



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

"Lähde ihmeessä mukaan, se antaa monin kerroin enemmän kuin ottaa"

Tutkielma vapaaehtoistyön merkityksestä eläkeikäisille vapaaehtoisille

Reet Urbsoo ja Heidi Vesa

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

"Lähde ihmeessä mukaan, se antaa monin kerroin enemmän kuin ottaa"
Tutkielma vapaaehtoistyön merkityksestä eläkeikäisille vapaaehtoisille

Reet Urbsoo
Heidi Vesa
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2018

Reet Urbsoo ja Heidi Vesa

"Lähde ihmeessä mukaan, se antaa monin kerroin enemmän kuin ottaa" Tutkielma vapaaehtoistyön merkityksestä eläkeikäisille vapaaehtoisille

2018

Sivumäärä 47

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin vapaaehtoistyön merkitystä eläke ikäisille vapaaehtoisille. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Hyvinkään seurakunta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa vapaaehtoistoiminnan kehittämisestä, lisätä ymmärrystä vapaaehtoistyön merkityksestä eläkeikäisten elämässä.

Opinnäytetyön teoriatausta pohjautuu eläkeikää ja vapaaehtoistoimintaa käsittelevään aineistoon. Opinnäytetyössä käsitellään vapaaehtoistyön merkitystä eläkeikäisille hyvinvoinnin, aktiivisen elämäntavan ja vapaaehtoistoiminnan vaikutusten kautta. Sosiaalialan ammattilaiset saavat opinnäytetyöstämme uutta tietoa siitä, millaista hyötyä eläkeikäiset vapaaehtoiset itse kokevat saavansa vapaaehtoistyöhön osallistumisesta. Tätä tietoa on mahdollista käyttää vertaistukena eläkeläisten kanssa, jotka ovat etsimässä itselleen jotain mielekästä tekemistä, missä tuntee itsensä hyödylliseksi. Opinnäytetyössä selvitettiin vapaaehtoisten eläkeikäisten perhe- ja työelämäprofiilia, vapaa-ajan intressejä, tuntemuksia ja vapaaehtoistoiminnan sisältöä, taustaa ja mielekkyyttä. Aineisto muodostui Hyvinkään seurakunnan vapaaehtoisilta saatujen haastattelujen annista.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena.

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin laadullista puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastattelimme marras- ja joulukuun 2017 aikana yhtätoista Hyvinkään seurakunnan eläkeikäistä vapaaehtoista. Haastattelut toteutettiin yhdeksänä yksilöhaastatteluna sekä yhtenä parihaastatteluna. Tulosten mukaan Hyvinkään seurakunnan vapaaehtoistoiminnassa ollaan mukana osittain uskonnollisista syistä, halusta tehdä hyvää ja yksinäisyyden tunteen vähentämiseksi. Haastateltavat kokivat vapaaehtoistoiminnan tuottavan elämään sisältöä ja tuntevansa itsensä tarpeelliseksi. Moni yksinasuva haastateltava koki vapaaehtoistyön tuovan tietynlaista turvaa. Vapaaehtoistoiminta koettiin mielekkäänä aktiviteettina, johon on helppo sitoutua niin kauan, kun toiminta lähtee vapaaehtoisista itsestään.

Tuloksista on nähtävissä vapaaehtoistyön lisäävän osallisuutta, vastavuoroisuutta, hyvinvointia ja aktiivisuutta, sekä vähentävän yksinäisyyden tunnetta eläkkeelle jäädessä. Saimme haastateltavilta kehittämissuhteita vapaaehtoistoimintaan Hyvinkään seurakunnalle. Tulokset hyödyntävät ensisijaisesti toiminnan kehittämistä, ja sitä kautta myös vapaaehtoisina toimivien eläkeikäisten hyvinvointi lisääntyy. Opinnäytetyön tulokset eivät ole yleistettävissä laajemmin, mutta ne voivat toimia suuntaa antavana pohjana seurakunnan vapaaehtoistyön kehittämiselle sekä jatkotutkimuksille.

Asiasanat: aktiivinen vanhuus, hyvinvointi, vapaaehtoistyö, yksinäisyys

Reet Urbsoo and Heidi Vesa

"Come along, it will give many times more than it takes" A study on the importance of volunteering for retired volunteers

2018

Pages

47

The aim of our thesis was to find out what significance volunteering has for volunteers for retirement age. The principal of the thesis was the Hyvinkää parish. The aim of the thesis was to provide information on the development of volunteering and to increase understanding of the importance of volunteering in the life of retired people.

The theoretical background of the thesis is based on the professional literature and studies about retiring age and voluntary activities. The thesis deals with the importance of volunteering for retired people through the concepts such as; well-being, active lifestyle and volunteering. Social work professionals will receive from our bachelor's thesis new information about what kind of benefits the pension age volunteers themselves feel they are getting from working as a volunteer. That information can be used as peer support with pensioners who are looking for something meaningful to do and to feel useful. The thesis studied the elderly volunteers family- and work profiles, leisure interests and the meaning of volunteering in their lives. The material was made up by interviewing the pension age volunteers from the Hyvinkää parish.

Our thesis was a qualitative study. As a data gathering method we used a qualitative semi-structured theme interview. In November and December 2017 we interviewed eleven Hyvinkää parish retired volunteers. The interviews were conducted in nine individual interviews and as one pair interviews. According to the results, people are working as volunteers in Hyvinkää parish for various reasons for example such as religious reasons, wanting to do good and reduce the feeling of loneliness. The interviewees experienced volunteering to contribute to life and feel useful. A few of our interviewees who lived alone felt that participating in voluntary work provided some sort of security. Volunteering was felt as a pleasing activity, which is easy to engage in if activities are based on the volunteer's self.

From the results, we can conclude that volunteering contributes to inclusion, reciprocity, well-being and activity, and reduces the feeling of loneliness while living alone in retirement age. We received from our interviewees development proposals for the Hyvinkää parish which will enable the development of volunteering. The results are useful for the development of the voluntary activity, as it is easy and cheap to organize, and voluntary activity adds to the well-being of pensioners.

The results of the Bachelor's Thesis can not be generalized more widely, but they can serve as a guiding basis for guiding the development in volunteering in the parish and as a guiding basis for further research.

Keywords: active elderly, loneliness, volunteering, wellbeing

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Tausta ja tarve.....	6
3	Vapaaehtoistyö eri näkökulmista	7
4	Sitoutuminen, luottamuksellisuus ja motivaatio vapaaehtoistoiminnassa	9
4.1	Vapaaehtoisuus ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen	11
4.2	Vapaaehtoistyö kristinuskon näkökulmasta	12
4.3	Vapaaehtoistyön tärkeys kolmannessa sektorissa	13
4.4	Vapaaehtoistyö Hyvinkään seurakunnassa	14
5	Vapaaehtoistyö eläkeiässä yhtenä hyvinvoinnin osatekijänä	15
5.1	Eläkeläistymisen muutos.....	17
5.2	Eläkkeelle jääminen ja aktiivinen elämäntapa	17
5.3	Yksinäisyys terveystörkinä	20
5.4	Vapaaehtoistoiminnan vaikutus yksinäisyydelle	20
6	Opinnäytetyön toteutus	21
6.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	22
6.2	Tutkimuskysymys ja -menetelmä	23
6.3	Aineiston keruu ja analyysimenetelmä.....	23
6.4	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	26
7	Tulokset	27
7.1	Vapaaehtoistyön tärkeys haastateltaville	28
7.2	Vapaaehtoistyön hyöty haastateltaviemme kokemana.....	28
7.3	Yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet	29
7.4	Aktiivisuus ja elämänlaatu	30
7.5	Toiminnan mielekkyys ja motivaatio	31
7.6	Sitoutuminen.....	31
7.7	Haastateltavien hyvinvointi ja omasta jaksamisesta huolehtiminen	32
7.8	Seurakunta apuna ja tukena	33
7.9	Haastateltujen palaute Hyvinkään seurakunnalle.....	33
7.10	Haastateltujen sanoma ihmisille, jotka miettivät vapaaehtoistyöhön ryhtymistä	34
8	Pohdinta.....	35
9	Yhteenveto ja johtopäätökset	36
	Lähteet	40

1 Johdanto

Opinnäytetyössämme selvitämme vapaaehtoistyön merkitystä eläkeikäisille vapaaehtoisille ja sen vaikutusta yksinäisyyden tunteeseen ja heidän oman hyvinvointinsa kokemukseen. Eläkeikää käsittelevissä julkisissa keskusteluissa nousevat usein esiin yksinäisyyden ja hyvinvoinnin käsitteet, jotka usein linkittyvät eläkeikään. Aktiivisen elämäntavan säilyttäminen ja aktiivisuus ikääntyessä on mielestämme hyvin tärkeää. Monille eläkeläisille jää entistä enemmän aikaa eläköitymisen jälkeen ja he haluaisivat säilyttää aktiivisuuden elämässään. Tämän opinnäytetyömme avulla halusimme selvittää, miksi aktiiviset eläkeläiset käyttävät omaa vapaa-aikaansa osallistumalla juuri vapaaehtoistyöhön ja mikä on sen merkitys heille.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Hyvinkään seurakunnan kanssa. Hyvinkään seurakunnalla on paljon vapaaehtoisia, ja suurin osa heistä on eläkeikäisiä. Vapaaehtoiset toimivat seurakunnassa hyvin erilaisissa tehtävissä, muun muassa pitopalvelussa, ystäväpalvelussa, saattohoidossa ja maahanmuuttotyössä. Hyvinkään seurakunnan diakoni Suvi Kurikka toi esiin vapaaehtoisten kiltteyden ja halunsa saada rehellistä palautetta mahdollisista ongelmista, tarpeista, toiveista ja kehityskohteista. Tapasimme yhteyshenkilömme opinnäytetyöstämme keskustellessa kerran.

Opinnäytetyömme luvuissa 2 ja 3 esitämme teoriataustaa, jonka olemme keränneet ammattikirjallisuudesta ja aiemmista tutkimuksistaan. Luvussa 2 avaamme vapaaehtoistyön käsitettä ja siihen liittyviä termejä kuten sitoutuminen, luottamuksellisuus, motivaatio, huolehtiminen omasta hyvinvoinnista ja vapaaehtoistyö kristinuskon näkökulmasta. Opinnäytetyötämme ohjaillee kiinnostuksemme eläkeikäisiin sekä vapaaehtoistyöhön.

2 Tausta ja tarve

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Hyvinkään seurakunnalle vapaaehtoistyön merkityksestä eläkeikäisille vapaaehtoisille. Lisäksi tavoitteena on tuottaa tietoa ja kehitysideoita seurakunnan vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen. Valtaosa Hyvinkään seurakunnan vapaaehtoisista on eläkeikäisiä. Lähtökohtana opinnäytetyölle oli kartoittaa eläkeikäisten kokemuksia vapaaehtoistyöstä sekä sen merkityksestä heidän elämässään. Opinnäytetyömme idea syntyi yhteisestä kiinnostuksestamme ikäihmisiin. Idea juuri vapaaehtoistyöstä muotoutui opinnäytetyöprosessin edetessä osittain kokemuksiemme ja ohjaajamme ehdotuksena.

Vastaavia selvityksiä ei ole aiemmin tehty Hyvinkään seurakunnassa, ja se tuki opinnäytetyön aihetta sekä tarvetta selvityksen tekemiselle. Vastaavia asioita on tutkittu Suomessa, mutta niistä on olemassa vähän julkista tietoa, ja siksi meistä aihepiirin tutkiminen olisi kiinnostavaa ja tarpeellista Hyvinkäällä. Myös vapaaehtoisten tarve on kasvussa, joten tutkimukselle oli myös siksi tarvetta.

3 Vapaaehtoistyö eri näkökulmista

Tässä luvussa käsitellään vapaaehtoistyön eri muotoja, avataan missä sitä voi tehdä, ketkä sitä tarvitsevat ja tekevät, sekä pohditaan, millainen on vapaaehtoistyön panos kansalaisyhteiskunnassa tulevaisuudessa. Vapaaehtoistyö on toimintaa, jossa halutaan auttaa yksilöä, yhteisöä tai yhteiskuntaa toiminnan kautta, josta ei saa palkkaa. Vapaaehtoistyötä tehdään omasta kiinnostuksesta ja se ei vaadi yleensä koulutusta, vaan vapaaehtoistyönä tehdään sitä, mitä parhaiten osaa. Vapaaehtoistyön osia ovat monikulttuurisuus ja tasavertaisuus, kulttuuri ja taide, ikäihmisten kanssa työskentely, kehitys- ja katastrofiapu, vammais- ja mielenterveysyhteistyö, lasten ja nuorten kanssa työskentely, liikunta ja hyvinvointi, ympäristö ja eläimet, vertaistuki ja neuvonta, syrjäytyminen ja köyhyys. Esimerkkejä vapaaehtoistyöstä on mm. vanhusten kanssa ulkoilu, maahanmuuttajien kanssa työskentely, elintarvikejako vähävaraisille ja rahankeräys. Kadulla nähtävien lipaskeräysten kerääjät ovat vapaaehtoisia. (Miksi auttaa meidän kauttamme. 2018.)

Vapaaehtoistyöksi määritellään työ, jota tehdään palkatta joko yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi. Vapaaehtoistyötä tehdään omasta vapaasta halusta. Usein taustalla on auttamisen halu, ylimääräinen vapaa-aika tai opiskelu. Vapaaehtoistyötä tehdään myös, jos halutaan kantaa vastuuta yhteiskunnasta. Työttömät tekevät usein vapaaehtoistyötä, sillä vapaaehtoistyön teosta voi olla hyötyä uutta työtä hakiessa. Vapaaehtoistyöhön sitoutuminen ei ole ikuista ja siihen voi osallistua haluamallaan panoksella. Suurin osa järjestöistä toimii vapaaehtoistyövoimalla. (Miksi auttaa meidän kauttamme. 2018.)

Vapaaehtoistyötä voidaan tehdä sekä Suomessa, että ulkomailla. Usein ulkomaille lähtiessä palveluntarjoaja tarjoaa majoituksen, lennot ja osan kuluista. Ennen vapaaehtoistyön aloittamista, moni palveluntarjoaja kouluttaa tai valmentaa aloittavan vapaaehtoisen työtehtäviinsä, muttei aina. Kansainvälinen vapaaehtoistyö RY, KVT:n kotisivujen mukaan usein kohteeseen käydään tutustumassa etukäteen. Vapaaehtoistyön merkitys yhteiskunnalle, yhteisölle, yksilölle ja valtiolle sekä Suomessa että ulkomailla on todella suuri. KVT:n vapaaehtoistyö ulkomailla-sivun mukaan ulkomailla kolmannen maailman valtioissa vapaaehtoistyöllä autetaan ihmisiä ravitsemalla ja rakentamalla muun muassa kyläyhteisöjä. Suomessa vapaaehtoistyöllä yritetään usein lisätä tasavertaisuutta ja auttaa vähäosaisempia, jotka jäävät yhteiskunnan päätöksissä vähälle huomiolle. (Pitkälle pidemmäksi aikaa - vapaaehtoistyöhön ulkomaille jopa vuodeksi. 2018.)

Aaro Harjun (2004) mukaan yhteiskunta ei toimisi ilman vapaaehtoisia. Harju toteaa, että elämä olisi sisällöltään köyhempää ja elämänlaatu olisi huonompaa. Vapaaehtoistyön merkitys kasvaa tuloerojen kasvaessa. Koska kunta ei pysty tuottamaan kaikkia palveluita, on vapaaehtoistyö hyvin tärkeää. Monet harrastukset ja kerhot toimivat vapaaehtoisvoimin. Jos mietitään esimerkiksi ikäihmisten palvelutaloja, vierailevat omaiset auttavat usein asukasta ruokailussa,

sillä palvelutaloilla ei ole aina riittävästi resursseja. Harju povaa kirjoituksessaan tulevaisuuden ongelmia ja vapaaehtoistyön merkitystä tulevaisuudessa, sillä niin kutsutun eläkepommien koittaessa, pidentyneen eliniän vuoksi huonokuntoiset ikääntyneet tarvitsevat enemmän apua kuin aiemmin.

Usealla ihmisellä on tilanne, ettei aika riitä, mutta auttamishalua kuitenkin löytyy. Etenkin työelämässä olevilla vapaa-aikaa ei ole tarpeeksi vapaaehtoistyöhön. Silloin myös pieni panos riittää. Halutessa voi osallistua kerran kuukaudessa tai käydä vain kokeilemassa millaiselta työ tuntuu, sillä vapaaehtoistyöhön ei tarvitse aina sitoutua. Aina ei kuitenkaan tarvitse osallistua, vaan vapaaehtoistyötä voi olla myös muun muassa kuukausilahjoitus. Lahjoitus voi olla joko rahaa tai jotain muuta. Esimerkiksi Suomen punaisella ristillä (SPR) on maksuton verenluovutuspalvelu.

Lähes jokainen on joskus kohdannut vapaaehtoistyötä. Mikäli et ole osallistunut lipaskeräykseen ja antanut sinne rahaa, olet todennäköisesti joskus osallistunut pihatalkoihin tai auttanut naapuria jossain. Myös tämäläisyyppinen toiminta lasketaan vapaaehtoistyöksi. Suomalaiset tekevät ahkerasti vapaaehtoistyötä omassa lähipiirissään sekä kansalais- ja järjestötoiminnan parissa. Tutkimusten mukaan suomalaisista noin 700 000 tekee säännöllistä vapaaehtoistyötä, epäsäännöllistä vapaaehtoistyötä tekeviä on satoja tuhansia lisää. Vapaaehtoistyön yhteismäärä on vuodessa noin 130 miljoonaa tuntia. Näillä lukemilla suomalaiset kuuluvat ruotsalaisten, yhdysvaltalaisien ja kanadalaisten kanssa maailman kärkiryhmään. (Harju 2010, 154-164.)

Aaro Harju (2010, 154-164.) lähestyy vapaaehtoisten panosta myös tulevaisuuden näkökulmasta. Hänen mielestään vapaaehtoispanos on yhtä olennainen mutta samalla myös välttämätön osa tulevaisuuden kansalaisyhteiskuntaa. Harjun tekemässä yhteenvedossa vapaaehtoispanos säilyy merkittävänä osana suomalaista kansalaisyhteiskuntaa, kun ymmärretään, että tulevaisuudessa ihmisten vapaaehtoispanos pitää ansaita joka päivä uudelleen. Harjun mielestä ihmisten rekrytointi, motivointi, koulutus, palkitseminen ja vapaaehtoistyön organisointi on nostettava kokonaisuudessaan sille tasolle, jota ihmiset edellyttävät osaavalta vapaaehtoistyön hoidolta. Vapaaehtoistyön säilymisen kannalta tärkeää, että vapaaehtoistoiminnan johtamiseen panostetaan aikaa, osaamista ja taloudellisia resursseja.

Palveleva vapaaehtoistoiminta on ihmisen kohtaamista ja auttamista tavallisen ihmisen taidoin. Se on ihmisen kohtaamista, ajan antamista, välittämistä, yhdessä tekemistä ja olemista. Siihen sopii kuka tahansa meistä ja sitä voi tehdä melkein missä ja milloin vain, satunnaisesti tai viikoittain. Vapaaehtoistoiminnalle ei ole rajoituksia. Se onnistuu vaikkapa kotona, kylällä tai kuntopolulla. Vapaaehtoistoimintaa tehdään auttamisen halusta ja ilosta, sillä apua tarvitaan. Siihen ei tarvita erityisiä taitoja vaan tavallisen ihmisen taidot riittävät. Vapaaehtoistyötä tehdään pääsääntöisesti palkatta ja omalla ajalla. (Auttamisen iloa, 2010)

4 Sitoutuminen, luottamuksellisuus ja motivaatio vapaaehtoistoiminnassa

Tässä luvussa käsitellään vapaaehtoistoiminnan näkökulmasta tärkeitä termejä kuten sitoutuminen, luottamuksellisuus ja motivaatio. Kaikki edellä mainitut käsitteet ovat tärkeitä niin vapaaehtoiselle kuin vapaaehtoistyön asiakkaille. Ennen vapaaehtoiseksi ryhtymistä on hyvä pohtia, mihin sitoudutaan ja mitä se tuo mukanaan. Seuraavanlaisissa tilanteissa voi syntyä väärinymmärryksiä tai tunnepohjaisia loukkaantumisia tai tunne siitä, ettei toiminta ole niin sanotusti oma juttu. Tällöin laiminlyödään lupauksia tai ei sitouduta toimintaan. Tällaisissa tilanteissa ei synny luottamuksellista suhdetta asiakkaan ja vapaaehtoisen väliin.

Kouluttaja, strategisti ja fasilitaattori Salla Kuuluvainen (2015, 49-50) nostaa esiin sen, että sitoutuminen puhuttaa järjestökentällä. Yleinen valituksen aihe vaikuttaa olevan se, että ennen vanhaan vapaaehtoiset sitoutuivat toimintaan pidemmäksi aikaa ja vahvemmin kuin nykyään. Sitoutumisella tarkoitetaan vapaaehtoistyössä sitä, että vapaaehtoinen haluaa pysyä toiminnassa mukana, kantaa siitä vastuuta, osallistua ja olla motivoitunut. Voidaan puhua sitoutumisesta toimintaan tai sitoutumisesta tehtävänkuvaaan. Kuuluvainen korostaa, että sitoutuminen on tärkeää, sillä pitkään mukana olleilla vapaaehtoisilla on hiljaista tietoa, joka on tärkeää välittää toiminnan jatkuvuuden kannalta. Sitoutumisen puute voi vaarantaa yhdistyksen ydintoiminnan. Vapaaehtoisten jatkuva ja pitkäaikainen toimiminen on usein järjestöiden tavoitteena. Vapaaehtoiset toimivat erilaisissa rooleissa ja tehtävissä ja hankkivat vähitellen toiminnan kautta tarpeellisia taitoja ja tietoja. Vapaaehtoinen sitoutuu intuitiivisesti ajatellen toimintaan, jossa hän tuntee olevansa osallinen eli yksi meistä. Toisena tärkeänä asiana Kuuluvainen nostaa esiin sen, että monille vapaaehtoisille on vapaaehtoistyön muodostama ihmisyyhteisö voimakkaasti sitouttava.

Kuuluvaisen (2015, 62-63) mukaan vapaaehtoistoiminnasta avoimesti tiedottaminen on hyvä käytäntö ja se luo luottamusta toimijoiden kesken. Kuuluvaisen mielestä toiminnan avoimuus ja avoin tiedon jakaminen ovat kaksi eri asiaa, eikä asioista avoimesti tiedottaminen välttämättä tarkoita sitä, että toiminnan sinänsä tarvitsisi olla avointa kaikille. Avoin tiedonjakaminen lisää myös omistajuuden tunnetta. Yhteisöissä, joissa toiminnasta tiedottaminen ei ole avointa, juorutaan ja syntyy väärinkäsityksiä ja väärää tietoa. Tällaisissa yhteisöissä tiedosta saattaa tulla vallan väline, mikä puolestaan entisestään heikentää yhteistyötä. Myös luottamuksen rakentaminen on Kuuluvaisen mukaan aina olennainen, kun ihmisillä on tarkoitus toimia yhdessä.

Vapaaehtoiset saattavat toisinaan työskennellä monimutkaisissa ja stressaavissa projekteissa ja toiminnassa pitää pystyä luottamaan toisiin. Luottamus on ihmisten yhteistoiminnan perusedellytys: jos sitä ei ole, tehtävien jakaminen on vaikeaa ja syntyy konflikteja ja väärinkäsityksiä. Keskinäiseltä luottamukseltaan heikossa ryhmässä ihmiset pyrkivät kontrolloimaan toisiaan, yrittävät olla kaikessa mukana ja tehdä kaikkea, eivät kommunikoi selkeästi ja lopulta väsyvät, koska tehtävien jakaminen järkevästi on mahdotonta. (Kuuluvainen 2015, 62-63.)

Kuuluvainen (2015, 62-63) toteaa, ettei luottamuksen rakentaminen tarvitse olla vaikeaa. Se ei synny tiedon, vaan tunteen tasolla. Luottamuksen rakentamiseen tarvitaan aikaa, joskus vähemmän, joskus enemmän. Helpoiten luottamusta lähdetään rakentamaan tutustumalla: kun jokainen tulee mukaan rehellisesti omana itsenään ja tuntee tullessa hyväksytyksi sellaisenaan, kun on, ollaan pitkällä luottamuksen rakentamisessa. Luottamusementäyteisessä toiminnassa ihmiset pystyvät ilmaisemaan inhimillisiä tarpeitaan kokematta niitä häpeällisinä tai naurettavina ja asioiden hoitamisesta on helppo sopia. Vahva ja selkeästi tiedostettu organisaatiokulttuuri ja sen toimintatavat auttavat myös luottamuksen rakentamisessa: kun kaikki ymmärtävät toiminnan pelisäännöt sekä sen, mitä heiltä odotetaan, on helpompi pelata yhdessä ja luottaa siihen, että toisella on käytössä samat säännöt. Vapaaehtoisuuden periaatteet on laadittu tukemaan vapaaehtoisten toimintaansa (Liite 1).

Kuuluvaisen (2015, 45-46) mukaan vapaaehtoistyö perustuu ennen kaikkea ihmisen omaan kiinnostukseen hakeutua kohti sisäisesti motivoivaa tekemistä. Vapaaehtoistyöhön kannustavat myös erilaiset ulkoiset motivaatiotekijät esimerkiksi hyötyminen työkokemuksen muodossa tai yhdistysten tavat palkita vapaaehtoisia, kuten virkistystilaisuudet, juhlat, lahjat ja ansiomerkit. Martela ja Jarenko (ks. Kuuluvainen 2015, 45-46) toteavat myös, että ihmisen toimiessa sisäisen motivaation kautta, hän on innostunut, energinen ja pitää tekemistä ja aikaansaannoksiaan jo itsessään palkitsevina ja motivoivina. Tällöin ihmistä ei tarvitse pakottaa tekemään, vaan into ja energia löytyvät luonnostaan.

Tutkija Anne Birgitta Yeung (Raninen, Raninen, Toni, Tornaesus 2007, 9) on luonut vapaaehtoistoimintaan motivoivien tekijöiden timanttimalin (Liite 2), jossa osallistumisella on neljä ulottuvuutta:

Saaminen - Antaminen: ihmiset pitävät toimintaa antoisana ja kokevat sen lisäävän omaa hyvinvointiaan - ihmiset kokevat olevansa avuksi ja lisäävänsä muiden hyvinvointia.

Jatkuvuus - Uutuus: toiminta tarjoaa ihmisille mahdollisuuden esimerkiksi jatkaa työssä opittujen taitojen käyttöä - tilaisuuden oppia uutta ja saada uusia haasteita.

Etäisyys - Läheisyys: toimintaa pidetään sopivan epämuodollisena, epäsäännöllisenä ja ajankäytön kannalta joustavana - toiminta antaa ihmisille mahdollisuuden tuntea kuuluvansa ryhmään, keskustella muiden kanssa ja tutustua uusiin ihmisiin.

Pohdinta - Toiminta: toiminnassa voi pohtia omia arvojaan ja käydä arvokeskusteluja muiden kanssa - toiminta tarjoaa mahdollisuuden toteuttaa käytännössä arvojaan ja tehdä jotain konkreettista.

4.1 Vapaaehtoisuus ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Tässä luvussa keskitytään pohtimaan, millaisia tarpeita ihmisillä on ja millaisten tarpeiden täytyttyä ihminen siirtyy tyydyttämään itsensä toteuttamisen tarvetta osallistumalla vapaaehtoistoimintaan. Luvussa kerrotaan myös oman hyvinvoinnin huolehtimisen tärkeydestä vapaaehtoistoiminnassa.

Voidakseen hyvin, kaikilla ihmisillä on perustarpeita, joiden täytyminen luo pohjan seuraavien tarpeiden täyttymiselle. Abraham Maslowin teoria ihmisen tarvehierarkiasta kuvailee ihmisen tarpeita pyramidina. Maslowin teoria ryhmittelee ihmisen fyysiset ja psyykkiset tarpeet. Hänen teoriassaan määrittelemät tarpeet ovat alhaalta ylöspäin seuraavanlaiset:

Fysiologiset tarpeet - perusturvallisuuden tarpeet kuten ruoka, vesi ja uni. Näistä tarpeista tulee erittäin tärkeitä esimerkiksi pidettäessä huolta perheestä. Ihmisen ollessaan huolissaan näiden tarpeiden täyttymisestä, muut tarpeet eivät saa juurikaan huomiota.

Turvallisuus -suojaa fyysiseltä tai taloudelliselta onnettomuudelta. Turvattomuus saattaa aiheuttaa suurta hermoistuneisuutta sekä stressiä.

Sosiaaliset tarpeet - yhteenkuuluvuus, rakkaus sekä tahto antaa ja vastaanottaa hellyyttä ja kiintymyksen osoituksia ja auttaa muun muassa ihmisiä toimimaan keskenään ryhmässä.

Arvonanto - ihminen tarvitsee itseluottamusta sekä arvokkaana olemisen tunnetta. Hyvä itseluottamus kasvattaa tehokkuutta myös työpaikalla.

Itsensä toteutus - tarkoituksensa täyttäminen sekä itsensä toteutus. (Avoin oppimisympäristö työllistymisen edistämiseksi 2013.)

Vapaaehtoisia voi verrata tavallisiin työntekijöihin. Raninen, Raninen, Toni ja Tornaesus (2007, 139) tuovat esiin, että vapaaehtoiset työntekijät altistuvat samoille haitoille, kun palkatut työntekijät. Työelämään verrattuna työssä on kuitenkin eroja: selkeitä työaikoja, irtisanomis-suojaa tai toimenkuvia ei ole, työskentely sisältää enemmän epävarmuustekijöitä ja yllätyksellisyttä ja toiminnan jatkuvuus voi olla vaakalaudalla työntekijäpulan tai puuttuvan rahoituksen takia. Vapaaehtoiset voivat toimia vaativissa ja vastuullisissa tehtävissä, kuten päätösvaltaisina hallituksen jäsenenä, taloudenhoitajina, tiedottajina, kouluttajina, työnohjaajina ja tukihenkilöinä. Kriisityöntekijät joutuvat työskentelemään vaarallisissa olosuhteissa. Henkisen kuormittumisen riskejä vapaaehtoistyössä ovat mm: yksipuolinen työ, yksin työskentely, tahtumaköyhyys ja/tai jatkuva valppaana olo, ihmishuhdekuormitus, liian kovat vaatimukset ja toiveet, perehdyttämisen puute, epäselvä tehtäväkuva, epäselvät sopimukset, huono ilmapiiri, tiedonkulun puutteet, häirintä ja epäasiallinen kohtelu, vaikutusmahdollisuuksien puute, koettu työn arvostuksen puute, koettu epäoikeudenmukaisuus.

”Kukaan ei jaksa, mikäli ei välillä lepää. Virkistäytyminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen auttavat jaksamaan. Vapaaehtoisten kannattaa säännöllisesti kokoontua vaihtamaan kokemuksia, sillä toisilta vapaaehtoisilta saa parasta tukea ja vinkkejä. Koulutukset tarjoavat virikkeitä ja antavat voimaa. Vapaaehtoiset voivat virkistäytyä monin eri tavoin. He voivat järjestää yhdessä retkiä ja matkoja, hemmottelu- ja hyvinvointipäiviä, ulkoilu-, liikunta- ja kulttuuritapahtumia sekä keskustelu- ja lauluiltoja. On hyvä muistaa, että virkistäytymiseen kuuluu olennaisesti myös riittävä lepo.” (Auttamisen iloa 2010, 29.)

4.2 Vapaaehtoistyö kristinuskon näkökulmasta

Tässä luvussa käsitellään vapaaehtoistyötä kristinuskon näkökulmastaan ja avataan laajemmin lähimmäisestä huolehtimisen velvollisuutta ja sen mukana tuomia moraalikysymyksiä. Luvun lopussa kerrotaan vapaaehtoistyön kahdesta eri puolesta, saamisesta ja antamisesta.

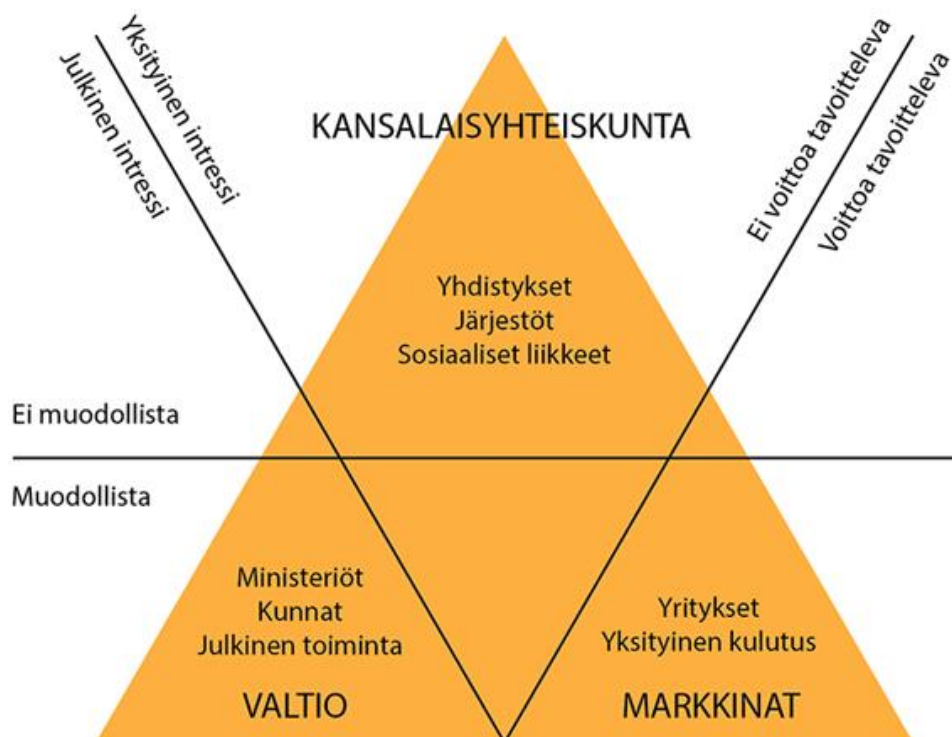
Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen ja Särkelä (2001, 16-21) pohtivat universaalisen solidaarisuuden merkitystä. Heidän mielestään se on jokaisen lähimmäisyys ja toveruus. Jokaisella on henkilökohtainen vastuu toisista, erityisesti vähiten menestyneistä, heikoista ja syrjäytyneistä. Kirkossa ja seurakunnissa universaalinen solidaarisuuden periaate on tärkeä. Sen mukaan kirkon on kannettava vastuuta ja tuettava erityisesti niitä, joiden hätä on suurin ja joita ei muuten auteta. Kirkon auttamistyön oikeutus ja velvollisuus Uudesta testamentista ja Jeesuksen esimerkistä. Vapaaehtoistoiminta perustuu kristinuskon ajatukseen, jonka mukaan kaikki ihmiset ovat lähimmäisiä ja kirkko pyrkii noudattamaan universaalisen Yhteisvastuun ja vastuunkannon periaatetta. Tämä korostaa raja-aitojen rikkomista eri kansallisuuksien ja rotujen välillä. Jokainen on Jumalan edessä samanarvoinen. Koska evankeliumin vapauden sanoma kuuluu jokaiselle, kaikilla on vastuu auttaa lähimmäistään.

Harjun ym. (2001, 16-21), mukaan ihminen osaa erottaa hyvän pahasta ja oikean väärästä. Toisin sanoen ihmisellä on moraalinen, joka syntyy ja kehittyy kasvuympäristön, kulttuurin ja luonnollisen moraalien perustalle. He sanovat, että pitäessään jotakin tekoa hyvänä ja oikeana, ihminen tajuaa samalla teon tarpeellisuuden ja tätä kutsutaan velvollisuudeksi. He korostavat, että ihmisen teko katsotaan vastuulliseksi silloin, kun hän ei voi suhtautua siihen välinpitämättömästi. Heidän mielestä henkilö ei voi kieltäytyä olemasta moraalinen, eli hän ei voi myöskään olla ottamatta kantaa hyvään ja pahaan. He toteavat, että ihminen ei kuitenkaan ole aina moraalinen, eli hän ei tee aina sitä mitä pitäisi. Se aiheuttaa hänessä syyllisyyttä. Harjun ym. mukaan, hyvän ja pahan valintatilanteissa ei aina valita hyvää. Ihminen kenties, tahtoo tehdä pahaan tai hän ei erota tai löydä hyvää vaihtoehtoa. Harju ym. osoittavat, että hyvän ja oikean erottamiseksi on ohjeita ja joskus ohjeet menevät ristiin. Heidän mielestä joistakin asioista vallitsee kuitenkin verraten suuri yksimielisyys. He tuovat esiin, että tunnetuin ja yleispätevin hyvää ja oikeata toimintaa koskeva ohje on niin kutsuttu kultainen sääntö. Sen mukaan toiselle on tehtävä se, mitä toivoisi itselleen tehtävän, jos olisi toisen asemassa samanlaisessa tilanteessa.

Vapaaehtoistoiminnan kaksi puolta ovat antaminen ja saaminen. Vapaaehtoistoimintaa ajatellaan tulee ensimmäisenä mieleen toisen auttaminen ja muiden hyväksi toimiminen. Vapaaehtoistoiminnassa myös tekijä saa aina jotakin itselleen. Vapaaehtoinen saa toiminnassa osallistumisestaan hyvän mielen, ryhmään kuulumisen tunteen ja mielekästä ajankulua arkeen. ”Jokaisella ihmisellä on omat syynsä ja motiivinsa lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan. Auttamisen halu: halu auttaa muita ihmisiä, halu auttaa toista, saman kokenutta, halu auttaa, koska on itse joskus saanut apua. Tekemisen tahto: mielekästä ja hyödyllistä tekemistä, tarpeellisuuden tunnetta, vastapainoa muulle elämälle, uuden oppimista, mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen. Yhdessäolo: ryhmään kuulumista, yhteistä tekemistä, uusia ystäviä ja tuttavuuksia. Kun toiminta alkaa kiinnostaa, mukaan kannattaa pyytää myös ystäviä. Vapaaehtoisena voi toimia myös pareittain tai ryhmässä.” (Auttamisen iloa 2010, 7.)

4.3 Vapaaehtoistyön tärkeys kolmannessa sektorissa

Tässä luvussa käsitellään vapaaehtoistyötä yhtenä hyvinvointipalvelujen tuottajana hyvinvointivaltion kolmannessa sektorissa. Hyvinvointipalvelujen tuottamisesta vastaavat ideaalityypittelyn mukaan seuraavat perustahot: julkinen, yksityinen ja perhe (suku). Pelkistetty malli esitetään usein niin sanottuna ”hyvinvoinnin sekamallina“, jossa yritykset ja perheet osallistuvat hyvinvointipalvelujen tuottamiseen julkissektorin rinnalla. Hyvinvointivaltion ideaalityypissä, pohjoismaisessa mallissa, näkyy piirteitä, jotka palauttaisivat kehitystä yksityisten perheiden suuntaan. Hyvinvoinnin tuottamisen vastuutahoista kehitellyssä ideaalityypittelyssä ovat mukana hyvinvoinnin sekamallin yhdistetyt ideaalityypit. Julkisen ja perheen välissä toimii laaja kansalaisyhteiskunta (Kuvio 1). (Harju ym. 2001, 19-20.)



Kuvio 1: Kansalaisyhteiskunta

Esimerkiksi järjestöistä, yhdistyksistä, seurakunnista ja vapaaehtoisista koostuva sektori tuottaa hyvinvointipalveluja kaikissa maissa. Sektori on laaja ja yhä kasvava. Harju tuo esiin yhteiskunnan ja yksilön välimaastossa toimivaa järjestösektoria, ns. kolmatta sektoria, jota kutsutaan puoliviralliseksi virallisen ja epävirallisen välissä. Sitä voidaan nimittää myös vapaaehtoissektoriksi ammatti- ja omaissektorin välissä. Kolmannessa sektorissa yhdistyvät omaiset (perheet, suvut), järjestöt, seurakunnat (kirkko) ja sosiaalinen vapaaehtoistoiminta sekä taloudellinen osuus- tai yhteistoiminta. Näin kolmas sektori kantaa suuren vastuun hyvinvointipalvelujen tuottamisesta ja yhteisvastuusta julkisen ja yksityisen sektorin ohella. (Harju ym. 2001, 19-20.)

4.4 Vapaaehtoistyö Hyvinkään seurakunnassa

Hyvinkään luterilainen seurakunta on tämän opinnäytetyön työelämäkumppani. Tässä luvussa avataan Hyvinkään seurakunnassa tehtävän vapaaehtoistyön periaatteita seurakunnan näkökulmasta. Luvussa keskitytään kirkon arvoihin jotka ovat lähimmäisenrakkkaus, tasavertaisuus, vastuullisuus ja laadukkuus.

Hyvinkään seurakunnassa vapaaehtoistehtäviä löytyy niin julistuksen, palvelun, kasvatuksen kuin tukipalveluidenkin piiristä. Iso ja sitoutunut vapaaehtoisten joukko on Hyvinkään seurakunnassa ilo ja vahvuus. Kirkon vapaaehtoistoiminnan linjauksen mukaan kirkon vapaaehtoistoiminnan tehtävänä on kutsua ihmisiä osallisuuteen rakkauden ja vastuun yhteisössä ja tarjota mahdollisuus antaa aikaansa ja osaamistaan yhteiseen käyttöön. Vapaaehtoistoiminta ei

ole niinkään erillinen toimintamuoto kirkossa vaan seurakuntalaisten toiminta yhteisön hyväksi on monille kutsumusta elää kristittyinä. Kristitylle kaikki työ on työtä lähimmäisten hyväksi. (Hyvinkään Seurakunta, 2017.)

Kirkon vapaaehtoistoiminnan arvoja ovat kristillinen usko ja lähimmäisenrakkaus sekä tasavertaisuus, vastuullisuus ja laadukkuus. Taustalla on luterilainen näkemys seurakunnasta uskon ja rakkauden yhteisönä, jonka jäsenet luottavat Jumalaan ja palvelevat toisiaan. Tästä nousee myös tasavertaisuuden näkökulma: kirkon työ ei ole vain työtä seurakuntalaisille tai heidän puolestaan vaan työtä yhdessä seurakuntalaisten kanssa. On tärkeää kysellä mitä seurakuntalaiset odottavat ja haluavat tehdä. Vapaaehtoiset ja työntekijät ovat tasavertaisia toimijoita ja työntekijät tukevat vapaaehtoisia heidän toiminnassaan. Lähimmäisenrakkaus ei jaa ihmisiä mustavalkoisesti avunantajiin ja avuntarvitsijoihin. Jokaisella on annettavaa toisille ja jokainen tarvitsee jotain muilta. Tasavertainen jakaminen ja kohtaaminen tukevat ihmisen arvokkuutta. Vapaaehtoistoiminnan vastuullisuuteen ja laadukkuuteen kuuluu hyvän organisoinnin lisäksi esimerkiksi se, että toiminnalle on varattu riittävät henkilö- ja taloudelliset resurssit. (Hyvinkään Seurakunta, 2017.)

Vapaaehtoistoiminnassa otetaan käyttöön tavallisen ihmisen tavalliset taidot. Mukaan voi tulla omien mahdollisuuksiensa tai elämäntilanteen ja kiinnostuksen mukaan. Tehtävät voivat olla kertaluontoisia ja lyhytaikaisia tai pitempiäaikaista sitoutumista edellyttäviä. Tehtävään saa tarvittavan perehdytyksen. Jo myönteisellä asenteella ja toisen kunnioittamisella pääsee vapaaehtoistyössä pitkälle. Tarkoitus on, että kenellekään ei laiteta ”palloa jalkaan” eli ei edellytetä enempää kuin mihin on luvannut. (Hyvinkään Seurakunta, 2017.)

5 Vapaaehtoistyö eläkeiässä yhtenä hyvinvoinnin osatekijänä

Luvussa viisi käsitellään hyvinvoinnin eri osatekijöitä ja avataan niitä seuraavien termien avulla - yhteiskunnassa vallitsevat arvot, turvattu toimeentulo, turvallinen ja toimiva ympäristö ja palvelut, itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden sopusointu, elämäntarkoituksen toteutuminen ja tukevat ihmissuhteet. Luvun loppuosassa käsitellään vapaaehtoistyön merkitystä hyvinvoinnin osatekijänä eläkeiässä.

Suomen Mielenterveysseurassa toiminnanjohtajana vuosina 2006-2015 toiminut Marita Ruohonen (2015, 4-5) on todennut, että hyvinvointi on hyvää elämää, mutta mitä on hyvä elämä. Hyvän elämän määritelmä lienee pohdituimpia teemoja ihmiskunnan historiassa. Suomen Mielenterveysseura kokosi joitakin vuosia sitten ryhmän viisaita ihmisiä miettimään asiaa. Hyvän elämän määritelmä tiivistyi kukkaseksi, jossa on kuusi terälehteä eli tahoja - yhteiskunnassa vallitsevat arvot, turvattu toimeentulo, turvallinen ja toimiva ympäristö ja palvelut, itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden sopusointu, elämäntarkoituksen toteutuminen ja tukevat ihmissuhteet.

Yhteiskunnassa vallitsevat arvot vaikuttavat elämäämme. Ihmisarvo, turvallisuus ja yhdenvertaisuus ovat tuttuja ja tärkeitä arvoja. Hyväntahtoisuus mainitaan arvojen listalla harvemmin. Hyvä poikii hyvää, niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan. Toinen hyvän elämän tärkeä elementti on turvattu toimeentulo. On erilaisia arvioita siitä, mihin asti raha lisää hyvinvointia ja onnellisuutta. Jokapäiväinen huoli toimeentulosta vaikeuttaa elämää, kun taas kohtuullinen ja ennakoitava talous vapauttaa ajatuksia ja energiaa muihin asioihin. Suomalaisen hyvinvointivaltion hienous piilee siinä, että sairaus, työttömyys tai muu yllättävä tapahtuma ei suista ihmistä köyhyyteen ja turvattomuuteen. Turvaverkko toimii, mutta siitä on pidettävä huolta. (Ruohonen 2015, 4-5.)

Keskustelusta nousi myös turvallisten ja toimivien ympäristöjen, instituutioiden ja palvelujen tärkeys hyvän elämän näkökulmasta. Todettiin, että viihtyisä asuinalue, lähipalvelut ja toimivat kulkuyhteydet ovat arjen sujumisen kannalta olennaisia. Toimivilla instituutioilla tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että poliisi on ystävällinen ja oikeuslaitos kohtelee ihmisiä oikeudenmukaisesti. Suomessa itsestään selvältä tuntuva tilanne on arkipäivää hyvin pienelle osalle maapallon ihmisistä. Itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden sopusointu viittaa vapaiden valintojen ja yhteisössä elämisen tasapainoon. Ihmisellä itsellään pitäisi olla mahdollisimman suuri henkilökohtainen vapaus kaikissa elämänvaiheissa. (Ruohonen 2015, 4-5.)

Yhteiskunnan ja yhteisöiden yhteiset pelisäännöt ovat tärkeitä koossapysymisen kannalta. Liikennesääntöjen noudattaminen on hyvä esimerkki: Se kaventaa mahdollisuutta ottaa uudesta autosta keskellä kaupunkia kaikki tehot irti. Elämäntarkoituksen toteutuminen - mitä se sitten itse kunkin kohdalla tarkoittaa - se lisää elämän kokemista arvokkaana. Havaittiin, että on onni, jos voi tehdä työtä, jonka kokee eettisesti oikeana ja merkittävänä. Työtään ei aina voi valita ja monet toteuttavatkin tärkeitä kokemiaan asioita vapaa-aikana, esimerkiksi vapaaehtoistyön muodossa. Halu tehdä hyvää on usein isompi motiivi, kuin tekemisestä saatava rahallinen korvaus. Keskusteluryhmän jäsenet nostivat viimeisenä esiin tukevat, hyvää tarkoittavat ihmissuhteet ja yhteisöön kuulumisen, jotka muodostavat ihmisyyden perustan. Vapaaehtoinen auttaminen on ihmiselle aivan luonnollista toimintaa ja se edistää myös hänen omaa hyvinvointiaan. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen tukee terveyttä ja toimintakykyä sekä vähentää masennusoireita. Kaiken kaikkiaan toiminta tarjoaa iloa, virkistystä, sosiaalisia suhteita, osallisuutta, hyvää itsetuntoa ja tarpeellisuuden tunnetta. (Ruohonen 2015, 4-5.)

Ilka Haarni (2014, 38-39) toteaa, että tärkeä mielen hyvinvoinnin ylläpitäjä eläkeiässä on tutkitusti muiden kanssa yhdessä oleminen ja tekeminen. Hyvinvointi rakentuu sosiaalisesti, sillä ihminen on pohjimmiltaan laumaolento, vaikka erilaisia rooleja syrjässä seuraajasta johtajaan, vetäytyjästä aloitteentekijään onneksi riittääkin kaikille erilaisille ja ainutkertaisesti omanlaisille eläkeläisille. Osallistuminen erilaiseen suku-, naapurusto-, ystävien- sekä harrastus-, yhdistys- tai vapaaehtoistoimintaan tarjoaa eläkeiässä monipuolisen hyvinvoinnin lähteen, sillä toiminnassa yhdistyvät sosiaalisuus, innostus ja virkistys. Arki rytmittyy ja jäsenyy

aikatauluiksi ja sisällöiksi osallistumisen myötä ja se tuo mielekkyyttä eläke elämään. Osallistuminen ja yhdessä tekeminen tuovat tarpeellisuuden ja hyödyllisyyden kokemuksia ja tarjoavat mahdollisuuden opetella ja opiskella uusia asioita sekä kokea yhteenkuuluvuutta. Haarni sanoo, että varttuneiden ihmisten parissa tutkitusti vaikuttavaksi mielen hyvinvoinnin vahvistajaksi on todettu ryhmämuotoinen - siis sosiaalinen - toiminta. Muiden parissa huolet eivät tunnu niin suurilta; pelkäänsä kodin seinien sisäpuolella pysyttelemisen usein rajaa hyvinvoinnista huolehtimisen mahdollisuuksia. Erilaiset ryhmät tarjoavat erinomaisen keinon myös yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisemiseen etenkin, jos niihin liittyy mahdollisuus opiskella tai oivaltaa jotakin.

5.1 Eläkeläistymisen muutos

Tässä kappaleessa käydään läpi eläkeikään siirtymisen vaihetta. Eläkkeelle jäävät ovat entistä aktiivisempia, paremmin voivia ja osallistumishaluisia erilasiin aktiviteetteihin ja toimintaan. Tämän kokonaisvaltaisen muutoksen ansiosta eläkeikäisillä on tahtoa ja energiaa toimia yhteiskunnan osana. Haarni (2010, 8-10) toteaa, että ennen eläkkeelle jääminen tarkoitti automaattisesti vanhukseksi siirtymistä, mutta nyt kolmas elämä tulee työiän ja vanhuuden väliin. Kolmas ikä katsotaan olevan noin 60-70-vuotiaiden melko terveiden toimintakykyisten ihmisten elämänvaihe, jotka ovat jääneet vanhuus- tai työkyvyttömyyseläkkeelle. Muutos johtuu osittain sosiaaliekonomisista syistä, mutta myös kohonneen eliniän ja paremman terveyden vuoksi.

Kolmas elämä tai ikä käsite tulee Haarnin (2010, 8-10) mukaan laslettlaisista käsitteistä, jonka mukaan ihmisen elämän vaiheita on viisi. Toinen ikä on työikä. Neljäs ikä on laslettlaisittain noin 85-vuotiaan elämänvaihe, jolloin sairastaminen ja toimintakyvyn aleneminen alkaa. Tuttavallisemmin tämä Simo Koskisen (2018, 61) mukaan tunnetaan varsinaisen vanhuuden ikänä. Kolmas ikä sijoittuu siis näiden väliin. Kolmas ikä mahdollistaa kolmannen elämän aiemmin mainittujen seikkojen vuoksi. Käytännössä siis kolmas elämä on elämän vaihe. Haarni (2010, 8-10) kuvailee sitä laslettlaisittain vapauksien elämänvaiheena, sillä sitä luonnehtivat erilaiset vapaudet. Erilaisia vapauksia on vapaus työelämästä, lastenkasvatusvastuusta sekä toimeentulohuolista. Lastenkasvatusvastuun korvaa Haarnin mukaan huolettomampi isovanhemmuus. Haarnin mukaan kolmatta ikää voidaan pitää myös henkilökohtaisena kokemuksena. Hänen mukaansa eläkeikäisten omakohtainen kokemus omasta iästään vaikuttaa tähän, sillä he eivät koe olevansa vanhoja.

5.2 Eläkkeelle jääminen ja aktiivinen elämäntapa

Tässä kappaleessa keskitytään aktiiviseen elämäntapaan osana eläkeikäisyyttä. Kappaleessa käydään läpi aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja aktiivisuuden erilaisia muotoja ja niiden vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Pynnösen (2017) tekemässä väitöstutkimuksessa tutkittiin

ikäihmisten sosiaalisen, järjestetyn aktiivisuuden vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Väitöskirjassa käytettiin 21 vuoden kontrolloitua satunnaistettua koeasetelmaa ja seuranta-aineistoa. Sosiaalisesti aktiiviset henkilöt olivat tutkimusaineiston mukaan paremmassa kunnossa ja kokivat vähemmän alakuloa ja masentuneisuutta kuin vertailuryhmien edustajat. Tutkimuksessa sosiaalista aktiivisuutta olivat esimerkiksi opiskelu, järjestötoiminta, liikunta-harrastus, kulttuuritoiminta ja avustustoiminta. Tutkimuksen mukaan kiintymyksen ja merkityksellisyyden kokeminen ja uuden oppiminen loivat hyvinvointia.

Pynnösen (2017, 84) tutkimuksen tulokset osoittivat, että henkilöillä, jotka osallistuivat aktiivisemmin kollektiivisiin sosiaalisiin toimintoihin, oli pienempi kuolleisuuden ja pitkäaikaiseen laitoshoitoon sijoittumisen riski noin 17 vuoden seurannan aikana verrattuna vähemmän aktiivisiin henkilöihin. Osa kollektiivisen ja produktiivisen sosiaalisen aktiivisuuden ja kuolleisuuden riskin välisestä yhteydestä selittyi osallistujien paremmalla liikkumiskyvyllä. Sosiaalisesti aktiivisemmilla ikäihmisillä saattaa olla parempi liikkumiskyky. Toisaalta sekä kollektiivinen että produktiivinen sosiaalinen aktiivisuus voivat ylläpitää liikkumiskykyä, sillä useat sosiaalisen aktiivisuuden muodot sisältävät myös fyysistä aktiivisuutta. Tulosten mukaan parempi kognitiivinen kyvykyys ja vähäisempi depressiivisten oireiden määrä selittävät aktiivisempaa osallistumista kollektiivisiin ja produktiivisiin toimintoihin. Depressiiviset oireet vaikuttivat myös sosiaalisista suhteistaan saatuja kokemuksia. Lähtötilanteessa enemmän depressiivisiä oireita ja yksinäisyyttä kokeneilla tutkittavilla olivat koetun yhteisyyden kokemukset vähäisempiä. Kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemisen ensimmäisiä oireita voi olla sosiaalisista toiminnoista luopuminen.

Haarni (2010, 8-10) mukaan eläkkeelle jääminen koetaan prosessina, jossa eläkkeelle jääneen tulee pudistaa työelämän pölyt ja alkaa siten vähitellen irtautumaan työelämästä ja jäädä eläkkeelle. Eläkkeelle jääminen on Haarnin lähteiden mukaan pitkä prosessi. Jotkut pitävät eläkkeelle jäämistä mukavana aikana, jolloin aikaa jää kodin hoidolle ja muulle, jolle aikaa ei riittänyt työssäkäyvä. Tällöin taas joillekin eläkeikäisille tulee halu tehdä jotain. Kun eläkeläinen huomaa, että aikaa onkin runsaasti töiden loppuessa, haluaa hän päiviinsä täytettä ja yrittää keksiä itselleen mielekäästä tekemistä. Ennen harvoin tuo oli oikeaa palkkatyötä, vaan esimerkiksi naapurin tai ystävän auttaminen remonttitoissa tai vapaaehtoistyö. Nykyään eläkeikäisillä on aikaa, terveyttä ja jaksamista tehdä vielä yhteiskunnallisesti hyvää ennen koikaikaisesti eläkkeelle jäämistä. Haarni kertoo, että suomalaiset eläkeikäiset haluavat nauttia elämästään, ylläpitää terveyttään ja olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Jotkut eläkeläisistä haluavat heti lähteä toimintaan mukaan, jotkut ikään kuin lomailevat hetken ja sitten myöhemmin lähtevät mukaan. Muut haluavat sopeutua ja keksiä mahdollisesti jotain myöhemmin. Osa lomailee ja nauttii olostaan.

Tekemisen mielekkyys on tärkeää, sillä työelämän muuttuessa ja elintason parantuessa vapaa-ajasta on tullut tärkeää, eikä sitä haluta tuhjata epämieluisasti. Työikäisenä työ on vienyt

runsaasti aikaa ja vapaa-ajan merkitys on muuttunut. Kuitenkin Haarnin mukaan kolmannessa iässä eläkeikäisyys tuottaa muun muassa henkilökohtaisuutta, harrastamista, merkityksellisyyttä ja vapautta. Nykyään eläkeläiset haluavat täyttää vapaa-aikansa itselleen merkityksellisillä ja mielekkäillä asioilla. Nykyään vaikuttaa, että eläkeläisyys on tuo vihreämpi ruoho aidan toisella puolella. Toiminta tuo arjen rytmiä ja se tuo iloa eläkkeeseen. Haarnin mukaan vapaaehtoisuus koetaan myös työnä ja luo tunnetta omasta tarpeellisuudesta. Juurikin vapaaehtoistyö koetaan elämää parantavana ja mielekkäänä asiana ja myös itse huomasimme sen oppinäytetyö prosessin aikana. Haarni tuo myös esiin hyvien tekojen tuovan hyvän mielen. Jotkut kokevat sen suurempana kannustimena kuin muut. Yhdessä tekeminen ja mielekkyys lisää myös hyvää oloa. (Haarni 2010, 8-10.)

Suomen Punaisen Ristin puheenjohtaja Pertti Torstila (2015) totesi, että eri-ikäisillä on luonnollisesti erilaisia vahvuuksia ja taitoja. Iäkkäämmillä työntekijöillä on valtavasti kokemusta, näkemystä ja hiljaista tietoa. Ikätietoisuus sekä ikääntyvien työntekijöiden hyvinvoinnin vahvistaminen hyödyttävät niin työntekijää, työnantajaa, työyhteisöä kuin koko yhteiskuntaakin. Torstila sanoo, että usein väitetään ikääntymisen olevaan yhteiskuntamme suuri ongelma. Koska aihe on ajankohtainen myös Torstilan omassa elämäntilanteessa niin, hän sanoo olevansa eri mieltä väitteen kanssa. Hän on pohdiskellut paljon eläkkeelle siirtymisen elämänvaiheeseen liittyviä kysymyksiä: sitä kuinka siirtymistä voi helpottaa ja sitä, kuinka aktiivista otetta elämään on mahdollista kehittää ja jatkaa työuran jälkeen.

Torstilan (2015) mielestään pitkä ikä ei ole ongelma. Hän pitää sitä siunauksena, eikä kirouksena. Entistä useampi eläkeläinen on paitsi työkykyinen myös työhaluinen. Kun hän siirtyi viime vuonna eläkkeelle 68-vuotiaana lähes 44-vuotisen työuran jälkeen, hänelle oli selvää, että hän jatkaa aktiivista mukana oloa yhteiskunnallisessa toiminnassa. Hän tiesi, että hänen osaamisensa ei eläkkeelle siirtyessä katoa ja että hänen osaamistaan tarvitaan. Torstila toteaa, että Suomi tarvitsee osallistuvia ja hyvinvoivia eläkeläisiä. Ottamalla heidät mukaan yhteiskunnan rakennustyöhön parannamme ongelmallista huoltosuhdetta. Jo nyt eläkeläiset tekevät hiljaista työtä, jota ilman Suomi olisi vaikeuksissa. Eläkeläiset osallistuvat satojen vapaaehtoisjärjestöjen toimintaan, he hoitavat lapsenlapsiaan ja ovat kiireisen nuoremman väen turvaverkko. Eläkeläiset ovat päteviä; kaksi kolmesta on hankkinut peruskoulun jälkeisen tutkinnon ja neljänneksellä on korkeakoulututkinto. Osaamiselle löytyy paikka yhteiskunnan monissa toiminnoissa. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa yhden otollisen toimintakentän, joka tärkeän yhteiskunnallisen panoksen lisäksi tuo elämänsisältöä osallistuvalle ihmiselle itselleen.

5.3 Yksinäisyys terveystörinä

Käsitlemme tässä kappaleessa kansainvälistä näkökulmaa yksinäisyyteen. Esittelemme tutkimuksia ja mietteitä yksinäisyydestä ja sen aiheuttamista haitoista. Vaikka kansainväliset tutkimukset eivät suoraan linkity suomalaisen eläkeikäiseen vapaaehtoistyöntekijään, käsitellään seuraavissa yksinäisyyden vaikutuksia laajasti.

Amerikkalainen kirurgi Vivek H. Murthy (2017) pohtii nyky maailman sosiaalisia suhteita, joista on syytä olla huolissaan. Yksinäisyys on kasvava terveysongelma. Hänen mukaansa elämme teknologisoituneemmassa maailmassa kuin koskaan aikaisemmin ihmiskunnan historiassa, mutta kuitenkin yksinäisyyden määrä ja kustannukset ovat kaksinkertaistuneet 1980-luvulta lähtien. Nykyään yli 40 prosenttia amerikkalaisista aikuisista kertoo olevansa yksinäisiä ja tutkimukset viittaavat siihen, että todellinen määrä saattaa olla korkeampi. Lisäksi niiden ihmisten määrä, jotka kertovat, että heillä on läheinen luottamuksellinen ihmissuhde, on laskenut viime vuosikymmeninä. Työssään monet työntekijät ja puolet toimitusjohtajista luonnehtivat itseään yksinäiseksi.

Vivek H. Murthy (2017) kertoo kokemuksistaan Yhdysvaltain johtavana kirurgina. Hän huomasi, kuinka yksinäisyys kosketti kaiken ikäisiä ja eri sosioekonomisista taustoista tulevia eri puolilla maata. Hän tapasi koulujen ja lukioiden oppilaita eri puolilla maata, jotka turvautuivat väkivaltaan, huumeisiin ja jengeihin helpottaakseen yksinäisyyden tuskaa. Hän tapasi myös työläisiä, lääkäreitä, yrittäjiä ja opettajia, jotka kuvailivat itseään yksinäiseksi työssään ja olevansa loppuun palamisen partaalla. Murthy totesi vuosien kokemuksen perusteella, että potilaiden yleisin diagnoosi ei ollut sydänsairaus tai diabetes; se oli yksinäisyys. Hän sanoo, että lähes varmasti jokaisen lähipiiristä löytyy joku, joka kärsii tai on kärsinyt yksinäisyydestä. Yksinäisyys, ja sen yleisyys, ovat vakava ongelma. Murthy kertoo, että yksinäisyys ja vähäiset sosiaaliset suhteet lyhentävät elinikää jopa yhtä paljon kuin 15:sta savukkeen polttaminen päivässä ja enemmän kuin liikalihavuus.

Murthy (2017) korostaa, että yhteiskunta ei ole panostanut yhtä paljon yksinäisyyden ehkäisyyn kuin tupakoinnin vähentämiseen tai lihavuuden hoitoon. Hän kertoo, että yksinäisyyteen liittyy myös suurempi sydän- ja verisuonitautien, dementian, masennuksen ja ahdistuneisuuden riski. Murthy toteaa, että työssä yksinäisyys laskee suorituskykyä, vähentää luovuutta ja heikentää päättelykykyä. Hän sanoo, että terveytemme ja työmme kannalta olisi välttämätöntä, että puuttuisimme yksinäisyyteen nopeasti.

5.4 Vapaaehtoistoiminnan vaikutus yksinäisyydelle

Tässä kappaleessa esitellään miten vapaaehtoistoiminta vaikuttaa yksinäisyyteen ja sen kokemuksiin. Yksinäisyydestä on tehty tutkimuksia ja monessa käy ilmi vapaaehtoistoiminnan vaikutukset. Esittelemme kappaleessa tutkimustuloksia vapaaehtoistyön hyödyistä.

Riitta Hanifi (2015) toteaa, että sosiaaliset suhteet ovat itseisarvoisesti tärkeitä jäsenyyden, hyväksynnän ja arvostuksen antajia. Sitova sosiaalinen pääoma on luonteeltaan kasautuvaa, aikaisemmat sosiaaliset suhteet luovat uusia sosiaalisia suhteita. Toisaalta kaikki ihmiset eivät eri syistä pysty solmimaan haluamiaan sosiaalisia suhteita ja osa heistä yksinäistyy sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle.

Edellisessä luvussa mainitussa Pynnösen tutkimuksessa käsiteltiin sosiaalista osallistumista kollektiivisena ja produktiivisena sosiaalisena aktiivisuutena esimerkiksi sukulaisten, ystävien ja naapureiden auttamisena erilaisissa arjen toimintoihin liittyvissä asioissa kuten kaupassa käymisessä, siivoamisessa ja ulkoilussa (Bukov, Maas, Lampert 2002, ks. Pynnönen 2017, 83). Kollektiivinen sosiaalinen aktiivisuus viittaa sosiaalisessa kontekstissa tapahtuvaan toimintaan, jossa ihmiset jakavat aikaansa toistensa kanssa ja tekevät asioita yhdessä. Matkustaminen, opiskelu, tanssi, kulttuuriharrastukset, järjestötoimintaan, liikuntaryhmiin ja seurakunnan toimintaan osallistuminen ovat esimerkkejä kollektiivisestä sosiaalisesta aktiivisuudesta. Produktiivinen sosiaalinen aktiivisuus puolestaan viittaa toimintaan jossa ihminen käyttää aikaansa ja osaamistaan toisten hyödyksi tai yhteiseksi hyväksi. Pynnösen (2017, 83-84) mukaan myös vapaaehtoistyön voi katsoa sisältyvän produktiiviseen sosiaaliseen aktiivisuuteen.

Kollektiivinen ja produktiivinen sosiaalinen aktiivisuus saattavat hidastaa ikäihmisten terveyden heikkenemistä. Sosiaaliin toimintoihin aktiivinen osallistuminen vaatii kuitenkin myös terveysresursseja. Useimmiten samanaikaisesti esiintyy yksinäisyyden kokeminen ja suurempi masennusoireiden määrä, vähäinen osallistuminen sosiaaliin toimintoihin, puutteet koetun yhteisyyden eri ulottuvuuksissa. Pynnönen tuo esiin, että yksinäisyys voi liittyä puutteellisten sosiaalisten suhteiden lisäksi sosiaalisessa verkostossa tapahtuneisiin muutoksiin, sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeudesta, persoonallisuuden piirteisiin tai eksistentiaalisiin kysymyksiin. Kaikki Pynnösen tutkimukseen osallistuneet kävivät kerran neuvojan luona ja neuvojan kanssa käyty keskustelu on saattanut auttaa tutkittavia tiedostamaan sosiaaliin suhteisiin ja tarpeisiin liittyviä näkökulmia ja lisäämään omaa aktiivisuuttaan kodin ulkopuolella. Pynnönen korostaa, että on silti tärkeä muistaa, että osa yksinäisyydestä ja alakulosta kärsivistä ihmisistä tarvitsee intensiivistä ja pidemmän aikaista apua ongelmiensa lievittämiseksi. (Pynnönen 2017, 83-84.)

6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön aineiston keräsimme marras- ja joulukuun aikana 2017 laadullisina yksilöhaastatteluilta ja yhtenä parihaastatteluna. Toteutimme haastattelut Laurea Ammattikorkeakoulussa ja yhden haastateltavamme kotona. Selvitimme puolistrukturoitujen haastatteluiden avulla vapaaehtoistyön merkitystä eläkeikäisille vapaaehtoisille sekä vapaaehtoistyön kehitysehdotuksia Hyvinkään seurakunnalle.

Löysimme haastateltavat Hyvinkään seurakunnan järjestämästä koulutustapahtumasta marraskuussa 2017. Esittelimme opinnäytetyömme aiheen ja kaikki haastateltavaksi haluavat jättivät vapaaehtoisesti yhteystietonsa. Listalla oli lopuksi yli kymmenen nimeä. Valitettavasti kaikki eivät pystyneet osallistumaan esimerkiksi terveysongelmien vuoksi. Haastattelimme yhä tätoista henkilöä, mutta olemme erittäin kiitollisia kaikille, joka uskalsivat laittaa nimensä meidän listalle. Tutkimusetiikan, seurakunnan ja sekä myös haastateltavien pyynnöstä säilytämme haastateltavien anonymiteetin. Haastateltavien erottamiseksi käytämme lyhenneitä H1, H2, H3 jne., missä H on lyhenne sanasta haastateltava. Täydellisen anonymiteetin saavuttaminen lienee mahdotonta, mutta teemme kaiken sen saavuttamiseksi. Hirsjärvi ja Hurme (2010, 36) korostavat, että haastattelun haittana on pidetty myös sitä, että haastatteluissa ei voida taata samaa anonyymiutta kuin lomakkeilla.

Litteroimme tarkasti nauhoitetut haastattelumme ja analysoimme aineistolähtöisesti teemoitetun sisällönanalyysin avulla. Tarkoituksemme on ymmärtää, mikä on vapaaehtoistyön merkitys vapaaehtoistoimintaan osallistuvien eläkeläisten elämässä ja sitä kautta selvittää myös vapaaehtoistyön vaikutusta eläkeikäisten hyvinvointiin ja mahdolliseen yksinäisyyden tunteeseen.

6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on ymmärtää, mikä on vapaaehtoistyön merkitys vapaaehtoistoimintaan osallistuvien eläkeläisten elämässä ja selvittää Hyvinkään seurakunnalle vapaaehtoistyön kehitysehdotuksia. Yhteistyökumppanimme yhteyshenkilö, diakoni Suvi Kurikka (7.11.2017) toi esiin vapaaehtoisten kiltteyden ja haluaisi saada rehellistä palautetta mahdollisista ongelmista, tarpeista, toiveista ja kehityskohteista. Opinnäytetyömme tarkoitus on auttaa Hyvinkään seurakuntaa kehittämään vapaaehtoistoimintaa vapaaehtoisilta saatujen ideoiden perusteella ja lisätä ymmärrystä siitä, mitä vapaaehtoistoimintaan osallistuminen eläkeikäisille merkitsee. Tarkastelimme vapaaehtoistyön merkitystä seuraavien käsitteiden kautta: hyvinvointi eläkeiässä, aktiivinen elämäntapa ja vapaaehtoistoiminnan vaikutus yksinäisyydelle.

Työllemme oli tarvetta, sillä eliniän pidentyessä työiän ja vanhuuden väliin sijoittuu elämänvaihe, jolloin eläkeikäisillä on vielä riittävästi energiaa ja halukkuutta osallistua aktiivisesti kansalaisyhteiskunnan toiminnassa. Tuota elämänvaihdetta kutsutaan kolmanneksi iäksi. Seurakunnalla Kurikan mukaan oli tarvetta selvittää vapaaehtoistensa palautetta, joten olemme keränneet heille kehitysideoita, joita he voivat hyödyntää heille sopivimmalla tavalla. Sosiaalialan ammattilaiset saavat opinnäytetyöstämme tietoa siitä, millaista hyötyä eläkeikäiset vapaaehtoiset itse kokevat saavansa vapaaehtoistyöhön osallistumisesta. Tuota tietoa on mahdollista käyttää vertaistukena eläkeläisten kanssa, jotka ovat etsimässä itselleen jotain mielekästä tekemistä, missä tuntee itsensä hyödylliseksi.

6.2 Tutkimuskysymys ja -menetelmä

Opinnäytetyössämme tavoitteenamme on selvittää, mitä eläkeikäisille vapaaehtoistyöhön osallistuminen merkitsee. Oletuksenamme on, että vapaaehtoistyötä tekevät eläkeikäiset haluavat löytää työuran loputtua itselleen tekemistä ja viettää aikaa ihmisten kanssa, sillä ovat yksinäisiä.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkielma ja siinä käyttämämme tiedonkeruumenetelmä on puolistrukturoitu teemahaastattelu. Teemahaastattelu ei etene tarkkojen, yksityiskohtaisten ja valmiiksi muotoiltujen kysymysten kautta vaan väljemmin kohdennettujen tiettyihin ennalta suunniteltuihin teemoihin. Teemahaastattelu on astetta strukturoidumpi kuin avoin haastattelu, sillä siinä aiempien tutkimusten ja aihepiiriin tutustumisen pohjalta valmistellut aihepiirit ja teemat ovat kaikille haastateltaville samoja, vaikka niissä liikutaankin joustavasti ilman tiukkaa etenemisreittiä. Teemahaastattelussa pyritään huomioimaan ihmisten tulkinat ja heidän merkityksenantonsa. Ihmisten vapaalle puheelle annetaan tilaa, vaikka ennalta pääteetyt teemat pyritään keskustelemaan kaikkien tutkittavien kanssa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Laadullisessa tutkimuksessa kerättyä tietoa analysoidaan koko ajan, sillä muuten on mahdollista päättää, milloin tiedonkeruu on riittävää. Teemat valitaan niin, että ne kattavat mahdollisimman hyvin koko ilmiön. Ilmiö liittyy ympäristöönsä jollakin tavalla ja se koostuu tekijöistä ja prosesseista. Kysymyksillä pitäisi varmistaa kaikkien ilmiön osa-alueiden mukaantulo. Hyvin samankaltaisesti kuin suomalaisen perinteen mukainen vieraan kanssa juttelu. Teemahaastattelun tekniikka etenee yleisestä yksityiseen. Voidaan puhua eräänlaisesta suppilotekniikasta, jossa yksittäisen teeman puitteissa edetään yleisestä yksityiskohtiin. Tämän jälkeen siirrytään seuraavaan teemaan ja niin edelleen. Teemahaastattelun teemoilla pyritään ymmärtämään ja paljastamaan ilmiö eri kulmista. Ilmiön salaisuus on kuin sipuli, jossa on eri kerroksia, jotka pitää kuoria ytimeen pääsemiseksi. (Kananen 2010, 54-55.)

6.3 Aineiston keruu ja analyysimenetelmä

Kappaleessa käsitellään, miten aineisto on kerätty ja miten olemme tehneet analyysin. Kananen (2010, 54) mukaan, haastateltavat valitaan siten, että ilmiö liittyy heihin, eli valitaan ne henkilöt joita ilmiö koskettaa. Jos ilmiö pitää sisällään paljon havaintoyksiköitä, haastateltavia otetaan niin paljon, että vastaukset alkavat toistaa itseään eli vastaukset ja tulokset saturoituvat. Saturaaion saavuttaminen edellyttää tiedonkeruu- ja analyysivaiheen jatkuvaa vuorovaikutusta.

Haastatteluiden alussa selvitimme yleisiä asioita kuten haastateltavien ammatillista taustaa ja siviilisäätyä ja sen jälkeen etenimme tarkemmin meitä kiinnostavaan aiheeseen - mikä on vapaaehtoistyön merkitys eläkeikäisille vapaaehtoisille. Halusimme saada suppilomuotoi-

sella haastattelulla tarkempaa kuvaa haastateltavista ja yksinäisyyden mahdollisesta vaikutuksesta heidän vapaaehtoistyöhön osallistumiseen. Laadullisen tutkimusmenetelmän haastattelukysymykset menevät yleisistä aiheista tarkempiin kysymyksiin. Haastattelun alussa esitetyt taustakysymykset toimivat samalla myös hyvinä avauskysymyksinä. Avauskysymykset ovat yleisiä kysymyksiä, joihin on helppo vastata. Yksinkertaisista kysymyksistä voidaan siirtyä monimutkaisempiin, yksityiskohtaisempaa analyysia vaativiin mielipidekysymyksiin. Yksinkertaisilla kysymyksillä tarkoitetaan esimerkiksi nimeä, ikää tai taustaa koskevia kysymyksiä, kun taas monimutkaisemmilla tarkoitetaan esimerkiksi meidän haastatteluissamme pyydettyä tärkeysjärjestyskysymystä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 107.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 135-136) mukaan, aineiston runsaus ja elämänläheisyys tekevät analyysivaiheen mielenkiintoiseksi ja haastavaksi mutta samalla ongelmalliseksi ja työlääksi. Jos aineistoa ei ole keruuvaiheessa samanaikaisesti purettu ja tarkasteltu, on sen käsittelyyn ja analyysiin ryhdyttävä mahdollisemman pian keruuvaiheen jälkeen. Tähän on monia syitä. Aineisto on tällöin vielä tuore ja inspiroikin tutkijaa. Jos käy ilmeiseksi, että tietoja on joiltakin osin vielä täydennettävä tai selvennettävä, tämä on helpoimmin tehtävissä heti haastattelujen jälkeen.

Laadullisen analyysin pääpiirteitä voidaan Hirsjärven ja Hurmeen mukaan hahmotella seuraavan tapaan:

Analyysi alkaa usein jo itse haastattelutilanteissa. Kun tutkija itse tekee haastattelut, hän voi jo haastattellessaan tehdä havaintoja ilmiöstä niiden useuden, toistuvuuden, jakautumisen ja erityistapausten perusteella. Hän voi tyypitellä tai hahmotella malleja syntyneistä havainnoista. Hän voi kerätä lisää aineistoa tarkistaakseen jonkin kehittelemänsä hypoteesin tai mallin.

Aineistoa analysoidaan yleensä "lähellä" aineistoa ja sen kontekstia. Kvalitatiivisen aineiston ero kvantitatiiviseen analyysiin verrattuna onkin juuri siinä, että laadullinen tutkimus säilyttää aineistonsa sanallisessa muodossa (osittain vielä alkuperäisessä sanallisessa muodossa). Tutkija käyttää päättelyä, joka voi olla induktiivista tai abduktiivista. Induktiivisessa päättelyssä on keskeistä aineistolähteisyys. Abduktiivisessa päättelyssä tutkijalla on valmiina joitakin teoreettisia johtoideoita, joita hän pyrkii todentamaan aineistonsa avulla. Analyysitekniikat ovat moninaisia, ja on paljon erilaisia työskentelytapoja. Laadullisessa tutkimuksessa on vain vähän standardoituja tekniikoita. Ei myöskään ole yhtä oikeaa tai yhtä ehdottomasti muita parempaa analyysitapaa. Aloitteleva tutkija voi oppia lukemalla jo tehtyjä tutkimuksia ja kehittämällä ja kokeilemalla itse erilaisia ratkaisutapoja. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 135-136.)

Kirjoitimme haastattelujen aikana haastatteluja tietokoneelle, jolloin toinen kysyi kysymyksiä ja toinen kirjoitti asioita jo valmiiksi ylös. Kuuntelimme nauhoitetut haastattelut läpi moneen otteeseen. Ensimmäisellä kerralla kirjoitimme haastattelut puhtaaksi vastauksittain. Lopulta

tarkistimme kuuntelemalla haastatteluja ja samalla seuraten tekstiä, jolla minimoitiin virheiden mahdollisuus. Litteroimme haastattelut joulukuun aikana ja poimimme tutkielmamme kannalta oleelliset asiat Excel-taulukkoon. Taulukkoon laitoimme pystysarakkeisiin haastattelutavat ja vaakasarakkeeseen kysymykset tai aiheet. Taulukosta oli kirjoittaessa helppoa ja selkeää katsoa mitä juuri tiettyihin kysymyksiin vastattiin. Näin työ pysyi meille selkeänä. Ja oimme haastateltavat puoliksi, jotta yli tunnin mittaisten haastattelujen tulokset pysyisivät mahdollisimman selkeinä ja tulosten virheiden mahdollisuus oli mahdollisimman pieni.

Kysyimme puolistrukturoidussa haastattelussa haastateltaviltamme ennakkoon pohditut kysymykset (Liite 3). Kysymykset pohdimme tutkimuskysymyksemme, työelämäkumppanin toiveiden ja oman kiinnostuksemme pohjalta. Kysymykset oli helppo muodostaa ja osa niistä oli hyvin johdattelevia kertomaan lisää. Emme siis hakeneet selkeitä kyllä-ei-vastauksia, vaan halusimme, että haastateltavamme kertoisivat mahdollisimman paljon itse. Puolistrukturoitu haastattelu oli luonteva aiheemme ja kysymysten kannalta. Jokaisessa haastattelussa haastateltava kertoi vastauksen johonkin kysymykseemme. Joissain tilanteissa, joissa haastateltava sivusi toista haastattelukysymystä, kysyimme kysymyksen spesifimmin. Lähes jokaisessa haastattelussa haastateltava alkoi kertoa tarinoita vapaaehtoistyöstä ja kokemuksistaan kesken kysymykseen vastaamisen. Lisäksi haastattelut tehtiin puhekielellä ja olisimme joutuneet muokkaamaan niitä, jonka vuoksi päätimme yhdessä lyhentää ja selkeyttää vastauksia luottavuudestakin huolimatta. Tulosten kertominen suurin lainauksin olisi ollut epäjohdonmukaista, sillä haastateltavien vastaukset siirtyivät seuraavaan mielenkiintoiseen tarinaan. Vaikka tarinat olivat mielenkiintoisia, eivät ne olleet kysymyksemme näkökulmasta oleellisia. Mielestämme oli opinnäytetyömme näkökulmasta tärkeä poimia haastateltavien vastauksistaan selkeät vastaukset kysymyksillemme, mitkä olit vastauksissa useimmiten olemassa, mutta pirstaloituneina.

Meillä oli ennako-oletuksia tietyistä vastauksista ja kävimme haastattelujen aineiston tarkkaan läpi. Ennakkokäsityksiä olimme muodostaneet omista kokemuksistamme. Tällaisia oli esimerkiksi ikäihmisten aktiivisuus, sillä omasta kokemuksestamme ja arkitiedon myötä tiedämme, että ikäihmiset ovat entistä aktiivisempia. Tämä vahvistui haastatteluissa ja teoriataustastamme. Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 135-136) mukaan tutkielmamme on induktiivinen. Heidän mukaan induktiivisessa tutkielmassa ja sen päättelyssä aineistolähteisyys on oleellista. Tällaisessa ennakkokäsitysten ei anneta vaikuttaa tuloksiin, mutta niitä on olemassa. Oli paikoitellen vaikeahkoa ohittaa ennakkokäsitykset, mutta haastattelujen edetessä se oli hyvin luontevaa. Jokainen haastateltava oli innolla mukana auttamassa meitä tutkielmamme kanssa. Meillä ei ollut aiempaa käsitystä Hyvinkään seurakunnasta eikä se ollut meille tuttu, joten tutkielmaa oli melko helppo tehdä ulkopuolisina.

Aikaisemman opinnäytetyöyrityksemme pohjalta oletuksemme sitoutumista kohtaan oli eriävä, sillä kohtasimme paljon ihmisiä, jotka pelkäsivät sitoutumista. Olimme alun perin tekemässä opinnäytetyötä sukupolvien välisestä vuorovaikutuksesta ja yritimme saada eläkeikäisiä vapaaehtoisia pitämään kerhoa lapsille. Etsimme vapaaehtoisia pitkään ja aina kun löysimme, he eivät halunneet sitoutua toimintaan. Toiminta perustui vapaaehtoisuudelle ja toiminnassa olisi voinut olla mukana omien resurssien mukaisesti. Rekrytoimamme vapaaehtoiset pitivät sitoutumista toimintaan epämielekkäänä, vaikka se olisi ollut vain kerran kuukaudessa. Ainoa sitova tekijä olisi ollut tarkka aika ja paikka - torstain aamupäivä, kerran kuukaudessa, heille sopivana torstaina. Tuo olikin syynä, miksi halusimme kysyä sitoutumisesta ja sen mielekkyydestä

Haastateltavien tarinat olivat paikoitellen hyvin yksityiskohtaisia ja kuvailevia, joten tiivistäminen oli paikoitellen vaikeaa. Vapaaehtoisilla oli paljon hyviä tarinoita kerrottavana ja niitä oli myös mukava kuunnella. Vapaaehtoisuudesta saisi paljon kokemukseen pohjautuvaa materiaalia ja olisi hienoa, mikäli asiaa tutkittaisiin ja tarinoita kirjoitettaisiin ylös. Tarinoita oli ikävä karsia pois, sillä vaikka ne olivat mielenkiintoisia ja niistä olisi mukava kirjoittaa, ei niiden sisältö kuulu opinnäytetyöhömmä. Olikin vaikeaa rajata mikä on tärkeää ja mikä ei, sillä jokaisella oli paljon tärkeää kerrottavaa.

6.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Käymme kappaleessa läpi opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden perusteet, sekä arvioimme oman työmme eettisyyttä ja luotettavuutta ja niihin liittyviä ongelmia kriittisesti läpi. Mäkisen (2006, 10-15) mukaan tutkimusetiikassa käsitellään kahta ongelmaa. Ensiksikin tutkimusetiikassa on kyse tutkimuksen päämääriin liittyvästä moraalista ja siitä, millä keinoilla tavoitteet pyritään saavuttamaan. Toiseksi tutkimusetiikassa pohditaan, miten tämä ”määritelty” moraaliksi joko voidaan ylläpitää tai miten se pitäisi ylläpitää. Etiikka on ihmisten moraalista käyttäytymistä ja sen perusteita koskevaa tutkimusta. Mäkinen korostaa, että on tärkeä jakaa tutkimusetiikka tieteen sisäisen ja sen ulkopuoliseen etiikkaan. Tieteen sisäinen etiikka liittyy jokaisen tieteenalan luotettavuuteen jo totuudellisuuteen. Perusvaatimus on tietenkin se, ettei tutkimusaineistoa väärennetä tai luoda tyhjää.

Perttulan (1995, ks. Metsämuuronen 2006, 268) mukaan ihmistieteellisessä tutkimustavassa olennaista on pohtia, kuinka hyvin tutkittavan ilmiön perusrakenne ja tutkimusmenetelmä vastaavat toisiaan. Mikään tutkimusmenetelmä ei ole luotettava tai epäluotettava, vaan luotettavuutta on tarkasteltava tutkittavan ilmiön suhteen. Maxwell (1992, ks. Metsämuuronen 2006, 268) korostaa tutkittavan ilmiön suhdetta kontekstiin, jossa se esiintyy. Tutkimuksen luotettavuus on ymmärrettävyyttä.

Pyrimme opinnäytetyötä kirjottaessa seuramaan eettisiä periaatteita, tutkielmamme luotettavuuden vuoksi. Kaikki haastateltavat suostuivat osallistumaan vapaaehtoisesti. Saimme kaikilta haastateltavilta henkilökohtaisen luvan nauhoittaa haastattelut ja olemme luvanneet hävittää nauhoitukset ja litterointimateriaalit opinnäytetyömme valmistuessa. Olemme luvanneet lähettää kaikille osapuolille opinnäytetyömme lopputuloksen, varmistaakseen, että heidän annettua tietoa ei ole käytetty väärin tai epäeettisesti. Haastateltavat eivät saaneet haastattelukysymyksiä etukäteen, koska toivoimme saavaan mahdollisimman rehellisiä vastauksia, eikä ns. etukäteen valmiiksi pohdittuja "sosiaalisesti sopivia" vastauksia. Haastateltavat kuuluivat haastattelukysymyksiä vasta haastattelutilanteessa. Pyrimme luomaan luottamuksellisen haastattelutilanteen kysymällä aluksi yleisiä kysymyksiä ja kertomalla lisätietoa itsestämme ja opinnoistamme.

Opinnäytetyömme heikkous omasta mielestämme on se, ettemme onnistuneet saamaan tarkkoja vastauksia kysymyksiimme. Haastateltavat olivat puheliaita ja usein kysymyksien vastaukset ajautuivat kertomuksiin ja kysymyksiin vastattiin epäjohdonmukaisesti. Koimme, että suorina lainauksia käytettäessä työstämme olisi tullut vaikeasti luettava ja epäselvä. Ymmärrämme, että muokkaaminen vaikuttaa tutkielmamme luotettavuuteen. Saimme yhteen kysymykseen tarkat vastaukset ja olemme kirjanneet ne suorina lainauksina.

Olemme etsineet mahdollisimman tuoreita lähteitä, eli uusimpia painoksia, vaikka olemme käyttäneet myös vanhempia lähteitä. Olemme pyrkineet käyttämään lähteitä, mitkä perustuvat tutkittuun tietoon. Etsimme myös ulkomaisia tutkimuksia ja lähteitä, että saisimme itse laajempaa tietoa siitä, miten samaa aihetta on tutkittu muualla maailmassa ja että työmme olisi monipuolisempi.

7 Tulokset

Tässä osiossa käsittelemme tekemämme laadullisen tutkielman tuloksia haastatteluista syntyneiden aiheiden mukaisesti. Tutkimuskysymyksemme oli mikä on vapaaehtoistyön merkitys eläkeikäisille vapaaehtoisille. Esittelemme tulokset verraten niitä keskenään.

Kaikilla yhdellätoista haastateltavalla on koulutus-, asiakaspalvelu- tai terveydenalan työelämäntausta. Kuusi haastateltavaa nostivat esiin heidän luonteesta lähtevän kiinnostuksen ihmisiä kohtaan. Kun kysyimme, milloin he ovat aloittaneet vapaaehtoistyön, niin saimme yhden poikkeavan vastauksen. Yksi vastaaja koki aloittaneensa vapaaehtoistyön jo viisivuotiaana, kun äiti opetti hänet siivoamaan ruokapöytää ja hoitamaan mummoa. Haastatteluista tuli esille, että halu auttaa ja huomaavaisuus toisia ihmisiä kohtaan liittyvät tiiviisti vapaaehtoistyöhön. Välillä on vaikea rajata, milloin on kyse vapaaehtoistyöstä ja milloin auttamisesta. Haastateltavien pisin vapaaehtoisura on kestänyt lähes kuusikymmentä vuotta ja lyhin on noin kahden vuoden vapaaehtoisjakso. Yleisin vapaaehtoistyön kesto on 20 - 30 vuotta.

7.1 Vapaaehtoistyön tärkeys haastateltaville

Pyysimme haastateltavia järjestämään tärkeysjärjestykseen seuraavat asiat: Perhe, ystävät, talous, terveys, vapaaehtoistyö. Vaikka annoimme vaihtoehtoja, saivat haastateltavat lisätä vaihtoehtoja ja täsmentää vastauksiaan. Haastatteluissa kävi ilmi, että kolme järjestäisi tärkeysjärjestyksen seuraavanlaisesti: talous, terveys, ystävät ja viimeisenä vapaaehtoistyö. Yksi ei osannut vastata kysymykseen lainkaan ja kahden haastateltavan mukaan perhe, terveys ja perhe menevät vapaaehtoistyön ja talouden edelle. Yhden haastateltavan mukaan järjestys on muuten samanlainen, mutta vapaaehtoistyön ja ystävien olevan samalla linjalla, sillä suurin osa ystäväistä on samoissa vapaaehtoistehtävissä. Loput neljä eivät halunneet määrittellä muuta kuin sen, että vapaaehtoistyö ja sosiaaliset suhteet ovat ensimmäisenä samalla sijalla, terveyden ja talouden tulevan niiden jälkeen määrittelemättömässä järjestyksessä. Kysymys osoittautui monen kohdalla vaikeaksi vastata.

Lähes jokainen kertoo sosiaalisten suhteiden tulevan ensimmäisenä ja lähes jokainen piti taloudellisuutta toissijaisena asiana. Yksi haastateltavista kertoi talouden olevan toissijaista ja kysyimme hieman perusteluja tähän. Hän kertoi monien muiden mukaan, että he auttavat usein muita seurakuntalaisia ja saavat itse myös apua tai avustusta tarvittaessa takaisin. Jos jossain kuussa itsellä on vähemmän tuloja, syödään ystävien kanssa yhdessä. Jos jollain ei ole rahaa, kutsutaan hänet syömään. Vapaaehtoiset auttavat toisiaan tarvittaessa rahallisesti, mutta osataan myös elää pienellä budjetilla ja sillä pärjätään hyvin.

Tärkeysjärjestyksen muodostumiseen vaikutti haastateltavien siviilisääty. Yksin elävät kokivat terveyden ja ystävänpiirin tärkeämpänä kuin vapaaehtoistyön joka sijoittui kolmanneksi. Jos haastateltavalla ei ollut terveydellisiä ongelmia, niin vapaaehtoistyö sijoittui ensimmäiseksi tai toiseksi sosiaalisuuden jälkeen. Kumppanin kanssa asuvat ja ne, joilla oli monta lasta ja/tai lastenlasta, nostivat tärkeimmäksi perheen.

Haastatteluista saadun aineiston perusteella vapaaehtoistyötä tekevät iäkkäät kokevat vapaaehtoistyön jokapäiväisen elämänsä tärkeänä osana. Yksi haastateltavista ilmoitti vapaaehtoistyön tärkeydeltään ensimmäiseksi. Muilla tärkeimpänä olivat ystävät/sosiaalisuus/ihtisuhteet yhdeksän kertaa, terveys seitsemän kertaa, perhe viisi kertaa, taloudellinen tilanne neljä kertaa ja oma hyvinvointi yhden kerran.

7.2 Vapaaehtoistyön hyöty haastateltaviemme kokemana

Tekemissämme haastatteluissa nousi esiin saamisen ja antamisen tärkeys. Haastateltavat kertoivat vapaaehtoistyön antaneen heille paljon. He nostivat esiin sosiaalisten suhteiden lisääntymisen, tarpeellisuuden tunteen kokemisen, kokemukset, säännöllisyyden, arjen rytmittämisen ja sisällön omaan elämään. Moni kertoi vapaaehtoistyön antaneen heille enemmän kuin

ovat itse antaneet. Vapaaehtoistyö on tuonut mukanaan myös paljon iloa, naurua ja onnellisuutta. Joskus he saavat vapaaehtoistyöstä myös konkreettisesti aineellista vastikkeetta esimerkiksi, kun ovat avustamassa jossain ja "palkaksi" saa ruokaa. Moni kertoo sen myös parantaneen omaa terveyttä, tuoneen virikettä ja virkeyttä omaan elämään, joka monilla on melko hiljainen. Osa on myös itse oppinut kaikenlaista, mutta kaksi mainitsi maailman avartumisen siten, että on oppinut katsomaan maailmaa laaja-alaisemmin. Se on tuonut mukanaan myös oman arvon tunteen, sekä muiden arvostamisen lisääntymisen. Yksi haastateltava kertoo, että vapaaehtoistyössä kohtaamien asiakkaiden tarinoiden kautta hän on alkanut syvemmin ymmärtämään, että monilla ihmisillä on suuria murheita ja surua. Haastateltavien eläkeläisten mukaan eläkkeellä elämä on paikoitellen hiljaista ja päivät vierivät samanlaisina ohitse. Vapaaehtoistyö on tuonut heille arjen harmauteen väriä, haasteita ja tekemistä. Kolme mainitsi haastatteluissa erikseen vapaaehtoistyön lisäävän omaa aktiivisuutta, joka on omalle terveydelle hyväksi. Vapaaehtoistyö antaa motivaatiota ja syitä lähteä kotoa.

Kolme haastateltavaa toteaa, että vapaaehtoistyö antaa paljon, mutta myös ottaa paljon. Kahdeksan haastateltavaa kuitenkin kertoi sen antavan paljon enemmän kuin ottavan. Kaikille vapaaehtoistyö on kuitenkin antoisaa. Kymmenen haastateltavaa mainitsi saaneensa vapaaehtoistyön kautta uusia sosiaalisia suhteita elämäänsä. Vastaukset vaihtelevat hyvänpäiväntuista sydänystäviin. Vain yksi ei erikseen maininnut asiasta, mutta kertoi saavansa energiaa vapaaehtoistyössä kohtaamistaan ihmistä. Moni on löytänyt itselleen uusia sydänystäviä, joiden kanssa arki taipuu nopeammin ja iloisemmin. Sosiaaliset suhteet antavat haastateltaville paljon iloa elämään. Monikulttuurisuuden kanssa työskennelleet kertovat saaneensa maahanmuuttajataustaisilta "asiakkailta" paljon uusia kokemuksia ja uudenlaista ymmärtämistä maailmaan erilaisten kulttuurien kautta.

7.3 Yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet

Kyselimme haastatteluissa yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista. Haastateltavat suhtautuivat yksinäisyyteen eri tavoin. Esimerkiksi, vaikka haastateltava asui yksin ja hänellä ei ollut perhettä tai lapsia, ei hän silti kokenut itseään yksinäiseksi. Kaksi haastateltavista kertoi, että ilman vapaaehtoistyötä he kokisivat itsensä yksinäisiksi. H4 kertoi viihtyvänsä yksin, mutta välillä hän saattaa kokea alakuloisuutta ja tuntevansa haluttomuutta mennä mihinkään. Mutta kun hän tulee vapaaehtoistyöstä, hän kokee olevansa virkistynyt ja hänellä on tunne, että se oli kivaa. Vain yksi haastateltava sanoi suoraan, että hän olisi yksinäinen, jos hän ei tekisi vapaaehtoistyötä, mutta moni kertoi sen vaikuttavan sosiaaliin suhteisiin.

Sosiaalisten suhteiden merkitys tuli haastatteluissa useaan otteeseen esiin ja olikin hyvin selvää, kuinka tärkeitä sosiaaliset suhteet ovat kaikille haastatelluille. Haastatteluissa vaikutti siltä, että haastateltavien oli vaikea sanoa suoraan olevansa yksinäisiä. Monesta vastauksesta

sai käsityksen, että jos vapaaehtoistyö otettaisiin haastateltavilta pois, niin he kokisivat olevansa yksinäisiä. Toisaalta sanottiin, että jos vapaaehtoistyötä ei tekisi, niin jäisi enemmän aikaa harrastaa liikuntaa, lukea tai tehdä käsitöitä.

7.4 Aktiivisuus ja elämänlaatu

Aktiivisuus ja elämänlaatu kappaleessa käsitellään haastateltujen aktiivisuutta ja elämänlaatua nostavia seikkoja haastateltujen elämässä. Haastatteluissa kävi ilmi, että haastateltavat olivat aktiivisia vapaaehtoistyön toimijoita. Vaikka työtehtävät ja -tunnit vaihtelevat haastateltavien kesken, ovat he innoissaan mukana vapaaehtoistyössä. Jokainen pitää vapaaehtoistyötä yhtenä suurena tekijänä omassa aktiivisuudessaan ja mainitseekin, että ilman vapaaehtoistyötä, moni passivoituisikin kotiinsa, eikä olisi niin aktiivinen. Moni kertoo aktiivisuuden lisäävän elämänlaatua positiivisesti. Jos haastateltava eivät olisi vapaaehtoistyössä aktiivisesti mukana, moni jäisi kotiin ja se heidän omien sanojensa mukaan vaikuttaisi omaan terveyteen negatiivisesti. Moni vapaaehtoinen kertoo, että kun on sitoutunut toimintaan, tulee kotoa lähdettyä ulos ja tavattua muita. Moni haastateltava kokee vapaaehtoistyön lisäävän sosiaalista pääomaa riippumatta siitä eläköö yksin tai avioliitossa. Moni heistä saa vapaaehtoistyöstä ystäviä ja kohtaamisia, jotka kasvattavat haastateltava sosiaalisia verkostoja ja sen kautta muodostuneita yhteyksiä. Osa haastateltavista kokee hyvän sosiaalisen verkoston vähentävän yksinäisyyden tunnetta ja tuo tunteen omasta tarpeellisuudesta ja siten parantaa myös elämän laatua.

Haastateltava ovat aktiivisia myös vapaaehtoistyön ulkopuolella. Vapaaehtoistyön lisäksi on lähes kaikkien elämässä jokin harrastus, ja henkilökohtaisia ystäviä tai läheisiä joihin ollaan enemmän yhteydessä. Haastateltava vapaaehtoiset ovat tehneet vapaaehtoistyötä palveluksessa puhelimessa, lipaskeräyksissä, temppeleipalvelijana, erilaisissa tapahtumissa, sairaalapaapin kanssa sairaalassa. Edellä mainittujen lisäksi haastateltavat ovat toimineet ystäväpalvelussa, koulu- ja lukumummoina, Mummon kammari- kahvilan emäntinä, pitopalvelussa ja lahjottaneet rahaa eri tahoille luonnon- tai eläintensuojeluun. Osa haastateltavista on osallistunut vapaaehtoistyöhön myös muilla toimijoilla, kuten SPR:n apuna osallistumalla pelastusharjoituksiin. Lähes jokaisella haastateltavalla on monta eri vapaaehtoiskohteita, eli he työskentelevät useassa vapaaehtoiskohteessa. Moni haastateltava on auttanut vapaaehtoistyön ulkopuolella läheistään käymällä kaupassa, siivoamalla tai tekemällä ruokaa.

Vapaaehtoisten aktiivisuus ei kuitenkaan rajoitu vain vapaaehtoistyöhön, sillä moni heistä on aktiivinen myös muilla tavoilla. Nämä seuraavaksi mainittavat aktiviteetit auttavat myös haastateltavia jaksamaan vapaaehtoistyössä, sillä ne haastateltavien mukaan tasapainottavat toisiaan. Moni haastateltava mainitsee viettävänsä runsaasti aikaa lapsiensa ja lastenlastensa kanssa puuhastellen. Aktiivisuutta arkeen tuo myös omat lemmikit ja ystävien seura. Liikunta tuli useaan otteeseen esiin, sillä moni haastateltava harrastaa tanssia, marjastusta, lenkkei-

lyä, kuntosalilla käymistä tai vesijumppaa. Vapaaehtoiset harrastavat myös runoilua, käsitöitä, mökkeilyä, kuvaamataitoa, lukemista ja kuorolaulua. Lähes jokainen haastateltava mainitsi myös luonnon olevan tärkeä ja saavansa luonnon läheisyydestä iloa ja energiaa. Vaikka sosiaaliset kontaktit ovat haastateltaville hyvinkin tärkeitä, on myös yksinolo tärkeää jaksamisen kannalta.

7.5 Toiminnan mielekkyys ja motivaatio

Jokainen haastateltava tuo julki mielekkyyden kautta motivaation lisääntymisen. Moni lähestyy asiaa hieman laajemmin. Jokainen haastateltava kertoo, että toiminnan mielekkyys on tärkeää. Kuitenkin akuutissa tarpeessa ainakin kaksi olisi valmis tekemään jotain vähemmän miellyttävää yhteisen hyvän vuoksi. Toiminnan mielekkyyteen vaikuttaa vahvasti myös oma osaaminen. Omien vahvuuksien käyttäminen koetaan miellyttäväksi. Tämä näyttäytyy vapaaehtoisilla siten, että moni haluaa tehdä sitä, mitä osaa ja missä on hyvä. Toisaalta ollaan myös valmiita kokeilemaan uutta, mutta moni valikoi oman osaamisen perusteella, mitä haluaa tehdä. Sosiaalisuus vaikuttaa myös tähän, sillä sosiaalisten kontaktien ollessa tärkeitä, on myös tärkeää, että vapaaehtoistyössä saa tavata ihmisiä. Kun tehtävä on mielekästä, on siihen helppo sitoutua. Mielekkyyttä lisää myös osalla se, että tuntee olonsa tarpeelliseksi.

Moni haastateltava mainitsee vapaaehtoistyön tuovan kokemuksia, joita ei voi oppia esimerkiksi kirjoista. Vapaaehtoistyö koetaan opettavaksi ja siten myös miellyttäväksi. Vaikka kaikki oppimiskokemukset eivät olisi lähtökohdiltaan aina positiivisia, on kaikki oppiminen tärkeää ja myös negatiivisten kokemusten olevan hyödyksi. Yksi haastateltavista toteaa, että hän saa hyödyntää taitojaan ja kertoo, että on lähtenyt sen takia mukaan vapaaehtoistoimintaan. Hänen mielestään toiminnan tulee olla henkilökohtaisella tasolla merkityksellistä. Hänelle on tärkeää strukturoida päivänsä siten, että jokaisessa päivässä tulisi olla pientä haastetta. Kuukaan haastateltavista ei halua tehdä vapaaehtoistoiminnan tehtävää, ellei se liity omiin kiinnostuksen tai mielenkiinnon kohteisiin jollain tavalla. Jokainen piti tehtävän mielekkyyttä tärkeänä motivaation nostattajana. Haastateltavat kertovat, että tehtävien tulee olla mielekkäitä, jotta motivaatio säilyy.

7.6 Sitoutuminen

Kysyimme haastateltavilta, tuntuuko sitoutuminen vapaaehtoistoimintaan pelottavalta, mutta kaikki pitivät sitoutumista pääasiallisesti hyvänä asiana. Monet mainitsivat, että sitoutuminen madaltaa kynnystä lähteä: jos on luvannut, pitää mennä. Haastattelusta tuli esiin, että sitoutuminen on myös helppoa, jos toiminta on mielekästä. Haastateltavien mielestä toimintaan sitoutuminen ei velvoita sitoutumaan ikuisesti ja toiminnan voi lopettaa, mikäli siltä tuntuu ja se tekee sitoutumisesta helppoa. Haastateltavat korostivat, että sitoutuminen tuo myös vastuuta ja sitä tulisi miettiä etukäteen, jottei lupaisi ensin osallistuvansa, mutta sitten peruisikin ajan puutteen vuoksi. Haastateltavien mielestä sitoutumisen puute voi olla

vahingollista, sillä esimerkiksi ystäväksi alkamisessa yksinäinen saattaa kokea tulevansa hylätyksi itsensä vuoksi, mikäli joku ei haluakaan sitoutua hänen ystäväkseen.

Haastateltavat kokevat vapaaehtoistoimintaan osallistumisen myös vastuuntuntemisena ja sen lisäävän sitoutumisen merkityksellisyyttä. Moni kertoi, että jos lupaa, niin tulee mennä. Lisäksi sitoutumisen helppouteen kerrotaan vaikuttavan se, ettei sitoutuminen tarvitse olla ikuista ja moni kokee olevansa ikäluokkaa, joka on tottunut sitoutumaan. Kuitenkin sitoutumisessa moni korostaa vapauttaan siten, että pitää olla mahdollisuus sanoa ei ja siten hoitaa myös omaa terveyttään ja jaksamistaan, jotta pysyy motivoituneena. Omaehtoisuus koetaan tärkeänä myös siksi, ettei omista menoista haluta olla pois vapaaehtoistyön vuoksi. Moni kokee sitoutumisen siten, että auttaminen on velvollisuus ja siksi on tärkeää kyetä sitoutumaan. Sitoutumista tulisi miettiä etukäteen ja mikäli huomaa olevansa kykenemätön jatkamaan, tulee siitä ilmoittaa ajoissa. Sitoutuminen koetaan tärkeänä myös siksi, että silloin muiden tulisi osata luottaa siihen, että jos lupaa tulla, niin silloin tullaan. Osa haastateltavista kokee ärsyttävänä paikalle saapumisen varmistelun.

Eräs haastateltava kertoi, että sitoutuminen merkitsee sitä, että tulee lähdettyä ja hoidettua minkä on luvannut. Sitoutuminen ei pelota, kun on miettinyt sitä etukäteen. Hän kokee sen tärkeäksi. Esimerkiksi jos on luvannut tavata ihmisen, eikä mene, niin se vahingoittaa toista. Sitoutuminen ei ole hänen mielestään kaikille yksinkertaista. Hän toteaa, että pitää pyrkiä miettimään etukäteen sitoutuuko tehtävään. Toinen haastateltava kokee haluavansa sitoutua, sillä se tuntuu vastuun kantamiselta sekä itsestä että muista, ja se luo luottamusta. Hän kokee auttamisen velvollisuudeksi. Hän toteaa, että kun vielä itse jaksaa, niin pitää auttaa toisia. Sitten tulevaisuudessa, kun ei enää itse jaksaa niin muut auttavat sinua.

7.7 Haastateltavien hyvinvointi ja omasta jaksamisesta huolehtiminen

Haastatteluista kävi ilmi, että monella vapaaehtoisella on ollut jaksamisen kanssa ongelmia, mutta monet säätelevät jaksamistaan rajoittamalla toiminnan määrää ja pitämällä toiminnan mielekkäänä. Haastateltavat pitivät mielekkyyttä ja omaehtoisuutta tärkeänä jaksamisen kannalta. Moni haastateltava kokee vapaaehtoistyön lisäävän hyvinvointia monin eri tavoin, mutta yksi haastateltava toi esiin hyvän tekemisen tunteen. Hän kertoi tulevansa onnelliseksi, jos on saanut tehtyä hyvää. Hän myös kertoi, että itse tekeminen on jo mielekäästä ja sen lisäävän hyvinvointiaan.

Moni kokee myös oman jaksamisen olevan tärkeä ehto vapaaehtoistyölle, sillä jollei itse jaksaa, on vapaaehtoistyötä vaikeaa tehdä. Itsestään ja omista voimavaroista huolehtiminen on tärkeää. Yksi haastateltava kertoi, että huomasi jaksamisen tärkeyden, kun kaksi hänen ystäväänsä stressaantui ja ahdistui liikaa. Hän kertoo jaksamisen vaikuttavan terveyteen, jonka vuoksi on tärkeää pitää omista rajoistaan kiinni. Osa haastateltavista mainitsee, että he teke-

vät vapaaehtoistyötä tällä hetkellä maksimimäärän, eikä haluaisi ottaa enempää työtä vastaan. Moni kertoo haastatteluissa tuntevansa omat rajansa ja pitävän niistä huolta, kun taas osaa läheisten pitää välillä muistuttaa lepäämisestä. Osa haastateltavista kertoo myös lopettaneensa jonkun tehtävän muiden ongelmien tai oman jaksamisen loppumisen vuoksi. Neljä haastateltavaa kertoi jaksamisen kanssa olevista ongelmista.

Haastateltavat saavat energiaa ja voimavaroja omasta vapaa-ajastaan. Jotkut kertovat itse vapaaehtoistyön lisäävän jaksamista, mutta osa virkistää itseään koiran kanssa lenkkeilemällä ja urheilulla. Energiaa saadaan lisäksi uskosta ja Jumalasta, luonnosta, ystävistä, harrastuksista, oleskelusta, perheestä, lapsista ja lapsenlapsista, mutta myös vertaistuen kautta puruista, eli purkuryhmistä seurakunnalta. Purkuryhmissä vapaaehtoiset voivat keskustella ammattilaisten ja toisten vapaaehtoisten kanssa mahdollisista ongelmista. He voivat myös kysellä, kertoa tuntemuksistaan ja saada sen kautta vertaistukea.

7.8 Seurakunta apuna ja tukena

Syyt vapaaehtoistyöhön seurakunnalla olivat pääasiallisesti poikkeuksetta uskonnollisiin syihin pohjautuvia. Jokainen kertoi seurakunnan olevan tärkeä osa elämää uskonnon vuoksi ja siksi seurakunta on vapaaehtoistyön kohteena. Haastateltavat haluavat auttaa seurakuntaa, sillä auttaminen on hyveellistä ja tuntuu hyvältä. Vapaaehtoistyön tekeminen seurakunnassa oli heille itsestäänselvyys ja luonteva valinta, ja se perustui heidän uskoonsa.

Viis haastateltavista kertoo, että saa apua ja tukea seurakunnalta ja kokee seurakunnan purkuryhmät hyviksi. Yksi haastateltavista kertoo sen olevan kuin työhohjausta, joka on tärkeää. Loput haastateltavista taas kertovat, etteivät koe tarvetta puruille ja pärjäävänsä hyvin ilman niihin osallistumista. Muun muassa H7 kertoo kokevansa jaksamiseen vaikuttavan sen, että voi aina soittaa yhteyshenkilölleen seurakuntaan, jos tarve sitä vaatii.

7.9 Haastateltujen palaute Hyvinkään seurakunnalle

Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena oli selvittää Hyvinkään seurakunnalle vapaaehtoistyön kehitysmahdollisuuksia. Neljä haastateltua yhdestätoista olivat tyytyväisiä siihen, miten vapaaehtoistyö on seurakunnassa järjestetty. Heidän mielestä seurakunta perehdyttää ihmisiä hyvin sekä järjestää riittävästi koulutuksia, purkuryhmiä, retkiä, jumppia, myyjäisiä. Saimme myös muutaman kehitys- tai parantamishdotuksen.

Haastateltavien mukaan seurakunta voisi tiedottaa ihmisille yleisesti enemmän siitä, mitä kaikkea seurakunnassa tehdään. Osan mielestä seurakunta mainostaa liian vähän vapaaehtoistyön mahdollisuuksia ja tieto leviää enemmikseen ystävien kanssa keskusteltaessa. Yhden haastateltavan mukaan tietokonetaitojen puute voi vaikuttaa osallistumiseen. Esimerkiksi hän ei pystynyt osallistumaan Yhteisvastuukeräykseen, koska ei päässyt ilmoittautumaan vapaaehtoiseksi internetissä olleen ilmoittautumisen vuoksi. Osa tuo erittäin positiivisena asiana esiin,

että voi tarpeen tullen aina soittaa seurakunnan yhteyshenkilölle ja saa aina apua ja tukea. Neljän haastateltavan mukaan vapaaehtoistyöstä tarvitaan enemmän tietoa tai, ettei sitä ole helposti saatavilla. Heidän mielestään etenkin vapaaehtoistyöstä saatuja hyviä kokemuksia on liian vähän tuotu esiin.

Yksi haastateltava kokee, että kokonaisuudessaan järjestöjen toiminta on byrokratian takia hidasta ja monimutkaista. Hänen mielestään se voisi olla joustavampaa. Oman kokemuksen perusteella hän kertoo, että jos ehdottaa, että nyt tehdään retki, niin se laitetaan järjestön suunnitelmaan ja ehkä seuraavana kesänä se on budjetissa. Hän uskoo sellaiseen vapaaehtoistyön muotoon, että jos ihmiset näkevät jonkin asian tarpeelliseksi, niin se tehdään ja myöhemmin katsotaan, minkä järjestön budjettiin se saadaan - seurakunnan, Punaisen Ristiin vai jonkun muun järjestön. Hänen mielestään voisi olla niin sanottu start-up budjetti, jota voisi käyttää heti tarpeen tai hyvän idean syntyessään. Hän pohti, että tietenkin asiasta ja sen hyvydestä/tärkeydestä päättäisi ns. raati, eikä päätös olisi yhden henkilön tehtävänä.

Kaksi haastateltavaa kokee tarvitsevänsä enemmän opastusta, perehdytystä, työnohjausta vapaaehtoistyöhön tuleville. Esimerkiksi tarkempaa tietoa siitä mitä työ sisältää, mitä tehdään, ja miten se olisi ymmärrettävä kokonaisuutena. Neljä haastateltavaa toivoisi enemmän retkiä ja purkuja, sillä niille olisi tarvetta. Kaksi heistä mainitsi erikseen ymmärtävänsä kirkon taloudellisen tilanteen. Kahden haastateltavan mukaan taloudellinen tilanne on huonontunut kirkosta eroamisen myötä ja tämä vaikuttaa myös vapaaehtoiisiin, sillä määrärahat ovat pienempiä sen johdosta.

7.10 Haastateltujen sanoma ihmisille, jotka miettivät vapaaehtoistyöhön ryhtymistä

Meitä kiinnosti myös kuulla, olisiko haastateltavilla jotain sanottavaa ihmisille, jotka ei ole vielä vapaaehtoistoiminnassa mukana. Saimme kaikilta vain rohkaisevia ja positiivisia vastauksia. Vastauksissa haastateltavat kehottivat jokaista kokeilemaan. He toivat esiin myös sen, ettei itseään tai omia taitoja tulisi väheksyä ja jokaiselle varmasti löytyy oma paikka. Haastateltavat kehottivat olemaan rohkeita ja kokeilemaan. Osa kertoi myös, että käyttämällä aikaa, saa iloa takaisin runsaasti ja sen olevan ajan arvoista.

H1: "Kannattaa mennä kokeilemaan. Itseään ja omia taitojaan ei saa väheksyä. Sopii loistavasti etenkin yksinäisille. Vapaaehtoistyötä on monenlaista, pitää vain lähteä kokeilemaan. Oma paikka löytyy varmasti."

H4: "Eläkeläisiä ajatelleen, jos halua harrastaa, kaipaa uusia ulottuvuuksia, säännöllistä tekemistä, vapaaehtoistyö on hyvä vaihtoehto. Sitä paitsi se on ilmaistakin. Vapaaehtoistyö ei maksa mitään."

H7: "Tule katsomaan. Tärkeää on omat rajat ja omat jutut. Itsetuntemus on tärkeää. Pitää osata vetää rajat ja sanoa ei. tavallaan kurinalaista, mutta eritapaa kuin esimerkiksi töissä. Kannattaa kokeilla."

H9: "Lähde mukaan, saa yhteisöllisyyttä. Mieti mitä haluat, mihin haluat panostaa. Voi helposti joutua mukaan asioihin mitä ei haluakin jatkaa. Pitää aika nopeasti ajatella, että onko tämä se mitä haluan jatkaa. Aina on tunteet mukana. Sano rohkeasti ei, ja lopeta ja etsi jotain mielekästä tekemistä. Tarvittaessa saa tukea. Vapaaehtoistyö vaikuttaa hyvin henkiseen elämään ja sen kautta myös toimintakykyyn."

Vaikka lähteminen jännittäisi, jännitys laantuu ryhtyessä töihin. Vapaaehtoistyössä tärkeää on yhteisöllisyys ja huumori ja jokainen otetaan avosylin vastaan. Vapaaehtoistyötä tekevät haastateltavat kannustavat jokaista kokeilemaan. Kokeileminen ei myöskään sido mihinkään.

8 Pohdinta

Oletimme, että tärkeysjärjestyksessä moni sijoittaisi sosiaaliset suhteet ja terveyden ensimmäisille sijoille. On vaikeaa järjestää moni todella tärkeä ja oleellinen asia elämässä järjestykseen. Taloudellisuus on tärkeää ja terveys elintärkeää, mutta ilman sosiaalisia suhteita tuntuu, ettei muilla ole väliä. Vapaaehtoistyö antaa elämälle sisältöä ja syyn lähteä kotoa. Moni on saanut ystäviä vapaaehtoistyöstä ja moni sijoittaa siksi sen listan alkupäähän. Taloudellisuus on monen mielestä toissijaista, jos sosiaalinen verkosto on hyvä. Heidän mukaansa on helpompaa olla taloudellisesti huonommassa tilanteessa, jos lähellä on hyviä sosiaalisia kontakteja, sillä kaikki haluavat myös omilla tahoillaan auttaa toista.

Oma ennako-oletuksemme vapaaehtoistyön merkitykseen oli se, että vapaaehtoistyö antaa haastateltaville tekemistä ja mahdollisuuden tehdä hyvää. Emme olettaneet sen merkityksen olevan näin suuri, mitä haastatteluissa kävi ilmi. Vapaaehtoiset käyttävät runsaasti aikaa vapaaehtoistyön parissa, joka on todella paljon enemmän, mitä etukäteen oletimme.

Oletimme alussa, että haastateltavat olisivat paljon yksinäisempiä, kuin mitä haastatteluissa kävi ilmi. Haastatteluissa moni kertoi, että jos vapaaehtoistyö otettaisi pois vapaaehtoisten elämästä, olisivat he varmasti yksinäisempiä. He kokivat vapaaehtoistyön vähentävän yksinäisyyttä, mutta olimme olettaneet, että useampi kärsisi yksinäisyydestä ilman vapaaehtoistyötä. Oli mukava kuulla, että vapaaehtoistyö lisää sosiaalisia suhteita. Moni kertoi, ettei tunne oloaan yksinäiseksi, mutta vapaaehtoistyö on lisännyt lähipiiriin tuttavuuksia, kavereita ja hyviä ystäviä. Moni on saanut myös oman ystävänsä mukaan. Sosiaalisten suhteiden merkitys vapaaehtoisilla on todella tärkeä. Oletimmekin tuota, sillä sosiaalisten suhteiden merkityksestä ja vaikutuksesta esimerkiksi terveyteen puhutaan usein.

Vapaaehtoiset olivatkin ennako-oletuksesta paljon aktiivisempia. On hienoa, että eläkeikäiset eivät jää vain kotiin, vaan tekevät itselleen mielekkäitä asioita. Luonnonläheisyys ja sen

tärkeys tuli yllätyksenä, sillä lähes jokainen haastateltava piti luontoa itselleen tärkeänä. Haastatteluista tuli esille, että monella haastateltavalle lemmikit tuovat iloa elämään ja sosiaaliset suhteet ovat jokaiselle tärkeitä.

Oma oletuksemme kokemuksemme kautta oli, ettei moni halua sitoutua, ainakaan pitkäksi aikaa. Olikin yllättävää ja mukavaa kuulla, miten tärkeää haastateltavien mielestä sitoutuminen oikeasti on. Mielestämme sitoutuminen on todella tärkeää, sillä kuten haastatteluissakin tuli ilmi, ystäväpalvelussa sitoutumisen laiminlyönti voi johtaa ongelmiin, sillä jo valmiiksi yksinäisen ystävyyden laiminlyönti johtaa monenlaisiin ongelmiin. Nyky-yhteiskunnassa on paljon yksinäisyyttä ja on hienoa, että vapaaehtoiset pystyvät omalla toiminnallaan vähentämään yksinäisyyden negatiivisia vaikutuksia.

Oletuksemme oli, että seurakunnan tuki ja avun merkitys on melko suuri. Jokaisella on aina omat ystävänsä, joille purkaa tunteitaan, mutta seurakunta työnantajana on yhteinen. Ennakko-oletuksiimme poiketen, seurakunnan tuen tarve on melko pieni. Osa haastateltavista mainitsi tärkeänä tiedon, että aina voi soittaa seurakunnan tukihenkilölle ja keskustella. Voi olla, että seurakunnan tarjoama tukihenkilön olemassaolo oli tärkeä kaikille, mutta emme osanneet kysyä siitä erikseen.

9 Yhteenveto ja johtopäätökset

Diakoni Suvi Kurikalta saimme tiedon, kuten tutkielman alussa mainitsimme, että vapaaehtoiset ovat kilttejä ja heiltä on vaikea saada kehittävää palautetta. Me olemme mielestämme onnistuneet saamaan muutamia hyviä ehdotuksia. Seurakunnan päätettäväksi jää, miten tietoa käytetään ja tarvitaanko mahdollisesti lisätietoja ja jatkotutkimuksia. Mielestämme tässä olisi seurakunnalle hyvä aihe selvitettäväksi, kyselynä tai jatkotutkimukseksi - Kuinka hyödyllisenä vapaaehtoiset kokevat purkuryhmiin osallistumista ja sieltä saatavaa tukea.

Haastattelujen tuloksista voimme päätellä, että vapaaehtoistyö parantaa hyvinvointia ja tekee eläkeikäisistä aktiivisempia. Haastateltavien mielestään vapaaehtoistyön tekijöitä voisi olla enemmän, sillä erään haastateltavamme sanoin, ”se antaa enemmän kuin ottaa.”

Tuloksissa toimme esiin myös haastatteluista saadut vapaaehtoistyön kehittämisehdotukset Hyvinkään seurakunnalle. Vaikka tiedossa oli etukäteen, että seurakunnan iäkkäät vapaaehtoiset ovat kilttejä ja kehittävän palautteen saaminen heiltä on vaikeaa, niin onnistuimme saamaan muutaman, mielestämme hyvän kehitysehdotuksen ja muutaman hyvän näkökulman kehityskohteista. Niiden ansiosta Hyvinkään seurakunta voi kehittää vapaaehtoistoimintaa haluamaansa suuntaan.

Taloudellinen tilanne jäi usein yllättävästikin merkitykseltään vapaaehtoistyön taakse. Toisaalta taloudellisen tilanteen nostivat ensimmäiseksi tai ainakin vapaaehtoistyön edelle ne yksinasuvat, joilla oli etäiset välit läheisiinsä, tai ne joilla ei ollut lapsia tai lapset asuivat ulkomailla.

Saamamme tulokset vaikuttivat loogisilta siinä mielessä, että perheellisille perhe oli tärkein ja niille, joilla oli vakavia terveysongelmia, oli omasta terveydestä huolehtiminen ensisijainen asia. Jos haastatettava oli perheellinen ja hänellä oli terveysongelmia, niin perhe ja sen antama tuki sijoittuivat ensimmäiseksi oman terveyden edelle. Haastateltavat, jotka asuivat yksin ja joilla oli terveysongelmia, kokivat terveyden tärkeimmäksi. Toiseksi ja kolmanneksi tärkeimmiksi heillä nousivat sosiaalisuus/ystävät ja talous. Haastateltavalla, jolla ei ollut terveydellisiä eikä taloudellisia ongelmia ja joka tapasi lapsiaan harvoin, vapaaehtoistyö sijoittui ensimmäiseksi. Tuloksiamme tukee myös Abraham Maslown teoria ihmisen tarvehierarkiasta. Kun perustarpeet ovat tyydyttyneet, ihminen alkaa etsiä tyydytystä ”korkeammille” tarpeille.

Kaikki haastateltavat korostivat vapaaehtoistyön merkitystä riippumatta muista tärkeistä asioista heidän elämässään. Moni on saanut ystäviä vapaaehtoistyöstä ja sijoittaa sen listan alkupäähän. Voimme päätellä, että vapaaehtoistyö on haastateltaville todella merkityksellistä ja sijoittuu heidän listalleen heti perustarpeiden jälkeen.

Tuloksina saadut vastaukset vapaaehtoistyön hyödyllisyydestä vapaaehtoisille vahvistavat teoriataustasta saatuja tietoja siitä, miten tärkeää on ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta aktiivinen osallistuminen kansalaisyhteiskunnan ns. ”kolmannen sektorin” toimintaan tavalla tai toisella. Teoriaosiossa toimme esiin, että hyvinvoinnin kannalta tärkeää on kuuluminen yhteisöön ja vakaat hyvää tarkoittavat ihmissuhteet, jotka muodostavat ihmisyyden perustan. Kerroimme teoriaosuudessa, että ihmiselle on luonteenomaista vapaaehtoinen auttaminen joka edistää myös hänen omaa hyvinvointiaan.

Haastateltavien vastauksista selvisi, että vapaaehtoistoimintaan osallistuminen edistää terveyttä ja toimintakykyä sekä lievittää masennusoireita. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa monelle haastateltavallamme iloa, virkistystä, sosiaalisia suhteita, osallisuutta, hyvää itsetuntoa ja tarpeellisuuden tunnetta. Voimme todeta, että kaikissa näissä edellä mainituissa tapauksissa tuloksemme vahvistavat teoriasta saatuja tietoja vapaaehtoistyön hyödyllisyydestä. Usean lähteen perusteella, kuten teoriaosuudessamme käy ilmi, että yksinäisyys vaikuttaa negatiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin. On vaikea tehdä yhteenvetoa siitä, millä tavalla yksinäisyyden kokeminen tai kokemattomuus vaikutti haastateltavien terveyteen tai hyvinvointiin, koska emme selvittäneet sitä asiaa erityisesti. Yksinäisyys kiinnosti meitä taustatekijänä ja mahdollisena motivaationa vapaaehtoiseksi lähtemisessä. Tuloksistamme voimme silti päätellä, että yksinäisyys ei ollut useimmiten merkittävin motivoiva tekijä vapaaehtoistyön aloittamisessa etenkin, jos vapaaehtoistyö oli luontevaa jatkoa omaishoitajuudelle tai ratkaisun

etsimistä henkilökohtaisiin kysymyksiin. Lisäksi haastatteluvastausten perusteella voimme päätellä vapaaehtoistyön vähentävän yksinäisyyden tunnetta. Haastatteluissa yksi kertoi, että olisi yksinäinen ilman vapaaehtoistyötä, mutta moni kertoi sen vaikuttavan yksinäisyyden tunteen kokemiseen.

Vertaillen tuloksia teoriataustaamme voimme sanoa, että ne ovat suurelta osin yhtenäisiä. Haarnin (2010) mukaan toiminta tuo eläkeläisten arkeen rytmiä ja antaa elämäniloa. Hän sanoo, että vapaaehtoisuus koetaan myös työnä, joka luo tunnetta omasta tarpeellisuudesta. Vapaaehtoistyö koetaan elämää parantavana ja mielekkäänä asiana.

Suomen Punaisen Ristin puheenjohtaja Pertti Torstila (2015) toi esiin, että vapaaehtoistoiminnassa osallistumisen lisäksi eläkeläiset hoitavat lastenlapsiaan ja ovat kiireisen nuoremman sukupolven turvaverkkona. Eläkeläisten osaamiselle löytyy paikka yhteiskunnan monissa toiminnoissa. Torstilankin mielestä vapaaehtoistoiminta tarjoaa yhden otollisen toimintakentän, joka tärkeän yhteiskunnallisen panoksen lisäksi tuo elämänsisältöä osallistuvalla ihmiselle itselleen.

Haastatteluista nousi selkeästi esiin vapaaehtoistyön positiivinen vaikutus arjen järjestelmällisyyteen ja vapaaehtoistyöstä saadut positiiviset kokemukset, mahdollisuus kokea itsensä tarpeelliseksi, tarve seurata uutisia, mahdollisuus kehittyä seurakunnan koulutusten kautta, vahva ystävöverkosto. Kaikki haastateltavat ovat aktiivisia kansalaisyhteiskunnan jäseniä ja kokevat tärkeäksi toisten auttamisen. Teoriatausta ja haastattelujen vastaukset ovat yhdenmukaisia ja korostavat aktiivisen elämäntavan merkityksellisyyttä ja hyödyllisyyttä. Vertaillen haastateltavien vastauksia teoriaosioon, niin ne ovat suurelta osin yhteneväisiä. Haarnin mukaan nykyään eläkeläiset haluavat täyttää vapaa-aikansa itselleen merkityksellisillä ja mielekkäillä asioilla (Haarni 2010). Teoriaosuudessa toimme esiin syitä vapaaehtoistyön aloittamiselle olevan todella paljon ja ne ovat erilaisia. Toiminnan mielekkyys on yksi tärkeä tekijä. Tämän toivat esiin myös kaikki haastateltavat. Tärkeinä tekijöinä nousivat haastatteluista esiin saamisen ja antamisen merkitys, sosiaalisuus, mahdollisuus käyttää omia taitoja, arjen järjestys, mahdollisuus kehittyä niin omien kokemusten kuin seurakunnan tarjoamien koulutusten kautta.

Teoriaosuudessa mainittujen lähteiden mukaan sitoutumisella tarkoitetaan vapaaehtoistyössä sitä, että vapaaehtoinen haluaa pysyä toiminnassa mukana, kantaa siitä vastuuta, osallistua ja olla motivoitunut. Teoriaosuudessa on kiinnitetty huomiota järjestökentällä puheena olleeseen mielipiteeseen ja valituksen aiheeseen, jonka mukaan "ennen vanhaan" vapaaehtoiset sitoutuivat toimintaan pidemmäksi aikaa ja vahvemmin kuin nykyään. Haastateltavien kohdalla emme havainneet sitoutumisongelmia. Haastateltavat olivat vastuullisia, motivoituneita ja kaikille heistä sitoutuminen on tärkeää. Haastateltavat näkivät sitoutumisen tärkeänä niin

oman arjen järjestämisen kannalta kuin myös ehkä vielä tärkeämpänä asiakkaan näkökulmasta katsottuna. Kaikki kokivat erittäin tärkeänä, että asiakkaalle ei voi tuottaa pettymystä jättäessään menemättä tapaamiseen tai aiheuttaessaan asiakkaalle pettymyksen jollain muulla tavalla. Voi olla, että vastuullinen käyttäytyminen ja toimintaan sitoutuminen johtuvat haastateltavien iästä ja lapsuudessa saadusta kasvatuksesta ja vaikeiden aikojen tuomista kokemuksista. Koska emme tutkineet syvällisemmin sitoutumisen merkitystä eri ikäluokista oleville ihmisille, niin emme voi tehdä tarkempia päätelmiä siitä asiasta. Tämä aihe voisi mielestämme olla erillisen jatkotutkimuksen arvoinen.

Omasta jaksamisesta huolehtimista pidettiin erittäin tärkeänä. Haastateltujen vastausten perusteella voi päätellä, että vapaaehtoistyöhön osallistuminen tai sosiaalisissa verkostoissa toimiminen ehkäisee yksinäisyyttä ja sen negatiivisia terveysvaikutuksia. Vaikka haastateltavat toivat esiin terveysongelmia, he korostivat myös vapaaehtoistyön tai muuten aktiivisen elämäntavan positiivisia vaikutuksia heidän hyvinvoinnilleen. Haastateltavat korostivat niin perhejäseniltä kuin seurakunnalta saatuja huomautuksia siitä, että tärkeintä on huolehtia omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista. Haastattelujen tuloksista voimme päätellä usean aihealueen perusteella, että Hyvinkään seurakunnan vapaaehtoiset ovat motivoituneita huolehtimaan terveydestään ja jaksamisestaan.

Haastateltavilta saaduista positiivisista ja vilpittömistä vastauksista voimme päätellä, että vapaaehtoistyö on heille tärkeää ja että he rohkaisevat kaikkia ihmisiä osallistumaan. Erityisesti haluamme tuoda esiin idean siitä, että ollakseen vapaaehtoinen ei tarvitse olla ”erilainen”, riittää, että olet mukana sellaisena kuin olet. Hyvä neuvo niille, jotka ovat harkinneet vapaaehtoistoiminnan aloittamista, mutta eivät ole vielä löytäneet ns. ”omaa juttua”, on mielestämme yhdeltä haastateltavalta saatu ajatus ”jos ei löydy mielekästä toimintaa, keksi se itse”. Kannattaa siis pohtia asioita, sitä mistä tykkää tai osaa ja pyytää tarvittaessa ammattilaisten tukea ja apua sen toteuttamiseen.

Uskomme, että opinnäytetyömme lisää tietoutta vapaaehtoistyöstä ja sen hyödyistä. Opinnäytetyömme toimii hyvänä esimerkkinä ja kannustimena sekä eläkkeelle jääville, että jo eläkkeellä oleville, miten saada omaan elämään hyödyllisyyden tunnetta, aktiivisuutta ja parantaa omaa hyvinvointiaan niin henkisellä ja fyysisellä tasolla, mutta myös tunnetasolla.

Lähteet

Painetut

Harju, A. 2010. Puheenvuoro kansalaisyhteiskunnan tulevaisuudesta. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi.

Harju, U., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T., Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita OY

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä: Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Tekijät ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kuuluvainen, S. 2015. Vapaaehtoistyön johtaminen. Helsinki: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry

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

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Oy

Raninen, A., Raninen, T., Toni, I., Tornaesus, G. 2007. Mathildan muodonmuutos. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvat. 2008. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy

Sähköiset

Auttamisen iloa, Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas. 2010. Eläkeliitto. Viitattu 6.3.2018 <http://www.tunnemieli.fi/binary/file/-/id/3/fid/42/>

Avoin oppimisympäristö työllistymisen edistämiseksi. 2013. E-mentoring: New skills and competencies for new jobs. Viitattu 14.3.2018 <http://employability.e-mentoring.eu/test1s/description/FI>

Hanifi, R. Sosiaaliset suhteet järjestäytyvät uudelleen. Tieto&Trendit. Talous- ja hyvinvointikatsaus. 1/2015. 23.2.2015. Viitattu 6.2.2018 http://tietotrendit.stat.fi/mag/mag/article/100/#_ga=2.133479438.1676634701.1517921289-200000000000146277353.1517921289

Harju, A. Vapaaehtoisia tarvitaan. 2004. Kansalaisfoorumi. 14.12.2004. Viitattu 16.2.2018

https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/kansalaisfoorumi.net/vapaaehtoisia_tarvitaan

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja

Kansainvälinen vapaaehtoistyö KVT. 2018. Vapaaehtoistyö Suomessa. Viitattu 16.02.2018

<http://www.kvtfinland.org/vapaaehtoistyö-suomessa/>

Kansainvälinen vapaaehtoistyö KVT. Pitkälle pidemmäksi aikaa - vapaaehtoistyöhön ulkomaille jopa vuodeksi. 2018. Viitattu 16.02.2018

<http://www.kvtfinland.org/vapaaehtoistyö-ulkomailla/>

Koskinen, S. Ikääntyneiden voimavarat. Lapin yliopisto. S. 61. Viitattu 21.2.2018

<https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=c327b72d-5e57-4c3b-92c2-7d9aa9d031c0>

Murthy, H. V. 2017. Work and the Loneliness Epidemic. Harvard Business Review 09.2017.

Viitattu 7.3.2018 <https://hbr.org/cover-story/2017/09/work-and-the-loneliness-epidemic>

Ruohonen, M. 2015. Hyvinvoinnin lähteillä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 299. Mielenterveys on keskeinen osa hyvinvointia. Kirjoittajat, Kunnossa kaiken ikää - ohjelma ja Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 15.2.2018.

https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvoinnin-lahteilla_final_kevyt.pdf

Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Viitattu

30.1.2018 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Punainen risti, Veripalvelu. Verenluovutus. 2018. Viitattu 16.02.2018

<https://www.veripalvelu.fi/verenluovutus>

Pynnönen, K. 2017. Social Engagement, Mood and Mortality in Old Age. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 12.4.2018

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/54965/978-951-39-7129-8.pdf?sequence=3>

Torstila, P. 2015. Ikääntyvät ovat arvokas voimavara työnantajalle ja yhteiskunnalle - eläkevalmennus osaksi työhyvinvointitoimintaa. Punainen Risti. Uudista ja uudistu - messut, Wanha Satama. Helsinki. 24.11.2015. Viitattu 7.2.2018

<https://rednet.punainenristi.fi/system/files/news/UUmessut-PerttiTorstilan%20puhe-241115.pdf>

Vapaaehtoiseksi seniorille seniorina. 2018. Vapaaehtoisuuden periaatteet. Viitattu

26.1.2018 <http://www.vapaaehtoiseksi.fi/tietoa-vapaaehtoiselle/vapaaehtoisuuden-periaatteet/>

Vapaaehtoistyö.fi. 2018. Miksi auttaa meidän kauttamme? Viitattu 13.2.2018

<https://vapaaehtoistyö.fi/miksi-auttaa-meidan-kauttamme/>

Julkaisemattomat

Hyvinkään Seurakunta. 2017. Hyvinkään seurakunnan vapaaehtoistoiminnan ohje 2017-2019.

Suullinen tiedoksianto. Kurikka S. 7.11.2017. Haastattelu.

Liitteet

Liite 1: Vapaaehtoisten periaatteet	44
Liite 2: Vapaaehtoistoiminnan motivaation timanttimalli, Yeung 2005.....	46
Liite 3: Haastattelukysymykset.....	47

Liite 1: Vapaaehtoisten periaatteet

Vapaaehtoiseksi seniorille seniorina- sivusto on koonnut vapaaehtoisten periaatteet hyväksi kokonaisuudeksi asiasta kiinnostuneille ja alle on koottu liitteenä nämä heidän kokoamansa periaatteet. Periaatteet soveltuvat hyvin kaikkeen vapaaehtoistyöhön iästä ja sukupuolesta riippumatta.

”Vapaaehtoisuus

Vapaaehtoistoiminta on omasta halusta lähtevää toisen ihmisen auttamista ja tukemista. Apua voi antaa kerran, tilapäisesti, satunnaisesti tai säännöllisesti. Vapaaehtoisella on oikeus valita tehtävänsä ja sitoutua siihen itselle parhaiten sopivaksi ajaksi. Hänellä on myös oikeus kieltäytyä tehtävästä tai lopettaa auttaminen, jos se ei enää sovi hänelle. Vapaaehtoistyön ei ole tarkoitus korvata ammatillista työtä.

Tasa-arvoisuus

Vapaaehtoistoiminta on ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa jokaista mukana olevaa arvostetaan ja kunnioitetaan. Auttaja ja autettava ovat tasa-arvoisia keskenään ja ihmisinä yhtä arvokkaita.

Luottamuksellisuus

Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen eikä saa kertoa saamiaan tietoja ulkopuoliselle ilman asianomaisen lupaa. Ongelmatilanteissa vapaaehtoisen ei tarvitse selviytyä yksin, vaan hänellä on oikeus ja velvollisuus keskustella tilanteesta järjestäjätahon ammattilaisten kanssa ja pyytää heiltä apua tilanteen selvittämiseksi.

Luotettavuus

Vapaaehtoinen tekee lupaamansa tehtävät niin hyvin kuin osaa. Omat voimavarat on tärkeä arvioida, ettei lupaa enempää kuin mihin aika ja voimat riittävät. Aluksi on hyvä luvata vähemmän, jotta voi pitää lupauksensa.

Puolueettomuus

Vapaaehtoinen toimii tasapuolisesti kaikkien edun huomioon ottaen. Hän ei asetu kenenkään puolelle vaan pyrkii toimimaan eri osapuolten kanssa yhteistyössä.

Tavallisena ihmisenä

Vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin eikä hän koskaan korvaa ammattilaista. Vapaaehtoinen on mukana omana itsenään ja tuo toimintaan oman elämäkokemuksensa ja persoonallisuutensa.

Palkattomuus

Vapaaehtoinen ei saa toiminnasta rahallista korvausta, mutta hänelle voidaan korvata aiheutuneita kuluja.

Autettavaan ehdoilla toimiminen

Vapaaehtoinen ei voi tehdä päätöksiä toisen puolesta vaan hänen tulee kunnioittaa autettavan itsemääräämisoikeutta ja valintoja. Vapaaehtoinen toimii rinnalla kulki-jana, kuuntelijana ja tukena. Autettavalla on oikeus valita vapaaehtoiseksi halua-mansa henkilö ja hänellä on myös oikeus lopettaa suhde halutessaan.

Yhteistyö

Vapaaehtoinen toimii autettavan ja hänen läheistensä sekä muiden hänen elämäänsä kuuluvien kanssa yhteistyössä. Vapaaehtoinen ohjaa tarvittaessa ammattiavun luo.

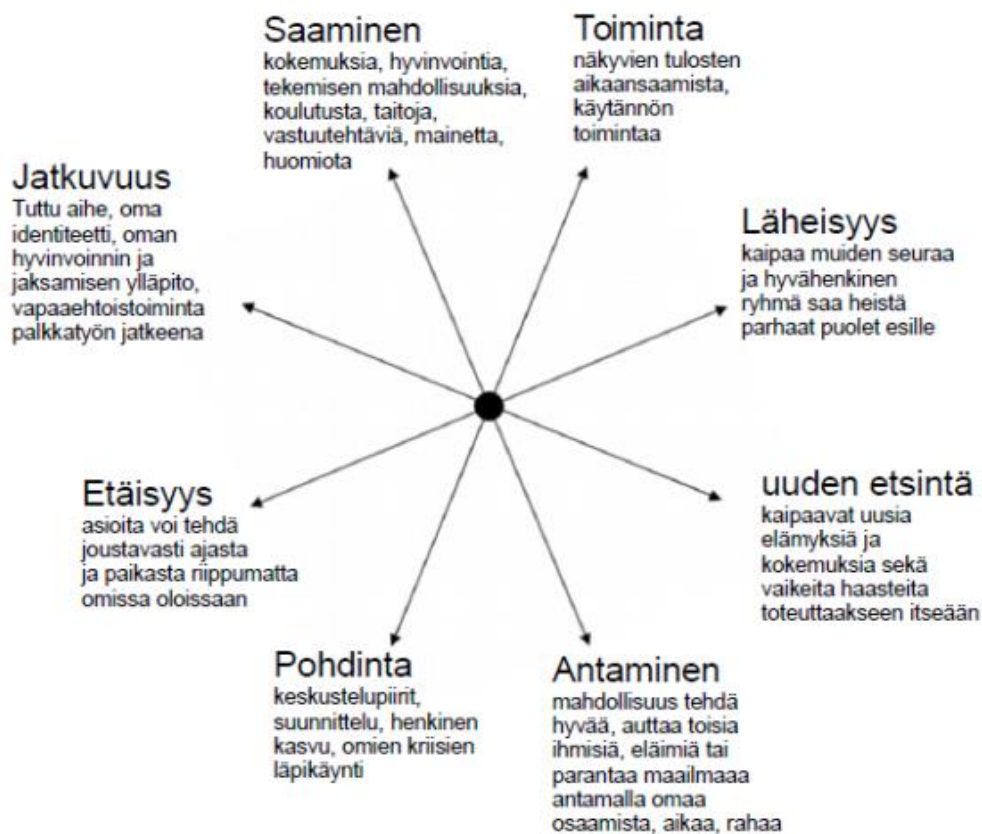
Oikeus tukeen ja ohjaukseen

Vapaaehtoiselle tulee tarjota perehdytystä, tukea ja ohjausta. Vastuu vapaaehtois-ten tukemisesta on sillä organisaatiolla, jossa vapaaehtoinen toimii.

Toiminnan ilo

Vapaaehtoistoiminta tuottaa hyvää mieltä kaikille mukana oleville. Se ei saisi koskaan muodostua pakoksi tai taakaksi vaan sen pitäisi tuottaa iloa niin vapaaehtoiselle kuin muillekin toimintaan osallistuville.” (Vapaaehtoiseksi seniorille seniorina 2018.)

Liite 2: Vapaaehtoistoiminnan motivaation timanttimalli, Yeung 2005



Liite 3: Haastattelukysymykset

1. Nimi ja ikä - tieto jää anonyymiksi
2. Kuinka vanha olit aloittaessasi? / Oletko tehnyt ennen eläkkeelle jäämistä vapaaehtoistyötä?
3. Onko vapaaehtoistyöstä riittävästi tietoa tarjolla?
4. Miten olet päätenyt tekemään vapaaehtoistyötä?
5. Miksi teet vapaaehtoistyötä etkä mitään muuta?
6. Kuinka kauan olet tehnyt vapaaehtoistyötä?
7. Minkälaisessa toiminnassa olet mukana?
8. Miksi juuri tuo kenttä?
9. Kuinka tärkeitä ovat selkeät tehtävänannot ja rajaukset?
10. Mitä olet saanut vapaaehtoistyöstä?
11. Oletko ennen tehnyt jotain muuta vapaaehtoistyötä, kun mitä teet nyt?
12. Oletko saanut toiminnasta ystäviä?
13. Oletko saanut omia ystäviä mukaan?
14. Miksi tämä on sinulle tärkeää?
15. Missä kohtaa vapaaehtoistyötä tulee elämässäsi? Sijoita esimerkiksi perhe, terveys, ystävät, talous, hyvinvointi jne.
16. Onko kehittämis ehdotuksia? Kaipaatteko lisäkoulutusta tai muuta vastaava?
17. Mitä merkitse sanaa sitoutuminen sinulle?
18. Pystytkö hyödyntämään omia taitojasi ja/tai kehittämään niitä?
19. Onko toiminnan mielekkyys henkilökohtaisella tasolla tärkeää?
20. Mitä sanoisit henkilölle joka vielä ei ole vapaaehtoinen?
21. Haluatko lisätä jotain, mitä emme osattu kysyä