, kunnioittava myötätunto, huolenpito sekä demokraattinen keskustelu. Siten yhteisöllisyyttä voidaan rakentaa vaalimalla ja tukemalla näitä asioita.

4.2 Osallisuus - mitä se on?

Sosiaalista osallisuutta pidetään yleisesti vastakohtana syrjäytymisen käsitteelle. Osallisuuden lisääminen on siten yhteiskunnan reunalla elävien vetämistä takaisin keskiöön erilaisten tukitoimien tai ohjelmien avulla. Osallisuus ilmenee monikerroksisesti eri tasoilla esimerkiksi perheessä, yksilötasolla tai harrastusyhteisöissä. (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 26.6.2015, 3.)

Osallisuus on tunne, joka syntyy yhteisössä jäsenenä olemisesta. Yhteisön sisällisen tunnistaa jäsenten välisestä arvostuksesta, tasavertaisuudesta ja luottamuksesta sekä vaikuttamisen mahdollisuudesta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus THL, 2013.)

Osallisuuden perusedellytykset muodostuvat Raivion ja Karjalaisen (2013, 16) mukaan kolmesta osa-alueesta, jotka ovat taloudellinen, toiminnallinen ja yhteisöllinen osallisuus (Kuvio 1.). Taloudellinen osallisuus (having) pitää sisällään riittävän toimeentulon ja hyvinvoinnin. Toiminnallinen osallisuus (acting) puolestaan syntyy valtaisuuden ja toimijuuden kautta. Yhteisöllinen osallisuus (belonging) taas edellyttää yhteisöihin kuulumista ja jäsenyyttä.



Kuvio 1. Osallisuuden perusedellytykset (Raivio & Karjalainen 2013, 17).

Näiden osa-alueiden muodostama tasapainoinen kolmio ilmentää hyvinvointia heijastuen yhteiskuntaan sosiaalisena kestävyytensä. Mikäli jollain näistä alueista on vajautta, voi se johtaa osallisuuden tunteen vähenemiseen ja myöskin syrjäytymisriskin nousuun. (Raivio & Karjalainen 2013, 17.)

Sosiaalinen osallisuus on nykyään huomioitu monissa kansainvälisissä ja kansallisissa politiikka-, hyvinvointi- ja kehittämisohjelmissa. Sosiaalisen osallisuuden on koettu olevan jo itsessään arvotavoite, mutta sen lisäksi myös hyvä keino torjua köyhyyttä, ehkäistä syrjäytymistä, edistää oikeudenmukaisuutta, yhdenvertaisuutta sekä tasa-arvoista yhteiskuntaa. (Leemann ym. 26.6.2015, 3.) Osallisuudella on myös terveysvaikutuksia, sillä se vähentää riskiä vakavien sairauksien synnylle ja alentaa ennenaikaisen kuoleman riskiä, aivan kuten yhteisöllisyyskin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus THL, 2013).

Sosiaalista osallisuutta yhteiskunnassa voidaan lisätä erityisesti matalan kynnyksen palveluilla, joihin on vaivatonta kenen tahansa tulla (Leemann ym. 26.6.2015, 9.) Osallisuuden lisääminen on yksinkertaisimmillaan yksilön osallistumisaktiivisuuden lisäämistä. Ongelma on se, että korkeakoulutetut ja korkeammassa ammattiasemassa olevat näyttävät olevan osallistumisen suhteen aktiivisia, kun taas sosioekonomisesti alemmalla tasolla olevat osallistuvat heikosti. Juuri tähän ryhmään pitäisi

siis panostaa, jotta koko kansan hyvinvointi ja terveys voisivat lisääntyä. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL, 2013.)

5 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Työni tarkoituksena oli selvittää vapaaehtoisena kerhonohjaajana toimivien vertaisohjaajien kokemuksia ohjaustehtävästä sekä heidän motiivejaan tehdä vapaaehtoistyötä. Selvitin työssäni, millaiset asiat olivat saaneet heidät lähtemään mukaan toimintaan ja mitkä asiat saivat heidät pysymään siinä mukana.

Kun puhutaan vapaaehtoisena tehtävästä työstä, käytetään siitä yleisesti kahdenlaista käsitettä; vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta. Nämä eivät loppujen lopuksi eroa paljoakaan toisistaan ja niitä käytetäänkin usein päällekkäin. Käsitteenä vapaaehtoistyö korostaa ehkä enemmän tehdyn työn arvoa, vaikka se ei perinteistä palkkatyötä olekaan. Vapaaehtoistoinnasta puhuttaessa puolestaan korostetaan nimenomaan eroa palkkatyöstä. (Laimio & Välimäki 2011, 9.) Sinänsä sillä, kumpaa käsitettä käytetään, ei ole Laimion ja Välimäen näkemyksen mukaan suurta merkitystä. Itse käytän tässä työssäni kuitenkin vapaaehtoistoinnin käsitettä tarkoittaessani vapaaehtoisena tehtävää työtä, sillä IkäArvokas-hankkeen projektityöntekijä Eija Myllymäki aikanaan ohjeisti minua käyttämään mieluummin käsitettä toiminta kuin työ.

5.1 Vapaaehtoistoinnin tunnusmerkit

Vapaaehtoistoiminta on arvokasta työtä ammatillisen työn rinnalla. Sen muotoja on monia ja eri paikkakunnilla toiminta voi olla erilaista. Vapaaehtoistoiminta on nimensä mukaisesti vapaaehtoista. Sitä tehdään täysin omasta halusta ja palkattomasti. (Lehtinen [Viitattu 7.5.2016].)

Utraisen (2012, 6 ja 16) mukaan vapaaehtoistoinnin merkitys kasvaa koko ajan. Se on saavuttanut huomattavan aseman ja sen merkitys on alettu ymmärtämään eri puolilla maailmaa (Jensen, Lamura & Principi 2014, 21). Vapaaehtoistoinnin odotukset ovat kasvaneet hyvinvointiyhteiskunnan muutosten mukana, kun ihmisten osallisuus ja vastuu yhteiskunnassa ovat kasvaneet samalla kun ammatillinen työ on kokenut toimintakulttuurin muutoksen. Ammatillinen työ ja kokemuksellinen tieto lähenevät koko ajan toisiaan. Tulevaisuudessa vapaaehtoistoiminta toimii yhä

enemmän erilaisten hoito- ja palveluketjujen rinnalla voimavarana ja täydentäjänä erityisesti vanhushuolituissa, joissa palveluntarve väestön ikääntyessä kasvaa koko ajan. (Laimio & Välimäki 2011, 49.)

Valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan, ETENE:n, (2014, 8) kannanotto aiheeseen on hyvin samanlainen, sillä sen mukaan vapaaehtoistoiminnalla voidaan mahdollisesti vastata ongelmiin, joihin ammatillisella työllä ei ole mahdollista päästä käsiksi. Se voi myös tuoda asiakaskeskeiseen lähestymistapaan uutta näkökulmaa.

Eskola ja Kurki (2001, 10) määrittelevät vapaaehtoistyön toiminnaksi, jossa osallistutaan vuorovaikutukseen perustuvaan organisoituun auttamis- tai tukitoimintaan. Vapaaehtoistyö eroaa tavanomaisesta auttamis- ja tukityöstä juuri siinä, että sillä ei tavoitella taloudellista hyötyä, vaan toiminnan perustana ovat ennemminkin avunanto toiselle ja uuden oppiminen.

Laimio ja Välimäki (2011, 10) ovat muotoilleet oman määritelmänsä vapaaehtoistoiminnalle kansalaisoikeuden näkökulmasta. Heidän mukaansa vapaaehtoistoiminta lähtee yksilön omasta halusta, on palkatonta ja sitä tehdään omia arvoja vastaavan yhteisön hyväksi. Siten vapaaehtoistoiminta kertoo halusta osallistua sekä vaikuttaa ja siksi sen tulisi olla jokaisen kansalaisoikeus.

Vapaaehtoistoiminta korostaa vastuuta itsestä ja toisista (Lehtinen [Viitattu 7.5.2016]). Sitä kautta se on myös osallistavaa ja voimavaroja lisäävää. Työn tulosta ei mitata tehdyillä työtunneilla, vaan sen merkitys näkyy ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Siten työn tulosten mittaaminen on mahdollista vain pitkällä ajalla ja syvällisenä prosessien seurantana. (Lehtinen [Viitattu 7.5.2016].)

Seuraavassa taulukossa (Taulukko 1.) on eritelty vapaaehtoistoiminnan ja ammatillisen työn eroavaisuudet sekä yhtäläisyydet ETENE:n (2014, 6-7) mukaan.

Taulukko 1. Vapaaehtoistoimintaa ja ammatillista työtä erottavat sekä yhdistävät asiat

Vapaaehtoistoiminta	Ammatillinen työ
<ul style="list-style-type: none"> • ei palkkaa, toiminta itsessään palkitsevaa • vapaampaa työtä, perustuu kokonaisvaltaisuuteen • mahdollisuus kokeilla uutta • voi sovittaa oman elämäntilanteen mukaan ja myös lopettaa • ei työpaikkaetuja • asiakkaan etu ja ihmisarvon kunnioittaminen, salassapitovelvollisuus 	<ul style="list-style-type: none"> • maksetaan palkkaa • hallinnolliset ja ammatilliset säännöt rajaavat • hyöty- ja vaikuttavuusodotukset • sitovampaa ja rajalliset vaikutusmahdollisuudet • työhön liittyviä etuja • asiakkaan etu ja ihmisarvon kunnioittaminen, salassapitovelvollisuus

Vapaaehtoistoiminnan muotoja on monia. Toiminta voi olla jollakin tavalla heikommassa asemassa olevan henkilön tukemista, kuten tukihenkilötoimintaa, lähimmäispalvelua tai ystävätoimintaa. Vapaaehtoinen voi olla myös osallistava tekijä ja kannustaa sekä mahdollistaa esimerkiksi harrastuksiin pääsyn. Palveluja tuottavassa vapaaehtoistoiminnassa vapaaehtoinen tarjoaa valitsemiaan palveluja, kuten leipomista tai kauppa-apua. Monesti vapaaehtoisia näkee työskentelemässä erilaisissa tapahtumissa ja talkoissa tai keräyksissä. Usein järjestöissä tapahtuva toiminta pyörii myös vapaaehtoisvoimin. (Laimio & Välimäki 2011, 11-12.) Näiden lisäksi vapaaehtoinen voi toimia myös vertaistoiminnassa, josta on jäljempänä tarkemmin. Vapaaehtoisena toimimisen aikajänne voi vaihdella toiminnan mukaan yhdestä käyntikerrasta jopa vuosikausia kestäväksi palvelussuhteeksi kohdistuen yksilöön tai ryhmään (ETENE 2014, 3).

Vaikka vapaaehtoinen tekeekin työtä vapaaehtoisesti, tarvitsee hän myös koulutusta, tukea, ohjausta ja palkitsemista työstään. Ongelmatilanteissa hänellä täytyy olla joku kanava, mitä kautta voi asiaa purkaa, sillä vapaaehtoistyöntekijä on vaihtolovelvollinen työssään kohtaamista asioista. Vastuun vapaaehtoisen toiminnasta

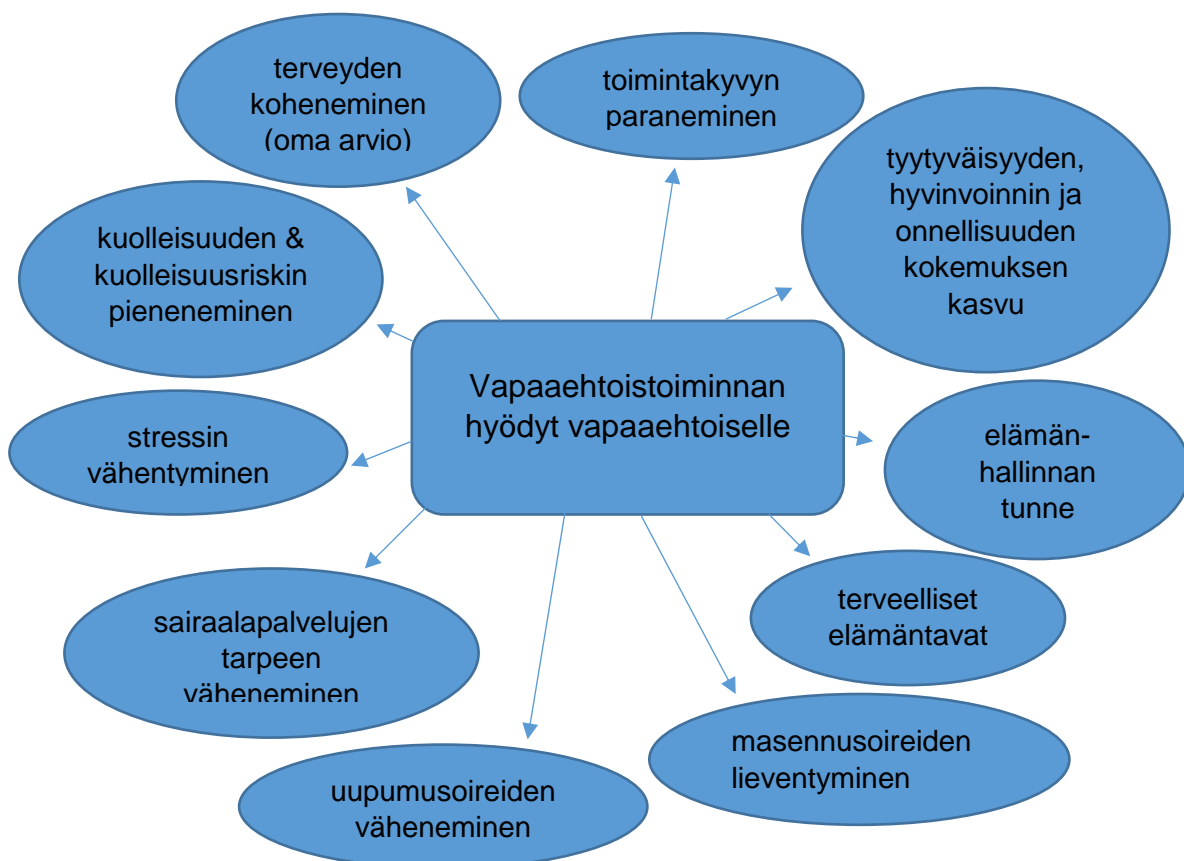
kantaa aina se organisaatio, jonka palveluksessa vapaaehtoinen toimii. (Lehtinen [Viitattu 7.5.2016].) Vapaaehtoiselle toimijalle kuuluu myös aina vakuutus vahinkojen ja tapaturmien varalle (ETENE 2014, 6). Tämä vakuutus järjestetään vapaaehtoisen taustaorganisaation toimesta ja niiden käytännöt tulee selvittää vapaaehtoiselle, koska ne voivat vaihdella jonkin verran organisaatiosta riippuen.

Vapaaehtoisille järjestettävässä peruskoulutuksessa käydään läpi vapaaehtoistoiminnan merkityksiä ja tarjotaan tilaisuus pohtia omia valmiuksia toimia vapaaehtoisena. Koulutusten sisältö voi jonkin verran vaihdella organisaatiosta riippuen, mutta niiden perusajatus on kuitenkin sama: tarjota uudelle vapaaehtoiselle hyvät perusohjeet ja tuki sekä motivaation kasvattaminen. (Laimio & Välimäki 2011, 31-33.)

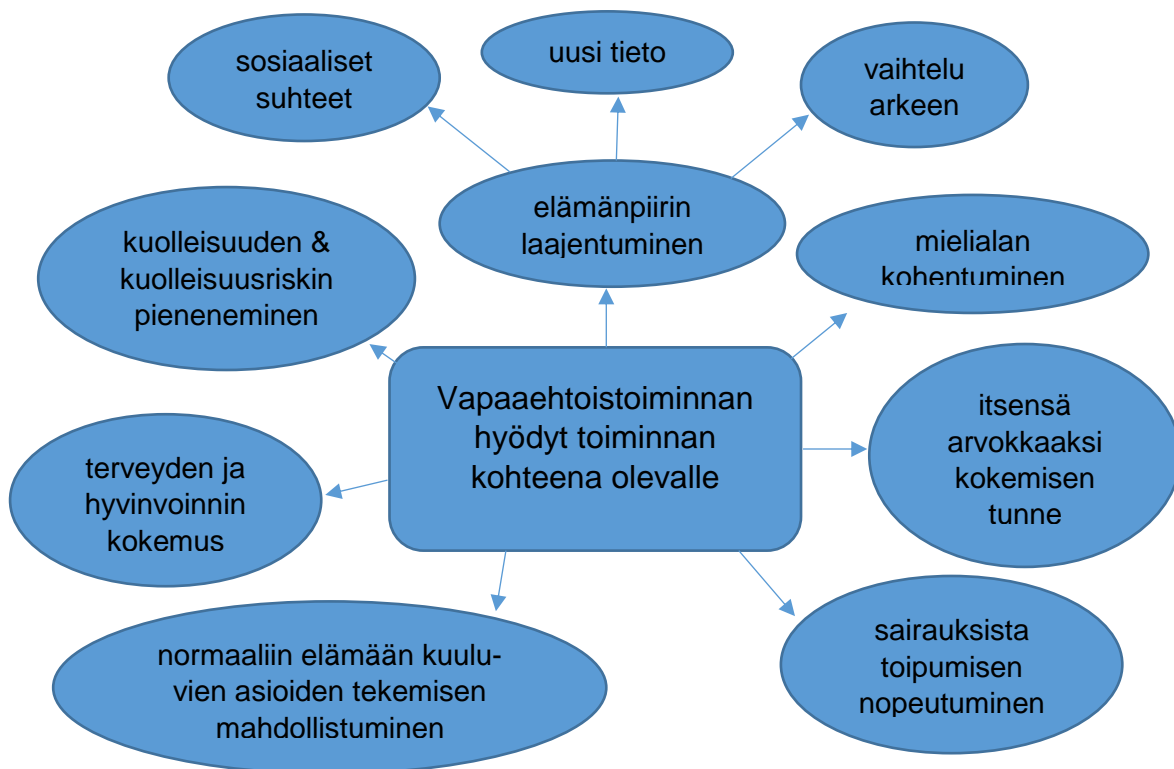
5.2 Vapaaehtoistoiminnan hyödyt vanhustyössä

Vapaaehtoistoiminta jää helposti taka-alalle ja näkymättömiin, eikä sen hyötyjä välttämättä osata nähdä. Näin on, koska sen vaikuttavuutta ei voida mitata pelkästään määrällisten tulosten kautta, kuten tehtyjen tuntien tai toimintaan osallistuneiden määrällä. Vapaaehtoistoiminnalla on kuitenkin paljon laaja-alaisia ja positiivisia vaikutuksia. Hyödyt näkevät erityisesti he, jotka työskentelevät lähellä vapaaehtoistoiminnan kenttää. Merkittävä huomio ikääntyvien kohdalla on, että hyödyt kohdistuvat paitsi vapaaehtoistoiminnan kohteena olevaan, niin samalla tavalla myös vapaaehtoisena toimivaan. Heidän terveytensä on havaittu olevan merkitsevästi parempi, he elävät pidempään ja kykenevät toipumaan sairauksista nopeammin. Lisäksi toimintaan osallistumisella on todettu olevan esimerkiksi masennusta ja ahdistusta vähentävä vaikutus. (Utriainen 2012, 5-15.)

Seuraavissa kaavioissa on esitetty tiivistetysti Utraisen (2012, 14-15) käsittelyn mukaan vapaaehtoistoiminnan hyödyt sekä vapaaehtoiselle itselleen että vapaaehtoistyön kohteena olevalle henkilölle.



Kuvio 2. Vapaaehtoistoiminnan hyödyt vapaaehtoiselle.



Kuvio 3. Vapaaehtoistoiminnan hyödyt toiminnan kohteena olevalle.

Vapaaehtoistoiminnassa mukana olemisella voidaan siis todeta olevan monia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Toiminta antaa molemmille osapuolille, joskin hieman eri asioita. Positiivisten vaikutusten määrä ja monipuolisuus ovat kuitenkin merkittäviä huomioida, sillä vaikutukset ulottuvat hyvin monelle elämän osa-alueelle.

5.3 Vapaaehtoisen työnohjaus

Työnohjausta on käytetty perinteisesti sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten työssä jaksamisen ja osaamisen tukemiseen. Yhtä lailla sitä kuitenkin tarvitsee vapaaehtoistoiminnassa mukana oleva, joka voi etenkin ihmissuhdetyön tyyppistä vapaaehtoistoimintaa tehdessään kohdata monenlaisia asioita. Samalla tavalla se tukee myös vapaaehtoisen jaksamista ja osaamista sekä takaa laadukkaan vapaaehtoistyön asiakkaalle. (Porkka & Salmenjaakko 2005, 5-10.)

Työnohjaus on vapaaehtoisen jaksamisen ja työssä kehittymisen kannalta ensiarvoisen tärkeää. Työnohjauksen järjestämiseen löytyy perusteet laistakin. Työturvallisuuslaki (L 23.8.2002/738, 5 luku, 25§) määrittää työn kuormittavuustekijöiden vähentämisestä ja välttämisestä työssä. Vapaaehtoistyössä kuormittavuutta voi aiheuttaa työn henkinen luonne ja siten työnohjaus on työturvallisuudenkin kannalta säännelty asia. Ohjauksen tarve on yleensä sitä suurempi, mitä kauemmin ryhmän kanssa työskentelee, mutta sen tarvetta määrittää myös vapaaehtoistehtävän luonne (Raivio 2009, 12; Laimio & Välimäki 2011, 38). Työnohjaus on jatkuva prosessi ja sitä toteutetaan säännöllisesti (Porkka & Salmenjaakko 2005, 11-13.) Työnohjaajana toimii yleensä työnohjaajakoulutuksen saanut henkilö, mutta hän ei useinkaan välttämättä harjoita työnohjausta pääasiallisena toimenaan (Laimio & Välimäki 2011, 42).

Työnohjauksessa käsiteltävät asiat liittyvät ohjattavan työhön ja häneen itseensä työntekijänä. Vapaaehtoistyön yhteydessä työnohjauksesta saatetaan käyttää myös nimityksiä purkupalaveri, ystävältä, vertaistapaaminen, päivystäjätapaaminen tai kokemustenvaihtoilta. (Laimio & Välimäki 2011, 37.)

Vapaaehtoisen työnohjauksella pyritään jakamaan kokemuksen kautta syntyneitä hiljaista tietoa muille ohjauksessa mukana oleville, jotta muutkin voisivat hyötyä siitä ja oppia uutta. Kun koettuja asioita tuodaan yhteiseen keskusteluun, voi niihin löytyä uutta näkökulmaa ja niitä voidaan pohtia yhdessä, jolloin tilanteet antavat jotakin myös muille. Vapaaehtoista sitoo yleensä aina vaitiolovelvollisuus. Vaikeiden ja hankalien tilanteiden esiintuominen on erityisen hyödyllistä näissä ohjaustilanteissa, kun niihin voidaan yhdessä luottamuksellisessa ilmapiirissä etsiä ratkaisuja. Tavoite on kehittää itseään, oppia tunnistamaan omia tunteita, asenteita sekä omat rajat ja mahdollisuudet toimia. (Porkka & Salmenjaakko 2005, 11-13.)

Vertaistyönohjauksessa vapaaehtoinen voi turvallisesti purkaa omia tunteitaan ohjaamaansa ryhmää kohtaan. Tapaamisissa voidaan pohtia omaa ohjaustoimintaa ja toimintatapoja, saatua kritiikkiä ja sen syitä tai muita ryhmään liittyviä asioita. (Raivio 2009, 12.)

Vapaaehtoista autetaan löytämään juuri hänelle sopivia tapoja ja sovittamaan vapaaehtoistehtävän omaan elämäntilanteeseensa sopivaksi (Porkka & Salmenjaakko 2005, 11). Ohjauksella voidaan myös auttaa vetämään rajoja oman toiminnan, ammatillisen toiminnan ja muun elämän välille. Lisäksi se on sitoutumista edistävä tekijä, kun vapaaehtoinen tietää, että hänellä on tukena taustaorganisaatio ja työnohjausryhmä. (Laimio & Välimäki 2011, 38-41.)

5.4 Vertaistoiminta – yksi vapaaehtoistyön muoto

Vertaistoiminta on vapaaehtoistoimintaa, jossa mukana olijoita yhdistää jokin tekijä, kuten samanlainen elämäntilanne tai –kokemukset (Särkelä-Kukko 2014, 193). Laimion ja Karnellin (2010, 16) määritelmän mukaan vertaisuus käsitteenä tarkoittaa, että tieto perustuu henkilön omakohtaiseen kokemukseen jostakin toisen kanssa yhteisestä asiasta. Vertaistoiminnassa vapaaehtoinen toimii tavallisesti vertaisena ryhmänohjaajana, mutta ohjaaja voi olla myös ammattitaustainen (Laimio & Karnell 2010, 15; Laimio & Välimäki 2011, 12). Ryhmä voi olla myös ei ohjaaja -lähtöinen, jolloin ryhmäläiset jakavat vastuun keskenään (Laimio & Karnell 2010, 15). Vaikka ryhmällä olisikin nimetty ohjaaja, se ei tarkoita, että hän olisi varsinaisesti ohjattaviensa johtaja. Niin kuin Jyrkämäkin (2010, 29) toteaa, asetelma ei ole

vertaisohjaaja ja ohjattavat ryhmäläiset, vaan enemmän vertaisohjaaja ja vertaiset kumppanit.

Vertaisryhmä koostuu myös Raivion (2009, 1) mukaan samassa elämäntilanteessa olevasta ihmisjoukosta, joka keskustelee ja toimii tasavertaisesti tavoitellen yhteistä päämäärää. Toiminnan perustana ovat kokemuksellinen asiantuntijuus tai erilaiset tiedot ja taidot, jotka jaetaan. Tärkeää on luottamus osanottajien kesken, jotta jokainen voi kertoa kokemuksistaan avoimesti. Vertaistoiminta on ennaltaehkäisevää toimintaa parhaimmillaan. Se voi auttaa löytämään ja tunnistamaan niitä voimavaroja, joita yksilöllä on. (Särkelä-Kukko 2014, 193.) Yhteisen asian jakaminen muiden vertaisryhmäläisten kanssa voimaannuttaa ja vuorovaikutus muiden kanssa tukee jaksamista (Heino & Kaivolainen 2010, 6).

Vertaistoiminnan arvoja ovat toivo, luotettavuus, tasa-arvo, yhteenkuuluvuus ja vapaaehtoisuus. Toivo merkitsee uskoa parempaan huomiseen ja vaikeuksista selviämistä sekä positiivisuutta. Vertaistoiminta on luottamuksellisuudelle perustuvaa ja sen jäseniä koskee vaitiolovelvollisuus ryhmässä käsitellyistä asioista. Kaikki jäsenet ovat tasa-arvoisessa asemassa muihin nähden, minkä vuoksi kaikkien sanomisia ja kertomisia tulee kunnioittaa. Vertaistuki luo yhteenkuuluvuutta, kun jaetaan yhteisiä asioita. Toiminta on täysin vapaaehtoisuuteen perustuvaa, jolloin on jokaisen oma päätös olla mukana. Toiminnan voi myös lopettaa milloin tahansa. (Heino & Välimäki 2011, 8-9.)

Vertaistoiminnassa kantavana ajatuksena on uskoa ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin ja pyrkiä saamaan ne käyttöön vertaistoiminnan avulla. Toiminta lähtee osallistujan omasta toiveesta hyvinvointinsa suhteen. Silloin passiivinen vastaanottaja muuttuu tuen avulla aktiiviseksi toimijaksi, joka ottaa vastuun omasta itsestään ja ohjaa elämäänsä haluttuun suuntaan. (Laimio & Karnell, 2010, 12-13.)

On hyvä vielä tässä yhteydessä tarkentaa, mitä eroa on vertaisryhmällä ja vertaistukiryhmällä, sillä niillä on hienoinen ero, vaikkakin niitä käytetään usein päällekkäin. Hyvärin (2005, 215) mukaan vertaisryhmässä vertaisuus perustuu jollekin ryhmäläisiä yhdistävälle tekijälle, kuten iälle, ammatille tai elämäntavoille. Siten se ei ole niin vastavuoroisuuteen ja tuen saantiin perustuvaa kuin esimerkiksi samaa sairautta

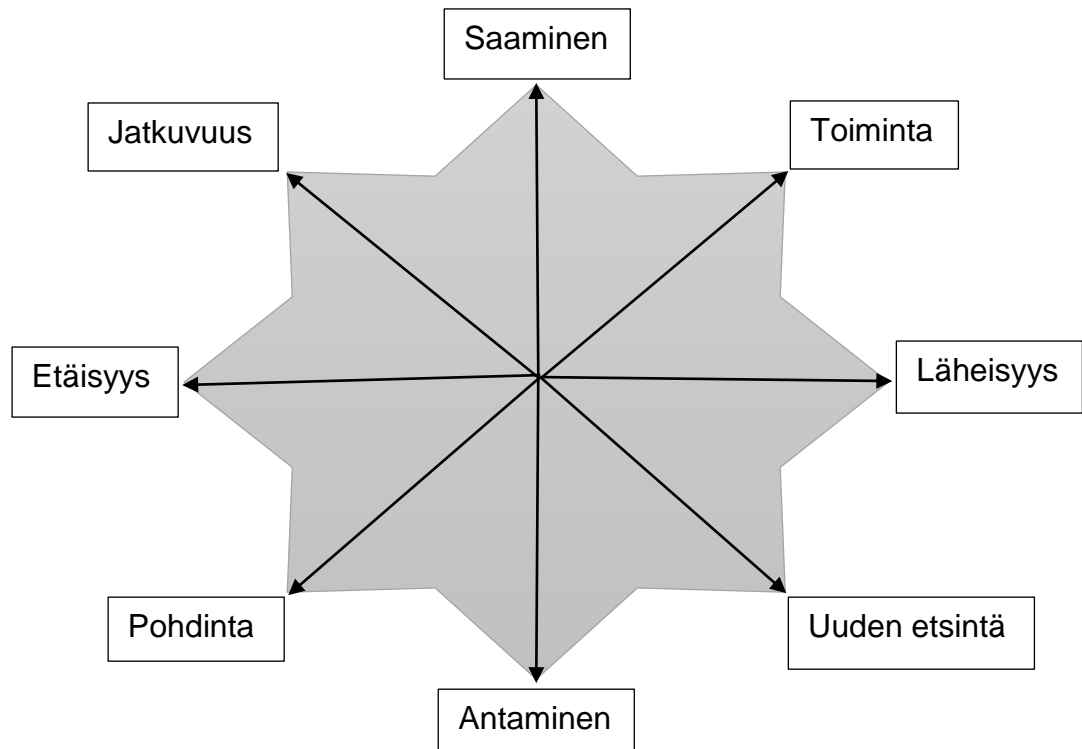
sairastavien vertaistukiryhmä on. Vertaistukiryhmät ovat yleensä ongelmanratkaisutyypisiä, vertaisryhmät taas usein enemmän yhdessäolo- ja aktiviteettiryhmiä (Laimio & Karnell 2010, 16). Vertaistukisuhteessa osapuolet toimivat toisilleen sekä tukijoina että tuettavina. Joka tapauksessa vertaisuus, liittyi se sitten vertaistoimintaan tai vertaistukitoimintaan, pitää sisällään yhteisen kokemuksen jakamisen, voimaantumisen ja yhteisöllisyyden sekä ystävyuden ja kansalaistoiminnan. (Heino & Kaivola 2010, 6-7.)

5.5 Toiminnan motiivit

Suomessa vapaaehtoistoimintaan ja sen motiiveihin liittyvää tutkimusta on tehty melko pienessä mittakaavassa. Kuitenkin muutamia motivaatiotekijöitä löytyy kirjallisuudestakin. Toiminnan motiiveiksi esimerkiksi Yeung (2005a, 88) on määrittänyt olevan arvot, ymmärrys, kunnioitus, sosiaalisuus, ura ja suojele. Laimio ja Välimäki (2011, 17) kertovat, että ensimmäisenä motiivina mainitaan monesti auttamishalu. Muita esiin tuotuja motiiveja heidän mukaansa ovat merkityksellisyyden kokemus sekä uuden oppiminen. Riihinen (2015, 65) taas on pro gradussaan tutkinut, millaiset asiat toimivat motiivina lähteä mukaan vertaisohjaajaksi mielenterveyskuntoutujien vertaisliikuntaryhmään. Tutkittavat olivat maininneet mukaan vetäväksi asioiksi useimmin oman kiinnostuksen ja sen, että joku oli suositellut ohjaajakurssia heille. Kiinnostus heräsi esimerkiksi oman kuntoutumisen, yhdistystoimintataustan tai tekemisen tarpeen kautta. Itse toimintaa puolestaan motivoivat jatkamaan muiden ihmisten näkeminen, mielekäs arjen sisältö, liikunta, palautteen saaminen ja uuden oppiminen sekä auttamisen ilo.

Vapaaehtoistoiminnan voidaan katsoa olevan yksi keino löytää merkitys omalle elämälle (Sipilä 2014, 2). Se on Laimion ja Välimäen (2011, 16) mukaan yhä enemmän myös mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan, kun perinteiset tavat ovat hitaita tai vaikeita. Oikeus osallistua ja vaikuttaa onkin nykyään yhä tärkeämpi motiivi vapaaehtoistoimintaan lähtemiselle. Vapaaehtoistoiminnan motiivit voivat myös muuttua ja yhdistyä myöhemmin (ETENE 2014, 5). Yksilön motiivit eivät siis toiminnan edetessä ole välttämättä samat kuin toimintaa aloitettaessa.

Yeung (2005b, 107) puhuu vapaaehtoistyön motivaatiotimantista. Tässä timantissa vastakkaiset kulmat muodostavat motivaatiopareja, jotka ovat saaminen ja antaminen, toiminta ja pohdinta, läheisyys ja etäisyys sekä uuden etsintä ja jatkuvuus (Kuvio 4.).



Kuvio 4. Vapaaehtoistoiminnan motivaation timanttimalli (Yeung 2005, 107).

Saamisen motivaatioteemaan liittyvät itsensä toteuttaminen, henkilökohtainen hyvinvointi, onnistumisen kokemukset, ajankäytön järjeistäminen ja työkokemus. Vapaaehtoistoimijat kokevat henkilökohtaisesti myös itse tekemisen palkitsevana. Antamista puolestaan kuvastaa huonompiosaisten auttamishalu ja kutsumustyö, vastavuoroinen tuki ja elämäkokemukset. Toiminnan motiiviin liittyy halu täyttää päivän tyhjä aika ja innostus, kun taas pohdinta kuvastaa arvoja ja roolimalleja vapaaehtoistoiminnan taustalla tai henkilökohtaisten kokemusten läpikäymistä. Läheisyys motivoivana tekijänä sisältää ryhmään kuulumisen tarpeen ja uusien ihmisten kohtaamisen. Lisäksi siihen kuuluvat yhteishenki, sanallinen vuorovaikutus ja muu sosiaalinen toiminta. Etäisyyden motivaatioelementtejä taasen ovat mahdollisuus

joustamiseen ja oman aikataulun laatimiseen. Uuden etsintään motivaatioteemana liittyvät kiinnostus kokeilla jotakin uutta, vastapainoisuus omalle henkilökohtaiselle elämälle sekä sen laajentaminen, mutta myös uuden oppiminen ja henkilökohtainen muutos. Jatkuvuuteen vastaavasti liitetään toiminnan asiasisällön tai aihepiirin tutuus, positiiviset kokemukset aiemmasta vapaaehtoistoinnasta sekä oma elämänkaari ja identiteetin toteuttaminen. Jatkuvuuteen liittyvät myös vapaaehtoistointa palkkatyön jatkeena sekä oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen. Nämä motivaation eri osatekijät vaihtelevat jokaisella henkilökohtaisesti omien tarpeiden mukaan painottuen itselle merkityksellisiin asioihin kunkin motivaatiojanaan eri kohtiin. Siten jokaisen motivaatiotimantti on omanlaisensa. (Yeung 2005b, 109-117.)

Painotan tässä työssä erityisesti eläkeikäisten ihmisten motiiveja lähteä vapaaehtoistointiaan. Vapaaehtoistointiaan mukaan lähteminen vanhemmalla iällä selittyy Jensenin ym. (2014, 37) mukaan eri ulottuvuuksien vuorovaikutuksessa. Nämä heidän mainitsemansa ulottuvuudet ovat: 1. mikrotaso, 2. mesotaso, 3. makrotaso, 4. hyvinvoinnin tasojen vaihtelevuus kunkin maan eri osissa sekä 5. käytössä oleva hyvinvoinnin järjestelmä. Mikrotasolla tarkoitetaan ikääntyneitä vapaaehtoisia itseään ja heidän henkilökohtaisia ominaisuuksiaan tai elämäntilannettaan. Mesotasolla puolestaan tarkoitetaan sitä, kuinka kiinnostuneita eri vapaaehtoistoinnin organisaatiot ovat ikääntyneistä vapaaehtoistojista. Makrotason ulottuvuus käsittää harjoitetun politiikan suhtautumisen ja kannanoton vapaaehtoistoinnin tekemiseen. (Jensen ym. 2014, 25-34.)

Eläkkeelle jäämisen jälkeen päiviin jää usein enemmän tyhjää aikaa. Tekemisen halu voi olla se tekijä, joka johdattaa mukaan vapaaehtoistointiaan. Toimimisen vapaaehtoisena voi kokea työnkaltaisena tekemisenä ja siten se ikään kuin keventää siirtymää työelämästä eläkkeelle. Kaikki eivät kuitenkaan välttämättä ole innokkaita lähtemään heti toimintaan, vaan innostuvat ehkä hieman myöhemmin. Raskeasta työelämästä palautuminen voi vaatia aikaa ennen kuin on valmis sitoutumaan mihinkään uuteen. Tekeminen kuitenkin tuo mielekkyyttä ja sisältöä arkeen sekä rytmittää sitä. Siksi monelle on tärkeää lähteä pois kotoa johonkin muualle. Eläkeläiset aloittavat uusia harrastuksia, joihin myös vapaaehtoistointia nähdään kuuluvaksi. (Haarni 2010, 41-51.)

Samanlaisia tuloksia on saanut myös Sipilä (2014, 54-55) tutkiessaan vapaaehtoistyön merkitystä Punaisen Ristin toiminnassa oleville. Vapaaehtoistoiminnan nähtiin erityisesti kasvattavan itseä ja omaa osaamista etenkin ikääntyessä, vaikka auttamishalu olikin suuri kannustin lähteä mukaan. Uuden oppimisen kautta on voinut kasvattaa itsetuottamusta ja käyttää opittuja asioita hyödyksi myös muualla elämässä. Myös sosiaalinen puoli koettiin vapaaehtoistoiminnassa tärkeäksi ja merkittäväksi seikaksi.

Eläkeläisillä voidaan siis nähdä kolme perusjohdattajaa vapaaehtoistoimintaan. Ensimmäinen näistä on jatkuvuus. Eläkeläiset haluavat jatkaa jotakin aiemmin kokeilemaansa tai harrastamaansa mieluista toimintaa joko samalla tai muokkautuneella osallistumisen tavalla. Jatkuvuus voi toteutua myös työelämän aikaista tekemistä jatkamalla, esimerkiksi työhön kuuluneiden tehtävien tekemisessä muiden iloksi työstä poisjäännin jälkeen. Toiseksi vapaaehtoistyö on korvaava tekijä ammattityölle. Moni kaipaa jotakin järkevää tekemistä vapautuneeseen, tyhjään aikaan, mutta ei kuitenkaan työnkaltaista tekemistä. Tämä erottaakin jatkuvuuden piirteiden korvaavuuden piirteestä. Kolmantena seikkana vapaaehtoistyöhön ajautumiseen eläkeiässä ilmenee muutos. Eläkkeelle jäämisen jälkeen on vihdoin aikaa tehdä itseä kiinnostavia, antoisia ja tärkeitä asioita, joihin ei ehkä työelämän aikana ollut mahdollisuutta. Se on vihdoin aikaa toteuttaa omat unelmat ja haaveet, tuoda elämään uutta rytmiä tai tehdä suunnanmuutos elämässään. (Haarni 2010, 53-61.)

Vertaistoiminnan motiivit eroavat jonkin verran vapaaehtoistoiminnan motiiveista, vaikka ne ovatkin osittain samoja. Motiivit vaihtelevat ryhmän tyyppin mukaan ja ne syntyvät monesti sisäisistä tarpeista. Vertaisryhmä voi tarjota sosiaalisia suhteita ja kuulumisen samojen arvojen pohjalta toimivaan ryhmään. Aikanaan itse vertaistukea saanut ja sitä kautta eteenpäin päässyt voi haluta vuorostaan auttaa muita samassa tilanteessa olevia, jolloin tämä on tärkein motiivi ohjaajalle. Juuri avun ja tuen saanti muilta voi olla myös se tärkein motiivi itse ryhmään osallistuvalla. Samoin kuin vapaaehtoistoiminnassa, niin myös vertaistoiminnassa halu oppia uutta on yksi motiiveista. Vertainen voi peilata itseään muihin ja oppia heidän kokemustietonsa kautta itselleen hyödyllisiä asioita. Vertaistoimintaan osallistumista voi selittää se, että siellä henkilö tuntee kuuluvansa johonkin joukkoon, olevansa vertainen, mitä hän ei välttämättä muualla pysty kokemaan. (Laimio & Karnell 2010, 18.)

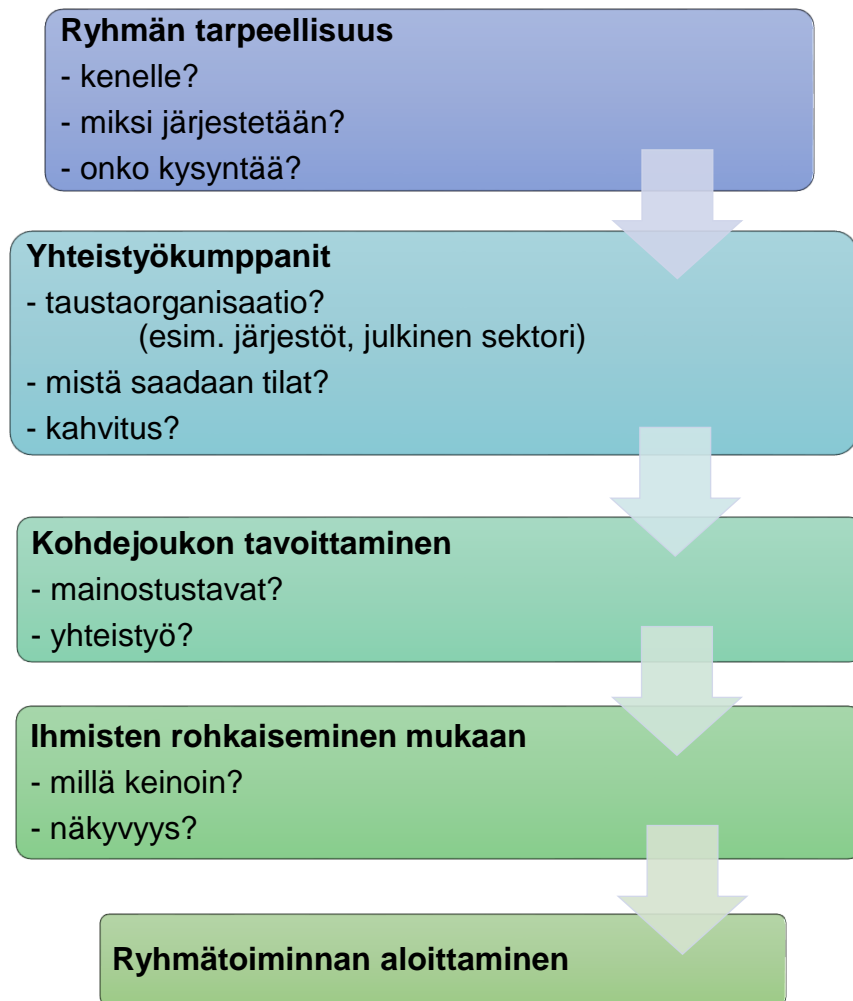
6 RYHMÄNOHJAUS

Ryhmänohjaus on haasteellinen tehtävä ja se vaatii tekijältään monenlaisia taitoja pitää ryhmä kasassa ja viedä sitä eteenpäin. Siksi ryhmänohjaukseen ei kannata lähteä ihan kylmiltään, vaan jokin aiheeseen liittyvä koulutus antaa usein paljon enemmän eväitä selvittää erilaisista tilanteista. (Vänskä ym. 2011, 87.) Ryhmänohjaamiseen perehdyttäviä koulutuksia ja kursseja järjestävät mm. seurakunnat ja Punainen Risti.

Haastateltavat ikäihmisten kerhojen vertaisohjaajat olivat käyneet tehtävään perehdyttävän koulutuksen, jonka heille järjestivät hanke ja seurakuntien diakoniatyö yhdessä. Halusin selvittää näiden ohjaajien kokemuksia ja mahdollisia kohdattuja ongelmia, joita heille oli tehtävää hoitaessaan tullut vastaan. Halusin myös kerätä tietoa siitä, kuinka hyvin he ovat saaneet tukea ja työnohjausta vapaaehtoistoimijana, ja kuinka he ovat kokeneet sen.

6.1 Ryhmä ja sen kehitysvaiheet

Ennen kuin ryhmä voi alkaa toimia, se täytyy luoda ja käynnistää. Ryhmän käynnistäjänä voi olla sen ohjaaja tai ulkopuolinen henkilö, joka myöhemmin jää pois jättäen vastuun varsinaiselle ohjaajalle/ohjaajille. Käynnistäjä voi olla jonkin järjestön jäsen, julkisen sektorin edustaja tai yksittäinen ihminenkin. Ryhmän perustaminen ei kuitenkaan käy noin vain, vaan sitä ennen on selvitettävä joitakin asioita. (Jyrkämä 2010, 28-30.) Uuden ryhmän perustamista pohtiessa on syytä miettiä ainakin näitä seuraavan sivun kuviossa (Kuvio 5) kuvaamiani aiheita ja kysymyksiä.



Kuvio 5. Ryhmän perustamisprosessi (Jyrkämä 2010, 30).

Kuten kuviosta nähdään, ryhmän perustaminen lähtee sille syntyneestä tarpeesta ja kohderyhmän määrittelystä. Sen jälkeen mietitään yhteistyötahot ja tarvittavat tilat, sekä miten mahdollinen rahoitus hoidetaan. Tärkeää on muistaa riittävä mainostus, jotta kävijöitä todella saadaan ryhmään.

Näiden edellä mainittujen lisäksi kannattaa etukäteen määritellä kokoontumisten ajallinen kesto ja tapaamistiheys, mutta niistä voidaan keskustella ja päättää lopullisesti vielä yhdessä ryhmän kanssa. On hyvä myös miettiä, onko ryhmä avoin, suljettu vai täydentyvä. Avoimeen ryhmään uudet jäsenet voivat liittyä koska vain, kun taas suljettu ryhmä toimii sillä porukalla, joka sen on aloittanutkin. Täydentyvä

ryhmä mahdollistaa uusien jäsenien mukaan tulon tietyin väliajoin, esimerkiksi syksyllä ja keväällä. (Jyrkämä 2010, 35.)

Ryhmä ja sen olemus eivät ole pysyviä, vaan jokainen uusi ryhmä käy aina tietyn kehityskaaren läpi. Ohjaajan on hyvä tiedostaa tämä, jotta hän osaa tunnistaa, missä vaiheessa ryhmä kulloinkin on ja ohjata sitä sen hetkisen tarpeen mukaan eteenpäin. Ryhmäprosessi alkaa muotoutumisvaiheella. Ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa ja tarkastelevat toistensa tapoja toimia. Ryhmän sisällä ikään kuin tunnustellaan, miten kuuluisi toimia ja olla. Tätä vaihetta voi leimata epävarmuus, mutta toisaalta myös odotus ja innostus tulevasta. Ryhmän jäsenet ovat vielä yksilöitä me-hengen puuttuessa ja yksilöt omaksuvat itselleen sopivan roolin ryhmässä nopeasti. Joku voi ottaa johtajan roolin, joku on sihteerityylinen, joku organisoii käytäntöjä ja joku seuraa mieluummin sivusta kaikessa rauhassa. (Vänskä ym. 2011, 89-90.)

Kun ryhmän jäsenet ovat tutustuneet toisiinsa, he uskaltavat jo paremmin tuoda omia mielipiteitään ja näkemyksiään esille. Myrskyämisvaiheeseen kuuluvat kapiointi ryhmän toimintatapoja vastaan, johtajan paikasta kilpailu ja jännitteet ryhmän sisällä. Nämä syövät ryhmän energiaa, eikä etenemistä oikein tapahdu. Ohjaajan rooli konfliktitilanteista selviämisessä korostuu ja hänellä pitää olla välineitä sekä osaamista hoitaa tilanteet ammattitaitoisesti. Juuri näitä tilanteita varten ohjaajakoulutus antaa valmiuksia. (Vänskä ym. 2011, 89-90.)

Myrskyämisvaihe muokkaa ryhmää ja sen jälkeen ryhmän jäsenet ymmärtävät toisiaan uudella tavalla. Samalla syntyy tarve luoda säännöt toiminnan ja käytäntöjen vakauttamiseksi. Tässä vaiheessa kehittyy myös niin sanottu me-henki ja ryhmä alkaa aktiivisesti tavoitella sovittuja päämääriä. Myrskyämisvaiheen ristiriitojen jälkeen ryhmä toimii hienosti yhteen. Yhteishenki on hyvä, ryhmä on kypsynyt ja luottamus toisiin on kehittynyt, jolloin ryhmässä saatetaan myös jakaa vaikeitakin asioita toisille. (Vänskä ym. 2011, 90-91.)

Vänskän ym. (2011, 91) mukaan työskentelyvaiheessa ryhmä tuottaa tuloksia toimien hyvin pitkälti itsenäisesti ja itseohjautuvasti. Tällöin ohjaajaa ei enää tarvita niin aktiivisesti kuin aiemmissa kehitysvaiheissa. Ohjaaja onkin siirtynyt enemmän ryhmäläisten tasolle vertaiseksi. Ryhmä on hyvin sitoutunut ja sen sisällä on voinut

syntyä syviäkin ystävyyssuhteita. Ryhmä on nyt optimitilassa ja saavuttanut huipunsa. (Vänskä ym. 2011, 91.)

Jokainen ryhmä myös päättyy joskus. Päätymisvaihe voi olla haikea, kun toisia ei välttämättä enää näekään, mutta silti voidaan kokea myös iloa kaikesta yhteisestä koetusta. Tämä edellä kuvattu kehityskaari kuuluu jokaiselle ryhmälle, jossa ryhmän jäsenistö pysyy koko ajan samana. Ryhmä aloittaa kehityskulkunsa aina ensimmäisestä kehitysvaiheesta jokaisen uuden ryhmäläisen myötä, joten näitä vaiheita saatetaan käydä ryhmässä useaan kertaan läpi ja palata niissä takaisinpäin. (Vänskä ym. 2011, 91.)

6.2 Ohjaajan rooli ja tehtävät

Ryhmänohjaajalla on ohjauksen kannalta niin kutsuttu kaksoistavoite, joka muodostuu perustehtävästä, eli asiataavoitteesta ja tunnetehtävästä, eli ryhmän sisäisen kiinteyden huolehtimisesta (Raivio 2009, 4). Ryhmän haasteita etenkin alkuvaiheessa ovat hyvän ilmapiirin ja luottamuksen rakentuminen. Ohjaajan tehtävänä onkin ensimmäisten tapaamiskertojen aikana edistää omalla toiminnallaan tätä. Nimien tunteminen ja puhuttelu omalla nimellä on paitsi kohteliasta, niin kertoo myös siitä, että ihminen on tärkeä jollekin. Siksi nimikylttien käyttö ainakin alussa ja aina uuden ryhmäläisen tullessa ovat hyviä keinoja oppia muistamaan nimet. Ryhmälle kannattaa luoda yhteiset pelisäännöt, joissa sovitaan eri käytännöistä ja toimintaperiaatteista. Pelisäännöt tehdään yhdessä kaikkien ryhmäläisten kesken ja ne jaetaan jokaiselle. Ristiriitatilanteissa on helppoa palata yhdessä sovittuihin sääntöihin ja peilata asioita niihin. (Vänskä ym. 2011, 92-99.) Muutenkin ohjaajan ensisijaisena tehtävänä uuden ryhmän kanssa on heti aluksi selvittää, mitkä ovat yhteisten kokoontumisten tavoite ja tarkoitus (Raivio 2009, 3).

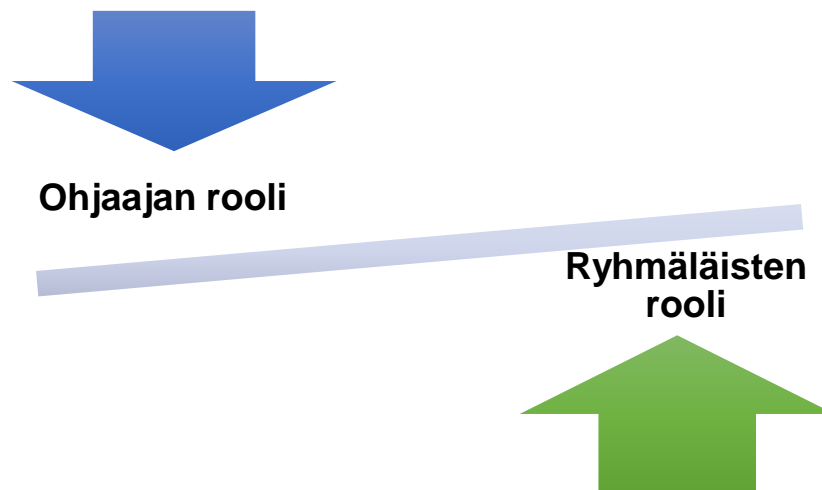
Ensimmäiseen tapaamiskertaan kannattaa panostaa ja luoda tapaamiselle hyvä tunnelma. Istumajärjestelyt kannattaa tehdä niin, että kaikki voivat nähdä toisensa. Ohjaaja voi helpottaa ryhmäläisten toisiinsa tutustumista käyttämällä pieniä harjoitteita, joiden avulla jokainen voi kertoa muille jotakin itsestään ja saada äänensä kuuluviin. Harjoitteista on tehty kirjoja ja niistä on helppo poimia omaan käyttöön

sopivia elementtejä, mutta niihin kannattaa ohjaajana etukäteen tutustua ja harjoitella käyttämään. Tapaamiskerroilla kannattaa myös noudattaa tiettyä kolmiosaista kaavaa, johon kuuluvat aloitus, keskikohta ja lopetus. Tapaamisen voi aloittaa vaikkapa kuulumiskierroksella, jolloin jokainen saa jakaa päällimmäiset mielessä olevat asiat muille. Sen jälkeen käsitellään ennalta sovittua teemaa tai tehdään muuta tapaamiskertaan kuuluvaa toimintaa. Jokainen tapaaminen kuuluu lopuksi myös sulkea esimerkiksi runolla, yhteislaululla, hyvän päivän toivotuksella tai vaikkapa lopputunnelmien kierroksella, sekä muistuttaa seuraavasta kerrasta ja sen teemasta. (Jyrkämä 2010, 39-47.)

Ryhmän jäsenillä on erilaisia rooleja ja toimiakseen roolien tulee pelata yhteen. Ohjaaja voi rohkaista hiljaisempia ja kysyä heidän mielipiteitään sekä toisaalta rajoittaa äänekkäämpiä ja voimakkaampia persoonia, jotta kaikki voisivat tulla samalla tavalla kuulluiksi ja huomioiduiksi. (Vänskä ym. 2011, 92-95.) Kuulluksi tulemisen kokemus on edellytys sille, että voi keskittyä kuuntelemaan myös toisia ja olla kiinnostunut toisten mielipiteistä ja kommentteista (Raivio 2009, 10).

On hyvä myös korostaa, että aina voi kysyä, jos ei ymmärrä jotain asiaa. Lisäksi on syytä muistuttaa siitä, että jokainen on itse vastuussa omasta toiminnastaan sekä osallistumisestaan ryhmään ja siten samalla myös koko ryhmän toiminnasta. (Vänskä ym. 2011, 92-95.)

Ohjaajan tavoite on ohjata ryhmäänsä kohti itseohjautuvuutta ja autonomisuutta, jolloin ohjaajan auktoriteetti ja ylhäältä päin ohjaaminen koko ajan hiljalleen vähenee ja hänestä tulee enemmänkin vertainen ryhmäläisilleen. Itseohjautuvassa ryhmässä ryhmäläiset luottavat omaan kykyynsä toimia ja ohjaajan vastuun taakka puolestaan pienenee. Tällöin ryhmä voi antaa paremmin myös voimaa ohjaajalleen. (Vänskä ym. 2011, 93.) Eli siis ryhmän edetessä ohjaaja jää enemmän taustalle konkreettisen ohjaajan tehtävästä ja ryhmäläiset ottavat itse vastuuta esimerkiksi järjestämällä ohjelmaa. Tätä ohjaajan roolin heikkenemistä ja toisaalta ryhmän roolin kasvua olen kuvannut seuraavan sivun kuviolla (Kuvio 6.).



Kuvio 6. Ryhmän ohjaajan ja ryhmäläisten roolin kehittyminen ryhmän etenemisen myötä Jyrkämän (2010, 41) mukaan.

Ryhmän autonomian kehittymistä auttaa se, että ohjaaja ei niinkään ole johtajan tai asiantuntijan roolissa, vaan enemmänkin antaa ryhmän työskennellä itse, tehdä valintoja ja päätöksiä. Tämän viestin voi antaa ihan jo pelkkien istumajärjestelyjen avulla. Jos ohjaaja istuu ryhmäläisten edessä tai vaikkapa pöydän päässä, viestittää se tietystä auktoriteettiasemasta muihin nähden. Jos ryhmän jäsenet istuvat pyöreän pöydän ääressä ja ohjaaja on yksi heistä pöydän ympärillä, ei samaa vaikutelmaa synny. Ohjaajan ei myöskään ole syytä olla eniten äänessä, vaan hän voi ennemminkin heittää asioita ilmaan ja antaa ryhmän itse tarttua niihin. Ohjaaja ei ole puheenjohtaja, mutta voi johdatella puhetta ja palauttaa takaisin aiheeseen, jos keskustelu ajautuu väärään suuntaan. Ryhmän tapaamisten aiheet voi ryhmä suunnitella ja päättää itse. Ohjaajan ei tarvitse tuoda valmista ohjelmaa mukanaan, vaan toiminta voi hyvin lähteä ryhmäläisten tarpeesta. (Vänskä 2011, 96-99.) Ohjaajan tehtävä voikin olla vain houkutella ideoita esiin ja olla mukana tukemassa niiden toteutusta (Raivio 2009, 11).

Ohjaajan tehtävä on varmistaa, että jokaisella on hyvä ja turvallinen olo ryhmässä. Jokaista jäsentä on syytä kohdella tasavertaisesti ja tervehtiminen saapuessa on hyvä tapa. Ohjaaja voi antaa niin myönteistä kuin myös rakentavaa palautetta ryhmäläisilleen. (Vänskä 2011, 98-99.) Myönteisen palautteen antaminen tapahtuu keskittyen käytökseen ja tekemiseen henkilön sijaan (Raivio 2009, 13). Myönteisen palautteen painottaminen näyttää mallia muille ja luo myönteisyyden kehän (Vänskä

2011, 98-99). Tällöin muutkin ryhmän jäsenet uskaltavat sanoa positiivisia asioita muille. Paitsi että ohjaaja antaa palautetta ryhmäläisilleen, on hänen aivan yhtä tärkeää muistaa pyytää palautetta myös itselleen ryhmäläisiltä. Sitä kautta ohjaajan on helpompi suunnitella jatkoa ja kehittää itseään. (Raivio 2009, 13.)

Ryhmänohjaaja voi olla myös tarkemmin määriteltynä ryhmälleen vertaisohjaaja, jos häntä ja ryhmän jäseniä yhdistää jokin tekijä, kuten vaikkapa ikä tai ammatti. Raivion mukaan (2009, 7) vertaisohjaaja on kannustava ja ohjaava vierellä kulkija. Vertaisohjaajalla nähdään olevan sekä tehtävä- että suhdekeskeisiä rooleja. Hän on tiedon jakaja ja etsijä, asioiden yhteenvetäjä sekä tiedottaja, mutta toisaalta vertaisohjaaja toimii myös tuen antajana, jännityksen lieventäjänä ja rohkaisijana sekä perusasioiden selventäjänä. Nämä roolit ja niiden painotukset vaihtelevat eri tilanteissa ja muokkautuvat myös ryhmäläisten odotusten ja tarpeiden perusteella (Raivio 2009, 8.)

Ohjaajajana voi toimia yksin tai ohjaajaparin kanssa, jolloin vastuu ryhmänohjauksesta jakaantuu (Heino & Kaivolainen 2010, 24). Erityisesti vertaisryhmissä kahden ohjaajan käyttäminen voi olla kannattavaa (Jyrkämä 2010, 41). Ohjaajista molemmat voivat olla ryhmälleen vertaisia tai vaihtoehtoisesti toinen voi olla ammattilainen, kuten seurakunnan työntekijä. Tällöin kokemustieto ja asiantuntijatieto pääsevät täydentämään toisiaan. Parin kanssa toimiessa on kuitenkin syytä sopia päävastuun ja avustavien tehtävien jakaantumisesta kokoontumiskertojen suhteen. Parin kanssa ohjaamisen hyvä puoli on, että molempien ohjaajien ei tarvitse aina olla mukana tapaamisissa, jolloin toiminnassa ei ole niin kiinni. Pari voi toimia toistensa peilinä ja sitä kautta arvioida omaa ohjaamistaan. Tapaamiskertojen suunnittelu voi olla mukavampaa yhdessä. Hyvänä puolena on myös, että hankalia tilanteita kohdatessa ne voi heti purkaa ja käsitellä toisen kanssa. Onnistumisista voi iloita yhdessä ja vaihtaa mielipiteitä toisen kanssa. (Heino & Kaivolainen 2010, 24.)

Yksin ohjaamisen hyviä puolia taas on, että ohjaaja voi toimia juuri niiden omien tapojensa ja mieltymystensä mukaan ja suunnitella toimintaa vapaasti. Palautteen hän saa suoraan ryhmäläisiltä. Toisaalta sairastapaukset tai muut äkilliset elämänmuutokset ovat ohjaustehtävän hoitamisen kannalta haasteellisia, jos ryhmästä on

yksin vastuussa. Ohjaus on myös yksin työskennellessä kuormittavampaa, sillä tehtäviä ja vastuuta ei voi silloin jakaa kenenkään toisen kanssa. (Heino & Kaivolainen 2010, 24.)

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää vertaisohjaajien kokemuksia ja näkemyksiä kerhon ohjauksesta sekä heidän motiivejaan vapaaehtoistoimintaan. Koska vertaisohjaajat olivat käyneet IkäArvokas-hankeen järjestämän vertaisohjaajakoulutuksen, oli tarkoituksena kartoittaa myös mielipiteitä koulutuksen palvelevuudesta ohjaustehtävän kannalta.

Vertaisohjaajat ohjasivat erityyppisiä kerhoja kaupungeissa ja kylillä. Kerrostalokerhot kokoontuivat kerrostalojen kerhuhuoneissa ja korttelikerhot kaupungeissa esimerkiksi seurakuntakodeilla. Kylillä toimivat kerhot puolestaan pidettiin kylä- tai seurataloilla. Kävijäkunta näissä kerhoissa vaihteli suuresti. Pienimmissä kerhoissa kävijöitä oli alle 10 ja suurimmissa kävijämäärä oli lähes 40 henkeä.

Kerhon ohjaus oli vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoistoimintaa tehdään omasta halusta ja ilman rahallista korvausta. Toiminnan luonteelle on ominaista sen vapaus. Mihinkään ei ole sitoutunut tietyksi ajaksi ja toiminnan voi lopettaa koska tahansa niin halutessaan.

7.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksella halusin saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Millaista kerhon ohjaaminen on vertaisohjaajien mielestä ollut?
- Millaisia ongelmia tai haasteita vertaisohjaajat ovat mahdollisesti kokeneet?
- Kuinka vertaisohjaajat kokevat koulutuksen palvelle heitä tehtävässään?
- Millaisia motiiveja vertaisohjaajilla on ollut lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan?

7.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus pohjautuu tyypillisesti subjektiivisiin kokemuksiin ja pyrkimykseen ymmärtää tutkittavia asioita sekä ilmiöitä mikrotasolla. Tutkimuksen empiirisen luonteen vuoksi tulosten tulkinnassa keskitytään enemmän käsitteelliseen pohdintaan. (Eskola & Suoranta 2014, 14-15.) Sitien laadullisella tutkimuksella ei ole tarkoituskaan tehdä tilastollisia yleistyksiä niin kuin määrällisessä tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Eskolan ja Suorantan (2014, 17) mukaan tutkijan tulee olla tutkittavaansa nähden mahdollisimman objektiivinen eli hän ei saisi sekoittaa omia uskomuksia, arvostuksia ja asenteita tutkittavan ajatuksiin. Siksi tutkijan onkin hyvä tunnistaa omat esioletukset ja arvostuksensa etukäteen. Laadullisen tutkimuksen yksi tunnusmerkki on sen hypoteesittomuus, jolloin tutkijalta puuttuvat tietyt ennako-odotukset tutkimuksen tulosten suhteen. Tutkijan tulisikin sen sijaan yllättyä ja oppia tutkimuksen myötä. (Eskola & Suoranta 2014, 19-20.)

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää aineistonkeruumenetelmänä esimerkiksi haastattelua, havainnointia, päiväkirjoja, omaelämäkertoja ja kirjeitä (Eskola & Suoranta 2014, 15). Tässä työssäni käytin aineistonkeruun menetelmänä haastattelua. Haastattelin opinnäytetyöhön osallistuvat vertaisohjaajat henkilökohtaisesti ja haastattelut toteutin teemahaastatteluina. Teemahaastattelulle on tyypillistä, että yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee tiettyjen ennalta laadittujen teemojen mukaan, jotka ovat kaikille haastateltaville samat (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48). Lisäksi kysymysten esitysjärjestys ja muotoilu voivat vaihdella suurestikin haastattelutilanteesta riippuen. Teemahaastattelu on Eskolan ja Vastamäen (2010, 26) mukaan enemmänkin ikään kuin keskustelu, joka tapahtuu tutkijan ehdoilla ja aloitteesta. Keskustelu eroaa normaalista keskustelusta siinä, että haastattelijan rooli on kysyä ja kerätä tietoa, kun taas haastateltava on vastaaja ja tiedon antaja (Ruusu-vuori & Tiittula 2005, 23). Teemahaastattelutyylisessä keskustelussa tutkija koittaa saada haastateltavan kertomaan ennalta valituista teemoista ja aihealueista (Eskola & Vastamäki 2010, 26). Tämän tutkimuksen teemoina olivat kerho ja kerhonohjaus, vertaisohjaajana toimiminen, vapaaehtoistyön motiivit sekä vertaisohjaajakoulutus. Teemahaastattelurunko on työn liitteenä (Liite 1).

7.3 Tutkimusaineiston hankkiminen

Tutkimuksen laadullisen luonteen vuoksi tutkimukseen osallistuvien määrää eli näytteen kokoa ratkaisevampaa on, että tutkimusjoukko koostuu henkilöistä, joilla on kokemusta ja näkemystä tutkittavana olevasta aiheesta tai ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Aineiston rajaus tapahtuu Eskolan ja Suorannan (2014, 65) mukaan teoreettisen kattavuuden kautta, jolloin aineiston keruuta ohjaavat teoreettinen viitekehys ja tutkittavien kohteiden kiinnostavuus tutkimusongelman kannalta. Lisäksi tulosten yleistettävyyden näkökulmasta katsottuna olisi hyvä, että haastateltavilla olisi suhteellisen samanlainen kokemusmaailma tutkittavasta aihealueesta ja tietoa sekä omakohtaista kokemusta siitä unohtamatta tietenkään kiinnostuneisuutta tutkimuksen kohteena olevaan aiheeseen (Eskola & Suoranta 2014, 66). Haastattelin työtäni varten yhteensä kahdeksan vertaisohjaajaa siten, että mukana oli koulutuksen käyneitä vertaisohjaajia sekä Pieksämäeltä, Mikkelistä että Varkaudesta. Haastateltavat henkilöt valitsin yhteistyössä IkäArvokas-hankkeen projekti-työntekijän kanssa. Hän antoi minulle koulutettujen yhteystiedot paperilla, johon hän oli myös merkinnyt omasta mielestään potentiaalisimmat vaihtoehdot haastateltaviksi. Lopullisen valinnan henkilöistä, joiden halukkuutta osallistua tutkimukseen kysyn, tein itse näiden tietojen pohjalta. Jotta haastateltavien joukko olisi tarpeeksi monipuolinen, on valinnassa huomioitu seuraavat asiat:

- Ensisijaisesti vuoden 2014 aikana koulutuksen käyneitä, koska heillä jo enemmän kokemusta
- Mielellään sekä naisia että miehiä (tarvittaessa vuoden 2015 koulutuksen käyneistä)
- aktiivisesti kokoontuvien kerhojen ohjaajia
- eri kerhotyypeistä (mm. korttelit, olohuoneet, kylätalot...)
- ”konkareita” ja uusia ohjaajia

Opinnäytetyön haastatteluihin osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja haastateltavilla oli mahdollisuus kieltäytyä osallistumisesta missä vaiheessa prosessia tahansa. Kerroin haastateltaville työni tarkoituksen ja periaatteet sekä pyysin vielä kirjallisen suostumuksen osallistumiseen (Saatekirje ja suostumuslomake liite nro 2).

7.4 Aineiston analyysi

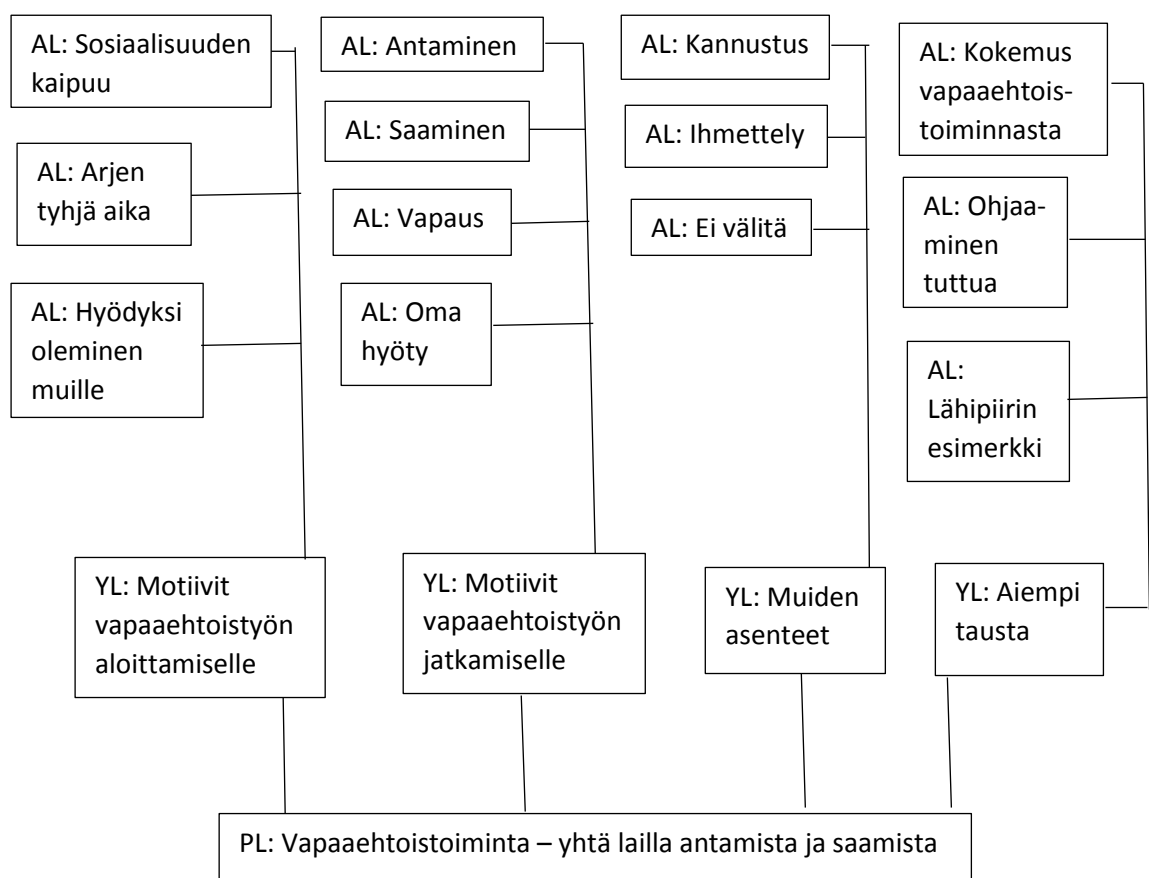
Keräämäni haastattelutallenteet litteroin ja tein niille sisällönanalyysin. Tuomen ja Sarajärven (2009, 91) mukaan sisällönanalyysi voi olla laadullisessa tutkimuksessa paitsi yksittäinen menetelmä, myös väljä teoreettinen kehys, joka on mahdollista liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Sisällönanalyysissä litteroitua tai koodattua aineistoa luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään sen mukaan, miten aineistoa halutaan järjestellä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Tarkoituksena on tiivistää ja selkeyttää aineistoa hävittämättä kuitenkin oleellista informaatiota (Puusa 2011, 117).

Laadullisen tutkimuksen analyysissä yhdistyvät analyysi ja synteesi, eli ensin aineisto pilkotaan osiin jollakin menetelmällä ja sen jälkeen se kootaan uudelleen muodostaen synteesejä. Tästä uudelleen järjestetystä aineistosta tehdään edelleen tutkimuksen johtopäätökset. (Puusa 2011, 115.) Tavoitteena on näin edeten päästä kohti käsitteellisempää ymmärrystä tutkittavana olevasta asiasta tai ilmiöstä (Puusa 2011, 117).

Omassa työssäni sisällönanalyysissä käytin teemoittelua. Teemoittelussa aineistoa järjestellään loogiseksi kokonaisuuksiksi aineistosta esiin nousevien teemojen alle. Teemoittelun tarkoitus on selvittää, mitä kustakin teemasta on sanottu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Teemoittelun avulla voidaan siis tuoda esiin kokoelma vastauksia tutkimuksessa esitettyihin kysymyksiin (Eskola & Suoranta 2014, 180). Koska toteutin haastattelut teemahaastatteluina, minulla oli valmiina suuntaa antavia teemoja. Teemat kuitenkin muotoutuivat varsinaisesti vasta analyysin teon aikana.

Lähdin tulosten luokittelussa siitä, että jaottelin haastateltavien sanomiset ensin haastattelurungon teemojen alle, joita lähdin sitten aineistolähtöisesti tarkastelemaan aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen. Itse haastattelutilanteessa olimme saattaneet käydä teemoja eri järjestyksessä sen mukaan, miten haastateltava aiheista kertoi. Näin ollen kokosin siis ensin kaikki yhtä teema-aluetta koskevat kommentit yhteen. Teemahaastattelun teemat loivat siis eräänlaisen rungon aineistolähtöiselle analyysille. Teemoista etenin tarkempaan aineistolähtöiseen analyysiin muodostaen tulosten varsinaiset teemat. Katsoin, oliko eri henkilöiden vastauksissa havaittavissa samankaltaisuutta. Samaa asiaa merkitseville vastauksille etsin koostavan ilmaisun ja luokittelin nämä ilmaisut alaluokkien (34) alle.

Edelleen alaluokista yhdistin samaan kategoriaan kuuluvat luokat niitä kuvaavan käsitteen eli yläluokan (9) alle. Yläluokista muodostin pääluokat eli toisin sanoen tutkimuksen päätulokset. Näitä päätuloksia syntyi kolme: Kerhonohjaus voimauttavana toimintana, Vapaaehtoistoiminta – yhtä lailla antamista ja saamista sekä Koulutus vapaaehtoisen tukena. Aineistolähtöisen luokittelun etenemistä havainnollistan seuraavassa kuviossa (Kuvio 7.) käyttäen esimerkkinä pääluokan, Vapaaehtoistoiminta – yhtä lailla antamista ja saamista, muodostumista.



Kuvio 7. Aineistolähtöisen luokittelun havainnollistaminen.

Näin edeten sain luokiteltua aineiston paremmin haastateltavien antamien vastausten perusteella loogiseksi kokonaisuudeksi. Luoduista luokista valitsin ne, jotka vastasivat jollakin tavalla tutkimuskysymyksiini ja otin ne lähemmin tarkasteltaviksi ja

analysoitaviksi. Vertasin myös haastateltavien kerrontaa toisiinsa ja katsoin, löytyykö kerronnasta saman tyyppisiä tarinoita. Eli olivatko esimerkiksi tietyt asiat joltaneet vapaaehtoistyön aloittamiseen. Toisaalta katsoin ja huomioin tulosten esittelyssä myös mahdolliset muista poikkeavat vastaukset.

Jätin osan teemahaastattelun teemojen alakysymyksistä kokonaan analysoimatta, koska niihin en haastateltavilta saanut tarpeeksi aineistoa, jotta niiden käsittely olisi ollut järkevää. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin rakentumisen olen kuvannut tarkemmin taulukolla, joka on tämän tutkimuksen liitteenä (Liite 3).

8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Vertaisohjaajat ja heidän kerhonsa

Haastattelin yhteensä kahdeksan IkäArvokas-hankkeessa koulutettua ikäihmisten kerhon vertaisohjaajaa. Haastateltavat vertaisohjaajat olivat iältään 56-78 -vuotiaita. Suurin osa heistä vietti jo eläkepäiviä, mutta joukossa oli myös vielä osa-aikaisesti työskenteleviä eläkeikäisiä sekä tällä hetkellä työttömänä olevia. Koulutustaustaltaan haastateltavien joukko oli hyvinkin kirjava. Heissä oli ylioppilaaksi lukeneita, mutta myös suoraan ammattiin opiskelleita. Ammattien kirjo vaihteli opettajista, hoitajista ja toimistotyöntekijöistä siistijöihin. Haastateltavat olivat yhtä henkilöä lukuun ottamatta naisia.

Haastattelemani ohjaajat olivat haastatteluhetkeen mennessä pitäneet kerhoa ajallisesti alle vuodesta kahteen vuoteen. Mukana oli hyvinkin erityyppisten kerhojen ohjaajia. Joukossa oli kerrostalojen kerhohuoneissa, seurakunnan tiloissa tai ikään-tyneiden asuntolan tiloissa kokoontuvia korttelikerhoja sekä kaupungin ulkopuolella seura- tai kylätaloilla kokoontuvia kylätalokerhoja, joissa kokoontuminen sisälsi myös ruokailun. Nämä kerhot kokoontuivat vaihdellen joka viikkoisesti kokoontuvista kerran kuussa kokoontuviin kerhoihin. Myös kerhojen suuruusluokka vaihteli. Kylätalokerhot olivat kävijämäärältään suurimpia ja niissä säännöllisiä kävijöitä oli reilusta 20:stä lähes 40:en kävijään. Myös korttelikerhoissa saatettiin yltää päälle 20:en kävijään, mutta tyypillisimmin niissä oli 8-20 osallistujaa. Lisäksi joukossa oli pari kerhoa, joissa osallistujia oli enimmillään vain viisi kappaletta. Kerholaisten ikähaitari oli 60-90 vuotta, mutta enimmäkseen hieman 80 vuoden molemmin puolin. Pääosin kävijäkunta koostui naisista, osassa kerhoista oli myös muutama mieskävijä. Kerholaiset olivat suhteellisen hyväkuntoisia, mutta yksinäisiä ihmisiä. Toki joukossa oli myös muistisairaita sekä heikompikuntoisia ikäihmisiä.

Tekemisen sisältö muokkautui kerholaisten toiveiden mukaan ja sisältö oli usein hyvin monipuolista ja vaihtelevaa. Myöskin vierailijoita, kuten kaupungin työntekijöitä, saattoi käydä kertomassa palveluista ja muista ajankohtaisista asioista. Kerhot olivat maksuttomia vapaaehtoista kahvimaksua lukuun ottamatta. Kylätalokerhoissa

maksu perittiin ruokailusta. Tiloja kerhot saivat käyttää ilmaiseksi, joten niistä ei syntynyt kustannuksia. Kerrostalojen kerhohuoneet olivat talon asukkaiden käytössä, seurakunnan tilat olivat ilmaisia ja kylätalot olivat kyläyhdistykset tai -seurat antaneet ilmaiseksi käyttöön, vaikka normaalisti perisivätkin niistä vuokraa. Lisäksi jotkut kerhot olivat saaneet avustuksia tai lahjoituksia ja näillä varoilla voitiin hankkia tarvikkeita kerhon käyttöön.

Tutkimustuloksiin tulkintaani todentamaan ja vahvistamaan valitsin suoria lainauksia haastateltavien kerronnasta. Nämä lainaukset olen erottanut tekstistä sisentämällä ne. Poisjätetyt kohdat lauseen keskeltä olen merkinnyt lainauksiin kahdella viivalla (- -). Tulosten sisällönanalyysin rakentuminen sekä pääluokkien / päätulosten muodostuminen on kuvattu tarkemmin kokonaisuutena erikseen liitteessä 3. Tutkimuksen tulosten pääluokiksi muodostuivat: Kerhonojaus voimauttavana toimintana, Vapaaehtoistoiminta – yhtä lailla antamista ja saamista sekä Koulutus vapaaehtoisen tukena, joita kuvaan seuraavissa luvuissa.

8.2 Vertaisohjaajien kokemuksia kerhonojauksesta

Kysyin vertaisohjaajilta heidän kokemuksiaan kerhonojauksesta. Kerhonojauskokemuksiin liittyi kolme yläluokkaa, jotka olivat: *jaksamista tukevat tekijät, jaksamista heikentävät tekijät* sekä *käsitys itsestä ohjaajana*. *Jaksamista tukevia tekijöitä* löytyi haastateltavien kerronnasta useita. Nimesin näitä tekijöitä alaluokiksi, joita olivat: *kävijälähtöinen ohjaaminen, innokkuus, oma juttu, vastuun jakaminen ja kevyesti kuormittavaa*. Lisäksi tähän yläluokkaan kuuluviksi alaluokiksi muodostuivat *onnistuminen parhaana kokemuksena, vapaaehtoisen tuki merkityksellistä, kerhokävijöiden kiitos* sekä *vertaisuuden kokemus*. Käsitellessäni tekstissä näitä luokkia, olen merkinnyt ne kyseessä olevaan kohtaan selkeyden vuoksi sulkeisiin, ellen konkreettisesti käytä käsitteitä ala-/yläluokka tulosten esiin tuomisessa.

Innokkuuden alaluokkaa haastateltavien vastauksissa kuvasti se, että ikäihmisten kerhon ohjaaminen on ollut **positiivinen kokemus** ja heillä on **vahva halu jatkaa** toimintaa. Adjektiivit, kuten **tosi kivaa, antoisaa, ihanaa ja jännää**, toistuivat puheessa useaan otteeseen kerhonojauskokemuksia käsiteltäessä. Monet kertoivat

jo innolla odottavansa ja suunnittelevansa heti uutta kokoontumiskertaa, kun edellinen tapaaminen oli päättynyt. Joka kerran jaksoi myös lähteä kerhoa ohjaamaan, ellei ollut esimerkiksi sairastunut.

- - et mä elän aina ihan siinä tavallaan. Että mies sannooki, että sähän ruppeet jo ruokaa tekemään ja miettimään, ku sä tänään saat tavarat kottii, ni nyt sit lähti jo seuraava (nauraa). (Haastateltava 3)

Näki, että into ja palo kerhon ohjaamiseen oli kova. Ohjaamistehtävää ei myöskään mielletty työkse, vaan se oli heille ennemminkin **harrastus muiden joukossa** (*kevyesti kuormittavaa*).

No ei sitä eläkkeelle taijja päästä millonkaan (nauraa). - - Ei se työltä tunnu, mut se on semmosta hupia tavallaan. (Haastateltava 5)

Ohjaaminen koettiin **omaksi jutuksi** (*oma juttu*). Kokemus siitä syntyi oman persoonan ja luonteen kautta. Toiset ovat luontaisesti kykeneviä toimimaan ryhmän johtajana ja olemaan esillä, mutta myös aremmat henkilöt kokivat pystyvänsä hyvin toimimaan tehtävässä yhdessä muiden ohjaajien kanssa tai pienemmässä ryhmässä. Osalla vertaisohjaajista oli kokemusta ryhmän ohjaamisesta jo aiemmin työelämässä työn luonteen kautta tai yhdistystoiminnassa mukana olemisen myötä. Joukossa oli myös vastaavantyyppistä kerhoa aiemmin perustamassa ja ohjaamassa ollut henkilö. Toisaalta oli myös täysin ensikertalaisia, joilla ei ollut minkäänlaista kokemusta tämän tyyppisestä toiminnasta. Kaikille heille oli kuitenkin yhteistä positiiviset ajatukset kerhonohjauksesta.

Vertaisohjaajat ohjasivat kerhoja joko yksin, kaksin tai kolmistaan. Yleisesti ottaen isommissa kerhoissa oli useampi ohjaaja ja pienemmissä pärjättiin itsekseenkin. Yksin ohjaavat kokivat pärjäävänsä hyvin pienen ryhmänsä kanssa, mutta kuitenkin mielteitä siitä tuli, että olisihan se hyvä, jos olisi kaveri. Nämä pohdinnat liittyivät vertaisohjaajien *jaksamista tukevien tekijöiden* yläluokkaan, jonka nimesin alaluokaksi *vastuun jakaminen*. Ohjaajaparin kanssa ohjatessa ei haitannut, vaikka joskus joutuikin olemaan poissa. Useamman ohjaajan olemassaolo koettiin siis hyödylliseksi oman jaksamisen ja mielenkiinnon säilymisen kannalta, kun vastuuta pystyi

jakamaan toisen henkilön kanssa. Toisaalta myös isommissa kerhoissa, kun porukkaa on paljon, toisesta ohjaajasta oli apua esimerkiksi tarjoilun hoitamisen kanssa, jolloin toinen pystyi keskittymään täysin pelkästään ohjaamiseen. Eräs ohjaajista toikin sen ilmi, kuinka ison kerhon **ohjaaminen yksin** voi olla myös hyvin **stressaavaa**, kun kaikki vastuu, asioista sopiminen ja järjestely ovat yhden ihmisen harteilla. Se voi herkästi viedä mielenkiintoa tekemisestä ja olla jaksamista heikentävä tekijä. *Stressi* alaluokkana sisältyikin osaksi *jaksamista heikentävien tekijöiden* yläluokkaa.

- - se edellinen viikko on vähän sellanen, et siinä niinku, siinä pitää olla koko ajan tämän asian ehdoilla, tietyllä tavalla. Et siitä mä en tykkää suoraan sanottuna yhtään. (Haastateltava 2)

Parhaiksi kokemuksikseen vertaisohjaajat kuvasivat **onnistumista**. *Onnistuminen* alaluokkana sijoittui ohjaajan *jaksamista tukeviin tekijöihin*. Onnistumisen hetkiä olivat, kun näki innostuksen kerholaisten kasvoilla, tekemisen halun ja kun kerhokeran jälkeen kaikki oli sujunut hyvin. Onnistumista kuvasivat myös kerhon kävijämäärän kasvu ja kerholaisten välinen ystävystyminen. Eräs haastateltava kertoi, että kaikista parhainta on kerholaisten tarinoiden ja elämän kuuleminen. Niihin oli ihana eläytyä ja kuunnella. Aina ei myöskään kerholaisten suuri määrä ole niin merkitsevä. Yhdelle vertaisohjaajalle yksi huippuhetkistä oli ollut kerhokerta kahdestaan yhden kerholaisen kanssa. Hän oli kokenut, että se antoi heille molemmille erittäin paljon.

Ohjaajat olivat kokeneet saaneensa tekemisestään hyvin palautetta ryhmän suunnalta. **Kerholaiset kiittelivät** (*kerhokävijöiden kiitos*) todella paljon, että tällainen kerho on heille järjestetty ja olivat olleet kovin tyytyväisiä siihen.

No sieltä on tullu tosi positiivista, että on ihan häkeltynytkki siitä, että he oli kaikki tosi tyytyväisiä. (Haastateltava 3)

Et kyl sielt tulee niin semmonen aito palaute ja ihan turhanpäivänen ylisyys ja kiitos. (Haastateltava 1)

Vertaisohjaajista tuntui hienolta, että kerholaiset odottavat aina seuraavaa kertaa. Osa ohjaajista oli saanut kerholaisiltaan silloin tällöin jopa pieniä kiitoslahjoja. Hyvä palaute ja vastaanotto toivat myös ohjaajalle **hyväksytyksi tulemisen kokemuksen**. Negatiivista palautetta ei kukaan haastateltavista ohjaajista kertonut kohdanneensa.

Vertaisohjaajien pohtiessa omaa ohjaajakuvaansa, esiin nousi näkemyksiä kehitymisestä prosessin aikana sekä omien taitojen ja vahvuuksien puntaroiminen. Nämä ohjaajien kokemukset nimesin alaluokiksi: *kehittynyt ohjaajana, omat taidot vahvuutena, henkilökohtaiset piirteet vahvuutena* ja toisaalta *liian vakavasti ottaminen heikkoutena, ei tarvetta kehittää itseään sekä omat kehittymisen paikat*. Näistä alaluokista muodostui siten yläluokka *käsitys itsestä ohjaajana*.

Vertaisohjaajat **kokivat kehittyneensä** ohjausprosessin aikana. Kerholaisiin tutustumisen myötä ohjaamisenkin koettiin olevan helpompaa ja omaan tekemiseen oli saanut uudenlaista varmuutta. Kokemuksen myötä tiesi jo, miten toimia erilaisissa tilanteissa. Omina **vahvuuksinaan** kerhonohjaajina haastateltavat pitivät omia **henkilökohtaisia taitojaan**, joita voivat hyödyntää kerhokerroilla. Tällaisia olivat esimerkiksi musiikilliset taidot tai runonlausuntakyky. Myös henkilökohtaisia **persoonallisuuden piirteitä** miellettiin vahvuuksiksi. Vertaisohjaajat kuvasivat itseään mm. ihmisläheisiksi, helposti lähestyttäviksi, tilannetajun omaaviksi, välittömiksi ja monenlaisten ihmisten kanssa toimeen tuleviksi. Myös **elämäkokemuksen mukanaan tuoma tieto** mainittiin vahvuudeksi. **Heikkouksia** he eivät itsestään osanneet kovinkaan nimetä, mutta yhtenä tuli joskus tehtävään tai yhden ihmisen asiaan uppoutuminen liikaa. Asioihin mentiin **tunnetasolla helposti liian syvälle** ja unohdettiin, että tämä on kuitenkin vain vapaaehtoistyötä. Kehittymishalua eivät haastateltavat pääosin kokeneet enää, mutta muutama maininta tähänkin tuli liittyen rohkeuden ja varmuuden lisääntymiseen ohjaajana. Pääosin kuitenkin haastateltavat sanoivat **haluavansa riittää sellaisina kuin ovat**.

En minä jaksa kehittyä ennee missään. (Haastateltava 5)

En minä enää tämän ikäsenä mihinkään kehity, älä uskokaan (nauraa). (Haastateltava 8)

IkäArvokas-hankkeessa koulutettuja kerhonohjaajia kutsutaan yleisesti nimityksellä vertaisohjaajat. Kysyttäessä haastattelemani vertaisohjaajat kykenivät ainakin lopulta löytämään vertaisuuden kerholaisiinsa nähden huolimatta siitä, että osa olikin kerholaisiaan useamman vuoden nuorempi. Tämä *jaksamista tukevien tekijöiden* alaluokaksikin nimeämäni **Vertaisuuden kokemus** syntyi haastateltavien mielestä

eläkeikäisyyden, samalla paikkakunnalla asumisen, samankaltaisten elämäntapah-
tumien tai terveydellisen olotilan kautta. Eräs haastateltavista totesi, että pitää kaik-
kia ihmisiä samanarvoisina ja hänelle vertaisuus syntyi sitä kautta.

Ohjaajan *jaksamista tukevia tekijöitä* käsitellessä esiin nousi myös vapaaehtoisen
järjestetty tuki. Näiden vertaisohjaajien työnohjauksellinen tuki oli järjestetty seura-
kunnan diakoniatyön puolelta. **Tukea** vertaisohjaajat kokivat saavansa **riittävästi** ja
aina tarvittaessa. Siihen oltiin tyytyväisiä ja moni sanoi sen olevan turvallisuutta
lisäävä tekijä, kun tietää että aina on joku, jonka puoleen kääntyä.

Ei tarvii yksin kärsiä. (Haastateltava 6)

*Ei sitä niitten asioitten kanssa oo yksin, vaikka siinä tilanteessa onkin.
(Haastateltava 2)*

Vertaisohjaajat ja diakoniatyöntekijät myös pitivät yhteisiä tapaamisia muutaman
kerran vuoteen ja nämä tapaamiset koettiin vertaisohjaajien puolelta pääosin hyö-
dyllisiksi ja tarpeellisiksi. Niissä sai jakaa kokemuksia ja ideoita muiden kanssa. Sitä
kautta saattoi saada jotakin uutta myös omaan tekemiseen.

Vähän niinku ideoita haetaan toisiltamme. (Haastateltava 5)

*- - jos tarvii kysyäkin, ni tavallaan sitte vähä saa semmostaki, et tee
tällein tai tee tällein. (Haastateltava 4)*

Myös ihanasti oli saatu toimintaan sellaista yhteistyötä, että voidaan mennä aut-
tamaan toista kerhonohtajaa, jos hänelle tulee jokin yllättävä este. Nämä edellä
kuvaamani kokemukset vertaisohjaajien saamasta tuesta nimesin alaluokaksi va-
paaehtoisen tuki merkityksellistä.

*- - sit kilautetaan kaverille, että voiks sää tulla jeesaamaan sitte. (Haas-
tateltava 3)*

Toisaalta tuli ajatus siitä, että saisivatko isojen ja pienien kerhojen ohjaajat enem-
män irti ihan omista kokoontumisistaan keskenään, kun kuitenkin kerhot ovat tyypil-
tään aika erilaisia.

Et sit se on niinku vaikee löytää just semmosta, jonka toiminnasta ehkä sais jotaki. (Haastateltava 1)

Suurempia haasteita ohjaustehtävässä ei kukaan vertaisohjaajista tuonut esille tai muistanut kohdanneensa. Vaikeimmiksi tilanteiksi koettiin **muistisairaiden** ihmisten tapa kertoa samoja asioita uudelleen ja uudelleen. Toiset kerholaiset saattoivat hermostua tähän ja tilanteet piti osata luovia nätisti eteenpäin.

- - et miten sen niinku nätisti katkasee ja johdattelee sen asian johonki ja semmosta tulee joskus - - (Haastateltava 1)

Haastavina koettiin myös **vahvat ja hallitsevat persoonat** ryhmässä, jotka puhuvat koko ajan ja jättävät muut taustalle. Näistä tilanteista oli kuitenkin selvitty itse omaa persoonaa käyttämällä hyvin. Muina haasteen paikkoina mainittiin **raha ja rahan käyttö, yksin ohjaaminen, vapaaehtoisten avustajien puute tai yhteistyökumppaneiden kanssa tulleet ongelmat**. Näistä vaikeista ja haastavista ohjauskokemuksista muodostin *jaksamista heikentävien tekijöiden alaluokan haastavat tilanteet*. Rahan käytössä puhutti esimerkiksi lahjoitusvarojen käyttö. Jotkut kerholaiset olivat saattaneet ilmaista pohdintansa siitä, onko oikein, että he saavat niin paljon hyvää ilmaiseksi, kun on sellaisiakin, joilla ei ole mitään. Tällöin oli ohjaajakin joutunut miettimään omia näkökantojaan ja sitä, miten tällaiseen kysymykseen vastaisi loukkaamatta kenenkään periaatteita. Kerhon ohjaamisesta ja käytännön järjestelyistä huolehtiminen yksin ei ollut suoraan kaikkien mielestä ongelma, mutta se korostui, mitä isompi kerho oli kyseessä. Avustava henkilö olisi tarpeen erityisesti tarjoilupuolen hoitamiseen, jotta itse voisi keskittyä vain ohjaamiseen, mutta ongelmana tuntui olevan vapaaehtoisten ihmisten vähyys. Tarvetta olisi, mutta tekijät puuttuvat. Lisäksi ilmeni yksittäisiä ongelmia yhteistyötahojen kanssa toiminnassa tai entisen ja nykyisen kerhon ohjaajan erilaisista toimintatavoista johtuen, mutta ne olivat vain yksittäistapauksia.

8.3 Koulutuksen palvelevuus ohjaustehtävän kannalta

Tutkimuksessa mukana olevat vertaisohjaajat olivat käyneet IkäArvokas-hankkeen ja seurakunnan diakoniatyön yhteistyössä pitämän vertaisohjaajien kerhonoahjaajakoulutuksen joko syksyllä 2014 tai syksyllä 2015. Tässä haastattelujoukossa oli enemmän jo ensimmäisen koulutuksen käyneitä. Koulutuksia järjestettiin kolmella hankkeessa mukana olleella paikkakunnalla Savossa ja haastateltavien joukossa oli henkilöitä näiltä jokaiselta paikkakunnalta. Halusin tutkimuksellani tuoda esiin ohjaajakoulutuksen käyneiden vertaisohjaajien näkemyksiä koulutuksesta ja siitä, kuinka se on palvellut heitä. Mielipiteille kerhonoahjauskoulutuksesta muodostin kaksi yläluokkaa: *ohjaamistehtävää hyödyttävä sekä kehitysideat*.

Haastattelemani vertaisohjaajat kokivat heille järjestetyn koulutuksen **hyvänä, hyödyllisenä** ja **tarpeellisena** ja he olisivat suositelleet sitä myös muille. Jokaisen vastauksista kuului positiiviset muistot, eikä negatiivista kommenttia juurikaan tullut. Koulutuksen sanottiin tuoneen **rohkeutta** itselle ja **varmuuden tunnetta** tekemiseen, jolloin myös kerhon aloittaminen oli helpompaa. Nämä *ohjaamistehtävää hyödyttävät* kokemukset koulutukseen liittyen nimesin alaluokaksi *tehtävään valmentava*. Osaltaan myös **ryhmähenki** mainittiin positiivisen kokemuksen tekijänä. Koulutusryhmässä oli hyvä henki ja muiden innokkuuden näkeminen innosti myös itseä. Näistä muodostui alaluokka *vertaistuki muilta*. Monikaan ei uskonut, että olisi lähtenyt tällaiseen kerhonoahjaustoimintaan tai kerhoa perustamaan, jos mitään pohjustavaa koulutusta ei olisi ollut. Rohkeuden ja luonteen ei koettu riittävän siihen tai ainakin tekeminen olisi ollut huterammalla pohjalla.

Se ois voinu olla vähän niinku semmosta vasemmalla kädellä tekemistä, mä veikkaisin ainakin. (Haastateltava 4)

Kuitenkin oli myös sellaisia, jotka olisivat uskoneet pystyneensä tehtävään ilman koulutustakin, koska kerho oli tyyliltään sen verran helppo ja pieni, tai oma luonne sellainen, että siihen olisi uskonut kykenevänsä.

Kyllä mä oisin siitä selvinny, luulisin että kuitenkin. (Haastateltava 2)

Kolmantena alaluokkana *ohjaamistehtävän hyödyttävyyteen* jäsenyi luokka *toimiva toteutus*. Koulutuksen sisältöä ja pituutta pidettiin sopivana ja tarpeeseen nähden riittävänä. Koulutuksen jakaminen kolmeen täyteen päivään eri viikoille oli vertaisohjaajien mielestä sopiva jaottelu. Silloin ehti sisäistää opittuja asioita ennen seuraavaa koulutuspäivää. Myös täydet päivät olivat heidän mielestään parempia kuin monta parin tunnin kokoontumista.

Että sillain semmonen tiivis paketti on aina parempi, että kolme päivää, ku että sitä viikoksi venytetään. (Haastateltava 1)

Sisältö oli tiivis, mutta pääasiat kuitenkin koettiin tulleen hyvin esille. Vertaisohjaajien mielestä he saivat päivien ohjelmasta **paljon hyödyllisiä vinkkejä** esimerkiksi siihen, minkä tyyppisiä juttuja kerholaisten kanssa voi tehdä ja miten huomioida erityisryhmät, kuten muistisairaat. Tämä kuvasti koulutuskokemusten alaluokkaa *tehtävään valmentava*. Koulutuspäivien sisällöistä sanottiin, että ne oli rakennettu hyvin ja asioita käsiteltiin monipuolisesti jaotellen sopiviksi kokonaisuuksiksi (*toimiva toteutus*).

- - on niin monia asioita ja monta näkökulmaa, mitä ei tuu mieleenkään ajatella, mutta tommosen koulutuksen ja ihmisten myötä. Ja sitte tää kumminki tää pohja on tässä aikalailla, ku on kumminki eri tahot, ni on sitä näkemystä sitte enemmän ja laajemmin sitte. (Haastateltava 7)

Ja harjotteet oli minusta tosi kivoja ja hyviä. Tosiaan mistä sai paljon semmosta niinkun tuntumaa sitte. (Haastateltava 4)

Et tota, tavallaan vaikka minäkin oon ollu aikasemmin hoitotyössä, mutten oo ollu vanhustenhoitotyössä, ni tota ihan, jotenki ne pääasiat tuli sieltä hyvin julki ja mihin pitää kiinnittää huomioo. (Haastateltava 8)

Toimivan toteutuksen alaluokkaa kuvasti sekin, että yhtä ihmistä lukuun ottamatta vertaisohjaajista kukaan ei osannut sanoa, mitä vielä olisi pitänyt ottaa esille. Kaikki tarvittava koettiin saadun ja jos jotain tuli, niin aina pystyi kääntymään diakoniatyön puoleen neuvoa kysyäksään.

Kyllä sieltä nyt tuli se paketti ihan täytenä sitte. (Haastateltava 3)

Ne on riittäny, mitä sieltä sai. (Haastateltava 6)

Kehitysideat -yläluokan alle muodostui luokka, jonka nimesin *tiedon syventämiseksi*. Yksi vertaisohjaaja ajatteli, että ainakin täysin kokemattomia ajatellen olisi voinut ehkä **vieläkin enemmän** käydä **ohjaajan roolia** ja sitä, **miten toimitaan eri tilanteissa**, jotta olisi sitten malleja itsellä sellaisten varalle (*tiedon syventäminen*). Myöskin kerhon ohjelmalliseen sisältöön olisi voinut olla **konkreettisempiä neuvoja**, että mitä sitten voi tehdä.

Et itekin on vähän sitte niinku, ennen ku päästään alkuun, että mitä ne vois olla tosiaan. (Haastateltava 4)

8.4 Motiivit vapaaehtoistoiminnalle

Vertaisohjaajien pohdinnasta vapaaehtoistoiminnan motiiveille erottui neljä näkökulmaa. He kuvasivat tekijöitä, jotka olivat aikanaan houkutelleet lähtemään mukaan toimintaan, mutta toisaalta he nimesivät myös tekijöitä, jotka pitivät toiminnassa mukana tällä hetkellä. Vapaaehtoistoiminnassa mukana olemiseen liittyivät myös muiden ihmisten kohdalta tulleet kommentit tai mallit sekä aiemmat vapaaehtoistoiminnan kokemukset. Näistä tekijöistä syntyivät yläluokat: *motiivit vapaaehtoistyön aloittamiselle, motiivit vapaaehtoistyön jatkamiselle, muiden asenteet sekä aiempi tausta*.

Haastatteleistani vertaisohjaajista osa oli vapaaehtoistyön piirissä täysin ensikerतालaisia. Heillä ei ollut minkäänlaista aiempaa kokemusta vastaavasta toiminnasta. Osa heistä taas oli ollut aiemminkin tai on yhä edelleen mukana myös muussa vapaaehtoistoiminnassa, joten kokemusta siitä oli jo enemmän ja pidemmältä ajalta. Toiminnan muodot olivat hyvinkin erilaisia. Vapaaehtoisena työskenneltiin niin seurakunnan eri toiminnoissa, ystävätoiminnassa, yhdistyksissä ja kylätoimikunnissa, kuin myös muiden kerhojen ohjaajina. Haastattelujoukko jakautui siis kahtia siten, että puolet oli sellaisia, joilla ei ollut kerhon lisäksi muuta vapaaehtoistoimintaa ja puolet sellaisia, joille eri vapaaehtoistoiminnan muotoja oli kerääntynyt useampia. Siitä huolimatta heidän motiivinsa eivät näyttäneet merkittävästi eroavan toisistaan, vaan samat teemat toistuivat puheessa. Monella heistä oli myös lähipiirissä

joku, joka teki vapaaehtoistyötä. Vain yksi haastateltavista kertoi, ettei hänen lähipiirissään ollut ketään muuta, joka olisi mukana kyseisessä toiminnassa. Läheisiä toimi etenkin seurakunnalla vapaaehtoisena. Sitä kautta haastateltavat vertaisohjaajat kokivat saaneensa jonkinlaista mallia omaankin toimintaan mukaan lähtemiselle. Nämä aikaisemmat kokemukset ja muilta ihmisiltä saatu esimerkki vapaaehtoistoiminnalle muodostuivat alaluokiksi *kokemus vapaaehtoistoiminnasta* ja *lähipiirin esimerkki* nimeämäni motiivien yläluokkaan *aiempi tausta*.

Keskityin opinnäytetyössäni nimenomaan motiiveihin toimia vapaaehtoisena ikäihmisten kerhon vertaisohjaajana. Kaikkien haastateltavien kohdalla vapaaehtoistoimintaan lähtemiseen liittyi arkipäiviin tullut **tyhjä aika**. Moni oli eläkkeelle siirtymisen jälkeen tai sairauden aiheuttamien hankaluuksien jälkeen löytänyt tämän kerhonohjauksen omaksi jutukseksi. **Tekemisen halu** oli kova ja päiviin halusi jotakin säännöllistä. Siten yhtenä vaihtoehtona tuli vapaaehtoiseksi ryhtyminen.

Ni ensiks mä en tehny mitään ku mä jäin eläkkeelle. - - Sitte tuli semmonen tunne et ei. (Haastateltava 1)

Mä sitte, et ku mä en niinku voi mihinkään hellapoliisiks tähän. Että tota, kyllä mun täytyy jotain että - - sit se tuli tämä vaan sitten. (Haastateltava 3)

Toinen tyyppitapaus oli työttömyyden aiheuttama tyhjä aika arjessa ja tekemisen puute. Tämä *arjen tyhjä aika* syntyi siis alaluokaksi *aloittamisen motiivien* yläluokkaan.

- - kun ei oo tietysti töissä, ni se on ollu työ niinku tavallaan sitte. (Haastateltava 4)

Toisaalta mukaan vetävänä voimana olivat **aiempi kokemus** vapaaehtoistoiminnasta (*kokemus vapaaehtoistoiminnasta*) tai ryhmänohjauksesta (*ohjaaminen tuttua ennalta*) ja **halu auttaa** sekä **olla hyödyksi muille** ihmisille (*hyödyksi oleminen muille*). Nämä alaluokat yhdessä kuvasivat *aiemman taustan* ja *aloittamisen motiivien* yläluokkia. Kaikki vertaisohjaajat olivat joko itse ottaneet yhteyttä diakoniatyö-

hön ja tiedustelleet mahdollisuuksia osallistua tai sitten diakonityöstä oli otettu heihin yhteyttä ja pyydetty mukaan. Myös ystävä oli saattanut houkutella lähtemään toimintaan.

Motiivit toiminnalle tänä päivänä olivat edelleen samat. Mukana pitäviä asioita oli kuitenkin löytynyt lisää ja myös into tekemiseen oli ajan kuluessa tuntunut kasvaneen.

Niit on ehkä tullu vaan lisää, koska sillain tavallaan haluais ehkä enemmän tehdä jotaki tämmöstä, niinku tavallaan että näitten ihmisten kaa vois tehdä muutaki tosiaan. Semmonen olo on tullu, että pystysin varmaan ehkä vähän esimes tätä kerhotoimintaaki vähän niinku, että mitehän sitä voisi kehittää. Et on tavallaan semmonen nälkä kasvanu syyessä. (Haastateltava 4)

Haastateltavien kerronnasta erittelin tekijöitä, jotka liittyivät vapaaehtoistoiminnan jatkamiseen ja nimesin ne alaluokiksi: *vapaus, saaminen, antaminen* sekä *oma hyöty*. Nämä yhdistin sitten yläluokkaan *motiivit vapaaehtoistyön jatkamiselle*. Edelleen motiivina toiminnalle vertaisohjaajat kokivat auttamisen halun. Kaikkien vertaisohjaajien puheesta tuli halu auttaa ja olla hyödyksi toiselle ihmiselle. He kertoivat, kuinka heistä on ihanaa **tuoda iloa muille** ja nähdä se kerholaisten kasvoilta (*antaminen*).

Kun huomaa, et ne vanhukset on tyytyväisiä ja kertoovat sen ja. (Haastateltava 2)

Kyllä se tietysti on mukava, että tulee tosiaan iloiseks ihmiset. Pystyy vähän jelpimään. (Haastateltava 6)

Välitön porukka motivoi jatkamaan ja toisten auttamisesta tuli itsellekin **hyvä mieli** (*saaminen*).

- - eihän se niitten vanhusten yksinäisyys siihen sillain häviä - - (Haastateltava 1)

Itse he kokivat vielä voivansa olla avuksi esimerkiksi ikääntymiseen liittyvissä asioissa, koska olivat kerholaisiaan nuorempia ja pystyivät neuvomaan erilaisissa asioissa (*antaminen*). Toisaalta vertaisohjaajat kokivat myös itse saavansa toiminnasta paljon ja se koettiin hyvin **palkitsevana** (*saaminen*). He kuvailivat, kuinka se **virikisti ja piristi** omaakin elämää ja toi hyvää mieltä. Omat vaivat saattoi unohtaa täysin kerhon ajaksi.

Ei tunne sitä vaivasuuttaan siinä ihmisten joukossa. (Haastateltava 5)

Kyllä sitä pirteempänä pois mennee kun tuota, tullessa. (Haastateltava 6)

Lisäksi muutama vertaisohjaaja kertoi, että heistä oli valtavan ihana kuunnella niitä **elämäkokemuksia ja viisauksia** (*saaminen*), joita näillä heitä vanhemmilla ihmisillä oli kerrottavanaan.

Siinä saa ittekin paljon semmosta tietoa, ku ohan ne nyt vanhempia ku minä. (Haastateltava 1)

Mä oon sen ikävuosinen, että mä nään sen, mitä se ikääntyminen ja vanheneminen on ja mitä se tuo tullessaan ja mihin täytyy varautua ja tällä tavalla. (Haastateltava 3)

Muutenkin **ikäihmisten kanssa oleminen** koettiin mielekkääksi ja heidän kanssaan viihdyttiin hyvin. Sosiaalinen **yhteisöllisyys** ja muiden ihmisten kanssa olemisen kaipuu täyttyi kerhoissa olemisen kautta, kun pääsi näkemään muita ihmisiä ja olemaan heidän kanssaan. Tämä *sosiaaliseksi kaipuuksi* nimeämäni alaluokka liittyi olennaisesti myös aiemmin käsittelemääni toiminnan aloituksen motiiveihin, eli se kuului osaksi myös yläluokkaan *motiivit vapaaehtoistyön aloittamiselle*.

Ja siellä on niin ihania ihmisiä, ollaan niinku semmonen suuri iso perhe siellä ja. - - Että kyllä se niinku entistä enemmän se, että se yhteisöllisyys ihmisillä. (Haastateltava 7)

Lisäksi vapaaehtoistoiminnan jatkamista motivoiviksi tekijöiksi nimesin alaluokat *vapaus* sekä *oma hyöty*. **Tehtävän vapaaehtoisen luonteen** vuoksi ohjaustehtävää

ei yleisesti ottaen koettu liian raskaaksi tai vaikeaksi. Aina oli mahdollisuus lopettaa, eikä mihinkään ollut sitoutunut lopullisesti.

Sit ku se on vapaaehtostyötä, ni mulla on lupa sanoo, et nyt mä en tee tätä, nyt mä en jaksa enää tai en kerkiä tai muuta. (Haastateltava 1)

Eikä se vaikeeta oo se. Kotona nököttäminen on paljon vaikeempata. (Haastateltava 5)

Halu tehdä ja olla mukana oli kova, mutta aina elämäntilanteet eivät antaneet mahdollisuuksia olla mukana niin paljon kuin ehkä halusi.

Yhä edelleenkin motiivina oli myös oman tyhjän ajan täyttäminen. Kun työelämänsäkin oli tottunut aina lähtemään, niin vapaaehtoistoiminta toi **jatkuvuutta** siihen työelämästä poisjäännin tai työttömyyden jälkeen. Kun oli mukana vapaaehtoistoiminnassa, oli joku syy lähteä kotoa ja arjessa jotakin **rutiinia** (*oma hyöty*), joka rytmitti sopivasti päivää olematta kuitenkaan liian rasittavaa.

Joskus oon miettiny, et mitähän mä tekisin, jos mulla ei olis tätä. - - Et tota, toiset näprää ja tekee ja luo vaikka mitä, ni mulla kun ei oo niitä lahjoja, niin tota, tää on ihan hyvä näin. (Haastateltava 1)

Muiden ihmisten suunnalta haastatteleman vertaisohjaajat olivat **enimmäkseen** kohdanneet **kannustavaa suhtautumista** vapaaehtoisena toimimiseen. He olivat saaneet kehuja, kannustusta ja tukea. Kuitenkin muutama ohjaajista kertoi kohdanneensa joskus myös toisenlaista asennetta. Jotkut ihmiset olivat saattaneet ihmetellä työn tekemistä ilman rahallista korvausta tai sitten oli muuten vaan ihmetelty ja kummasteltu. Se ei ollut tuntunut kivalta, koska kuitenkin itse koki tehtävän tärkeäksi ja tykkäsi siitä. Toisaalta vapaaehtoistyö oli oma juttu ja muiden kommentit eivät siihen niin lopulta vaikuttaneet. Vertaisohjaajien kokemuksista muodostin alaluokat, joille annoin nimet: *kannustus, ihmettely ja ei välitä*. Näistä jäsensin edelleen yläluokan, jonka nimeksi tuli *muiden asenteet*.

No, se nyt tietysti ollu vähän semmonen ihme kummastelemista ja ihmettelemistä välillä sitte että. (Haastateltava 3)

Mä en enää ajattele mittää, että mitä kommenttia kukaki antaa millon mistäki asiasta, ku se on minun oma asia, mitä minä haluan tehdä ja mää

teen sitä, mitä mua huvittaa. - - Ku voishan niitä olla pahempiiki ja huonompia harrastuksia. Ja sitte taas toisekseen tää on semmonen, miten mä niinkun arvostan itsessäni sillain, että kävisin tämmösessä. (Haastateltava 8)

Itse vertaisohjaajat eivät kyenneet nimeämään juurikaan mitään, mikä olisi heidän mielestään negatiivista vapaaehtoisena toimimisessa. Ainoastaan muutama maininta tuli esiin koskien vapaaehtoisten toimijoiden vähyyttä nykypäivänä, seuraavan kerhokerran suunnittelun viemää aikaa ja sen aiheuttamaa stressiä tai tehtävän palkattomuutta.

Kyllähän tämä saisi olla vähän laajempaa ja ihmiset vois olla vähän nöyrympiä osallistumaan tämmöseen. - - Et ne on melkein ne samat ihmiset, jotka tekee sitä vapaaehtosta, oli se urheilu tai ikäihmisten tai mikä, ni se on melkein ne samat ihmiset aina siinä ringissä, jotka pyörii sitte. (Haastateltava 3)

Kuitenkin vapaaehtoisuuden hyviä puolia oli niin paljon, etteivät nämä merkinneet juuri mitään sen rinnalla, mitä siitä itselleen lopulta sai.

Että kyllä mä oon aina sanonu, että ku moni on sanonu, että mitä sä nyt tämmöstä että ku ei tuu palkkaa. Ni mä että ku, ei kaikkee voi rahalla mitata. Että tämä ottaa jos antaakin. (Haastateltava 3)

Se pittää ottaa sillain, että ku lähtee, et tää on nyt niinku yks harrastus. (Haastateltava 8)

Jokainen haastattelemistani vertaisohjaajista oli sitä mieltä, että kaikkien ihmisten, keillä on vaan suinkin on mahdollisuus, pitäisi hakeutua vapaaehtoistoiminnan pariin, koska se antaa itselle kuitenkin niin paljon.

Tietysti jokaisella on se oma elämäntilanne mitenkä on, mut ehottomasti kyllä, jos vaan on aikaa ja tavallaan semmosta niinkun että. - - Jos tuntuu, että sitä ommaa aikaa on vähän ja mieltii, niin kyllä se kannattaa niinku hyödyntää tämmöseen, eikä ihan sitte vaan tuolla kotisohvalla lötköillä. (Haastateltava 4)

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vertaisohjaajien kokemuksia ja näkemyksiä ikäihmisten kerhon ohjaamisesta sekä mahdollisesti siinä kohdatuista haasteista. Haastateltavat vertaisohjaajat olivat käyneet IkäArvokas-hankkeen vertaisohjaajakoulutuksen, joten tavoitteena oli myös selvittää koulutuksen palveluutta tehtävän kannalta ja mielipiteitä siitä. Kerhonohtaus on vapaaehtoisuuteen perustuvaa vapaaehtoistoimintaa ja siten työni tarkoituksena oli tuoda esiin motiiveja, jotka saivat ohjaajat lähtemään vapaaehtoiseksi sekä toisaalta jatkamaan toimintaa.

Työ toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teema-haastattelua. Tutkimukseen osallistui yhteensä kahdeksan vertaisohjaajaa, jotka ohjasivat ikäihmisten kortteli-, kerrostalo- tai kylätalokerhoja Savon alueella. Haastatteluaineisto nauhoitettiin ja litteroitiin. Saatuja tuloksia analysoitiin aineistolähtöisesti teemahaastattelun teemoja hyödyntäen.

Analyysin lopputuloksena olen seuraavassa kuviossa (Kuvio 8.) kuvannut keskeisimmät päätelmät, jotka tuloksista oli vedettävissä käsitellen toimimista vapaaehtoisena ohjaajana ikäihmisten kerhossa.



Kuvio 8. Kerhon ohjaus vapaaehtoisten vertaisohjaajien näkökannalta.

Tulosten perusteella kerhon ohjaus tehtävänä koettiin hyvin positiivisena. Ohjaustehtävä koettiin mieluisana ja itselle sopivana. Koulutukseen osallistuminen ja toimintaan mukaan lähteminen liittyivät kaikilla syystä tai toisesta vapautuneeseen aikaan arjessa. Vapaaehtoistoiminta tuli paikkaamaan tätä tekemisen puutetta. Siispä vapaaehtoistoiminta voidaan nähdä kannattavana sektorina hyödyntää nimenomaan sellaisten ihmisten kohdalla, joilla elämäntilanteeseen tulee tyhjä aukko. Ikääntyvät ihmiset nähdäänkin Jensenin ym. (2014, 21) mukaan yhä enenevässä määrin resurssina, joka kannattaa hyödyntää vapaaehtoissektorilla toimimisessa. Näitä ihmisryhmiä kannattaa yhteiskunnankin näkökulmasta katsottuna hyödyntää

ja houkutella vapaaehtoistoimintaan, sillä he ovat ottavaisimpia vastaan heille tarjottua vaihtoehtoista tekemistä miettiessään, millä täyttävät vapautunutta aikaansa. Kun tarjotaan järkevää sisältöä, suuntautuu potentiaalinen käyttövoima ja energia tarkoituksenmukaisesti, eikä se jää lamaanuneena hyödyntämättä tai suuntaudu vääriin ja haitallisempaan tekemiseen. Niin kuin Saaristokin (2011, 133) toteaa, jos ei ole miettinyt etukäteen, millä täyttää ne kohdat päivästä, jotka ennen kuuluivat työssä, voi tulla tyhjyyden tunne. Siksi hänen mukaansa eläkkeelle jääminen on yksi riskin kohta yksinäisyyden kehittymiselle, jos sosiaalisia suhteita ei työkavereiden lisäksi juuri ole ollut. Vapaaehtoistoiminta voi siten olla tukemassa yksilön omaa henkistä hyvinvointia ja tasapainoa. Myös haastateltavista moni pohti, mitä ihmettä he oikein tekisivät, jos heillä ei olisi tätä vapaaehtoishommaa.

Vapaaehtoistoiminta nähtiin kaikkiaan hyvin positiivisessa valossa, eikä suurempia ongelmia ollut tullut vastaan. Vapaaehtoistoiminnan koettiin antavan itselle niin paljon. Sen lisäksi ohjaajat kokivat hyödyksi olemisen tunteita, mikä oli tärkeää. Vapaaehtoistoiminta koettiin kevyeksi ja joustavaksi juuri sen vapaaehtoisen luonteen vuoksi. Kuitenkin tehtävän ja vastuun jakaminen toisen kanssa oli yhteydessä jakamisesta ja motivaatiota ylläpitäviin tekijöihin. Kerhonohjaustehtävässä koettiin tärkeäksi, että ohjaajia olisi aina vähintään kaksi, jolloin vastuuta voi jakaa. Ohjaajaparin kanssa kerhoa pitäessä asioiden organisointi ei rasita vain yhtä ihmistä. Tällöin äkilliset elämäntilanteen muutoksetkaan eivät aiheuta hankaluuksia niin helposti. Heino ja Kaivolainenkin (2010, 24) vertaistukiryhmien yhteydessä totesivat työskentelyn yksin olevan kuormittavampaa, kun ei ole toista ihmistä jakamassa tehtäviä ja vastuuta. Kahden ohjaajan merkitys näyttäisi tulosten perusteella myös korostuvan, mitä isommasta kerhosta ja sen ohjaamisesta on kyse.

Kuten Utriainenkin (2015, 15-16) on todennut, monista positiivisista vaikutuksista huolimatta vapaaehtoistoiminta on vielä kovin pienessä roolissa yhteiskunnassamme. Toimintaa leimaa järjestäytymättömyys, eikä sen organisointiin ja resursointiin ole panostettu tarpeeksi. Yhdistysten ja järjestöjen vapaaehtoistoimintaan tarvitaan hänen mukaansa lisää suunnitelmallisuutta. Vapaaehtoistyötä täytyy tuoda esiin houkuttelevasti, korostaa yhteistyön hyötyjä vapaaehtoisille ja panostaa

heidän sitouttamiseensa, sillä vapaaehtoistoiminta tulee hyvin todennäköisesti olemaan tulevaisuudessa yhä merkittävämpi palvelujen tarjoaja ammatillisen osaamisen rinnalla.

Tulosten johtopäätöksenä voidaan sanoa, että kerhonohjaajille tarkoitettu vertaisohjaajakoulutus on järkevää ja tarkoituksenmukaista järjestää. Jonkinlainen koulutus ennen tehtävään ryhtymistä on suotavaa käydä, sillä koulutus antaa valmiuksia eri tilanteisiin sekä pohjaa ja varmuutta omalle tekemiselle. Kaikkia asioita ei tietenkään ole mahdollista käydä koulutuksissakaan, mutta haastattelemani vertaisohjaajat olivat jo sen ikävuotisia, että he omalla elämäkokemuksellaankin ja maalaisjärjellä pystyivät selviämään sellaisistakin asioista, mitä ei välttämättä oltu koulutuksessa suoranaisesti käyty. Koulutuksen voidaan nähdä lisäksi olevan motivaatiota lisäävä tekijä. Sillä on myös tehtävään sitouttava rooli. Tästä kertoi haastateltavienkin kuvailema yhteisöllisyys ja toveruus, mitä he olivat koulutuksessa kokeneet. Kouluttavan organisaation kautta vapaaehtoiset saavat myös järjestetyn työnohjauksen ja tuen, mikä koettiin hyvin tärkeänä asiana. Se on ohjaajan omalle jaksamiselle ja hyvinvoinnille merkityksellinen tekijä, kun hän tietää, ettei ole koskaan yksin ja löytyy aina taho, minkä puoleen kääntyä ongelmia kohdatessaan. Johtopäätökset koulutuksen tärkeydestä ovat yhteneviä Laimion ja Välimäen (2011, 31-32) kanssa. Myös he ovat todenneet, että vapaaehtoisen koulutus on hyvä paikka vahvistaa osallistujien motivaatiota toimintaan ryhtymiseen. Samalla se on osa riskien hallintaa ja antaa varmuutta vapaaehtoiselle tehtävässään toimimiseen.

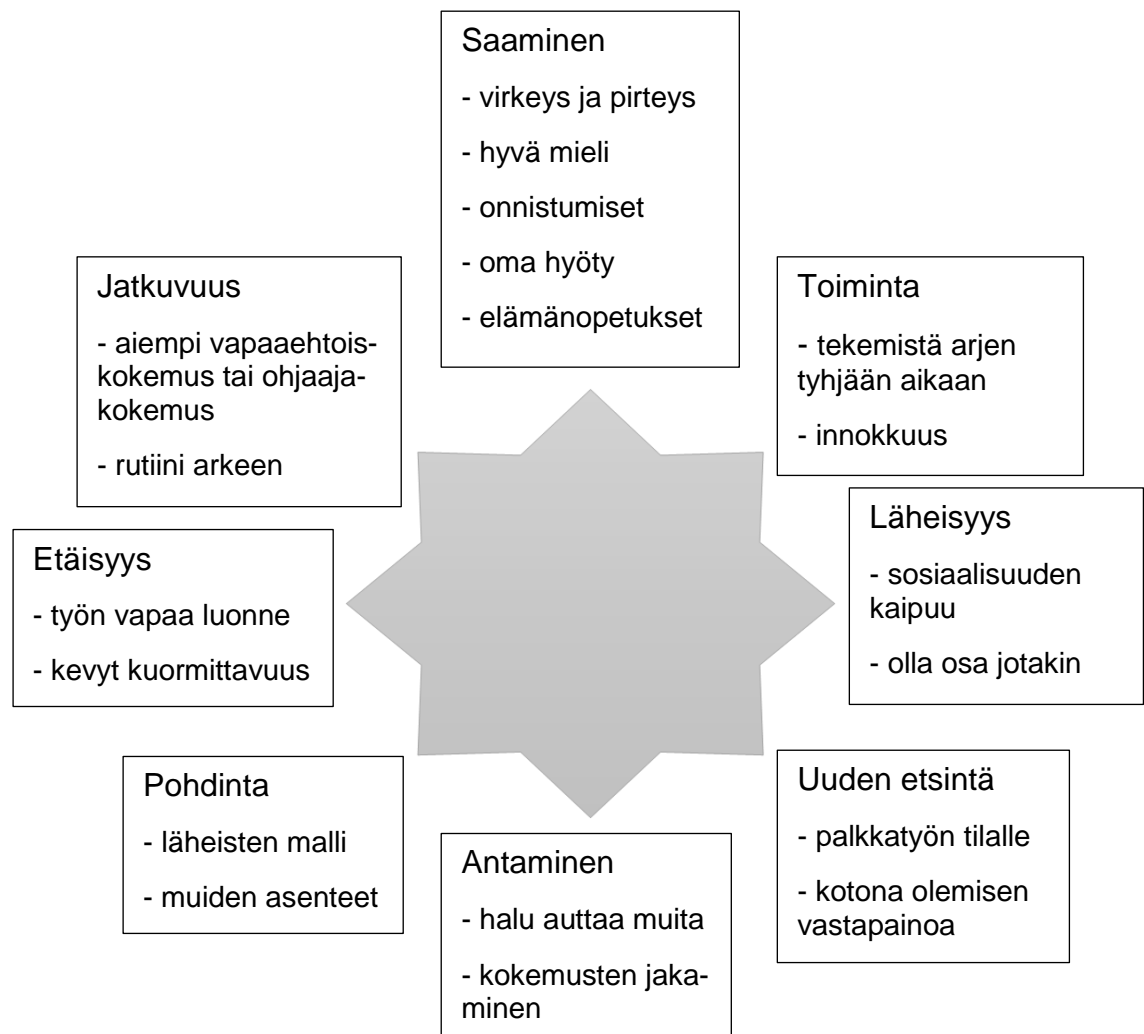
Kerhonohjaajista puhuminen vertaisohjaajina oli jokseenkin harhaanjohtavaa. Vertaisuutta ei ihan ymmärretty käsitteenä tässä yhteydessä. Tämä johtui ehkä siitä, että osa vertaisohjaajista ei ikänsä puolesta kokenut olevansa vertainen iäkkäiden kerhokävijöiden rinnalla. Käsite miellettiin myös enemmän vertaistuen käsitteeseen kuuluvaksi, jolloin vertaisuus muodostui saman sairauden tai vamman kautta. Näillä on kuitenkin eroa. Niin kuin Laimio ja Karnellkin (2010, 16) totesivat, vertaistukiryhmät ovat yleensä ongelmanratkaisutyyppejä, vertaisryhmät taas ehkä enemmän yhdessäolo- ja aktiviteettiryhmiä. Kuitenkin vertaisuus käsitteenä löydettiin ja ymmärrettiin lopulta tarkoittavan mitä tahansa tekijää, joka yhdistää tiettyä ihmisryhmää. Näitä tekijöitä myös löydettiin.

Vapaaehtoistoiminnan motiiveista löytyi yhteneväisiä tekijöitä aiempaan teoriaan nähden. Kuten Laimio ja Välimäkin (2011, 17) totesivat, ensimmäisten motiivitekijöiden joukossa mainittiin tässäkin tutkimuksessa auttamishalu ja toiselle hyvän tekeminen. Muita samoina toistuvia motiiveja olivat oman tyhjän ajan täyttäminen järkevällä tekemisellä ja ihmisten kanssa tekemisiin pääseminen. Lisäksi samoin kuin Riihinen (2015, 65) oli havainnut, myös näiden vertaisohjaajien mukaan lähtemiseen liittyi yli puolessa tapauksista toisen suosittelu tai mukaan pyytäminen. Toisaalta Riihisen (2015, 65) ja Sipilän (2014, 54-55) tutkimuksissa vapaaehtoistoiminnan motiivina mainittiin myös halu oppia uutta, mikä taas ei niinkään saanut mainintoja tässä tutkimuksessa.

Otollista aikaa vapaaehtoistoiminnan aloittamiselle näyttäisivät olevan eläkkeelle jääminen, työttömyysaika ja sairastumisen rajoittama elämäntilanne. Kun kokee vielä pystyvänsä tekemään jotakin ja on tarve olla hyödyksi, voi vapaaehtoistoiminta olla yksi vaihtoehto. Sipilä (2014, 56) on todennut, että yksilö todennäköisemmin lähtee vapaaehtoistoimintaan, jos joku perheenjäsenistä tai muista läheisistä on joskus toiminut vapaaehtoistehtävissä. Tällöin arvot ja periaatteet on ehkä sisäistänyt ja kasvanut niihin luonnollisesti lähipiirin kautta. Tämä sama johtopäätös nousi myös tämän tutkimuksen tuloksista. Toiminnassa mukana puolestaan saa pysymään ja sitä motivoi jatkamaan toisaalta muille antaminen ja hyvän tekeminen, mutta yhä enenevässä määrin myös itse siitä saaminen ja hyötyminen. Voi siis sanoa, että vapaaehtoinen itse on jossain määrin jopa enemmän saamapuolella kuin toiminnan kohde, jonka hyväksi työtä tehdään. Lisäksi vapaaehtoistoiminta on mahdollista lopettaa, jos elämäntilanne ei enää anna periksi.

Avasin työni teoriaosuudessa Yeungin (2005b, 107) käsitettä hänen luomastaan vapaaehtoistyön motivaatiotimantista. Tämän tutkimuksen tulokset tukevat tuota hänen luomaansa mallia. Motivaatiotekijät vapaaehtoistyölle haastattelemillani vertaisohjaajilla seurailivat hyvin pitkälti Yeungin esiin tuomia seikkoja. Timantin kaikki kahdeksan ulottuvuutta: saaminen, antaminen, toiminta, pohdinta, etäisyys, läheisyys, uuden etsintä ja jatkuvuus, löytyivät kaikki myös käsittelemästäni aineistosta. Toki, niin kuin Yeungin (2005b, 117) totesi, eri motivaatioulottuvuuksien painotus vaihtelee eri ihmisillä. Näin myös tässä tutkimuksessa. Jokaisen vapaaehtoisen ver-

taisoijaajan motivaatioiden variaatio on erilainen, mutta yhdessä niistä voidaan löytää kokonainen timantti. Yhteenvetona löytyneille vapaaehtoistyön motiiveille loin Yeungin motivaatitimanttia mallina käyttäen uuden timantin (Kuvio 9.), jossa näkyvät tässä haastattelussa esiin nousseet teemat.



Kuvio 9. Vapaaehtoisten esiin tuomat motiivit vapaaehtoistoiminnalle.

Vapaaehtoistyössä motivoi siitä itse hyötyminen, mutta myös muille antaminen. Se toi jatkuvuutta entiseen, mutta toisaalta antoi mahdollisuuden uudelle tekemiselle. Vapaaehtoisena pääsi tekemään ihmisläheistä työtä, josta oli kuitenkin mahdollista

kieltäytyä niin halutessaan. Vapaaehtoistoiminta toi tekemistä arkeen vapautuneeseen aikaan ja siihen kannustivat muiden esimerkit sekä kommentit.

Kuten jo johtopäätösten alussa toin esiin, on vapaaehtoistoiminta yhteiskunnassamme vielä kovin vähän arvostetussa roolissa. Vapaaehtoistyön tekijöistä on kova pula, vaikka tarvetta sille olisi kovasti. Myös tämä tutkimus osaltaan vahvistaa tätä käsitystä vapaaehtoisten tarpeen ja tarjonnan kohtaamattomuudesta. Työtä ja tarvetta kyllä olisi, mutta tekijöitä ei ole tarpeeksi. Yleisesti tuntuu olevan ongelmana, että aina ne samat aktiiviset ihmiset ovat joka tapahtumassa mukana, eikä uusia innokkaita onnistuta houkuttelemaan. Nämä samat ihmiset kantavat aina koko vastuun harteillaan. Nuoremmat sekä työikäiset eivät ole kovin innokkaasti mukana vapaaehtoistyössä ja vanhempi väki ei kohta enää jaksa. Vapaaehtoistyötä pitäisikin saada mainostettua houkuttelevasti, että kaikki potentiaaliset ihmiset löytäisivät sen tarjoamat monet mahdollisuudet.

Toiminnasta kiinnostuneet haluavat yleensä tietää, mitä heiltä odotetaan ja mitä he itse voivat odottaa saavansa toiminnalta. Siksi on tärkeää selvittää tehtävät ja tehdä toiminnan vastavuoroisuus näkyväksi, jotta henkilö tietää, mihin on sitoutumassa. Juuri sitoutumista ihmiset tavanomaisesti vapaaehtoistoiminnassa karttavat. Vapaaehtoistoiminnan voidaan ajatella olevan jokaisen kansalaisoikeus, mutta silloin se tarkoittaa myös sitä, että tulee luoda erilaisia helposti löydettäviä paikkoja toimia vapaaehtoisena, joista jokainen voi löytää sen itselleen sopivan tavan olla mukana. Nykypäivänä osallistumisen muotoja ja tapoja on monia. Siksi myös vapaaehtoistoiminta vaatii organisoimista sopeutuakseen näihin muutoksiin. Vapaaehtoistoimintaa ilmenee yhä enemmän myös internetissä, vapaan toiminnan tempauksissa sekä julkisella sektorilla. (Laimio & Välimäki 2011, 9-18.)

Niin kuin Laimio ja Välimäki (2011, 49) totesivat, vapaaehtoistoiminnan merkitys kasvaa hyvinvointiyhteiskuntamme mukana. Ammatillisen työn toimintakulttuuri elää muutosten aikaa ja ihmisten vastuu sekä osallisuus yhteisten asioiden huolehtimisesta kasvavat koko ajan. Siksi vapaaehtoistoiminnankin rooli palvelujen täydentäjänä etenkin ikääntyneiden palveluissa korostuu koko ajan enemmän. Vapaaehtoistoimintaa on mahdollista hyödyntää sen eri muodoissa esimerkiksi iäkkäillä yleisen yksinäisyyden torjumisessa. Pirhosen, Tiilikaisen ja Lemivaaran tuoreessa

tutkimuksessakin (2016, 126) todettiin esimerkiksi, että vapaaehtoisia kaivataan tulemaan osaksi yhteisöä iäkkäiden palvelutalojen arkeen. Vapaaehtoistoiminnan hyödyt ja mahdollisuudet on osattava nähdä ja ottaa käyttöön laajemmin yhteiskunnassamme.

10 POHDINTA

10.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuuteen liittyvät oleellisesti käsitteet validiteetista ja reliabiliteetista. Validiudella tarkoitetaan, että tutkimus käsittelee sitä, mitä on luvattu. Lisäksi siihen kuuluvat valitun tutkimusotteen ja menetelmien sopivuus, eli kuinka hyvin ne pystyvät kuvaamaan tutkittavana olevaa kohdetta. Reliabiliteetilla puolestaan tarkoitetaan tutkimustulosten toistettavuutta. Ne eivät kuitenkaan sovellu kovin hyvin laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun, koska ne ovat enemmän määrällisen tutkimuksen käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on sen sijaan syytä kiinnittää huomiota kokonaisuuteen ja tutkimuksen sisäiseen johdonmukaisuuteen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Tutkimusprosessin kuvaus on lukijan ymmärtämisen kannalta oleellista (Kiviniemi 2007, 82). Tutkimusraportoinnin laatu on siten yksi luotettavuuden arviointikeino laadullisessa tutkimuksessa.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 140-141) ovat koonneet asioita, joista laadullisen tutkimuksen luotettavuus heidän mukaansa rakentuu. On tärkeää tiedostaa mitä tutkii ja miksi tutkii. Olennaista on tutkijan oma sitoumus aiheeseensa, eli miksi hän kokee tutkimansa asian tärkeäksi, mitä hän on oletanut siitä ja kuinka ajatukset ovat muuttuneet. Luotettavuutta on syytä tarkastella myös aineiston keruuseen käytettyjen menetelmien sekä tiedonantajien valintakriteerien ja määrän kautta. Luotettavuutta kuvaavia seikkoja ovat myös tutkimuksen kesto ja aikataulutus sekä tutkimuksen raportointitapa. Tutkijan on raportoitava tutkimuksen teostaan niin kattavasti, että lukijat voivat arvioida tutkimuksen tuloksia.

Pidin tutkimaan aihetta alusta alkaen tärkeänä ja ajankohtaisena aiheena. Itseäni kiinnostaa vapaaehtoistoiminta ja siksi aihe oli sydäntä lähellä. Toisekseen tein harjoittelujakson IkäArvokas-hankkeessa ja pidin siitä kovasti. Siitä syntyikin idea tehdä tämä yhteistyössä hankkeen kanssa, jolloin sain haastateltavat heidän kauttaan. Valintakriteerit haastateltaville määriteltiin niin, että sain mahdollisimman kattavan joukon, jossa oli ohjaajia erityyppisistä kerhoista ja erilaisella ohjaajakokemuksella. Kahdeksan haastateltavaa oli hyvä määrä ja se antoi riittävästi materiaalia

analysoitavaksi. Tavoitteena oli 8-10 haastateltavaa, joten tavoite toteutui hyvin. Itselläni ei ollut juurikaan ennakko-oletuksia ennen tutkimuksen tekoon ryhtymistä, vaan lähdin puhtaalla mielenkiinnolla kuulemaan, millaisia asioita näillä ihmisillä oli kerrottavanaan. Tutkimuksessa käytetyt tutkimusmenetelmät olivat tutkimusaiheeseen soveltuvia ja toimivia. Haastattelut äänitettiin, joten itse haastattelutilanteessa pystyin keskittymään täysin haastateltavaan ja hänen sanomisiinsa. Työn tekemisen aloitin keväällä 2016 ja aikaa kokonaisuudessaan olin varannut reilun puoli vuotta. Aikataulutin työni niin, että kevään ja alkukesän aikana kirjoitin työn teoriaosuutta sekä laadin haastattelurungon. Kesän aikana kävin tekemässä haastattelut, jotka litteroin loppukesän ja alkusyksyn aikana. Aineiston analysointiin ja raportointiin tekoon olin varannut syksyn. Pysyin laatimassani aikataulussa melko hyvin. Loppuvaiheessa meinasi hieman painaa kiire päälle, mutta sain työni kuitenkin ajoissa valmiiksi.

Tarkastellessa tutkimuksen luotettavuutta, tulee Tuomen ja Sarajärven (2009, 135-136) mukaan kysymys tehtyjen havaintojen luotettavuudesta ja puolueettomuudesta. Tämä tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkija kykenee ymmärtämään ja kuulemaan vain tiedonantajaa antamatta oman henkilökohtaisen taustansa vaikuttaa siihen. Laadullisessa tutkimuksessa kuitenkin käy helposti niin, koska tutkija tekee itse tulkintoja saamastaan aineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136). Kiviniemen (2007, 83) mukaan jokainen tutkija tekee aina tuloksista omia tulkintojaan ja joku toinen tutkija voisi samoista tuloksista tehdä toisenlaisia tulkintoja. Sen vuoksi onkin tärkeää muodostaa johdonmukainen käsitys omista tulkinnoista ja perustella niitä riittävästi.

Tutkijana pyrin olemaan puolueeton ja keskittymään vain siihen, mitä haastateltavat aiheesta kertoivat. Tätä auttoi se, että itselläni ei ollut tutkimastani aiheesta omaehtoista kokemusta, johon olisin saattanut kuulemiani asioita peilata. Aineiston analyysiä ja johtopäätösten tekoa pyrin kuvaamaan raportissani mahdollisimman hyvin.

Luotettavuutta ajatellen täytyy tietysti pohtia, olisivatko haastateltavat mahdollisesti saattaneet jättää joitakin asioita kertomatta. Haastattelut toteutettiin erilaisissa paikoissa. Osa haastatteluista tein haastateltavien kotona, jossa olimme kahdestaan. Osa kuitenkin toivoi, että tapaisimme jossain muualla ja niinpä osa haastatteluista

toteutettiin julkisissa tiloissa, kuten kirjastossa tai seurakuntakeskuksella. Koti ympäristönä oli intiimimpi ja siellä ei ollut ylimääräisiä ihmisiä. Julkinen tila haastattelu paikkana saattoi olla sellainen, että ihan kaikkein arimpia asioita ei ehkä uskaltanut siinä hetkessä puhua, vaikka olimmekin haastattelua tekemässä hieman sivumassa muiden ihmisten kuulemiselta. Haastattelut olivat kestoiltaan 40-60 minuuttia henkilöstä riippuen. Litteroidun tekstin määrä vaihteli seitsemän ja 16 sivun välillä. Litteroitua materiaalia tuli yhteensä 103,5 sivua fontilla Calibri (Leipä) ja fonttikoolla 11.

Eettisen kysymyksen tutkimuksen teossa muodostaa tutkittavien henkilöiden suoja. Eettisten perusteiden mukaan tutkittavien kuuluu saada tietää tutkimuksen tavoitteet, käytettävät menetelmät ja mahdolliset riskit heille itselleen. Lisäksi tutkimukseen osallistumisen tulee perustua vapaaehtoisuuteen. Tutkittavilla tulee olla oikeus koska tahansa kieltäytyä mukana olost. Kerättävä aineisto on käsiteltävä luottamuksellisesti, eli tietoja käytetään vain tutkimuksen tekemiseen ja niitä tai haastateltavien henkilötietoja ei luovuteta muille osapuolille. Kaiken kaikkiaan tutkittavien on kyettävä luottamaan tutkimuksen tekijään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131).

Tein haastatteluja varten paperisen saatekirjeen, jossa kerroin tutkimukseni tarkoituksen, tavoitteet ja periaatteet osallistumiseen sekä pyysin vielä jokaiselta henkilökohtaisesti allekirjoitetun suostumuksen osallistumiseen. Haastateltavilla oli oikeus missä tahansa vaiheessa kieltäytyä osallistumisestaan, vaikka he olisivat jo kertaalleen suostuneet. Sain IkäArvokas-hankkeen projektityöntekijältä listan ehdokkaista, joiden joukosta lopulta itse valitsin mukaan pyydettävät haastateltavat henkilöt. Näiden yhteystiedot hävitän asianmukaisesti tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin. Äänitteet poistin nauhurilta ennen sen palauttamista ja litteroidut tekstit hävitän, kun olen saanut työni tehtyä loppuun, enkä enää tarvitse niitä. Olen myös huolehtinut siitä, ettei haastateltavia ole mahdollista tunnistaa esimerkiksi tutkimusraportissa käytetyistä lainauksista.

10.2 Jatkotutkimusaiheet

Koska vapaaehtoistyön motiiveista löytyy tällä hetkellä hyvin vähän tieteellistä tutkimusta, olisi mielenkiintoista, jos motiiveja lähteä toimintaan ja jatkaa siinä tutkittaisiin vielä lisää. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, ovatko motiivit vapaaehtoistyön

eri toimintamuodoissa erilaisia, vai löytyykö niiden taustalta aina yhdistäviä tekijöitä. Ovatko motiivit pohjimmiltaan kuitenkin samat, vaikka toimintamuoto olisi hyvinkin eri?

Mikäli tällainen IkäArvokas-hankkeen käyntiin laittama koulutuskokonaisuus leviää laajemmin myös muiden seurakuntien diakoniatyön käyttöön ja uusia vertaisohjaajia koulutetaan sitä kautta lisää, voisi olla mielenkiintoista myöhemmin selvittää myös muiden paikkakuntien vertaisohjaajien näkemyksiä koulutuksesta ja sen kehittämideoista sekä ohjaajakokemuksista.

10.3 Omat ajatukset prosessista

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista, opettavaista ja myöskin haasteellista. Minulla oli alkuvaiheessa useita vaihtoehtoja työn aiheeksi. Vapaaehtois-toiminta kuitenkin herätti eniten kiinnostusta ja päädyin aiheena siihen. Yhteistyö IkäArvokas-hankkeen kanssa tuntui luonnolliselta, koska olin ollut tekemässä harjoittelujaksoa siinä ja sitä kautta hanke sekä sen toiminta olivat tulleet tutuiksi. Opinnäytetyöprosessin aikana opin tutkimuksellista työtettä. Teorian kokoaminen tuntui alkuun hankalalta, koska sopivia lähteitä aiheeseen etenkin vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kohdalta ei löytynyt. Kuitenkin loppuvaiheessa täytyikin osata jo rajata aihetta, ettei se laajene liikaa. Haastattelujen tekeminen oli antoisaa ja mukavaa. Tulosten ja johtopäätösten tekeminenkin luonnistui alkukankeuden jälkeen. Prosessi on ollut pitkä ja opinnäytetyötä olen työstänyt ajallisesti kauan. Lopputulokseen olen kuitenkin tyytyväinen ja mielestäni onnistuin tekemään tasoiseni työn.

LÄHTEET

- Eräsaari, L. 2009. Jos ratkaisu on yhteisö, niin mikä on ongelma?. Teoksessa: K. Filander & M. Vanhalakka-Ruoho (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino, 67-90.
- Eräsaari, L. 2011. Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa: T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin – Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: Bookwell, 31-58.
- Eskola, A. & Kurki, L. 2001. Johdannoksi. Teoksessa: A. Eskola & L. Kurki (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino, 7-12.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 3. painos. Juva: PS-kustannus, 26-44.
- ETENE. 2014. Vapaaehtoistoiminnan etiikka – Etenen kannanotto. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Kannanotto 6.3.2014.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä – aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudemus Helsinki University Press.
- Heino, M. & Kaivolainen, M. 2010. Toimivat vertaiset – Kirjanen omaishoitoyhdistysten vertaistukitoimintaan. Pori: Omaishoitajat ja läheiset -liitto. Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry:n julkaisuja 2/2010.
- Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa: T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin – Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: Bookwell, 77-95.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa: M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214-235.
- Hyypä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä: sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: PS-kustannus.
- Jansson, A. 2009. Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen. Sastamala: Vammalan Kirjapaino. Projektiraportti 2006-2008, Vanhustyön keskusliitto.
- Jensen, P. H., Lamura, G. & Principi, A. 2014. Volunteering in older age: a conceptual and analytical framework. Teoksessa: A. Principi, P. H. Jensen & G. Lamura (edit.) Active Ageing – Voluntary work by older people in Europe. Clifton: Policy Press, 21-44.
- Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa: Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 25-50.

- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. painos. Juva: PS-kustannus, 70-85.
- Kuikka, A. 2015. Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia? [Verkköjulkaisu]. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, Etsivä mieli 2012-2016 -projekti (RAY). [Viitattu: 18.9.2016]. Saatavana: http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaeisiae_vanhuksia.PDF
- Kuulumisia IkäArvokas-hankkeesta. 28.4.2014. [Verkkosivusto]. Tyynelä. [Viitattu 18.9.2016]. Tiedote. Saatavana: <https://www.tyynela.fi/55-kuulumisia-ikaarvokas-hankkeesta>
- Kuulumisia IkäArvokas-hankkeesta. 12.12.2014. [Verkkosivusto]. Tyynelä. [Viitattu 18.9.2016]. Tiedote. Saatavana: <https://www.tyynela.fi/55-kuulumisia-ikaarvokas-hankkeesta>
- Kuulumisia IkäArvokas-hankkeesta. 17.6.2016. [Verkkosivusto]. Tyynelä. [Viitattu 18.9.2016]. Tiedote. Saatavana: <https://www.tyynela.fi/55-kuulumisia-ikaarvokas-hankkeesta>
- Kuulumisia IkäArvokas-hankkeesta. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Tyynelä. [Viitattu 18.9.2016]. Saatavana: <https://www.tyynela.fi/55-kuulumisia-ikaarvokas-hankkeesta>
- L 23.8.2002/738. Työturvallisuuslaki.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa: Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.
- Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyä. Jyväskylä: Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys.
- Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 26.6.2015. Sosiaalinen osallisuus. [Verkköjulkaisu]. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu: 20.9.2016]. Saatavana: https://www.thl.fi/documents/10531/2088501/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/52a41c04-c4fa-4cf0-bc6f-0bb06705903b
- Lehtinen, S.-T. Ei päiväystä. Vapaaehtoistoiminta – kasvava voimavara?. [Verkkosivu]. Kansalaisfoorumi. [Viitattu 7.5.2016]. Saatavana: http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoistoiminta_-_kasvava_voimavara
- Myllymäki, E. 2015. Projektityöntekijä. IkäArvokas –hanke. Haastattelu 28.9.2015.
- Myllymäki, E. 20.9.2016. Projektityöntekijä. IkäArvokas –hanke. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. [Viitattu: 20.9.2016].
- Pirhonen, J., Tiilikainen, E. & Lemivaara, M. 2016. Yksin yhteisössä: tutkimuskohdeena tehostettu palveluasuminen. Gerontologia 30 (3), 119-130.
- Porkka, S.-T. & Salmenjaakkko, J. 2005. Vapaaehtoisen työnhajauksen järjestäminen – Opas yhdistyksille. Vantaa: Dark. Suomen mielenterveysseuran julkaisu.

- Puusa, A. 2011. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa: A. Pusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat – perusteita laadullisen tutkimustavan valintaan. Vantaa: Hansaprint, 114-125.
- Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat!. Teoksessa: T. Era (toim.) Osallisuus – oikeutta vai pakkoa?. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 12-34. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 156.
- Raivio, M. 2009. Vertaisohjaajan käsikirja – Matkalla toiminnallisen vertaisryhmän ohjaajaksi. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Niemikotisäätiö/ELVIS-hanke. [Viitattu 13.6.2016]. Saatavana: <http://docplayer.fi/8145783-Vertaisohjaajan-kasikirja.html> (1.osa), <http://docplayer.fi/196995-Vertaisohjaajan-kasikirja.html> (2.osa).
- Riihinen, T. 2015. Vertaisohjaus mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnassa: Sisällönanalyttinen tutkimus Mielenterveysyhdistys Kello ry:n vertaisohjaajien motiiveista, merkityksistä ja toimintaedellytyksistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos, liikunnan yhteiskuntatieteet. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 10.6.2016]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201508042609>
- Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Teoksessa: E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammi, 19-35.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa: J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 22-56.
- Saaristo, L. 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa: T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin – Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: Bookwell, 131-139.
- Saastamoinen, M. 2009. Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Teoksessa: K. Filander & M. Vanhalakka-Ruoho (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino, 33-66.
- Sipilä, O. 2014. ”Se on muovannut minua ihmisenä varmasti parempaan suuntaan ja ollut yksi tapa löytää merkitys omalle elämälle.” – Vapaaehtoistoiminta kasvattajana elämänsä elämässä. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö, Elinikäisen oppimisen ja kasvatuksen koulutus. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 11.6.2016]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201410142204>
- Särkelä-Kukko, M. 2014. Yhteisöllisestä vertaistoiminnasta iloa ikääntyneen arkeen. Gerontologia (3/2014), 192-195.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Päivitetty 19.3.2013. Hyvinvointi- ja terveyserot. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.6.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paoma>
- Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys: seuraututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 7.5.2016]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2537-4>

- Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa: T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin – Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: Bookwell, 59-76.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Tyynelä. Ei päiväystä. IkäArvokas. [Verkkosivusto]. Kirkkopalvelut ry. [Viitattu 7.5.2016, 18.9.2016]. Saatavana: <http://www.tyynela.fi/ika-arvokas>
- Utriainen, J. 2012. Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhustyössä. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 3/2012.
- Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. 2014. Suomalaisten hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Teema 22.
- Vahtivaara, J.-M. 2010. Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa: Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 21-24.
- Vanhalakka-Ruoho, M. & Filander, K. 2009. Matkan opetukset. Teoksessa: K. Filander & M. Vanhalakka-Ruoho (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino, 375-386.
- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? – Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.
- Yeung, A. 2005a. Tutkimustyökaluja vapaaehtoismotivaation mysteeriiin. Teoksessa: M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 88-103.
- Yeung, A. 2005b. Vapaaehtoistoiminnan timantti: Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa: M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 104-125.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun haastattelurunko

Liite 2. Saatekirje ja suostumuslomake

Liite 3. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin kuvaus

LIITE 1. Teemahaastattelun haastattelurunko

Haastattelurunko

Taustatiedot

- ikä
- koulutustaso
- työelämässä, työtön vai eläkeläinen (koska jäänyt eläkkeelle)

Ohjattava kerho

- aikaisempi kokemus
- kokoontumisten tiheys
- ryhmän koko, ikäjakauma, sukupuolijakauma
- kerhon perustaminen: milloin, mistä peruste tai tieto tarpeellisuudesta tuli
- yhteistyökumppanit
- mitä kautta ryhmäläiset tulleet, tavoitettavuus (yhteydenottokortit, mainostus, puskaradio...?), alkuvaihe ja kävijämäärän kehitys
- yksin vai parin kanssa
- kerhon tyyppi; millainen kerho (olohuone, kortteli...) ja mistä sisältö/tekeminen muodostuu, teemat yms.

Vertaisohjaajana toimiminen

- kokemukset ohjaamisesta; onnistumiset, haasteet
- vertaisuus käsitteenä, vertaisuuden kokemus
- ongelmatilanteet ja niistä selviytyminen
- palaute ryhmäläisiltä
- tuen saanti, vapaaehtoistyön työnohjauksen saanti, hyödyllisyys, tarve
- vertaisohjaajan tärkeät ominaisuudet
- omat vahvuudet ja heikkoudet, missä haluaisi kehittyä
- motiivit toimia (vrt. mikä sai lähtemään vapaaehtoistyöhön)
- toiminnan jatkaminen

Motiivit vapaaehtoistyöhön

- mistä kipinä syntyi
- aiempi kokemus vapaaehtoistoiminnasta
- onko läheisiä ihmisiä ollut toiminnassa (esimerkin saanti)
- mitä antaa, mukaan vetävät asiat
- negatiiviset puolet
- kohdatut asenteet muiden suunnalta
- suosittelu muille

Vertaisohjaajakoulutus

- koulutuspaikkakunta ja vuosi
- kokemukset, mielipiteet
- hyödyllisyys ohjaustehtävän kannalta
- olisiko pitänyt käydä lisää jotakin läpi, kehitysideat
- suosittelu muille

LIITE 2. Saatekirje ja suostumuslomake

Hyvä haastatteluun osallistuva

Opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa geronomiksi eli vanhustyön ammattiosaajaksi. Opintojen loppuutyönä teen opinnäytetyön, jossa tutkimus/haastattelu-kohteenani ovat IkäArvokas-hankkeessa koulutetut vertaisohjaajat. Tarkoitukseni on selvittää kokemuksia ja näkemyksiä kerhonohjauksesta, ohjaajakoulutuksesta sekä vapaaehtoistoiminnasta yleensä. Jokaisen osallistujan tutkimukseen tuomat asiat ovat arvokkaita ja tärkeitä. Kiitos että olette halukkaita osallistumaan!

Haastattelut ovat luottamuksellisia ja niihin liittyvä aineisto hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen loppuunsaattamisen jälkeen. Tutkimuksen tekijänä huolehdin myöskin siitä, että haastateltavia ei ole mahdollista valmiista työstä tunnistaa. Mahdolliset suorat lainaukset haastateltavan sanomisista esitetään nimettöminä, jolloin niitä ei voida henkilöidä.

Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan todennäköisesti joulukuussa 2016 sähköisenä versiona Theseuksessa (ammattikorkeakoulujen yhteinen opinnäytetöiden sekä julkaisujen kirjasto) ja se on siellä vapaasti kaikkien tarkasteltavissa. Halutessanne voin myöskin laittaa työn Teille luettavaksi esim. liitteenä sähköpostiin.

Mikäli Teille tulee myöhemmin vielä jotakin kysyttävää, niin alla ovat yhteystietoni.

Heidi Kesänen

050 XXX XXXX

Heidi.Kesänen@seamk.fi

Luomanranta 7 A 749, 60100 Seinäjoki

HAASTATTELUN SUOSTUMUS

Tällä paperilla annan suostumukseni haastattelututkimukseen osallistumiseksi ja kerätyn haastatteluaineiston käyttämiseksi opinnäyteyön tekemiseen. Antamani tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eikä minua ole mahdollista valmiista työstä jälkeenpäin tunnistaa. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Mikäli jostain syystä haluan, voin kieltäytyä tutkimuksesta missä vaiheessa prosessia tahansa. Sopimuksia on tehty kaksi kappaletta, yksi haastateltavalle ja yksi haastattelijalle.

Paikka ja päiväys

Haastateltavan allekirjoitus, nimenselvennys

Haastattelijan allekirjoitus, nimenselvennys

LIITE 3. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin kuvaus

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Tekeminen lähtee kävijöiden toiveista Ohjaaja taustalla, yksi ryhmäläisistä Ohjaaja ei välttämättä pääroolissa	Kävijälähtöinen ohjaaminen	Jaksamista tukevat tekijät	Kerhonohtaus voima- tavana toimintana
Halu jatkaa toimintaa Seuraavan kokoontumisen odotus Ollut mukana perustamassa myös muita kerhoja Positiiviset tunteet Aina jaksaa lähteä	Innokkuus		
Kokemus ryhmänohjauksesta ennestään Aiempi kerhonohtauksesta Esiintyjäihminen Viihtyy esillä, muiden edessä	Oma juttu		
Toinen ohjaaja kaverina Keittiövapaaehtoiset Kahvitusavustajat Diakoniatyö taustalla	Vastuun jakaminen		
Ei vaadi paljoa Ei tunnu työltä Harrastus muiden joukossa Vapaaehtoista toimintaa	Kevyesti kuormittavaa		
Kerholaisten innostuksen näkeminen Hyvin sujunut kokoontuminen Kävijämäärän kasvu Tyytyväiset kerholaiset Ryhmäytyminen	Onnistuminen parhaana kokemuksena		

Kokemus hyödyksi olemisesta			
Työnohjaus tarpeellista Saa hyötyä tuesta Luo turvaa Saanut tarvittaessa tukea Yhteistyötä ja avunantoa Kokemusten jakamista Vertaistuki Neuvoja ja vinkkejä	Vapaaehtoisen tuki merkityksellistä		
Kerholaiset pitävät juhlahetkenä Tekemisen/ohjelman kiittely Kerholaiset odottavat seuraavaa kertaa Ruoasta kiitosta Positiiviset sanat Kertominen eteenpäin Kiitoslahjojen saaminen	Kerhokävijöiden kiitos		
Ikä Eläkeläisyys Saman kylän/paikkakunnan asukas Terveydellinen tila Samanarvoisuus Elämäntapahtumat	Vertaisuuden kokemus		
Kaikki vastuu yksin ohjatessa Jännittäminen Yksin ison ryhmän ohjaaminen	Stressi	Jaksamista heikentävät tekijät	
Muistisairaat puhuu samoja asioita moneen kertaan Vahvat persoonat Käytänteiden muutokset Ongelmat yhteistyökumppaneiden kanssa Vapaaehtoisten auttajien puute	Haastavat tilanteet		

Rahan käyttöön liittyvät moraaliset kysymykset			
Ryhmäläisiin tutustuminen, oppinut tuntemaan Varmuuden lisääntyminen Hyväksytyt olo itsellä Oppinut selviämään erilaisista tilanteista Kodikkuuden tuntu	Kehittynyt ohjaajana	Käsitys itsestä ohjaajana	
Aiempi kokemus ohjauksesta Laulu- ja soittotaito Runonlausunta Tilannetaju	Omat taidot vahvuutena		
Ihmisläheisyys Helposti lähestyttävä Pärjääminen erilaisten ihmisten kanssa Elämäkokemus Välitön suhtautuminen	Henkilökohtaiset piirteet vahvuutena		
Ottaa liian työnomaisena Tunnetasolla syvälle uppoutuminen toisen asioihin, henkinen taakka	Liian vakavasti ottaminen heikkoutena		
Haluaa riittää omana itsenään Ei jaksanut kehittyä enää	Ei tarvetta kehittää itseään		
Organisointikyky Rohkeus Uskallus Henkilökohtaisten ominaisuuksien huomionti	Omat kehittymisen paikat		
Halua olla ihmisten kanssa Ikäihmiset miellyttävä ryhmä	Sosiaalisuuden kaipuu		
Auttamishalu Ilon tuominen toiselle	Hyödyksi oleminen muille		
Eläkkeelle jääminen Työttömäksi joutuminen	Arjen tyhjä aika		

Sairauden vuoksi tulleet rajoitteet			
Voi sanoa jos ei enää halua Ei ole sidottu	Vapaus	Motiivit vapaaehtoistyön jatkamiselle	
Antaa itselle Virkistynyt olo Pirteämpänä lähtee pois Hyvä mieli Palkitsee itseä Kerholaisten ilon näkeminen Vanhusten elämänopetukset Yhteisöllisyyden tunne	Saaminen		
Omien kokemusten jakaminen, muille opettaminen Hyödyksi oleminen muille	Antaminen		
Musiikillisten taitojen ylläpito Omien vaivojen unohtuminen Rutiinia arkeen	Oma hyöty		
Hyvä suhtautuminen Kehuminen Arvostus Tukeminen	Kannustus	Muiden asenteet	
Miten ilman palkkaa Onko järkevää	Ihmettely		
Muiden sanomisilla ei väliä Tekee mitä haluaa	Ei välitä		
Seurakunnalla vapaaehtoisena Ulkoiluystävöiminta Yhdistystoiminta Kylätoimikunnat Ystäväpalvelu	Kokemus vapaaehtoistoiminnasta	Aiempi tausta	
Muun kerhon ohjaus	Ohjaaminen tuttua ennalta		

Työssä ohjannut ryhmiä			
Serkkuja seurakunnalla vapaaehtoistoiminnassa Veljen poikakerho Äiti seurakunnalla vapaaehtoisena Läheiset muuten vapaaehtoistoiminnassa	Lähipiirin esimerkki		
Ei olisi lähtenyt mukaan ilman Rohkeuden lisääntyminen Varmuutta tekemiseen Käytännön vinkkejä Huomiota erityisryhmiin Tuntumaa, miten toimia	Tehtävään valmentava	Ohjaamistehtävää hyödyttävä	Koulutus vapaaehtoisen tukena
Muiden innostuksen näkeminen Yhteishenki Ystävystyminen muiden kanssa	Vertaistuki muilta		
Sisältö sopiva Monipuolisesti asiaa Jaettu hyvin eri päiville Sopivia kokonaisuuksia Tarpeeseen nähden hyvä Pääasiat käytiin tiiviisti Ei ole kaivannut mitään lisää	Toimiva toteutus		
Ohjaajan roolia lisää Konkreettisia ideoita ohjelmalliseen tekemiseen Lisäkoulutusta myöhemmin	Tiedon syventäminen	Kehitysideat	