



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

/  
Anni Nuotio ja Marjo Rikkinen

## ”Joka päivä haluaa oppia jotain uutta”

Etätukea vapaaehtoistyöhön -verkkokoulutus iäkkäiden  
vapaaehtoisten tueksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

23.10.2020

Tekijä(t) Otsikko	Anni Nuotio, Marjo Rikkinen ”Joka päivä haluaa oppia jotain uutta” – Etätukea vapaaehtoistyöhön -verkkokoulutus iäkkäiden vapaaehtoisten tueksi
Sivumäärä Aika	36 sivua + 4 liitettä 23.10.2020
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja(t)	Lehtori Anna Puustelli-Pitkänen
<p>Iäkkäät vapaaehtoistyöntekijät ovat suuri voimavara yhteiskunnalle. Heidän jaksamiseensa ja tukemiseensa vapaaehtoistyössä tulisi kiinnittää erityisesti huomiota. Ikääntyneiden elämässä voi tapahtua muutoksia nopeastikin, siksi vapaaehtoistyöntekijän rinnalla kulkeminen ja tukeminen on tärkeää.</p> <p>Monimuotoisen opinnäytetyömme kehittämistavoitteena oli tukea iäkkäiden vapaaehtoistyöntekijöiden jaksamista vapaaehtoistoiminnassaan. Opinnäytetyö toteutettiin työelämäyhteistyössä tamperelaisen järjestön kanssa. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin järjestämällä järjestön iäkkäille vapaaehtoistyöntekijöille verkkokoulutus. Teoriaperusta rakentui teoreettisesta viitekehystä. Keskeisiä käsitteitä olivat: vapaaehtoistoiminta, osallisuus, yhteisöllisyys sekä verkossa tapahtuva koulutus.</p> <p>Etätukea vapaaehtoistyöhön -koulutus koostui kolmesta koulutuskerrasta kesäkuussa 2020. Koulutus järjestettiin Microsoft Teams -verkkoalustan avulla. Osallistujia jokaisella koulutuskerralla oli kolme. Koulutuskertojen teemat olimme suunnitelleet yhdessä työelämäyhteistyökumppanimme kanssa. Teemat olivat voimavarat ja vahvuudet, hyvinvointia arjessa sekä osallisuus yhteisöissä. Teemat valikoituivat ikääntyneen ihmisen osallisuuden ja vapaaehtoistoiminnan tukemisen näkökulmasta. Koulutuskertojen sisällöt koostimme ajankohtaiseen teoriatietoon perustuen.</p> <p>Osallistujilta kerättiin palautetta koulutuksesta jälkeenpäin. Positiivisina asioina esille nousivat verkkoalustan käyttämisen opettelu, sekä osallistuminen verkossa järjestettävään koulutukseen. Koulutuksen sisältö antoi heille ajateltavaa uusista näkökulmista, ei niinkään uutta tietoa. Teoriaperusteiset tehtäväosuudet koulutuksissa olivat kaikille mieleisiä.</p> <p>Koulutuksen sisältöjä muokattiin osallistujilta saadun palautteen perusteella ja lopullinen materiaali luovutettiin järjestön käyttöön syksyllä 2020. Materiaali ja sen sisältämät teemat ovat yksi vaihtoehto vapaaehtoistyöntekijöiden tukemiseen. Samanlaista sisältöä voi tuottaa myös muista vapaaehtoistyöntekijöitä koskevasta materiaalista. Koulutukseen luotua materiaalia on mahdollista käyttää myös vapaaehtoistyöntekijöiden jatkokoulutukseen.</p> <p>Verkkokoulutus tai verkossa järjestettävät tapaamiset voisivat toimia lisänä perinteisten tapaamisten rinnalla vapaaehtoistyöntekijöiden tukemiseksi. Toivomme opinnäytetyön antavan eri järjestöille ja vapaaehtoistyötä organisoiville tahoille ajatuksia siitä, kuinka he voisivat tukea vapaaehtoistyöntekijöidensä jaksamista erilaisilla tavoilla.</p>	
Avainsanat	Vapaaehtoistoiminta, iäkäs vapaaehtoistyöntekijä, osallisuus, verkkokoulutus

Author(s) Title	Anni Nuotio, Marjo Rikkinen "To learn something new every day"
Number of Pages Date	36 pages + 4 appendices 23 <sup>th</sup> October 2020
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor(s)	Anna Puustelli-Pitkänen, Senior Lecturer
<p>The aim of the multidisciplinary thesis was to support elderly volunteer's well-being in their job. Our thesis was carried out in co-operation with an organization in Tampere. The functional part of the thesis was carried out by creating a remote online education for organizations elderly volunteers. Knowledge was based on a theoretical framework: voluntary, participation, communality, education online.</p> <p>Remote backup for volunteering -education consisted three separate sessions which were held June 2020 using Microsoft Teams -platform. We planned the themes together with co-operation organization. Themes of sessions were resources and strengths, well-being in ordinary life and participation in communities. We gathered the contents of each session based on current theoretical information.</p> <p>Afterwards the gathered feedback showed that participants had enjoyed learning how to use Microsoft Teams -platform and generally participate in a remote education. Contents of education gave them a new perspective more than new information. Everyone appreciated the theory-based tasks during each session.</p> <p>Final material of education was given to co-operation organization to use in fall 2020. The material is one way to support volunteers. Similar content can be produced of other material involving volunteers. Layout can also be used as a template to further educate volunteers.</p> <p>Elderly volunteers are a big asset to society and therefore organizations should pay attention to support them. Online education or meetings held online could be an option to support volunteers. We hope that this thesis makes different organizations think about how to support their volunteers using various methods.</p>	
Keywords	Volunteering, elderly volunteer, participation, online education

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Vapaaehtoistoiminta	3
2.1	Vapaaehtoismotivaation neljä ulottuvuutta	3
2.2	läkkäät vapaaehtoistyöntekijät	5
2.3	Vapaaehtoistoiminta lisää voimavaroja	7
3	Osallisuus	9
3.1	Ikääntyneen hyvinvointi	11
3.2	Osallisuuden merkitys	11
4	Yhteisöllisyys	13
4.1	Yhteisöihin osallistuminen	14
4.2	Yhteisöllisyys ja vapaaehtoistoiminta	15
5	Verkossa tapahtuva koulutus	16
5.1	Ikääntyneet ja tietotekniset taidot	16
5.2	Elinikäinen oppiminen	18
6	Etätukea vapaaehtoistyöhön -koulutus	20
6.1	Verkkokoulutuksen eettisyys	20
6.2	Verkkokoulutuksen toteutus	22
6.2.1	Voimavarat ja vahvuudet	23
6.2.2	Hyvinvointia arjessa	24
6.2.3	Osallisuus yhteisöissä	25
6.3	Verkkokoulutuksen palaute	25
7	Johtopäätökset	28
8	Pohdinta	33
	Lähteet	37
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote	
	Liite 2. Suostumus	
	Liite 3. Palautelomake	
	Liite 4. Koulutusmateriaali	

## 1 Johdanto

Järjestöjen työssä vapaaehtoistyöntekijöillä on merkittävä rooli, ja siksi vapaaehtoistyöntekijöiden jaksamisen tukeminen on järjestöille tärkeää. Vapaaehtoistoiminnan on oltava palkitsevaa ja monesti se tuo vapaaehtoistyöntekijän arkiseen elämään vastapainoa (Suomen Punainen Risti 2009: 3). Vapaaehtoistyöntekijän tukemisen on FinFamin mukaan hyvä pitää sisällään sekä ryhmämuotoista tukea että yksilöllistä tukea. Ryhmämuotoinen tuki voi olla esimerkiksi koulutusta ja virkistystä. Henkilökohtainen tuki voi olla yksilöllisiä keskusteluja ja palautetta sekä kirjallista materiaalia kuten ohjeita ja esitteitä. (FinFami 2019.)

Osallisuuden edistäminen on tärkeässä roolissa Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteissa. Se on nostettu yhdeksi merkittäväksi tavoitteeksi torjuttaessa köyhyyttä ja ehkäistessä syrjäytymistä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2019.<sup>1</sup>) Osallisuutta edistämällä vähennetään eriarvoisuutta. Omassa elämässä osallisuuden voidaan ajatella olevan sitä, että pääsee vaikuttamaan itselle tärkeisiin asioihin sekä pääsee toteuttamaan itseään. (Koivisto, Isola & Lyytikäinen 2018: 8.)

Yhteisöllisyyden voidaan ajatella koostuvan yhteisistä kiinnostuksen kohteista, samantyyppisistä tavoista toimia sekä oman osaamisen jakamisesta. Yhteisöllisyys vaatii keskinäistä luottamusta joka perustuu vastavuoroisuuteen ja antaa mahdollisuuden kuulua johonkin. (Kuusela 2018.) Yhteisöissä yksilön osaamisen kehittäminen ja elinikäisen oppimisen tukeminen ovat viime vuosina nousseet tärkeiksi teemoiksi (Rousselle 2013). Ilmiön taustalla on selkeä muutos yhteiskunnan muuttuessa yhä enemmän teknologiseen suuntaan. Jatkuva oppiminen on jopa välttämätöntä, että tässä teknologian kehityksessä voidaan pysyä mukana. (Kankainen 2019.)

Opinnäytetyömme kehittämistavoitteena oli luoda uusi tukimuoto iäkkäiden vapaaehtoistyöntekijöiden jaksamisen tukemiseksi. Iäkkäillä vapaaehtoisilla tarkoitamme nimenomaan kolmanteen ikään kuuluvia ihmisiä. Antti Karisto (2004) määrittää kolmannen iän niin, että tähän ikäryhmään kuuluvat ovat eläkeiän alkupäässä, työiän ja varsinaisen vanhuuden välissä (Karisto 2004: 91). Suunnittelimme ja toteutimme tamperelaisen järjestön vapaaehtoisille koulutuskokonaisuuden verkkoon. Vapaaehtoistyöntekijöiden jaksamisen tukeminen on ollut järjestölle aina tärkeää. Viime vuosina järjestön toiminta on kokenut rahoittajan vaatimusten takia muutoksia, joiden takia vapaaehtoistyöntekijöiden

rooli ikääntyneiden kotona asuvien liikkumisen tukena on noussut merkittävään rooliin järjestön toiminnassa.

Kesäkuun 2020 aikana toteutimme kolmiosaisen koulutuksen verkossa, johon osallistui kolme iäkstä vapaaehtoistyöntekijää. Koulutukseen valitut teemat olivat voimavarat ja vahvuudet, hyvinvointia arjessa sekä osallisuus yhteisöissä. Koulutuksen pidimme Microsoft Teams -verkkoalustalla. Koulutuskerrat rakentuivat teeman mukaisesta teoriaosuudesta, yhteisestä keskustelusta, taukojumpasta sekä tehtävistä, joita osallistujat tekivät ensin itsenäisesti, jonka jälkeen niistä keskusteltiin yhdessä. Jokaisella koulutuskerralla oli tavoite ja kerran päätteeksi keskustelimme myös siitä, miten tavoitteeseen päästiin. Koulutuskertojen kesto oli puolitoista tuntia.

Koulutukseen osallistuneilta kerättiin palautetta jokaisen koulutuskerran lopuksi, sekä viimeisen koulutuskerran jälkeen e-lomakkeella. Palauteen perusteella arvioimme, kuinka pääsimme kehittämistavoitteeseen. Työn pohdintaosuudessa kerromme näkemyksiämme koulutuksen järjestämisestä verkossa sekä vapaaehtoisten motivaatiosta ja jaksamisen tukemisesta. Pohdimme mahdollisuuksia koulutusmateriaalin hyödyntämiseen ja jatkokehittelyyn. Koulutukseen tuotettu materiaali luovutettiin syksyllä 2020 yhteistyökumppanin käyttöön sekä jatkokehiteltäväksi.

## 2 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta on opinnäytetyömme keskeinen käsite, koska opinnäytetyössä tekemämme toiminnallinen osuus on suunnattu nimenomaan järjestön vapaaehtoistyöntekijöille. Vapaaehtoistoiminta on Euroopan parlamentin 2008 tekemässä mietinnössä määritelty seuraavien perusteiden mukaisesti: 1) Vapaaehtoistoinnasta ei saada palkkaa eikä siitä siis hyödytä taloudellisesti. 2) Jokainen tekee sitä vapaaehtoisesti. 3) Siitä hyötyy kolmas osapuoli, joka ei kuulu perheeseen tai ystäviin. 4) Se on avointa kaikille. Suomessa vapaaehtoistoiminta on laajaa ja sen merkitys hyvinvointia tukevana toimintana on hyvin tunnustettu. (Valtiovarainministeriö 2015: 14.) Aaro Harju (2019) sanoo vapaaehtoisuuden taustalla olevan altruistisen mielen. Altruismi on epäitsekästä ja vilpittöntä toimintaa, jossa vapaaehtoistoimintaa tekevä asettaa toisen edun oman hyvän edelle. Altruismi voidaan nähdä egoismin vastakohtana. (Harju 2019: 20.)

Vapaaehtoistoiminnan lähtökohta on, että vapaaehtoistyöntekijä toimii omasta halustaan ja vapaasta tahdostaan, saamatta työstään palkkaa tai palkkiota (Willberg 2015: 6). Vapaaehtoistyöntekijä on henkilö, joka antaa omaa aikaansa ja osaamistaan, jotta hän voisi auttaa apua tarvitsevaa ihmistä. Vapaaehtoiset ovat suuri sosiaalinen voimavara yhteiskunnalle. Vapaaehtoistoiminnan tekeminen edistää vapaaehtoistyöntekijän sosiaalista elämää ja fyysistä toimintakykyä. (Miller 2011: 90.)

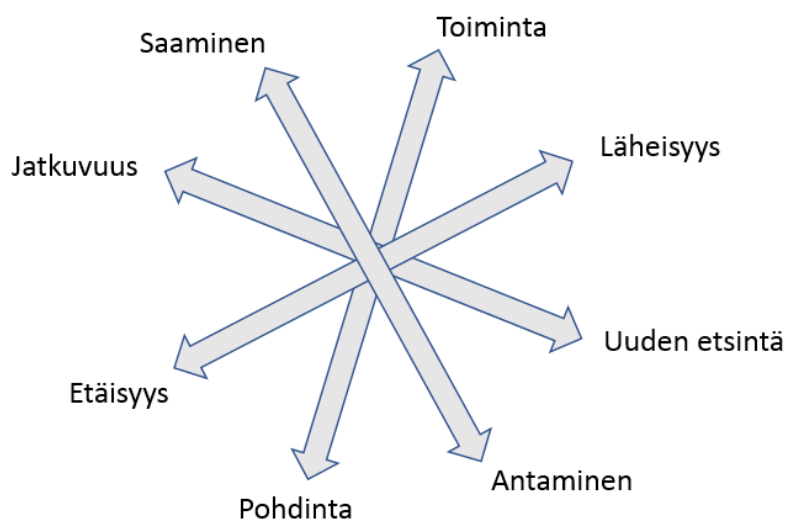
Vapaaehtoistoiminnalla voi saavuttaa onnistumisen kokemuksia ja tunteen siitä, että saa aikaan jotain merkityksellistä (Rios 2019: 2). Suurten ikäluokkien onnellisuuteen on tutkimusten mukaan yhteydessä se, miten moneen auttamisen muotoon he ovat osallistuneet. Erityisesti vapaaehtoistoimintaa tekevät 1945–1950 vuosina syntyneet ikäluokat olivat tyytyväisempiä kuin ne, jotka eivät tehneet vapaaehtoistoimintaa. (Tanskanen & Danielsbacka 2015: 469.) Vapaaehtoistoiminnan tekeminen nähdään osana arvokasta ja mielekästä elämää. Vapaaehtoistyöntekijät vastaavat kansalaisten turvan ja tuen tarpeisiin sekä ehkäisevät yksinäisyyden ja hyödyttömyyden tunnetta. (Willberg 2015: 5.)

### 2.1 Vapaaehtoisuuden motivaation neljä ulottuvuutta

Vapaaehtoistoiminnassa tärkeää on pohtia myös, mikä ihmistä motivoi tulemaan toimintaan mukaan. Ulkoinen motivaatio on usein palkkioita tai muita kannustimia. Ulkoisen motivaation sanotaan usein olevan kuitenkin heikompi, kuin sisäisen motivaation. (Kuu-

luvainen 2015: 45.) Anne Birgitta Yeung (2002) teki ensimmäisen suomalaisten vapaaehtoistoimintaa koskevan tutkimuksen ja siinä hän nosti esille motiiveista erityisesti ihmisten halun auttaa muita. Hänen tutkimuksessaan 41 % vapaaehtoisista koki halua auttaa muita. Tämän lisäksi naisten motiiveiksi hän mainitsi auttamishalun, innon oppia uusia asioita, tarpeen säännölliseen päivärytmiin sekä toiveen uusista sosiaalisista suhteista. Miehillä hänen tutkimuksensa mukaan motiiveina oli erityisesti ystävien ja tuttavien vaikutus, velvollisuuden tunne auttaa, sekä halu käyttää aikansa hyödylliseen tekemiseen. (Yeung 2002.)

Anne Birgitta Yeung on tehnyt vuonna 2005 tutkimusta, minkä pohjalta hän on muotoillut vapaaehtoistoiminnan timanttimalin. (ks. kuvio 1.) Yeung sanoo, että mallin tavoitteena on ymmärtää vapaaehtoistoiminnassa mukana olevien ihmisten motivaatiota. Hänen mukaansa kuviossa on nähtävissä monta ulottuvuutta. Neljä oikealle osoittavaa ulottuvuutta, toiminta, läheisyys, uuden oppiminen ja antaminen osoittavat vapaaehtoisena toimivan henkilön itsestä ulospäin suuntautuvia ulottuvuuksia. Vastaavasti sitten taas vasemmalle suuntautuvat asiat pohdinta, etäisyys, jatkuvuus ja saaminen osoittavat enemmän itse vapaaehtoistyöntekijää, eli sitä mitä hän itse asioista pohtii ja mitä hän toiminnassa mukana olemisesta saa. Yeungin mukaan nämä neljä ulottuvuuden ääripäätä ovat keskenään sisäkkäisiä, mutta myös vuorovaikutuksessa keskenään. (Yeung 2005: 105–108.)



Kuvio 1. Vapaaehtoismotivaation timanttimali (Yeung 2005: 107).

Vapaaehtoistoiminnassa mukana olevan motivaatiota pohdittaessa Anne Birgitta Yeung lähtee antamisen ja saamisen vastakohtista, joiden voidaan ajatella olevan itsensä toteuttamisen ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Näitä pohdittaessa vapaaehtoistyöntekijä voi miettiä nimenomaan mitä vapaaehtoisuus hänelle antaa. Yeungin tutkimuksessa vapaaehtoistyöntekijät nostivat esille esimerkiksi halun auttaa, henkilökohtaisen kasvun ja ajankäytön rytmittämisen. Jatkuvuus ja uuden etsintä vastinpareina kuvastaa esimerkiksi motiivin ja sitoutumisen käsitteitä. Tätä pohtiessaan vapaaehtoiset toivat esille esimerkiksi aikaisemmat positiiviset kokemukset vapaaehtoistyöstä ja oman hyvinvoinnin ylläpitämisen. (Yeung 2005: 109–117.)

Etäisyys ja läheisyys vastinpareina kuvastavat kontaktien merkitystä vapaaehtoistoiminnassa. Näiden ulottuvuuksien alle vapaaehtoistyöntekijät nostivat vapaaehtoistoiminnan joustavuuden ja ryhmään kuulumisen tarpeen. Vastinpari pohdinta ja toiminta kuvaavat henkilökohtaisten arvojen toteuttamista. Pohdinnan puolella vapaaehtoistyöntekijät toivat esille roolimalleja, henkistä ja hengellistä kasvuaan sekä paikan omien asioiden läpikäymiselle. Toiminnan ulottuvuudella vapaaehtoistyöntekijät toivat esille erityisesti vapaa-ajan täyttämisen, mitä esimerkiksi eläkkeelle siirtyminen on tuonut. (Yeung 2005: 109–117.)

## 2.2 Iäkkäät vapaaehtoistyöntekijät

Ihmiset käyttävät aikaansa nykyään toisin kuin aikaisemmin ja sen takia myös vapaaehtoistoiminnalle annettava aika haastaa järjestöjä pohtimaan minkälaista vapaaehtoistointaa he tarjoavat. Ihmisten vapaa-ajasta kamppailevat monenlaiset asiat ja siksi tarjottu vapaaehtoistoiminnan täytyy olla jollakin tasolla palkitsevaa. (Harju 2018.) Vapaaehtoistoiminnan tärkeitä teemoja tulevaisuudessa ovat kolmannen iän edustajien, ikäihmisten sekä nuorten osallisuus. (Nylund & Yeung 2005: 20). Rajaniemi (2009) tutki järjestöjen vapaaehtoistointaa. Ikääntyneitä vapaaehtoistyöntekijöitä kyseltiin osallistumisen syytä vapaaehtoistointaan. Kyselyyn vastanneet kertoivat, että vapaaehtoistointaan pystyy osallistumaan silloin, kun itsellä on paremmin aikaa ja vapautta. Vastauksista oli luettavissa myös, että osallistuakseen vapaaehtoistointaan ihminen tarvitsee voimia ja jaksamista mutta, että samalla vapaaehtoistointa myös antaa ja ylläpitää energiaa ja voimia. (Rajaniemi 2009: 22.)

75 vuotta täyttäneistä ikäihmisistä kotonaan asuu noin 90 prosenttia. Kotona asuvat ikäihmiset haluavat hoitaa itse asioitaan aktiivisesti, mutta kaipaavat myös apua ja tukea

asioiden hoitoon. Tukiverkostolla ja sosiaalisella verkostolla on suuri merkitys kotona asumisen tukemisessa. (Ikäinstituutin säätiö 2016.) Suomen väestö ikääntyy, ja se lisää merkittävästi myös julkisen talouden haasteita. Tämä lisää vapaaehtoistoiminnan tarvetta, jossa konkreettinen auttaminen luo yhteisöllisyyttä, kasvattaa sosiaalista pääomaa ja lisää osallisuutta. Iäkkäät ihmiset ovat yhteiskunnassamme sekä vapaaehtoistoiminnassa avun antajia, että saajia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015: 14.) Monien erilaisien järjestöjen vapaaehtoistoimintaa voidaan pitää yhtenä tärkeänä ikääntyvän väestön yhteiskunnan toimintamuotona (Rajaniemi 2009: 9).

Suomalaisen auttamisen auttajatyypit voidaan jakaa kolmeen ryhmään. Ensimmäinen niistä on ”auttaminen palkitsee” -ryhmä, jossa auttaminen koetaan henkisesti palkitsevaksi. Toinen ryhmä on ”periaatteellinen auttaminen”, johon kuuluvat kokevat auttamisen oikeanlaisena tekona. Viimeinen ryhmä on ”itsekkäät auttamismotiivit”, johon kuuluvat kokevat auttavansa esimerkiksi siksi, että voivat itsekin saada apua sitten tarvitessaan. (Pessi & Oravasaari 2011: 76–77.) Jokainen vapaaehtoistoimintaa tekevä näkee siinä jonkinlaisen tarkoituksen ja tavoitteen. Tämä voi olla toisen ihmisen auttamista, yhteisön eteen toimimista tai vaikka luonnon suojelemista. Ainoastaan toiminnan kautta vapaaehtoistoimintaa tekevän tavoite voi täytyä. Tavoitteena on voinut olla esimerkiksi jonkin uuden taidon oppiminen, hyvän mielen saaminen tai yksinäisyyden karkottaminen. (Harju 2019: 21.) Vapaaehtoistoiminnan sanotaan lisäävän sekä apua tarvitsevan että vapaaehtoistyöntekijän itsensä hyvinvointia. Moni vapaaehtoistyöntekijä kokee, että hän tuo autettavan arkeen iloa ja apua sekä että he molemmat oppivat myös toisiltaan uusia asioita. Vapaaehtoistyöntekijät tarvitsevat kuitenkin sitä, että heistä huolehditaan ja että he saavat uusia työvälineitä ja virikkeitä oman työnsä tueksi. Tärkeäksi koetaan myös vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvoinnista huolehtiminen. (Toivoniemi-Matsinen & Harinen 2018: 43.)

Vuosina 2009–2010 Lukas Pavelek tutki Slovakiassa, kuinka vapaaehtoistoiminnan tekeminen voi kehittää ikäihmisen sosiaalista elämää. Hänen haastattelemansa iäkkäät vapaaehtoistyöntekijät näkivät vapaaehtoistoiminnan ehdottomasti positiivisena ilmiönä. Osa heistä oli hakeutunut vapaaehtoistoiminnan pariin eläköidyttyään. Heidän mielestään vapaaehtoistoimintaa voi suositella kaikille eläköityneille, koska se ylläpitää fyysistä kuntoa sekä edistää mielenterveyttä. Erityisesti iäkkäät naiset kokivat, että osallistumalla aktiivisesti vapaaehtoistoimintaan, voi välttyä esimerkiksi ulkopuolisuuden ja hyödyttömyyden tunteilta. Suurin osa iäkkäistä vapaaehtoistyöntekijöistä ilmaisi myötätuntoisuu-

den kautta halua auttaa muita ihmisiä. Monille vapaaehtoistoiminnan tekeminen näyttäytyi merkityksellisenä tapana viettää vapaa-aikaa, tehden jotain hyvää itselleen sekä toiselle ihmiselle. (Pavelek 2012: 21.)

Ikääntyneiden vapaaehtoisten kanssa ohjaajana tai vapaaehtoistoimintaa tarjoavana tahona täytyisi ottaa huomioon esimerkiksi seuraavanlaisia asioita. Täytyy muistaa ikääntyneitä ohjatessamme huomioida mahdolliset kuulo- ja näkörajoitteet. Fyysisestä väsymyksestä ja jaksamisesta täytyy puhua vapaaehtoisen kanssa säännöllisesti. Hyvän keskusteluyhteyden ylläpitäminen tuo vapaaehtoiselle tunteen, että voi vapaasti ilmaista huolensa omasta jaksamisestaan. Henkisen jaksamisen kannalta tehtäviä olisi hyvä myös vaihdella välillä vapaaehtoisten kesken. Iäkkäitä vapaaehtoisia kannattaa ottaa mukaan uusien vapaaehtoisten perehdyttämiseen, näin saadaan parhaiten hyödynnettyä heidän pitkäaikainen kokemuksensa, ja tietotaito. Ikääntyneelle vapaaehtoiselle voidaan antaa työpariksi nuorempi vapaaehtoinen. Tällöin nuorempi vapaaehtoinen voi huomioida ikääntyneemmän jaksamista ja samalla myös oppia tältä tapoja tehdä asioita. (Energize n.d.)

Hyödyllistä olisi saada ikääntyneemmät ja nuoremmat vapaaehtoistyöntekijät kohtaamaan toisiaan ja oppimaan toisiltaan erilaisia tuen muotoja. Nuoret pitävät epämääräisemmästä yhden aiheen taakse muotoutuvasta toiminnasta ja iäkkäämmille vapaaehtoistoiminta on perinteisempää ja järjestäytyneempää. (Dufva 2018: 20.) Kolmannen iän eläkeläiset osallistuvat aktiivisesti ja osallistumisen sanotaan vaikuttavan elämänlaatuun. Aktiiviset eläkeläiset sanovat osallistumisen olevan etu, mistä on iloa ja hyötyä itselle. Osallistuminen erilaiseen vapaaehtoistoimintaan virkistää, ja toisien ihmisten auttaminen tuntuu palkitsevalta. Osa eläkeläisistä on oivaltanut vapaaehtoistoiminnasta olevan myös yhteiskunnallista hyötyä. (Haarni 2010: 163–167.)

### 2.3 Vapaaehtoistoiminta lisää voimavaroja

Vapaaehtoistyöntekijä tekee todella arvokasta työtä toisten ihmisten ja myös koko yhteiskunnan hyväksi. On erityisen tärkeää, että vapaaehtoistyöntekijä pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan. Tällöin vapaaehtoistyöntekijä osoittaa olevansa vastuullinen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on myös vapaaehtoistyöntekijän velvollisuus. Vapaaehtoistyöntekijälläkin elämäntilanne saattaa muuttua ja silloin on aina tarpeen pohtia vapaaehtoistoiminnan vaatimia voimavaroja uudelleen. Toisaalta myös

silloin, kun vapaaehtoistoiminta ei enää tunnu mielekkäältä tai se uuvuttaa, on toiminnasta ehkä tarpeen pitää taukoa tai siirtyä tekemään jotain muuta. (Makkonen & Möttönen 2014: 14.)

Vapaaehtoistoiminnassa mukana olevat ovat yleensä mukana sellaisessa toiminnassa, jonka arvomaailma on heille tärkeä. Tällöin vapaaehtoistoiminnassa voi toteuttaa itseään ja voi kokea auttavansa muita. (Salonen 2012: 11.) Jokaisen vapaaehtoistoimintaa tekevän on tärkeä toteuttaa niitä asioita, joissa omat kyvyt ja lahjat sekä mielenkiinnon kohteet ovat käytössä. On tärkeää toteuttaa niitä asioita, jotka tuottavat toistuvasti mielihyvää. Omat voimavarat on ensin syytä tunnistaa ja sitten panostaa sellaisiin asioihin, joissa kokee itse olevansa hyvä tai joiden tekeminen ei vaadi turhia ponnisteluja. Tutkittu, me jokainen kehitymme enemmän keskittymällä itsestämme luontaisesti löytyviin vahvuuksiin ja kykyihin, kuin silloin, jos me kehittäisimme heikkouksiamme. (Mielenterveystalo n.d.<sup>1</sup>)

### 3 Osallisuus

Vapaaehtoistyössä osallisuus yhteiskuntaan mahdollistuu oman osaamisen hyödyntämisen kautta. Jokainen vapaaehtoistyöntekijä voi valita itselle tärkeän järjestön tai toimintamuodon, minkä kautta omaa osallisuutta, yhteisöön osallistumista tai yhteiskunnalliseen osallistumiseen liittymistä voi vahvistaa. Vanhuspalvelulain § 13 määrää, että palveluja on toteutettava niin, että ne vahvistavat ikäihmisen toimintakykyä, itsenäistä pärjäämistä, terveyttä sekä osallisuutta. (Vanhuspalvelulaki 980/2012 § 13). Yhteiskunnan rakenteet, kuntien ja maakuntien tarjoamat palvelut tähtäävät osallisuuden edistämiseen. Lisäksi järjestöt ja seurakunnat ovat myös tärkeitä toimijoita osallisuuden vahvistamisessa. Yksilölle osallisuus on kokemus, joka syntyy, kun ihminen tuntee olevansa osa hänelle merkityksellistä yhteisöä tai ryhmää. Yhteisössä osallisuus tarkoittaa jäsenien keskinäistä arvostusta ja luottamusta toisiaan kohtaan. Yhteiskunnallisesti osallisuus merkitsee ihmisten keskinäistä vastavuoroisuutta, sekä mahdollisuuksien ja oikeuksien toteutumista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.<sup>2</sup>)

Osallistuminen tuo mukanaan osallisuuden kokemusta, johonkin kuulumisen ja mukana olemisen tunnetta. Voidaan ajatella, että ihminen tuntee olevansa osallisena yhteisössään, kun hän tekee työtä, harrastaa jotakin, vaikuttaa ympäristössään ja osallistuu erilaisiin asioihin. Sosiaalisina olentoina me kaipaamme jonkinlaista osallisuutta, eli kuulumista ja mukanaoloa johonkin. Sanotaan tämän olevan yksi ihmisenä olemisen tunnuspiirteistä, joka luo meidän olemassaolomme perusedellytyksiä. Osallisuuden vastapuolelta voidaan nähdä osattomuus. Tähän voidaan viitata esimerkiksi silloin, jos ihminen ei ole osallisena työelämässä tai on sosiaalisesti taitamaton. (Harju 2005: 69.)

Mäkisalo-Ropponen (2016) sanoo osallisuuden olevan mukana olemisen ja johonkin kuulumisen tunnetta. Hänen mukaansa osallisuus syntyy vaikuttamisen, toiminnan ja osallistumisen avulla. Osallisuus tarvitsee vahvistuakseen voimaantumista ja se muodostuu arvostuksen kokemisen, tuen ja tunteen kautta. Osallisuuden kokemukselle on tärkeää olla osa ryhmää ja sitä kautta myös yhteisön jäsen. Osallisuudessa tärkeää on se, että voi kokea pystyvänsä vaikuttamaan asioihin yhteisössä ja yhteiskunnassa. (Mäkisalo-Ropponen 2016: 16.) Osallisuus edellyttää tasavertaista vuorovaikutusta ja yhteistä päätöksentekoa (Mäkisalo-Ropponen 2016: 26).

Ihmisarvoiseen vanhuuteen kuuluu mahdollisuus olla arvostettu yhteiskunnan jäsen ja oikeus olla osallisena yhteisössä ja yhteiskunnassa, vaikka toimintakyky olisikin heikentynyt. Iäkkäillä täytyy olla oikeus vaikuttaa ympäröivän yhteiskunnan ja elinympäristön kehittämiseen. Heidän tulee myös saada tukea toimimiseensa nuoremmilta sukupolvilta. (Kivelä & Vaapio 2011: 21.) Iäkkäät ihmiset ovat osallisia ja kokevat osallisuutta erilaisten sosiaalisten yhteisöjen ja tapahtumien kautta. Sellaisia ovat esimerkiksi hyväntekeväisyys ja vapaaehtoistoiminta, kulttuuriset aktiviteetit (kirjasto, teatteri, tapahtumat ja konsertit) sekä erilaiset liikuntaryhmät. (Aroogh & Shahboulaghi 2020: 63.)

Eläkkeelle jääminen on uudenlainen mahdollisuus myös suurille elämänmuutoksille. Eläkkeelle jäädessä vapautuu aikaa ja voimavaroja uusille asioille, jotka aidosti kiinnostavat. Moni eläkeläinen kokee myös, että vapaaehtoistoiminnan kautta on saanut päivittäin sisältöä ja kokemuksen merkityksellisenä pysymisestä. (Toivoniemi-Matsinen & Harinen 2018: 41.) Kolmas ikä -käsite viittaa työvuosien jälkeiseen aktiiviseen arkeen ja toimintaan. Kolmatta ikää eläviin luetaan tällä hetkellä noin 60–70 -vuotiaat, vireät, toimintakykyiset eläkkeelle tai työkyvyttömyyseläkkeelle jääneet ihmiset. (Haarni 2010: 8–9.) Kolmas ikä on eläköitymisen ja todellisen vanhuuden välissä oleva ajanjakso (Haarni 2010: 8–9; Karisto 2004: 1). Keskimääräinen elinikä on noussut Suomessa nopeasti ja terveiden elinvuosien määrä on näin ollen myös kasvanut. On esitetty, että vanhuuden aika olisi siirtynyt, nykyinen 75-vuotias olisi entisen ajan 65-vuotias fyysisen kuntonsa ja terveytensä puolesta. (Ikäinstituutin säätiö 2016.)

Vertaistuki on kokemukseen perustuvaa ihmisten välistä tukea (Mikkonen & Saarinen 2018: 9). Yhteiskunnan tuki- ja palvelujärjestelmä mahdollistuu erilaisten toimijoiden avulla, joilla on erilainen suhde autettavaan. Ammattilaisten auttaminen perustuu velvollisuuteen, vapaaehtoisuus pyyteettömyyteen ja vertaistuki omaehtoisuuteen (Mikkonen & Saarinen 2018: 13). Vertaistoiminta on kasvanut ja se on merkki siitä, että ihmiset haluavat jakaa omia kokemuksiaan sekä toisaalta saada vastaavassa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä tietoa ja tukea (Nylund 2005: 195).

Vertaisryhmissä pyritään siihen, että siellä ei puhuta diagnooseista tai muista luokituksista ja että apu on nimenomaan keskinäistä apua (Nylund 2005: 197–198). Susanna Hyväri (2005) kertoo suhteiden luomisen tärkeydestä vertaisuuteen liittyen, että pelkkä kokemusten julkinen kertominen ja läsnäolokaan eivät riitä, vaan että tarvitaan myös yhteisesti jaettu sosiaalinen tila, jossa kokemuksia jaetaan (Hyväri 2005: 225). Toisaalta Nylund (2005) kertoo kuitenkin, kuinka vertaistukea on 2000-luvulla ruvettu antamaan

enenevässä määrin myös virtuaalisesti ja tämä mahdollistaa useamman henkilön osallistumisen keskusteluun ja tuen saamiseen (Nylund 2005: 201). Vertaisryhmän jäsenille ryhmä voi toimia oman identiteetin vahvistajana. Vertaistuelle tyypillistä on tuttuus, rentous, luottamuksellisuus ja suvaitsevaisuus. (Mäkisalo-Ropponen 2016: 9.)

### 3.1 Ikääntyneen hyvinvointi

Hyvinvointi arjessa liittyy vahvasti mielen hyvinvointiin. Kun arki sujuu hyvin ilman suurempia ponnisteluita, on elämässä kaikki hyvin. Päivärytmi ja tavalliset asiat edistävät terveyttä. Oma arkea on syytä pysähtyä pohtimaan välillä, miten itse toimii arjessa, ja kuinka voisi sujuvoittaa arkea entisestään omilla valinnoillaan. (Mielenterveystalo n.d.<sup>2</sup>) Hyvään arkeen kuuluu tavallisten rutiinien lisäksi rikastusta satunnaisten tapahtumien ja kohtaamisten muodossa. Harrastukset, omat mielenkiinnon kohteet, monipuolinen ruokavalio, uni ja lepo sekä säännöllinen liikunta ovat arjen osa-alueita. (Terveyskylä 2019).

lääkäiden ihmisten hyvinvointia vahvistavat monenlaiset asiat. Näitä voivat Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan olla esimerkiksi ikääntyneen hyvä terveys ja toimintakyky sekä aktiivisuus. Tärkeänä asiana mainitaan myös ikääntyneen perhe, muut läheiset ihmiset ja ystävät. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos nostaa esille myös osallisuuden ja sen, että asioita tehdään yhdessä. Vapaaehtoistoiminta ja erilaiset järjestöissä mukana olemiset vahvistavat ikääntyneen hyvinvointia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.<sup>3</sup>)

Toimivan arjen yksi perusedellytys on omasta ja läheisten hyvinvoinnista huolehtiminen. Oma mielenterveyttä ja voimavaroja ylläpidetään monella tavalla. Näitä ovat esimerkiksi monipuolinen syöminen, riittävä uni ja itselle mieluisalla tavalla liikkuminen päivittäin monipuolisesti. Rentoutumisesta ja palautumisesta tulee myös pitää huolta. Tärkeää kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ovat myös liikkuminen luonnossa, muistelu, huumori, erilaiset kulttuuritapahtumat, toisille hyvän tekeminen ja tätä kautta mielekäs vapaa-aika. (Suomen Mielenterveys n.d.)

### 3.2 Osallisuuden merkitys

Osallisuus on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin. Jos ihminen kokee olevansa yksinäinen tai psyykkisesti kuormittunut, hän kokee myös osallisuutta vähemmän. Osallisuuden kokemus lisää uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin mutta myös hyvinvointia ja turvallisuutta. Osallisuuden kokemuksen tavoitteena on vähentää esimerkiksi eriarvoisuutta ja syrjäytymistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Aaro Harju (2005) sanoo

kansalaisyhteiskunnan olevan mahdollista vain, jos sen kansalaiset ovat aktiivisia. Harjun mukaan kansalaisuus on yhteisöissä ja yhteiskunnassa toimimista ja osallistumista ja vain sen kautta kansalaisyhteiskunnasta tulee elävä. (Harju 2005: 67.)

Osallisuus ja erilaiset osallisuutta lisäävät toimet voidaan sosiaali-, käyttäytymis-, ja terveystieteelliseen tutkimukseen perustuen jaotella kolmeen osa-alueeseen: 1) osallisuuden omassa elämässä, 2) osallisuuden yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä 3) osallisuuden yhteisestä hyvästä. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Kohtaan 2 voisimme ajatella kuuluvan vapaaehtoistoiminnan, jossa tärkeänä nähdään mahdollisuus kuulua itselle tärkeisiin ryhmiin ja yhteisöihin. Aaro Harju (2005) määrittää aktiivisen kansalaisuuden koostuvan ainakin ihmisen omasta identiteetistä, kohtaamisesta, välittämisestä ja nimenomaan osallistumisesta. (Harju 2005: 69.)

Ilka Haarni (2010) on tehnyt tutkimuksen eläkeikäisten osallistumisesta. Haastattelussa eläkeikäiset sanoivat, että osallistuminen edistää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia ja edesauttaa sosiaalista vuorovaikutusta. Osallistumalla eläkeläiset sanoivat huolehtivansa itsestään monipuolisesti. He kertoivat, että vaikka he pitävät osallistumisen kautta muille tuottamaansa tukea ja apua tärkeänä, myös henkilökohtainen jaksaminen ja hyvinvointi vaikuttivat heidän osallistumiseensa. (Haarni 2010: 121.) Haastatellut sanoivat myös, että kolmannen elämän kulttuuri on hyvin sallivaa. Uudet ihmiset otetaan vastaan avoimesti ja jokainen voi sitoutua toimintaan omien mahdollisuuksiensa mukaan. Heidän mukaansa eläkeikäisten yhteisöjen sisäisessä vuorovaikutuksessa on erityisiä piirteitä. He mainitsevat esimerkiksi ystävällisyyden ja vuorovaikutuksen kepeyden näiksi erityisiksi piirteiksi. (Haarni 2010: 133.)

## 4 Yhteisöllisyys

Vapaaehtoiset muodostavat monesti omassa verkostossaan tiiviitä ryhmittymiä, joissa samanlaisten asioiden eteen tekevät ihmiset löytävät toisensa. Näissä yhteisöissä tuetaan toinen toistaan ja luodaan ystävyysuhteita, jotka kantavat sen jäseniä monella tasolla. Yhteisö on käsite, jota käytetään yleisesti erilaisten ryhmien nimityksenä. Yhteisön voi muodostaa jo kaksi ihmistä, mutta fyysisesti he voivat olla vaikka eri puolilla maailmaa. Yleisesti käsite yhteisö vaatii kuitenkin ihmisten välisen vuorovaikutuksen tavan, yhteyden, mikä on tälle ihmisryhmälle yhteistä. Yhteisöjä voidaan luokitella esimerkiksi kunkin yhteisön tavoitteiden mukaan, tällaisia ovat esimerkiksi hoitoyhteisöt ja vuorovaikutuksen luonteen mukaiset yhteisöt. (Lehtonen 1990.)

Jokainen meistä tarvitsee yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten ihmisten kanssa. Meistä jokainen kuuluu monien erilaisten ryhmien jäseneksi elämänsä aikana. Yhteisö koostuu aina yksilöistä, mutta samaan yhteisöön kuuluvia yhdistää monesti esimerkiksi yhteinen tehtävä tai päämäärä. (Opetushallitus 2020.) Ikääntyvä ihminen kokee vähemmän syrjäytymisen riskiä ja enemmän elämänlaatunsa parantumista, jos hänen sosiaaliset verkostonsa ja osallisuuden kokemuksensa ovat kunnossa. Yhteisön toimintaan osallistuminen ja omaan elämänkulkuun vaikuttaminen tuovat ihmisen osalliseksi omasta elämästään. (Ikäinstituutti 2016.) Yhteisöllisyyden luominen vapaaehtoistyöntekijöiden välille, jotka eivät muuten luontevasti näe toisiaan, on erityisen tärkeää (Kuuluvainen 2015: 61).

Kansalaisyhteiskunta muodostuu vahvasti esimerkiksi ihmisten aktiivisuuden, vapaaehtoisuuden ja yhteisöllisyyden varaan. Tämä vahvistaa kansalaisten omaa aktiivisuutta, lisää sosiaalista resurssia ja tukee yhteisöllisyyttä. Yhteiskunnassa näiden asioiden ajattelaan olevan tärkeitä inhimilliselle, taloudelliselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnillemme. Iso osa kansalaistoiminnasta tehdään kansalaisjärjestöissä, jotka ovat nimenomaan yhdistyksiä ja järjestöjä, jotka edistävät oman jäsenistönsä arvoja. (Särkelä 2011: 279.)

Sosiologisessa ajattelussa yhteisö on keskeinen sosiaalisen ja yhteiskunnallisen organisoitumisen muoto (Aro 2011: 44). Yhteisöllisyydelle tärkeää on se, että ihmiset ovat oikeasti olemassa toisiaan varten. Yhteisö syntyy helpommin, jos ihmiset suhtautuvat toisiin ihmisiin uteliaasti ja kiinnostuneesti. He haluavat tehdä asioita yhdessä toisten ihmisten kanssa ja haluavat jakaa yhteisiä kokemuksia ja kertomuksia. Yhteisöllisyys syn-

tyy myös paremmin, kun sille tarjoutuu jokin paikka tai yhteinen aika. (Birck 2019.) Yhteiskunnan toimintakykyä ylläpidetään myös toimivalla yhteisöllisyydellä. Yhteisöllisyydestä on pidettävä huolta ja siihen on panostettava. (Saari & Pessi 2011: 28.) Yhteisöllisyyden vahvuus voidaan nähdä suurena sosiaalisena pääomana (Riihinen 2011: 128).

#### 4.1 Yhteisöihin osallistuminen

Poliittisella tasolla osallisuus on niitä tekoja ja toimenpiteitä, joilla voidaan vahvistaa ylipäätään ihmisten osallistumista ja osallisuutta yhteiskunnassa. Yhteiskunnallisella tasolla osallisuus on sitä, miten hyvin meillä on mahdollisuuksia ja oikeuksia toteuttaa osallisuutta, mutta myös sitä, miten ihmisten välinen vuorovaikutus mahdollistuu. Yhteisöissä puolestaan osallisuus muodostuu yhteisön jäsenten välisestä arvostuksesta ja luottamuksesta. Yksilön kokemus siitä, miten hän pystyy vaikuttamaan yhteisössä, liittyy myös vahvasti osallisuuden tunteeseen. Osallisuus koetaan myös yksilön tasolla, se syntyy siitä, miten ihminen itse kokee kuuluvansa johonkin ryhmään tai yhteisöön. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.<sup>2</sup>)

Yhä useampi kunta on kirjannut osallisuuden edistämisen viralliseksi tavoitteekseen (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019 <sup>2</sup>). Tampereen kaupungilla on olemassa Osallisuus ja yhteisöllisyys -malli, jossa osallisuudesta, yhteisöllisyydestä ja kumppanuudesta sanotaan esimerkiksi seuraavasti: ”Tampereella jokaisella on mahdollisuus osallistua, vaikuttaa, kohdata muita ihmisiä ja toteuttaa itseään.” ja ”Yhteisöjen aktiivisuutta tukevilla kaupunki mahdollistaa vapaaehtoista hoivaa ja vertaistukea, harrastamista ja matalan kynnyksen kaupunkikulttuuria.” Lisäksi kaupunki on mallissaan pohtinut sitä, miten vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia vahvistetaan Tampereen kaupungin ja järjestöjen yhteistyötä lisäämällä. (Tampereen kaupunki 2019: 9, 30.)

Yhteisöllisyyden mahdollistajana nähdään se, että sen jäsenet tekevät asioita yhdessä, he kykenevät tunnetaitavaan vuorovaikutukseen ja että he ovat keskenään sosiaalisessa kanssakäymisessä (Paasivaara & Nikkilä 2010: 75). Yhteisöllisyyden kokemus vaatii vuorovaikutusta, yhdessä tekemistä ja olemista, luottamusta ja yhteenkuuluvuutta. Ihmisten keskinäistä yhteistyötä ja erilaisia yhteistyön tapoja nimitetään yhteisöllisyydeksi. (Paasivaara & Nikkilä 2010: 11.) Yksilön kehitykselle merkityksellistä on se, että hänet hyväksytään ja ymmärretään omana persoonanaan. Ryhmään osallistuminen ei ole helppoa ja ryhmässä ollessaan yksilö hakee muilta ryhmän jäseniltä hyväksyntää. (Raina & Haapaniemi 2005: 108.) Yhteisö voi olla myös yksilölle tärkeä voimanlähde ja

yhteisöön kuulumisen voidaan kokea myös välttämättömänä (Paasivirta & Nikkilä 2010: 21).

Yhteisöissä, joissa sen jäsenet saavat mahdollisuuden omaehtoiselle ja merkitykselliselle tekemiselle tuntuvat olevan vetovoimaisia (Demos Helsinki 2012: 27). Toimivissa yhteisöissä yksilö voi kokea, että hän voi jakaa omia tuntemuksiaan, pyytää toisten mielipidettä asioihin ja antaa palautetta. Tämän lisäksi yksilö voi kokea saavansa yhteisössä tukea ja jakaa muille omia onnistumisiaan. (Demos Helsinki 2012: 12.)

#### 4.2 Yhteisöllisyys ja vapaaehtoistoiminta

Reija Kangasluoman (2020) opinnäytetyössä vapaaehtoistoiminnasta nousi esille se, että oli vapaaehtoistoimintaa tekevä ihminen minkä ikäinen tahansa hänelle yksi vapaaehtoistoiminnan hyöty oli yhteisöllisyyden ja verkostoitumisen mahdollisuus. Hänen opinnäytetyössään yhteisöllisyys jaettiin yhdessä tekemiseen, haluun kuulua johonkin ja yhteisöön sitoutumiseen. Haastatellut kertoivat, että kokemus joukkoon kuulumisesta oli lisännyt vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointia ja halua tehdä asioita yhdessä. Yhteisöllisyys on myös sitouttanut vapaaehtoistyöntekijöitä työssään ja vapaaehtoistoiminnan kohteilta saamansa positiivinen palaute myös lisäsi vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatiota jatkaa työssään. (Kangasluoma 2020: 36–37.)

Yhteisön toimiessa hyvin, yhteisö auttaa sen jäseniä toteuttamaan omaa yksilöllisyyttään ja tämän kautta yksilöiden erilaisuus tuo yhteisölle enemmän voimaa (Paasivirta & Nikkilä 2010: 37). Suomessa on paljon yli 60-vuotiaita, jotka jäävät eläkkeelle ja pois työelämästä, samaan aikaan he muodostavat uudenlaisia yhteisöjä. Yksi tällainen esimerkki on helsinkiläinen Loppukiri-taloyhtiö, jonka rakennuttivat ja jossa asuvat seniorit. (Demos Helsinki 2012: 17.) Yhteisön jäsenten välinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys kasvattavat sosiaalista pääomaa. Tämä voidaan nähdä verkostoitumista, vastavuoroisuutta ja luottamusta vahvistavana yhteisöllisenä piirteenä (Paasivaara & Nikkilä 2010: 38).

## 5 Verkossa tapahtuva koulutus

Digitalisaatio etenee kaikilla elämän eri osa-alueilla vauhdikkaasti. Työelämä, ihmisten välinen kanssakäyminen ja tiedon hankinta ovat enenevässä määrin riippuvaisia teknologiasta. Verkkoon ovat siirtyneet niin kaupankäynti, asioiden hoitaminen, yhteiskuntaan osallistuminen kuin päätöksentekokin. Erilaiset yhteisöt ja yhteisöllisyys muuttuvat hyvinkin suuresti digitalisaation myötä. Tieto- ja viestintäteknologisesta osaamisesta on tullut välttämätön kansalaistaito, kirjoittamisen, lukemisen ja matemaattisten taitojen osaamisen rinnalle. (Luukkainen 2016: 3.)

Erilaiset verkkokoulutukset ovat yleistyneet nopeasti maailmanlaajuisesti. Tähän on vaikuttanut teknologian edistyminen ja internetin levinneisyys maailmanlaajuisesti. (Palvia ym. 2018.) Viime aikoina ovat yleistyneet niin sanotut verkkokokousympäristöt, jolloin opetus ja opiskelu tapahtuvat kokonaan tietokoneen välityksellä (Opetushallitus n.d.). Etäopetus on yleisnimi kaikelle sille oppimiselle, mikä tapahtuu siten, että oppija ja opettaja ovat fyysisesti eri paikassa (Nummenmaa 2012: 20).

Järjestöt voivat kokea digitalisaation myös toiminnan uhkana. Tärkeää on kuitenkin oivaltaa, että tekniset ratkaisut ja digitalisaatio eivät vie vapaaehtoistoiminnan pohjaa. Ihminen ihmiselle tulee olemaan vapaaehtoistoiminnan merkittävä ydin vielä pitkään. Keskusteluja, kosketusta, luovuutta ja inhimillistä kontaktia ei tekniikka vielä korvaa. (Toikkanen 2018: 39.)

### 5.1 Ikääntyneet ja tietotekniset taidot

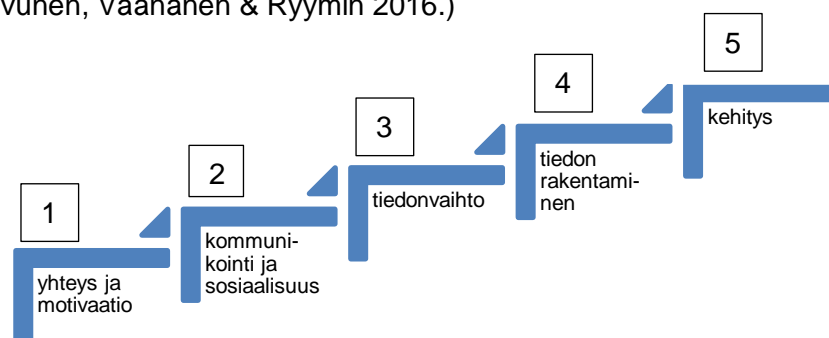
Praničević, Peterlin ja Bućan (2017) tutkivat sekä vertailivat belgialaisten ja kroatialaisten ikäihmisten tietoteknisiä taitoja, sekä internetin käyttöä. Selvisi, että ikäihmiset käyttävät kyllä internetiä, ja heillä on myös tietoa sen tarjoamista mahdollisuuksista. Kuitenkin internetin käyttö rajoittuu lähinnä asioiden hoitoon, kuten laskujen maksuun. Viihdekäyttöön sitä ei juurikaan käytetä. Tämä viittaa kuitenkin selkeään kehitykseen teknologian ja internetin hyödyntämisessä. (Praničević, Peterlin & Bućan 2017.)

Tšekien tasavallassa Klímová, Poulová, Šimonová, Pražák ja Cierniak-Emerych (2018) tutkivat ikäihmisten internetin käyttöä. Tšekeissä kasvava ikäihmisten määrä johtaa haasteeseen, kuinka saada ikäihmiset pysymään aktiivisina pidempään. Aktiivisuudella tarkoitetaan tässä tapauksessa sitä, että ikäihminen pysyy taloudellisesti ja sosiaalisesti

itsenäisenä mahdollisimman pitkään. Internetin avulla ikäihminen pystyy maksamaan laskujaan, ja internet on myös yksi väylä lisää sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tutkimuksessa saatiin selville, että internetin käyttö vähenee selkeästi yli 75-vuotiailla. Useimmat ikäihmiset käyttävät sähköpostia, maksavat laskuja, soittavat kuvapuheluita sekä jakavat valokuvia. Tutkimuksen tuloksista voitiin todeta myös, että ikäihmiset tarvitsisivat enemmän ohjausta ja tukea internetin käyttöön, todennäköisesti se antaisi heille rohkeutta verkossa toimimiseen. (Klímová, Poulová, Šimonová, Pražák & Cierniak-Emerych 2018.) Internetin käytön omaksuminen on yksi keino pysyä aktiivisena pidempään. Internetin käyttö on yleistynyt yhä enemmän ikäihmisten keskuudessa. On kuitenkin edelleen suuri määrä iäkkäitä, jotka eivät käytä internetiä. (Niehaves & Plattfaut 2014.)

Eastman ja Iyer (2005) tutkivat kognitiivisen osaamisen vaikutuksia iäkkäiden internetin käyttöön liittyen. Haasteiksi ilmeni epätasa-arvoa internetin saavutettavuudessa ja avun puutetta teknisten laitteiden käyttöönotossa. Lisäksi iäkkäät kokivat olevansa epävarmoja sivustojen luotettavuuden arvioinnissa ja tiedon hakemisessa. Heikommat kognitiiviset taidot omaavat iäkkäät eivät kokeneet tarvetta käyttää internetiä, koska heistä tuntui, ettei internetin käyttö toisi lisäarvoa arkeen. Todettiin kuitenkin, että kognitiivisesti taitavat ikäihmiset käyttivät sujuvasti internetiä. (Eastman & Iyer 2005.)

Salmonin mallissa (2004) (ks. kuvio 2) verkkokoulutukseen osallistujien välinen vuorovaikutus ja oppiminen kokemuksen kautta ovat tärkeässä roolissa. Mallin portaita yksi ja kaksi opiskelijan täytyy löytää oma motivaatio, ryhmäytyä toisten kanssa ja ottaa verkkoympäristö toimintaympäristönä haltuun. Noustessa siitä ylemmille portaille oppimisen täytyy tapahtua jo enemmän oppijan omalla vastuulla ja ylimmällä portaalla oppija oppii soveltamaan oppimaansa muuhun elettyyn elämään ja aikaisemmin opittuun. (Keski-sarja, Sivunen, Väänänen & Ryymin 2016.)



Kuvio 2. Gilly Salmonin viiden portaan malli verkko-opetuksen suunnitteluun (Salmon 2004: 29)

Reaaliaikaisessa verkko-opetuksessa osanottajat ovat yhteydessä toisiinsa yhtä aikaa verkon välityksellä. Verkkokokouksissa ja oppimislustoilla voivat kuvan, äänen ja chatin lisäksi olla käytettävissä muun muassa PowerPoint-esitykset. Verkkokokouksen järjestäjän, esittelijän ja ylläpitäjän keskeisenä tehtävänä tulee olla se, että hän perehdyttää osallistujat järjestelmän käyttöön ja valitsee virtuaalisen oppimisympäristön ominaisuudet. On tärkeää, että ylläpitäjä tuntee järjestelmän saavutettavuusominaisuudet ja huolehtii tarvittavasta ohjeistuksesta. (ESOK -Esteetöntä opiskelua n.d.) Reaaliaikaiset opetustilanteet voivat olla hyvin eritavoilla järjestettyjä. Riippumatta järjestelytavasta on niissä aina erilaisia piirteitä, kuin kontaktiopetuksena tapahtuvassa opetuksessa. Tärkeään merkitykseen nousevat vuorovaikutus, luottamuksen muodostuminen ja vastavuoroisuus. (Lehtinen & Nummenmaa 2012:10.)

## 5.2 Elinikäinen oppiminen

Elinikäinen oppiminen tarkoittaa oma-aloitteista kykyä ja kiinnostusta kehittää itseään. Elinikäinen oppiminen edellyttää uteliaisuutta, motivaatiota ja halua kehittää itseään oman itsensä vuoksi. (Valamis 2020.) Sitra teki marraskuussa 2019 elinikäiseen oppimiseen liittyvän kyselyn, johon tuli yli 2000 vastausta 18–85 -vuotiailta suomalaisilta. Suomalaiset haluavat tutkimuksen mukaan kehittää osaamistaan, koska se lisää hyvinvointia, tukee ihmisen kasvua ja auttaa pärjäämään muuttuvassa maailmassa. Elinikäistä oppimista pidetään perusoikeutena, mutta myös kansalaisvelvollisuutena. Tutkimuksessa iäkkäämmät vastaajat antoivat ison arvon nimenomaan yleissivistykselle ja sille, että yhteiskunnassa pärjääminen edellyttää uusien taitojen oppimista. Yli 65-vuotiaat vastaajat yhdistivät myönteisempiä tunteita elinikäiseen oppimiseen kuin heitä nuoremmat vastaajat. Vanhemmille vastaajille ilo, levollisuus ja toiveikkuus nousivat esille oppimisen myönteisinä kokemuksina. Osaaminen nähdään voimavarana, joka tuottaa laaja-alaista hyvinvointia ja joka on tärkeä osa pärjäämiselle tämän päivän muuttuvassa maailmassa. (Arola, Jämsén & Ryky 2020.)

Aktiivisessa vanhenemisessä sanotaan olevan tärkeää se, että ihminen pysyy luovana ja joustavana. Jos muistaa pitää itsensä avoimena ja uteliaana, helpottaa se myös sopeutumista erilaisiin muutoksiin. Aivoja täytyy pitää kunnossa kuitenkin koko elämän. Uusia yhteyksiä aivoissa syntyy vielä 90-vuotiaanakin. Elinikäinen oppiminen on siis aivojen kannalta elintärkeää. Oppimisella ei tarvitse tavoitella enää uutta tutkintoa, mutta

tieteellisen tiedon ja elämäkokemuksen yhdisteleminen on hyvää työtä aivoille. (Valvanne & Tuohino 2016: 138–139.) Vanhemmiten nähdään tärkeänä erityisesti se, että oppimisesta on jotakin hyötyä jokapäiväisessä elämässä (Paju 2007: 136).

Ikääntyneiden opettellessa uutta, täytyy lähteä liikkeelle siitä, mitä ihminen jo osaa, eli lähdetään rakentamaan uutta tietoa vanhan tiedon päälle. Hänen mukaansa jokaisen ikääntyneen oppimisessa on tärkeää pitää huoli siitä, että oppimisvauhti ottaa huomioon jokaisen oppijan yksilönä. Ikääntynyt tarvitsee tilan, missä hän voi keskittyä rauhassa opittavaan asiaan. Parhaiten opitaan tekemällä ja kokeilemalla käytännössä. Oppiminen vaatii kuitenkin aina motivaatiota, eli opittavalla asialla tulee olla merkitystä itselle. Ikääntyneiden kohdalla Jabe (2015) sanoo, että oppimista estää virheiden pelko. Hänen mukaansa parhaiten oppii, kun voi opetella asiaa rauhassa ja mielellään vaikka vähän huumorilla. (Jabe 2015: 237.)

Ikääntyneiden opettamisessa tulee ottaa huomioon, miten heidän oppimisensa vaatii opettajalta oikeanlaista asennetta ikääntyneisiin ihmisiin ja heidän kykyynsä oppia sekä ajantasaista tietoa, miten ihminen ikääntyy ja mihin asioihin se vaikuttaa. Ikääntyneillä ei ole mitään esteitä uuden oppimiselle silloin, jos heillä on oma motivaatio uuden oppimiseen, eivätkä he sairasta mitään sellaista sairautta, joka vaikeuttaisi asiaa. Tärkeää on kuitenkin tarjota hyvin monenlaista koulutusta, koska ikääntyneiden ryhmä on hyvin heterogeeninen ja he tarvitsevat yksilöityjä koulutuksia. (Eloniemi-Sulkava 2014: 31.)

Elinikäisen oppisen näkökulmana yksi tärkeä tekijä on informaatioteknologian kehittyminen, joka on havaittavissa myös vapaaehtoistoiminnan sektorilla. Digitaaliset laitteet kuuluvat nykyään monella työnkuvaan, mutta osa ikääntyneistä on poistunut työelämästä ennen tietotekniikan tuloa. Ikääntyneille tulisi siis järjestää mahdollisuus oppia digitaalisten laitteiden käyttöä. Vapaaehtoistoiminta perustuu vielä paljon aidolle kohtaamiselle, mutta monet järjestöjenkin toiminnot siirtyvät verkkomaailmaan. Kyetäkseen ottaa järjestöjen tarjoaman tuen vastaan, täytyy ikääntyneille opettaa verkkomaailman käyttöä. Bardus ja Raso (2014) epäilevät tietotekniikan muodostuvan tärkeäksi yhteydenpitovälineeksi myös ikääntyneille, kun fyysiset kontaktit muutenkin yhteiskunnassa vähenevät. Tietotekniikka ei korvaa heidän mukaansa fyysisiä kontakteja, mutta edistävät kanssakäymistä. Tärkeänä Bardus ja Raso (2014) näkevät myös tietotekniikan sen takia, että se mahdollistaa asioista perillä pysymisen, jota ikääntyneetkin kuitenkin arvostavat. (Bardus, Massimo & Raso Giuseppina 2014: 39.)

## 6 Etätukea vapaaehtoistyöhön -koulutus

Monimuotoisen opinnäytetyömme tuotoksena toteutimme kolmen kerran Etätukea vapaaehtoistyöhön -koulutuksen. Loimme koulutuskertojen sisällöt työelämäkumppanin kanssa yhdessä sovituista teemoista. Materiaalin tuottamisessa käytimme nykyaikaisia lähteitä. Koulutusmateriaali ks. (liite 4). Koulutus toteutettiin kesäkuussa 2020 käyttäen Microsoft Teams -verkkoalustaa. Koulutuksen aikana jaoinne diaesityksen näytöllä, ja lisäksi järjestö oli postittanut osallistujille etukäteen tulostetut diat joka kerralle. Koulutukseen ilmoittautui mukaan 4 henkilöä, joista yksi perui osallistumisensa ennen koulutuksen alkua. Kolme koulutukseen osallistujaa olivat kaikki aktiivisia, ja osallistuivat hyvin keskusteluun esittäen myös kysymyksiä. Koimme pienen ryhmäkoon olleen eduksi koulutukselle. Pieni ryhmäkoko antaa jokaiselle mahdollisuuden osallistua keskusteluun ja ilmaista itseään, sekä keskustelu sujuu rennommin ja ilmapiiri on turvallinen (Hynynen & Meskanen 2014: 45; Ryhmärenki n.d; Suomen mielenterveysseura n.d.<sup>2</sup>). Saimme osallistujilta arvokasta palautetta koulutuksen toteuttamisesta ylipäätään, mutta myös tuottamamme sisällöstä. Koulutuksen lopullinen muoto muodostui osallistujilta saamamme palautteen pohjalta.

### 6.1 Verkkokoulutuksen eettisyys

Yhteistyökumppanimme oli yhteydessä jokaiseen vapaaehtoistyöntekijään ennen koulutuksen markkinoinnin käynnistämistä ja selvitti, että kaikilla oli tarvittava laitteisto (nettiyhteys, älypuhelin, tietokone tai tabletti) etäyhteyden muodostamista varten. Kaikilla vapaaehtoistyöntekijöillä oli tasavertainen mahdollisuus osallistua koulutukseen halutesaan. Monimuotoisen opinnäytetyömme koulutusta lähdettiin markkinoimaan järjestön kaikille vapaaehtoistyöntekijöille postitse laitetulla kirjeellä. Yhteistyökumppanimme postitti jokaiselle vapaaehtoistyöntekijälle meidän tekemän saatekirjeen, kutsun koulutukseen sekä tiedotteen (liite 1) ja suostumuksen (liite 2) opinnäytetyöhön osallistumisesta. Saatekirjeeseen olimme selventäneet, että kirjoittamalla alle suostumuslomakkeen sitoutuu myös palautteen antoon ja siten opinnäytetyöhön osallistumiseen. Saatekirje myös selvensi, mikä mikäkin lomake on, ja mitä niistä tulee täyttää ja huomioida. Suostumuksen palautusta varten mukaan laitettiin myös palautuskuori, jolla suostumuslomakkeet palautuivat meille opinnäytetyön tekijöille.

Kirjeen tiedotteessa kerroimme, että monimuotoisessa opinnäytetyössä käsitellään osallistujia koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön mukaisesti (Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EU) 2016/679). Kerroimme, että henkilötietojen käsittely oli oikeutettua ainoastaan silloin, kun se oli opinnäytetyön tekemiselle välttämättömyyttä. Kerättävät henkilötiedot oli siis minimoitava, niitä ei saanut kerätä tarpeettomasti tai varmuuden vuoksi.

Suostumuslomakkeessa oli paikka myös osallistujan sähköpostiosoitetta varten, minkä tarvitsimme Microsoft Teams -verkkoalustalle kutsumista varten. Mukaan ilmoittautuneille kerrottiin suostumuslomakkeessa, että sähköpostiosoitetta käytetään ainoastaan verkkoalustalle kutsumista varten ja että sähköpostiosoitteita säilytetään ainoastaan toisen opiskelijan tietokoneella ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Koulutuksen jälkeen osallistujien sähköpostiosoitteet hävitettiin koulun antaman ohjeistuksen mukaan. Missään vaiheessa opinnäytetyön prosessia opiskelijoilla ei ollut käytettävissään mukaan ilmoittautuneiden muita henkilötietoja. Päätimme esimerkiksi ennen koulutuksen alkua, että koulutuksen kaikki diat tulostetaan ja lähetetään osallistujille postitse kotiin. Tämän hoiti puolestamme järjestö.

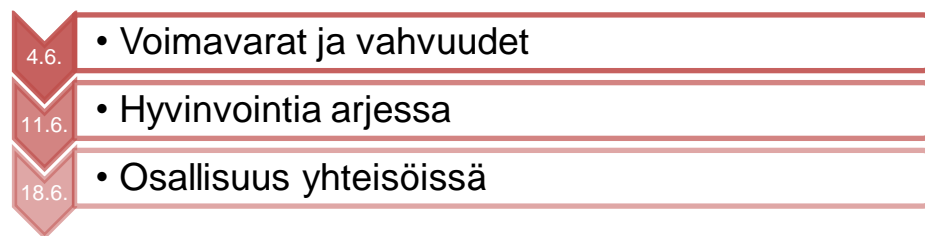
Monimuotoiseen opinnäytetyöhön osallistuminen oli osallistujille täysin vapaaehtoista. Koulutettavat kuuluivat järjestön valittuun kohderyhmään, jolle koulutusta markkinoitiin. Monimuotoiseen opinnäytetyöhön osallistumiseen suostuneilta kerättiin suostumuslomake, jossa kerrottiin, että osallistumisen siihen voi keskeyttää ja peruuttaa suostumuksensa, mutta siihen mennessä annettua palautetta voitiin käyttää osana opinnäytetyötä. Koulutuksen alkaessa annoimme mukaan ilmoittautuneille vielä mahdollisuuden kysyä osallistumisestaan tai muista eettisistä asioista, jotka heitä mahdollisesti mietityttivät, mutta kukaan ei ollut mitään kysyttävää.

Jokaisen kolmen koulutuskerran jälkeen keräsimme suullista palautetta osallistujilta, jossa kysyimme, mikä oli koulutuskerran parasta antia, mitä parannettavaa meille jäi seuraavalle kerralle ja sitä, pääsimmekö sen kerran tavoitteeseen. Kirjasimme nämä saadut palautteet ylös ja säilytimme niitä ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Kirjauksiin emme kirjanneet ylös, kuka oli vastannut mitään. Koulutuksen viimeisen osion jälkeen lähetimme osallistujille linkin e-lomakkeeseen, jolla kysyimme vielä lisää palautetta kokonaisuudesta (liite 3). E-lomakkeen kysymykset olimme muotoilleet väittämiksi, ja niihin vastattiin numeerisesti asteikolla 1= täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri

mieltä, 3= jokseenkin samaa mieltä, 4= täysin samaa mieltä. Vastausten koonti tehtiin e-lomakkeen omalle alustalle, emmekä tallentaneet tietoja muualle.

## 6.2 Verkkokoulutuksen toteutus

Kehittämistavoitteenamme oli koulutuksen avulla tukea yhteistyökumppanimme järjestön iäkkäiden vapaaehtoisten jaksamista vapaaehtoistoiminnan parissa. Koulutuksemme oli myös yhteistyökumppanillemme uusi, ennen kokeilematon toimintamalli vapaaehtoistyöntekijöiden tukemiseen. Suunnittelimme yhteistyökumppanimme kanssa koulutuskertojen aiheet (ks. kuvio 3) ja koulutuskertojen sisällöt rakensimme itse ajankohtaiseen teoretietoon pohjaten.



Kuvio 3. Etätukea vapaaehtoistyöhön -koulutuskertojen sisältö (Nuotio, Anni & Rikkinen, Marjo 2020).

Teimme jokaiselle koulutuskerralle oman PowerPoint-esityksen, ja ennen koulutuksen alkua keräsimme yhteistyökumppaniltamme sekä opinnäytetyön opponoijlta palautteita diojen sisällöstä sekä ulkoasusta. Ensimmäistä koulutuskertaa edeltävällä viikolla järjestimme osallistujille neljä eri mahdollisuutta käydä kokeilemassa verkkoalustan toimivuutta kanssamme. Tämä osoittautui toimivaksi, kaikki osallistujat kävivät kokeilemassa linkin kautta osallistumista, näin ollen ensimmäisellä koulutuskerralla heidän ei tarvinnut jännittää tai huolehtia uuden verkkoalustan käyttämisestä.

Koulutuskertojen rakenne oli samanlainen jokaisella kerralla. Yhteistyökumppanin puolelta meillä oli aina mukana yksi työntekijä, hänen roolinsa oli seurata koulutuksen kulua, ohjata taukojumppa sekä osallistua keskusteluun. Aluksi juteltiin kuulumisia, ja viiritäydettiin päivän teemaan. Tämän jälkeen ohjelmassa oli teoriaan pohjautuva koulutusosuus. Pidimme koulutusosuudet kuitenkin hyvin keskustelevina ja koska ryhmämme oli riittävän pieni, saimme rohkeaa osallistumista mukana olevilta vapaaehtoistyöntekijöiltä. Koulutusosuuden jälkeen siirryimme taukojumppaan ja sitten jatkoimme aina jonkin tehtävän pariin. Tehtävät liittyivät sen kerran aiheeseen ja näiden tehtävien jälkeen

keskustelimme yhdessä, minkälaisia asioita osallistujat olivat itselleen aiheesta kirjanneet. Jokaisen koulutuskerran loppupuolella annoimme pienen välitehtävän, jonka toivoimme osallistujien tekevän viikon aikana. Välitehtäviä tuli siis kaksi ja viimeisellä kerralla annoimme pienen humoristisen lopputehtävän, jonka toivoimme osallistujien tekevän tapaamistemme jälkeen. Koulutuskerran lopuksi tehtiin päivän aiheesta pieni yhteenveto ja kysyttiin palaute koulutuskerrasta ja tavoitteen saavuttamisesta sekä kiitettiin kaikkia osallistumisesta.

### 6.2.1 Voimavarat ja vahvuudet

Ensimmäisen koulutuskertamme tavoitteena oli omien voimavarojen ja vahvuuksien löytäminen ja vahvistaminen. Tärkeänä asiana meillä oli toki luoda luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri verkkoalustalla tapahtuvaan koulutukseen. Pohjasimme materiaalin ja rakensimme koulutusosuuden voimavarojen ja vahvuuksien pohjalta. Aloitimme koulutuksen tutustumalla toisiimme Mielenterveysseuran (2015) vahvuuskorttien avulla (Mielenterveysseura 2015). Jokainen kertoi, kuka on, miten kauan on tehnyt työtä tämän järjestön vapaaehtoistyöntekijänä ja minkä vahvuuden noista vahvuuskorttien vahvuuksista haluaisi nostaa itsestään esille. Koulutusosuudessa kerroimme teoriaan pohjautuvia näkemyksiä siitä, miksi omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää vapaaehtoistyöntekijälle.

Taukojumpan jälkeen keskustelimme asioista, jotka antavat meille jokaiselle voimavaroja. Keräsimme jokaiselta jonkun heille tärkeän voimavaran, mistä he saavat voimaa arkeen ja vapaaehtoistoimintaan ja kokosimme ne näkyväksi kaikille muillekin. Toisena tehtävänä katsoimme Ikäinstituutin Ikäopiston (2019) vahvuusvarasto pohjaa, josta pyysimme kaikkia kirjaamaan ylös viisi itselleen tärkeää vahvuutta (Ikäinstituutti 2019). Kaikkien kirjattua vahvuudet ylös, kävimme kierroksen, jossa jokainen toi yhteiseen keskusteluun vähintään yhden oman vahvuutensa, kokosimme nämä vahvuudet yhteen ja siinä huomasimme, että moni koki, että myös tuo toisen nostama vahvuus voisi olla myös oma vahvuus. Välitehtäväksi annoimme tehtävän käydä tutustumassa oman kodin läheltä löytyvän ulkokuntosalin tarjontaan ja kirjaamaan tai ottamaan kuvan sellaisesta laitteesta, jonka liike ei avaudu osallistujalle. Lopussa kysyimme kolme palautekysymystä. Jokaisella kerralla kysyimme mikä oli tämän kerran paras asia, ja mitä muokattavaa meillä olisi seuraavaan kertaan. Toteutuskerran päätteeksi kysyimme tavoitteen toteutumisesta.

## 6.2.2 Hyvinvointia arjessa

Toisen koulutuskerran tavoitteena oli omien arjen hyvinvoinnin osa-alueiden pohtiminen ja kertaaminen. Aloitimme koulutuskerran juttelemalla ja kyselemällä kaikkien kuulumiset. Tämän jälkeen palasimme edellisellä kerralla annettuun välitehtävään, ja he kertoivat kaikki käyneensä tarkastelemassa jotakin lähistöllä olevaa ulkokuntosalia. Osallistujat olivat käyneet melko usein ulkokuntosaleilla, joten kuvia emme kuitenkaan saaneet nähtäväksemme.

Tämän kerran diaesityksemme pohjautui erilaisiin arjen hyvinvoinnin osa-alueisiin, joista olimme koostaneet teoriatietoa. Arki koostuu mielekkästä tekemisestä, ravinnosta, unesta ja levosta, liikunnasta sekä sosiaalisista suhteista (Mielenterveystalo n.d.<sup>2</sup>). Olimme valinneet näistä edellä mainituista osa-alueista käsiteltäviksi arjen mielekkään tekemisen, liikunnan sekä unen ja levon tärkeyden. Keskustelimme arjen tavallisista jokapäiväisistä askareista, ja siitä, kuinka niiden tekemisestä tulee huomaamattaan hyvälle mielelle. Liikuntaa käsitelimme uuden juuri julkaistun UKK-instituutin (2020) ohjeen yli 65-vuotiaiden viikoittaisesta liikuntasuosituksesta (UKK-instituutti 2020). Keskustelimme sen pohjalta heidän liikuntatottumuksistaan, ja pyysimme heitä miettimään, täytyvätkö suosituksissa olevat viikoittaiset määrät jokaiselle eri tyyppin liikunnalle. He listasivat myös itselleen, mitä kaikkea liikuntaa harrastavat viikon aikana, ja pohdimme yhdessä mihin kategoriaan mikäkin laji ja aktiviteetti kuuluvat. He jakoivat myös toisilleen hyviä liikuntalajeja, mitä tykkäävät harrastaa.

Taukojumpan jälkeen jatkoimme unesta, rentoutumisesta ja levosta Ikäneuvola Ruorin (2010) Nuku hyvin -opaslehtiseen pohjaten. Riittävän unen määrä, sekä heräileminen yön aikana herättivät keskustelua, lisäksi kootut vinkit unen auttamiseksi koettiin kiinnostaviksi. Välitehtävänä oli hyvän mielen kävely, jonka ohjeet mukailevat Suomen mielen-terveysseuran julkaisemaa Hyvän mielen metsäkävelyt -opasta (Suomen mielen-terveysseura n.d.<sup>1</sup>). Pyysimme heitä valitsemaan näkö-, kuulo-, tai hajuaistin, johon erityisesti kiinnittää huomiota kävelyn aikana. Lopuksi kysyimme kolme palautekysymystä.

### 6.2.3 Osallisuus yhteisöissä

Kolmannella kerralla tavoitteena oli omien verkostojen havainnollistaminen ja hyödyntäminen osallisuuden tukena. Aloitimme rennolla kuulumiskierroksella. Kyselimme aluksi välitehtävänä olleesta hyvän mielen kävelystä, missä oli toiveena keskittyä johonkin tiettyyn aistiin. Tehtävänä tämä oli ollut kaikille helppo sekä mieluinen toteuttaa, sillä he kaikki ulkoilivat päivittäin. Saimme tästä keskustelusta hyvin tietoa siitä, miten katseen lisäksi moni oli keskittynyt myös hajuainiin käyttöön. He kertoivat myös, että aluksi oli vaikea keskittyä vain yhden aistin huomioimiseen.

Koulutusosuudessa avasimme yhteisöllisyyden ja osallisuuden näkökulmaa teorian kautta. Taukojumpan jälkeen jokainen sai tehdä oman suhteiden kehän (Laurèn 2014: 8). Suhteiden kehän täyttämisen jälkeen keskustelimme yhteisesti verkostoista, ja siitä miten he hyödyntävät omia verkostojaan. Kehän täyttämisen osallistujat kokivat mielekkääksi, mutta toisaalta vähän haastavaksi. Koulutettavien kehille tuli kuitenkin runsaasti nimiä, joten niiltä osin täyttäminen oli mielekästä. Toisaalta pohdimme sitä, miltä tuntuisi, jos näille kehille ei löytyisikään nimiä, mitä laittaa.

Tämän kerran loppupuolella pohdimme myös sitä, miten ja millä tavoin tätä tämän järjestön vapaaehtoistyöntekijöiden muodostamaa verkostoa voisi hyödyntää enemmän. Lopputehtävänä osallistujille jätettiin tehtäväksi verkossa tehtävä testi ”Kuinka osallinen olet?” (Sokra 2020). Lopuksi kysyimme kolme palautekysymystä kerrasta, sekä keskustelimme koulutuksesta kokonaisuutena.

### 6.3 Verkkokoulutuksen palaute

Koulutuskerroilla saamamme suullinen palaute varmisti, että koulutukselle asettamamme tavoite tuli täytettyä. Ensimmäisen koulutuskerran alussa käytimme aikaa hien enemmän toisiimme tutustumiseen, jotta saimme rennon ja keskustelemaan ilmapiirin luotua. He eivät tunteneet toisiaan ennalta, joten tutustumisella loimme ryhmään luottamuksellisen ilmapiirin. Saimme hyvää keskustelua luotua vapaan kommentoinnin kautta teoriaosuuksien aikana.

Omien vahvuuksien pohtiminen ja niiden jakaminen muille oli päivän parasta antia. Keskustelimme yhdessä vahvuuksista, ja huomasimme, että toisten vahvuuksista voi löytää yhtäläisyyksiä omiinsa, ja saada sitä kautta uusia oivalluksia. Yksi osallistujista huomasi,

että vahvuuksiaan miettiessä tulee mieleen asioita, joita pitäisi vielä työstää. Taukojumppa keräsi runsaasti kehuja, se oli kaikille mieluinen ja virkistävä. Yksi palaute kerrasta oli, että *”omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämisessä ja vahvistamisessa on aina työstettävää”*. Ensimmäisen kerran tavoitteena oli: *”Omien voimavarojen ja vahvuuksien löytäminen ja vahvistaminen”*. Osallistujat kokivat, että saavutimme yhdessä hyvin tämän tavoitteen.

Toisella kerralla saimme palautetta, että päivän parasta antia oli UKK-instituutin keväällä 2020 julkaiseman yli 65-vuotiaiden viikoittaisen liikuntasuosituksen liikuntakolmio. Osallistujat sanoivat, että oli hyvä huomata, että itsellä tuon kolmion määrittämät suositukset täyttyvät. Yhdessä keskustelimme, että mikä mahtaa olla vapaaehtoistyöntekijöiden tuettavien liikuntamäärä? Tuleeko täyteen tuo liikunnan määrä heillä? Tätä jäimme pohtimaan. Yksi palaute kerrasta oli, että *”yksinkertaisilla asioilla tehdään riittävästi”* ja että *”ollaan armollisia itseämme kohtaan”*. Toisen kerran tavoitteena oli: *”Omien arjen hyvinvoinnin osa-alueiden pohtiminen ja kertaaminen”*. Osallistujat olivat sitä mieltä, että pääsimme tuohon tavoitteeseen hyvin.

Kolmannella kerralla kiitosta keräsi erityisesti oman suhteiden kehän luonnosteleminen, ja sitä kautta oman verkostonsa hahmottaminen. Saimme hyvää keskustelua aikaan suhteiden kehän avulla, miten nämä henkilöt ovat läsnä elämässäsi, haluaisitko olla tekemisissä kenties enemmän jonkun heistä kanssa? Suhteiden kehän kautta pohdimme hieman myös tätä nimenomaista vapaaehtoistyöntekijöiden verkostoa, kuinka sitä voisi hyödyntää enemmän? Voitaisiinko vapaaehtoistyöntekijöiden vertaistuellalla toisilleen saada lisää merkitystä vapaaehtoistoimintaan? Osa koulutukseen osallistuneista koki, että tapaaminen hieman useammin kuin kerran puolessa vuodessa voisi olla hyvä, esimerkiksi kerran kahdessa kuussa. Näin ollen ei harmittaisi niin paljon, mikäli ei pääse siihen yhteen tapaamiseen. Toisaalta, mikäli tapaamisia olisi useammin, porukka niissä voisi olla hieman pienempi, jolloin tutustuminen uusiin ihmisiin olisi helpompaa.

Puhuimme palauteosiossa paljon koko koulutuksesta. Osallistujat sanoivat, että sisällöllisesti koulutus ei tuonut paljoa uusia asioita, mutta oli mukavaa käydä asioita läpi ja keskustella yhdessä. Tärkeänä oppina kaikki osallistujat kertoivat, että Microsoft Teams-verkkoalustan käyttö oli ollut vieras, mutta että tämän koulutuksen myötä alusta tuli nyt tutuksi ja he ajattelivat, että saattavat käyttää alustaa myös jatkossa. Yksi osallistuja sa-

noi, että *”joka päivä haluaa oppia jotain uutta ja sitä tämän koulutuksen myötäkin tapahtui”*. Koulutukseen osallistuneet henkilöt olivat kaikki kiinnostuneita kehittämään itseään, sekä omia taitojaan, heitä voisi kuvailla elinikäisinä oppijoina.

Koko verkkokoulutuksen jälkeen laitoimme osallistujille vielä e-lomakkeella seitsemän väittämän kyselyn koulutuksen onnistumisesta. Siitä saamamme palaute oli hyvin samanlaista kaikilta osallistujilta. He kokivat koulutukseen osallistumisesta olleen heille jonkin verran hyötyä. Mielenpitoet siitä, oliko koulutus heille vapaaehtoistoiminnassaan jaksamisen kannalta tärkeä, vaihteli. Joku osallistujista koki, että hän ei saanut koulutuksesta jaksamiseensa tukea ja joku toinen oli sitä mieltä, että koulutus tuki jonkin verran hänen jaksamistaan vapaaehtoistoiminnassaan. Kysyimme myös, miten jokainen koulutuskerta antoi osallistujille vahvistusta aiheena olleisiin asioihin. Vastaajat kertoivat jokaisen kerran tuoneen heille jonkin verran koulutettuihin osa-alueisiin vahvistusta. Kaikki olivat kokeneet positiivisena kokemuksena verkossa tapahtuvan koulutuksen.

## 7 Johtopäätökset

Monimuotoisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää järjestölle uudenlainen tukimuoto vapaaehtoistyöntekijöiden jaksamisen tukemiseen. Kehittämistavoitteena oli tämän koulutuksen avulla tukea järjestölle tärkeiden iäkkäiden vapaaehtoistyöntekijöiden jaksamista vapaaehtoistoiminnassaan. Toteuttamassamme koulutuksessa asetetut tavoitteet toteutuivat hienosti myös työelämäyhteistyökumppanimme mielestä. Alla oleva kuvio kuvaa rooliamme verkkokoulutuksen kehittämisessä ja ohjaamisessa (ks. kuvio 4).



Kuvio 4. Geronomit ohjaamassa verkkokoulutusta (Nuotio, Anni & Rikkinen, Marjo 2020).

Ohjausosaaminen ja sen vahvuus korostuu järjestettäessä koulutusta ikäihmisille. Etäyhteydellä koulutuksen järjestäminen oli uusi kokemus sekä meille järjestäjille että koulutukseen osallistujille. Kohtaamis-, viestintä-, ja vuorovaikutustaidot olivat kaikki keskeisessä asemassa koulutuksen onnistumiseksi. Ohjaustaidot olivat hyödyksi ja käytössä jo ennen koulutuksen alkua, kun ohjasimme puhelimen välityksellä iäkkäitä ihmisiä heille uuden verkkoalustan käyttöön ottamisessa. Huomasimme koulutuksen myötä, että

myös etänä on mahdollista kohdata ikäihminen yksilönä ja välittäen. Viestinnän osamista tarvittiin koulutuksen mainoksen, sekä koulutukseen liittyvien tiedotteiden tekemisessä. Ikäihmisille suunnatun viestinnän on oltava selkeää.

Uudenlaiseen koulutukseen osallistuminen etäyhteydellä saattoi tuntua haastavalta monen mielestä. Tämä saattoi vaikuttaa siihen, että saimme vain neljä ilmoittautumista. Yksi ilmoittautuneista osallistujista perui osallistumisensa, joten meillä oli kolme osallistujaa koulutuksessa. Ennakkoon olisimme toivoneet hieman enemmän osallistujia. Päätimme testata ennen koulutuksen alkua kaikkien verkkoyhteydet sekä varmistimme, että kaikki pääsevät liittymään verkkoalustalle linkin avulla. Näin ollen osallistujien ei tarvinnut jännittää alustan käyttöä, ja saimme ensimmäisestä kerrasta aikataulullisesti sujuvan, kun testaukset oli jo tehty. Yhtä osallistujaa tuimme ennen koulutuksen alkua etänä asentamaan koneelleen Microsoft Teams -verkkoalustan, joka ei Applen laitteella toiminutkaan ilman asennusta. Ikäihminen tarvitsee opastusta ja tukea uuden ohjelman käyttöönotossa. Opastus tuo rohkeutta ja varmuutta ohjelman käyttämisessä. (Klímová, Poulová, Šimonová, Pražák & Cierniak-Emerych 2018.)

Huomasimme kuitenkin jo ensimmäisellä koulutuskerralla, että pieni ryhmä oli oikein toimiva. Pienen ryhmäkoon onkin todettu vahvistavan turvallista ilmapiiriä ryhmässä (Hynynen & Meskanen 2014: 45; Ryhmärenki n.d; Suomen mielenterveysseura n.d.<sup>2</sup>). Pienemmässä ryhmässä kaikkien oli helpompi tulla kuulluksi, ja keskusteluun pääsi luontevasti mukaan. Koimme myös, että uudenlaisen verkossa tapahtuvan koulutuksen pilotointi onnistui hyvin pienen ryhmän ansiosta.

Ensimmäisellä koulutuskerralla meillä oli tavoitteena omien voimavarojen ja vahvuuksien löytäminen ja vahvistaminen. Tavoitteeseen pääsyä tuki todella hyvin kertaa varten koottu teoria sekä toiminnalliset tehtävät, joiden myötä saimme hyvää keskustelua aikaan omien vahvuuksien tunnistamisesta ja niiden hyödyntämisestä enemmän vapaaehtoistyössä. Vapaaehtoistyötä tehdessä omista vahvuuksista kannattaa olla tietoinen. Tarkoituksena on, että vahvuudet huomioimalla tiedämme, minkä jo osaamme hyvin. Omien vahvuuksien tiedostamisen kautta voimme myös suuntautua meille uusiin asioihin. Yksi hyvä tapa löytää omia vahvuuksiaan on miettiä, miten yleensä selviytyy vaikeampina aikoina. Mikä vahvuus on silloin kannatellut sinua. Omia vahvuuksia tunnistamalla löytää itsestään myös innostusta ja saa uutta energiaa. Usein sanotaan, että sellaiset asiat, joihin helposti uppoutuu tai joissa itsekin kokee olevansa taitava, ovat juuri näitä omia vahvuuksia. (Työterveyslaitos 2017.)

Toisella kerralla meillä oli tavoitteena arjen hyvinvoinnin osa-alueiden pohtiminen ja kertaaminen. Kertaa varten kootun teorian avulla havainnollistimme, mistä saa arjessa huomattaankin tuotettua hyvää mieltä itselleen. Yksinkertaisilla, päivittäisillä asioilla voi vaikuttaa hyvinvointiin arjessa. Arjen hyvinvointi koostuu mielekkästä tekemisestä, levosta ja unesta, ravinnosta, liikunnasta sekä sosiaalisista suhteista. (Mielenterveystalo n.d.<sup>2</sup>) Syvennyimme keskustelemaan liikunnasta uuden yli 65-vuotiaiden viikoittaisen liikuntasuosituksen avulla (UKK-instituutti 2020). Liikuntasuositus herätti keskustelua heidän omasta liikkumisestaan, mutta myös heidän vapaaehtoistoimintansa kohteiden liikkumisesta.

Kolmannella kerralla meillä oli tavoitteena omien verkostojen havainnollistaminen ja hyödyntäminen osallisuuden tukena. Osallistujat saivat hahmotella omaa sosiaalisten suhteiden kehäänsä. Sosiaalisten suhteiden kehälle hahmotellaan ikääntyneen ihmisen verkostoa niistä ihmisistä, keitä hänen lähipiiriinsä kuuluu. (Laurén 2014: 8.) Useampi heistä oivalsi, että sosiaalisten suhteiden kehää voisi kokeilla tehdä myös vapaaehtoistyön kohdehenkilön kanssa. On kuitenkin tärkeää oivaltaa, minkälainen verkosto ikääntyneen ihmisen ympärillä on, vai onko sellaista. Lopuksi pohdimme myös, kuinka vapaaehtoisten muodostamaa verkostoa voisi hyödyntää vielä enemmän.

Järjestölle vapaaehtoistyöntekijöiden rooli ja merkitys on korvaamaton. Vapaaehtoistyöntekijöiden tekemä työ vapauttaa asiantuntijaosaamista toisaalle ja antaa samalla vapaaehtoistyöntekijöille itselleen vapauden ottaa oma roolinsa tässä merkittävässä työssä. Vapaaehtoistyöntekijät ovat suurelta osin tässä tapauksessa itsekin iäkkäitä, eli heidän kanssaan täytyy aktiivisesti käydä keskustelua siitä, miten he itse jaksavat ja miten he näkevät oman roolin tämän henkilön tukena, ketä he käyvät tukemassa. Järjestön täytyy siis herkällä korvalla kuulla ja kuunnella sekä vapaaehtoistyöntekijöiden itsensä että heidän kohteidensa elämäntilanteita ja fyysistä kuntoa, että toimintaa voidaan myös muokata tarpeiden mukaan.

Vapaaehtoistoiminnan kohderyhmä koostuu iäkkäistä kotona asuvista ihmisistä, joiden fyysistä kuntoa pyritään tukemaan tällä vapaaehtoistyöntekijöiden toiminnalla. Tällöin heidän ikääntymisensä, fyysinen kuntonsa ja mahdolliset sairaudet muuttavat aina vapaaehtoistoiminnan luonnetta ja siksi tätä yhteydenpitoa niin vapaaehtoistyöntekijöihin kuin kohderyhmäänkin täytyy pystyä järjestön puolesta tekemään. Yksi näkökulma on

myös se, että vapaaehtoistyöntekijöiden jaksaminen on äärettömän tärkeä yhteiskunnallinen teko, jolla vähennetään iäkkäiden laitosasumisen tarvetta ja sillä tuetaan kohderyhmäläisten kotona asumista.

Arola, Jämsén & Ryky (2020) kertovat artikkelissaan Sitran kysyneen suomalaisilta vuonna 2019, mikä saa heidät kehittämään itseään. Kyselyssä 18–85 -vuotiaat suomalaiset vastasivat, että he haluavat kehittää itseään siksi, että he pärjäisivät muuttuvassa maailmassa. Vastaajat kertoivat, että he haluavat kehittyä ihmisenä ja heidän oma hyvinvointinsa paranee opiskelun myötä. Samassa kyselyssä kysyttiin, miten vastaajan halusivat oppia ja miellyttävintä oli kaikkien vastaajien mielestä itsenäinen uuden opettelu. Tärkeänä nähtiin kuitenkin myös harrastuksissa, työssä ja vapaaehtoistoiminnassa oppiminen. (Arola, Jämsén & Ryky 2020.)

Luontainen kiinnostus uusia asioita kohtaan, uteliaisuus ja motivaatio oppia uutta johtavat ihmisiä oppimaan uusia asioita. Elinikäinen oppiminen on sitä, että haluaa oppia uusia asioita oman itsensä vuoksi, ei kenenkään muun. Elinikäinen oppiminen muuttuu elämänvarrella, lapsi oppii ajamaan pyörällä, kuten taas aikuinen oppii käyttämään älylaitetta. Elinikäistä oppimista tapahtuu kuitenkin arjessa väistämättä, ilman että yrittää erityisen aktiivisesti oppia mitään. Esimerkiksi uusien taitojen opettelu, kuten älylaitteen käyttö, kädentaidot, erilaiset liikuntalajit sekä oman tiedon kartuttaminen ovat elinikäistä oppimista. (Valamis 2020.)

Vapaaehtoistyötä tehdään monenlaisista motiiveista käsin. Yleensä motiivina on auttamisen halu tai yhteisöllisyys, mutta joskus tuo motiivi voi olla myös sosiaalinen arvostus tai vaikka valta. Järjestöjen vapaaehtoistyöntekijöiden huomioiminen kiittämällä ja palkitsemalla lisää yleensä vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatiota ja ne toimivat kannustimena toiminnassa mukana pysymiseksi. (Kuuluvainen 2015: 48.)

Kuuluvainen tuo esille myös, että vapaaehtoistyöntekijöille kannattaa vallan sijaan tuoda toimintaan omistajuuden tunne, jolloin vapaaehtoistyöntekijä kantaa paremmin vastuuta toiminnasta kuin pelkästään velvollisuudentunnosta toiminnassa mukana oleva. Omistajuutta voi hänen mukaansa lisätä esimerkiksi osallistamalla heitä toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen tai antamalla vaikka viestinnän tehtäviä vapaaehtoisille. Joskus vapaaehtoistyöntekijän omistajuutta voi lisätä myös tarjoamalla hänelle mahdollisuutta osallistua johonkin tilaisuuteen järjestön edustajana. Viestinnässä vapaaehtoistyöntekijä voi esimerkiksi kertoa omasta toiminnastaan vapaaehtoisena järjestön nettisivuilla tai

kertoa median edustajalle, minkälaista vapaaehtoistyötä hän järjestössä toteuttaa. (Kuvain 2015: 53.)

Opinnäytetyömme tuotti konkreettisenä tuotoksena järjestölle Etätukea vapaaehtoistyöhön -koulutusmateriaalin. Materiaali on tuotettu järjestön omalle PowerPoint -pohjalle ja materiaalien lähdeviitteet löytyvät jokaisesta diasta. Luovutimme syksyllä 2020 koulutukseen luodun materiaalin työelämäyhteistyökumppanimme käyttöön ja jatkokehittäväksi.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyömme näkökulmana oli pohtia, kuinka voisimme tukea iäkkäitä vapaaehtoistyöntekijöitä heidän työssään. Suunnittelimme yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa verkkokoulutusta, ja mietimme, minkälaisen asioiden tuominen koulutukseen tukisi heidän iäkkäitä vapaaehtoistyöntekijöitään. Koulutuskertojen sisällöt suunnittelimme itse teoriatietoon pohjaten. Geronomin osaaminen ja siinä erityisesti ikäihmisen kokonaisvaltainen huomioiminen oli osa-alue, jota halusimme koulutuksen sisällössä tuoda esille.

Opinnäytetyön suunnitelmaseminaarista ja yhteistyökumppaniltamme saimme palautetta vielä kertojen sisällöistä ennen ohjauskertoja. Ohjauskertojen jälkeen keräsimme palautetta osallistujilta sisällöstä, ja luovutimme lopullisen Etätukea vapaaehtoistyöhön -koulutusmateriaalin yhteistyökumppanimme käyttöön syksyllä 2020.

Koulutuksen järjestäminen verkossa oli opettavainen oppimiskokemus. Huolelliset valmistelut ja selkeät diaesitykset olivat tärkeitä. Diaesitykset postitettiin järjestön toimesta etukäteen osallistujille helpottamaan koulutuksen kulun seuraamista. Hyödyllistä oli myös sopia etukäteen, kuka puhuu mistäkin aiheesta. Mikäli osallistujia olisi ollut enemmän, olisi spontaani osallistuminen puheenvuoroin varmasti jäänyt osallistujilta vähemmälle. Tässä tapauksessa olisi ollut tarpeen miettiä puheenvuorojen jakamista tai jopa niiden karsimista teoriaosuuksien aikana ihan aikataulullisistakin syistä. Oli siis huomattavasti helpompaa, että meillä oli pieni osallistujamäärä tähän ensimmäiseen pilottikokeiluun.

Verkkokoulutuksen järjestäminen opetti paljon iäkkäämpien ihmisten tietoteknisestä osaamisesta. Iäkkäiden tietotekninen osaaminen ja ennen kaikkea rohkeus ja halukkuus kehittää omaa osaamistaan vaihtelee todella paljon. Teoriatietoa iäkkäille suunnatuista verkkokoulutuksista, tai siitä, mitä olisi tärkeää huomioida näissä iäkkäille suunnatuissa verkkokoulutuksissa on niukasti. Selvästi iäkkäille järjestettäviä verkkokoulutuksia käytetään vähän turhankin vähän, saatetaan ajatella, että verkossa tapahtuva koulutus on turhan haastavaa tälle kohderyhmälle. Järjestämämme koulutus kuitenkin osoitti, että aina löytyy rohkeita, elinikäisiä oppijoita, jotka ovat kiinnostuneita kokeilemaan jotain uutta. Uuden oppimisen halua ei siis katso ikää, vaan kuka vain voi olla kiinnostunut ottamaan erilaisia digiloikkia turvallisessa ympäristössä ja riittävällä tuella.

Järjestö on kehittänyt ja kasvattanut vapaaehtoistoimintaansa viime vuosien aikana. Vapaaehtoistoiminnan kasvu tuo vapaaehtoistyöntekijöiden tukemiseen ja kouluttamiseen varmasti monenlaisia haasteita. Miten iäkkäiden vapaaehtoistyöntekijöiden jaksamista voisi parhaiten tukea ja miten tuo tuki mahdollistuu? Verkossa tapahtuva koulutus on varmasti yksi hyvä tuen muoto, mutta onko se suuntaus, mihin on tarkoitus vapaaehtoistyöntekijöiden jaksamisen tukemista viedä? Vai onko kuitenkin tärkeää tavata fyysisesti vertaisia ja jakaa heidän kanssaan kokemuksia?

Vapaaehtoisten innostamisesta ja motivoinnista puhuttaessa yhteinen visio on tärkeä (Kuuluvainen 2015: 59). Yhteistyökumppanimme järjestössä visio on hyvin ja selkeästi määritelty. Selvää visioita ja strategiaa on toivottavasti käytetty myös vapaaehtoisten kouluttamisessa hyödyksi. Selkeä visio houkuttelee ja inspiroi ihmisiä ja näin toivoisi jokaisessa vapaaehtoistoimintaa tarjoavassa järjestössäkin olevan. (Kuuluvainen 2015: 59.)

Tällä hetkellä vapaaehtoistyöntekijät tapaavat toisiaan noin kaksi kertaa vuodessa järjestön heille pitämässä tilaisuuksissa. Varmasti on syytä esimerkiksi yhdessä vapaaehtoisten kanssa pohtia myös sitä, minkälaisia nämä yhteiset hetket voisivat olla. Miten niihin tulisi paremmin väkeä paikalle ja miten ne olisivat luonteeltaan sellaisia, että ne voitaisiin kokea mielekkäinä oman jaksamisen tukemisen kannalta. Tärkeää järjestön kannalta on miettiä, miten vapaaehtoiset sitoutuvat toimintaan mukaan ja silloin heille tarjottu yhteiskehittämisen mahdollisuus voisi palvella ainakin joskus paremmin. Koulutukseen osallistuneet vapaaehtoistyöntekijät toivat kuitenkin esiin, että kaksi kertaa vuodessa tapaaminen on liian harvoin, ja varsinkin jos ei satu sitten pääsemään paikalle tapaamispäivänä. Tämän takia heistä aktiivisimmat ja sosiaalisimmat toivoisivat tapauksia useammin, kerran kahdessa kuussa esimerkiksi. Yhteen kokoontuminen, kasvokkain tai etäyhteydellä, toisi heille vertaistukea.

Järjestön aktiivisimmat vapaaehtoistyöntekijät voisivat olla kiinnostuneita ohjaamaan tämän tapaista verkossa kokoontuvaa ryhmää itsekin omille vertaisilleen. Siinä tapauksessa ryhmä voisi olla enemmän keskusteleva ja rennempi, lähinnä avoin alusta vertaisluelle. Vertaisuus tarkoittaa omien kokemusten jakamista, ja muiden kokemusten kuuntelemista samasta aiheesta itsensä ja muiden hyväksi (Kansalaisareena ry n.d). Tämän kaltainen keskusteluryhmä voisi tuki kokoontua myös kasvotusten. Herää ajatus myös siitä, että sisältö tuotettaisiin täysin vapaaehtoistyöntekijöiden toiveiden perusteella. Näin ollen he voisivat saada kohdennettua tukea juuri siihen mihin sitä kaipaavat.

Jäimme myös pohtimaan minkälaista palautetta järjestön vapaaehtoistyöntekijät tällä hetkellä toiminnastaan saavat? Pysähdytäänkö heidän kanssaan säännöllisesti kuulemaan ja keskustelemaan dialogisesti heidän työstään. Tai toisaalta onko vapaaehtoistyöntekijöiltä pyydetty palautetta järjestön toiminnasta tai vapaaehtoistyöntekijöiden tukemisesta? Näin järjestö voisi saada arvokasta tietoa siitä, miten heidän vapaaehtoistyöntekijänsä jaksavat ja samalla heiltä voisi kysyä esimerkiksi koulutukseen tai tukemiseen liittyvistä asioista.

Tämän opinnäytetyön myötä koemme etäyhteydellä tapaamisen ja verkkokoulutuksen positiivisina ja uusina vaihtoehtoina. Palaute verkkokoulutuksesta tukee osittain sitä, että etänäkin pystytään tarjoamaan tukea. Pelkkä verkossa tapahtuva tuki ei varmasti yksin riitä, vaan tarvitaan molempia tuen muotoja. Eli varmasti tällainen verkossa tapahtuva tukeminen voi kulkea rinnalla fyysisten tapaamisten lisäksi. Toisaalta etäyhteydellä toteutettu ryhmän ohjaaminen haastoi meitä koulutuksen toteuttajia uudella tavalla, ja herätti kysymyksiä. Miten ohjataan ryhmää, joka on mukana pelkästään äänellä? Tai miten kohdataan ihminen empaattisesti, jos emme ole häntä koskaan kohdanneet kasvotusten?

Koulutuksen tuottaminen kokonaan verkossa oli uudenlainen kokemus, toisaalta tällainen tiettyyn aikaan sidottu koulutus ei välttämättä ole paras mahdollinen verkkokoulutuksen muoto. Se sitoo resurssia ja vaatii osallistujien yhdenaikaisen osallistumisen. Toisaalta vastavuoroisuus ja toisten tapaaminen edes verkon välityksellä ei mahdollistu omaehtoisemman kurssin aikana. Verkossa tapahtuvaa koulutusta voisi ehkä viedä siihen suuntaan, että verkkokoulutukseen olisi koottuna tiettyyn teemaan liittyvää materiaalia, jota jokainen osallistuja voi sitten omaehtoisesti hänelle parhaiten sopivaan aikaan käydä tekemässä ja tutustumassa. Aloitus ja lopetus voisivat tapahtua verkossa yhteisesti ja muuten koulutuksen materiaaliin voisi tutustua itsenäisesti.

Vapaaehtoistyöntekijöiden polusta tässä järjestössä emme puhuneet järjestön edustajien kanssa. Jäimmekin opiskelijoina pohtimaan, mitä tapahtuu, kun vapaaehtoinen haluaa lopettaa osallistumisensa vapaaehtoistyöhön? Keskustellaanko vapaaehtoisen kanssa, miksi hän päättää työnsä, ja osoitetaanko hänelle tukea? Tällaisesta vapaaehtoisen huomioimisesta loppuun asti voi järjestö kuitenkin oppia jotakin hyödyllistä myös uusien vapaaehtoisten rekrytoimista.

Monimuotoisessa opinnäytetyössämme sovelsimme tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä. Kirjallisessa tuotoksessamme toteutimme tieteellisen tiedon käsittelyyn kuuluvaa avoimuutta ja vastuullisuutta. Viittasimme asianmukaisesti ja kunnioittavasti muiden tutkijoiden julkaisuihin, töihin ja saavutuksiin. Monimuotoisen opinnäytetyön suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa välttämättömät tiedot tallennettiin tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Tenk 2012:6.)

Noudatimme opinnäytetyötä tehdessä tutkimuseettisiä periaatteita. Teimme työn tarkasti ja huolellisesti, kuten hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää. Eettinen pohdinta ja vastuullisuutemme ohjasi päätöksentekoa ja tuki toimintaamme ja näin ollen työmme luotettavuutta ja laatua. Työn tekemisen edellyttämät tutkimusluvut haettiin ja saatiin asianmukaisesti ennen opinnäytetyön teknistä toteutusta. (Tenk 2012: 6.) Koulutuksen eettistä onnistumista tuki ehdottomasti koulutukseen osallistuneiden toistensa jonkintasoinen tunteminen etukäteen.

Monimuotoinen opinnäytetyömme ikääntyneille vapaaehtoisille suunnatusta verkkokoulutuksesta opetti meille osallisuuden merkityksestä. Jokainen koulutukseen osallistunut vapaaehtoistyöntekijä oli motivoitunut oppimaan uutta ja vahvistamaan koulutuksen myötä omaa osaamistaan. Vapaaehtoistyöntekijöiden innostunut asenne koulutuksen alussa antoi meille varmuutta mahdollistaa vertaisuus myös verkkototeutuksessa. Vertaisuuden kokemus on kuitenkin tärkeä voimavara monelle vapaaehtoistyöntekijälle. Vertaisuuden kautta myös oma toimiminen vapaaehtoistyössä voi saada uutta vahvuutta ja jaksamista tässä vaativassa toiminnassa. Perustuen omaan kokemukseemme koulutuksen järjestämisestä verkossa, sekä koulutuksesta saadun palautteen perusteella suosittelemme kokeilemaan uutta, ja järjestämään ikäihmisillekin tarjolle verkkokoulutusta.

## Lähteet

Aro, Jari 2011. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Teoksessa Kangaspunta, Seppo (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Tampere University Press. Tampere. 35–60. Saatavana osoitteessa: <[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta\\_Yksilollinen\\_yhteisollisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta_Yksilollinen_yhteisollisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 18.4.2020.

Aroogh, Dehi & Shahboulaghi, Mohammadi 2020. Social Participation of Older Adults: A Concept Analysis. *Int J Community Based Nurs Midwifery* 8 (1). 63. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6969951/>>. Luettu 27.9.2020.

Arola, Milma, Jämsén, Perttu & Ryky, Pinja 2020. Mahdollisuus oppia auttaa pärjäämään elämässä. Sitran artikkeli. Saatavana osoitteessa: <<https://www.sitra.fi/artikkelit/mahdollisuus-oppia-auttaa-parjaamaan-elamassa/>>. Luettu 1.7.2020.

Bardus, Massimo & Raso, Giuseppina 2014. Sosiaalinen yhteys. Teoksessa Escuder-Mollon, Pilar & Cabedo, Salvador (toim.), Issakainen, Cecil (toim. suomi): Senioreiden koulutus ja elämänlaatu. Helsingin yliopisto. 33–41. Saatavana osoitteessa: <<http://www.edusenioreiden.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-FI.pdf>>. Luettu 27.8.2020.

Birck, Riitta 2019. Miten yhteisöllisyys syntyy? Blogikirjoitus Ikäinstituutti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ikainstituutti.fi/blogi/miten-yhteisollisyys-syntyy/>>. Luettu 18.4.2020.

Demos Helsinki 2012. Ryhmien voima – eli kuinka yhteisöt luovat kysyntää kestäväälle liiketoiminnalle. Demos Helsinki, Helsinki. Saatavana osoitteessa: <<https://www.demoshelsinki.fi/wp-content/uploads/2013/10/RYHMIEN-VOIMA-Demos-Helsinki.pdf>>. Luettu 8.5.2020.

Dufva, Mikko 2018. Megatrendien vaikutus vapaaehtoistoimintaan. Teoksessa Hirvonen, Sini & Puolitaival, Satu (toim.) Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa. Kansalaisareenan julkaisuja 2/ 2018. 18–21. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/12/Vapaaehtoistoiminta-nyt-ja-tulevaisuudessa-web.pdf>>. Luettu 5.8.2020.

Eastman, Jacqueline & Iyer, Rajesh 2005. The impact of cognitive age on Internet use of the elderly: an introduction to the public policy implications. *International Journal of Consumer Studies* 29. 125–136. Saatavana osoitteessa: <<http://web.a.ebsco-host.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/detail/detail?vid=0&sid=6e7b23da-5126-4ab4-a62f-6a1b93436fcc%40sdc-v-sess-mgr01&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtGIZZQ%3d%3d#AN=15947655&db=bsh>>. Luettu 31.8.2020.

Eloniemi-Sulkava, Ulla 2014. Vanheneminen. Teoksessa Escuder-Mollon, Pilar & Cabedo, Salvador (toim.), Issakainen, Cecil (toim. suomi): Senioreiden koulutus ja elämänlaatu. Helsingin Yliopisto. 25–32. Saatavana osoitteessa: <<http://www.edusenioreiden.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-FI.pdf>>. Luettu 27.8.2020.

Energize. Older Volunteers Aging in Place. Saatavana osoitteessa: <<https://www.energizeinc.com/art/older-volunteers-aging-place>>. Luettu 27.8.2020.

ESOK – Esteetöntä opiskelua. Reaaliaikaisen verkko-opetuksen ja -viestinnän saavutettavuus. Saatavana osoitteessa: <<http://www.esok.fi/stivisuositus/reaaliaikainen-verkko-opetus-ja-viestinta/reaaliaikaisen-verkko-opetuksen-ja-viestinnan-saavutettavuus>>. Luettu 1.7.2020.

Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EU) 2016/679. Luonnollisten henkilöiden suojelusta henkilötietojen käsittelyssä sekä näiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta. Saatavana osoitteessa: <<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32016R0679>>. Luettu 27.7.2020.

FinFami 2019. Vapaaehtoistoiminnan käsikirja osa 4. Vapaaehtoisten hyvinvoinnin ja osallisuuden tukeminen. Saatavana osoitteessa: <<https://finfamilatu.fi/laatukasikirja/vapaaehtoistoiminnan-kasikirja-osa-4-vapaaehtoisten-hyvinvoinnin-ja-osallisuuden-tukeminen/>>. Luettu 1.7.2020.

Haarni, Ilka 2010. Kolmas elämä – aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudamus.

Harju, Aaro 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistointa – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 58–80.

Harju, Aaro 2018. Vapaaehtoistoiminnan lisääntyvät haasteet. Blogikirjoitus Kansalaisyhteiskunnan verkkolehti. Saatavana osoitteessa: <[https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/verkkolehti/aiemmat\\_kirjoitukset/vapaaehtoistoiminnan\\_lisaantuvat\\_haasteet.1950.blog](https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/verkkolehti/aiemmat_kirjoitukset/vapaaehtoistoiminnan_lisaantuvat_haasteet.1950.blog)>. Luettu 18.4.2020.

Harju, Aaro 2019. Vapaaehtoisuuden filosofia. Teoksessa Hirvonen, Sini & Puolitaival, Satu (toim.) Vapaaehtoistoiminnan arvo. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2019. 18–27. Saatavana osoitteessa: <[http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan\\_arvo\\_PageView\\_WEB.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf)>. Luettu 19.4.2020.

Hynynen, Anna-Riikka & Meskanen, Päivi 2014. Ryhmästä enemmän-ryhmänohjauskoulutus. Saatavana osoitteessa: <[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84319/Hynynen\\_Anna-Riikka\\_ja\\_Meskanen\\_Paivi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84319/Hynynen_Anna-Riikka_ja_Meskanen_Paivi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 3.9.2020.

Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistointa – anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Vastapaino. 214–235.

Ikäinstituutti 2016. Osallisuus. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ikainstituutti.fi/osallisuus/>>. Luettu 18.4.2020.

Ikäinstituutti 2019. Vahvuusvarasto. Saatavana osoitteessa: <<https://ikaopisto.fi/tehta-vaarkisto/vahvuusvarasto/>>. Luettu 3.5.2020.

Ikäinstituutin säätiö 2016. Avuksi iäkkäälle. Vapaaehtoiseksi seniorille seniorina. Saatavana osoitteessa: <<https://www.vapaaehtoiseksi.fi/avuksi-iakkaalle/>>. Luettu 19.4.2020.

Ikäinstituutin säätiö 2016. Ikätietoa. Vapaaehtoiseksi seniorille seniorina. Saatavana osoitteessa: <<https://www.vapaaehtoiseksi.fi/ikatietoa/>>. Luettu 19.4.2020.

Ikäneuvola Ruori 2010. Nuku hyvin- opaslehtinen unesta ikäihmisille. Saatavana osoitteessa: <<https://www.pkkansanterveys.fi/wp-content/uploads/2016/05/Nuku-hyvin-Opaslehtinen-unesta-ik%C3%A4ihmisille.pdf>>. Luettu 5.5.2020.

Jabe, Marjatta 2015. Ikä voimavarana. Karkkila: Marjatta Jabe ja Ketterät Kirjat Oy.

Kangasluoma, Reija 2020. Vapaaehtoistyö: yhteisöllisyyttä, iloa ja itsestä oppimista. Opinnäytetyö Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334065/Kangasluoma%20Reija.pdf?sequence=2&isAllowed=y>>. Luettu 5.8.2020.

Kankainen, Saara 2019. Mitä on elinikäinen oppiminen ja miksi se on tärkeää? Blogikirjoitus 15.10.2019. Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämispalvelut HY+. Saatavana osoitteessa: <<https://hyplus.helsinki.fi/mita-on-elinikainen-oppiminen-ja-miksi-se-on-tarkeaa/>>. Luettu 1.7.2020.

Karisto, Antti 2004. Kolmas ikä: Uusi näkökulma väestön vanhenemiseen. Teoksessa Kautto, Mikko (toim.) Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 3. 91–103. Saatavana osoitteessa: <[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10224/4042/kolmas\\_ika\\_uusi\\_nakokulma2004.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10224/4042/kolmas_ika_uusi_nakokulma2004.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 19.4.2020.

Kansalaisareena ry n.d. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan määritelmät. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/vapaaehtois-ja-vertaistoiminnan-maaritelmat/>>. Luettu 11.8.2020.

Keskisarja, Venla, Sivunen, Johanna, Väänänen, Minna & Ryymin, Essi 2016. Digipettaja ja onnistunut verkkokurssi. Teoksessa A.-M. Korhonen & S. Ruhalahti (toim.) *Oppimisen digiagentit II*. HAMK Unlimited Journal 8.6.2016. Saatavana osoitteessa: <<https://unlimited.hamk.fi/ammattillinen-osaaminen-ja-opetus/digipettaja-ja-onnistunut-verkkokurssi/#.Xvy-e6ZS-pp>>. Luettu 1.7.2020.

Kivelä, Sirkka-Liisa & Vaapio, Sari 2011. Vanhana tänään. Suomen Senioriliike ry.

Klímová, Blanka, Poullová, Petra, Šimonová, Ivana, Pražák, Pavel & Cierniak-Emerych, Anna 2018. Internet use by the older adults in the Czech Republic. *E+M Ekonomie a Management*; Liberec 21. 220. Saatavana osoitteessa: <<https://search-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/docview/2115203735/?pq-origsite=primo>>. Luettu 1.9.2020.

Koivisto, Juha, Isola, Anna-Maria & Lyytikäinen Merja 2018. Osallisuus kuuluu kaikille. THL Työpaperi 9/2018. Saatavana osoitteessa: <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136074/URN\\_ISBN\\_978-952-343-077-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136074/URN_ISBN_978-952-343-077-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 7.3.2020.

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

Kuusela, Sari 2018. Yhteisöllisyyden merkitys. Blogikirjoitus Solmukohtia sivulla 19.4.2018. Saatavana osoitteessa: <<https://www.solmukohtia.fi/yhteisollisyyden-merkitys/>>. Luettu 1.7.2020.

Laurèn, Merja 2014. Kartat, polku, suhteiden kehä, tärkeät asiat. Teoksessa Autio, Tiina, Helminen, Hannele, Kärki, Tiina, Laaksonen, Eeva, Laurèn, Merja, Lyytikäinen, Aila, Mertanen, Sonja & Pulkki, Henna: Yksilökeskeinen elämänsuunnittelu (YKS) ikäihmisten palveluissa. 6–11. Saatavana osoitteessa: <<http://www.socca.fi/files/4304/YKS.pdf>>. Luettu 24.5.2020.

Lehtinen, Erno & Nummenmaa, Minna 2012. Etäopetuksen lumo: kansainvälinen kirjallisuuskatsaus. Saatavana osoitteessa: <[https://etaopetus.files.wordpress.com/2012/03/etaopetuksen\\_lumo.pdf](https://etaopetus.files.wordpress.com/2012/03/etaopetuksen_lumo.pdf)>. Luettu 1.7.2020.

Lehtonen, Heikki 1990. Yhteisö. Kansalaisyhteiskunnan artikkelissa. Saatavana osoitteessa: <[https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/sosiaalinen\\_paaoma\\_ja\\_yhteisollisyys/aiemmat\\_artikkelit/yhteiso](https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/sosiaalinen_paaoma_ja_yhteisollisyys/aiemmat_artikkelit/yhteiso)>. Luettu 19.4.2020.

Luukkainen, Olli 2016. Digiloikan askelmerkit kohdalleen. Teoksessa Hietikko, Päivi, Ilves, Vesa & Salo, Jaakko: Askelmerkit digiloikkaan. OAJ:n julkaisusarja 3:2016. 3. Saatavana osoitteessa: <<https://www.oaj.fi/ajankohtaista/julkaisut/2016/oajn-askelmerkit-digiloikkaan/>>. Luettu 1.7.2020.

Makkonen, Nadja & Möttönen, Maija 2014. Vapaaehtoisen opas. Helsingin kaupunki. Saatavana osoitteessa: <[http://www.kansalaisareena.fi/vapaaehtoisen\\_opas\\_2014.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/vapaaehtoisen_opas_2014.pdf)>. Luettu 3.5.2020.

Mielenterveysseura 2015. Vahvuuskortit. Saatavana osoitteessa: <[https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/vahvuuskortit\\_24kpl.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/vahvuuskortit_24kpl.pdf)>. Luettu 3.5.2020.

Mielenterveystalo n.d.<sup>1</sup> Voimavarat. Saatavana osoitteessa: <[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro6Lahjasi.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro6Lahjasi.aspx)>. Luettu 3.5.2020.

Mielenterveystalo n.d.<sup>2</sup> Arjen perusteet. Saatavana osoitteessa: <[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx)>. Luettu 7.5.2020.

Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma. 9–13.

Miller, Elaine Tilka 2011. Benefits of volunteering. *Rehabilitation nursing* 36 (3). 90. Saatavana osoitteessa: <<https://search-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/docview/866423389/fulltextPDF/417CB987F9C046BBPQ/1?accountid=11363>>. Luettu 16.4.2020

Mäkisalo-Ropponen, Merja 2016. Kohti yhdessä tekemisen kulttuuria. Tampere: Tmi Raija Airaksinen/ Draamatyö.

Niehaves, Björn & Plattfaut, Ralph 2014. Internet adoption by the elderly: employing IS technology acceptance theories for understanding the age-related digital divide. *European Journal of Information Systems* 23. 708. Saatavana osoitteessa: <<https://www-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/docview/1616893157?accountid=11363>>. Luettu 2.9.2020.

Nummenmaa, Minna 2012. Etäopetus tarjoaa monia mahdollisuuksia oppimiseen ja opetukseen. Teoksessa Kankaanranta, Marja, Mikkonen, Inka & Vähähyyppä, Kaisa (toim.) Tutkittua tietoa oppimisympäristöistä. Tieto- ja viestintätekniikan käyttö opetuksessa. Opetushallituksen oppaat ja käsikirjat 2012:13. 20–33. Saatavana osoitteessa: <[http://www03.edu.fi/aineistot/oppimisymparistot/tutkittua\\_tietoa\\_oppimisymparistoista\\_VERKKO.pdf](http://www03.edu.fi/aineistot/oppimisymparistot/tutkittua_tietoa_oppimisymparistoista_VERKKO.pdf)>. Luettu 1.7.2020.

Nuotio, Anni & Rikkinen, Marjo 2020. Voimavarat ja vahvuudet. Diaesitys Etätukea vapaaehtoistyöhön -koulutuksessa. 4.6.2020.

Nylund, Marianne 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. 195–213. Jyväskylä: Vastapaino.

Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Vastapaino.

Opetushallitus 2020. Yhteisöllisyys. Saatavana osoitteessa: <<https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>>. Luettu 18.4.2020.

Opetushallitus. Etä- ja virtuaaliopetus. Saatavana osoitteessa: <<http://www10.edu.fi/kenguru/?sivu=virtuaaliopetus>>. Luettu 1.7.2020.

Paasivaara, Leena & Nikkilä, Juhani 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Nord Print Oy. 11–75

Palvia, Shailendra, Aeron, Prageet, Gupta, Parul, Mahapatra, Diptiranjana, Parida, Ratri, Rosner, Rebecca & Sindhi Sumita 2018. Online Education: Worldwide Status, Challenges, Trends, and Implications. *Journal of Global Information Technology Management* 21.1. Saatavana osoitteessa: <<https://www-tandfonline-com.ezproxy.metropolia.fi/doi/full/10.1080/1097198X.2018.1542262>>. Luettu 31.8.2020.

Paju, Inge 2007. Opiskelusta elämän suolaa. Teoksessa Tulva, Taimi, Uusitalo, Ilkka & Harra, Kimmo (toim.) 2007. Vanhuuden monet kasvot. Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö – OKKA-säätiön julkaisuja. Saarijärvi: OKKA-säätiö ja kirjoittajat. 129–142.

Pavelek, Lukas 2012. How can volunteering improve the individual and social life of the elderly. *Social and natural sciences journal* 6. 21. Saatavana osoitteessa: <<https://search-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/docview/1909307597/?pq-origsite=primo>>. Luettu 16.4.2020.

Pessi, Anne Birgitta & Oravasaari, Tomi 2011. Suomalaisen altruismin tyypit. Teoksessa Saari, Juho & Pessi, Anne Birgitta (toim.) Hyvien ihmisten maa. Diakonia Ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 31. 71–90. Saatavana osoitteessa: <[http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/A\\_31\\_ISBN\\_9789524931113.pdf](http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/A_31_ISBN_9789524931113.pdf)>. Luettu 19.4.2020.

Praničević, Daniela Garbin, Judita, Peterlin & Mariette, Bućan Jela 2017. Do older people benefit from digital services? *Dubrovnik international economic meeting* 3. 156. Saatavilla osoitteessa: <<https://search-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/docview/2068860222/fulltextPDF/C9DA3E507B5C404FPQ/1?accountid=11363>>. Luettu 15.7.2020.

Raina, Liisa & Haapaniemi Rauno 2005. Yksilöt yhdessä. Kasvatus ja persoonan laatu. Tallinna: AS Pakett kirjapaino.

Rajaniemi, Jere 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa – Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. *Raportteja 2/2009*. Helsinki: Ikäinstituutti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/09/Mie-lekk%C3%A4%C3%A4sti.pdf>>. Luettu 8.8.2020.

Riihinen, Olavi 2011: Keskiluokkaistuva ja eriarvoistuva Suomi – hyvinvointivaltio koetuksella. Teoksessa Palola, Elina & Karjalainen, Vappu. *Sosiaalipolitiikka – Hukassa vai uuden jäljillä?* 103–145. Saatavana osoitteessa: <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80271/970d363e-9edf-4b54-a76e-446b81ed34b5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 19.4.2020.

Rios, Joseph 2019. Senior volunteering in Colorado. *La voz Billingüe; Denver, Colo* 45 (31). 2. Saatavana osoitteessa: <<https://search-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/docview/2273687364/fulltextPDF/967A1DD479D64C99PQ/1?accountid=11363>>. Luettu 15.4.2020.

Rousselle, Eric 2013. Verkossa oppiminen ja osaamisen kehittyminen eivät pääty opiskeluvuosiin. *AMK-lehti/ UAS Journal* 3/2013. Saatavana osoitteessa: <<https://uasjournal.fi/koulutus-oppiminen/verkossa-oppiminen-ja-osaamisen-kehittyminen-eivat-paaty-opiskeluvuosiin/>>. Luettu 5.8.2020.

Ryhmärenki n.d. Ryhmänohjaus ja afasia. Saatavana osoitteessa: <<https://ryhmanrenki.fi/ryhmanohjaus-ja-afasia/>>. Luettu 5.9.2020.

Saari, Juho & Pessi, Anne Birgitta 2011. Auttaminen kilpailukyky yhteiskunnassa. Teoksessa Saari, Juho & Pessi, Anne Birgitta (toim.) Hyvien ihmisten maa. Diakonia Ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 31. 15–41. Saatavana osoitteessa: <[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140424/A\\_31\\_ISBN\\_9789524931113.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140424/A_31_ISBN_9789524931113.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 19.4.2020.

Salmon, Gilly 2004. E-moderating: the key to teaching and learning online. London and New York: Routledge Falmer.

Salonen, Mirva (toim.) 2012. Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja. Tampere: Bookwell Oy.

Sokra 2020. Kuinka osallinen olet? Saatavana osoitteessa: <<https://www.osallisuustesti.fi/osallisuustesti/julkinen>>. Luettu 5.5.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Yksitoista teesiä ikääntymisestä. Sosiaali- ja terveysministeriön muistio 26.8.2015. Saatavana osoitteessa: <<https://stm.fi/documents/1271139/1408010/Kokeneet+ja+viisaat+-raportti.pdf/110cc96d-7312-424f-b39c-029da6f8d6c0/Kokeneet+ja+viisaat+-raportti.pdf.pdf>>. Luettu 8.8.2020.

Suomen mielenterveysseura n.d.<sup>1</sup> Hyvän mielen metsäkävelyt. Saatavana osoitteessa: <[https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/vinkkeja\\_metsakavelyihin.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/vinkkeja_metsakavelyihin.pdf)> Luettu 5.5.2020.

Suomen mielenterveysseura n.d.<sup>2</sup> Ryhmää ohjaava vapaaehtoinen tarvitsee taitoa kuunnella ja olla läsnä. Saatavana osoitteessa: <<https://www.mielenterveysseurat.fi/kainuu/vapaaehtoistoiminta/ryhmanohjaaja-vapaaehtoinen/>>. Luettu 6.9.2020.

Suomen Mielenterveys ry n.d. Kuinka voit? Saatavana osoitteessa: <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>>. Luettu 2.7.2020.

Suomen Punainen Risti 2009. Ohjeita vapaaehtoistyössä jaksamiseen. Saatavana osoitteessa: <<https://rednet.punainenristi.fi/sites/rednet.mearra.com/files/Ohjeita%20vapaaehtoisty%C3%B6ss%C3%A4%20jaksamiseen.pdf>>. Luettu 7.3.2020.

Särkelä, Riitta 2011. Sosiaali- ja terveysjärjestöt kilpailukyky-yhteiskunnassa. Teoksessa Saari, Juho & Pessi, Anne Birgitta (toim.) Hyvien ihmisten maa. Diakonia Ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 31. 279–310. Saatavana osoitteessa: <[http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/A\\_31\\_ISBN\\_9789524931113.pdf](http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/A_31_ISBN_9789524931113.pdf)>. Luettu 19.4.2020.

Tampereen kaupunki 2019. Osallisuus- ja yhteisöllisyysmalli. Kaupunginhallituksen kehittämissessio 10.6.2019. Saatavana osoitteessa: <<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:LO7X1DTC9I4J:tampere.cloudnc.fi/download/none-name/%257Ba1cd4b41-53ef-4398-9317-a21375a91e12%257D/3251030+&cd=5&hl=fi&ct=clnk&gl=fi&client=firefox-b-d>>. Luettu 8.5.2020.

Tanskanen, Antti O., Danielsbacka, Mirrka 2015. Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? Yhteiskuntapolitiikka 80 (2015) Saatavana osoitteessa: <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127069/yp1505\\_tanskanen.pdf?sequence=2](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127069/yp1505_tanskanen.pdf?sequence=2)>. Luettu 18.4.2020.

Tenk 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta <[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>. Luettu 27.7.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.<sup>1</sup> Osallisuus. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>>. Luettu 7.3.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.<sup>2</sup> Osallisuuden edistäminen. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>>. Luettu 18.4.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.<sup>3</sup> Hyvinvointia vanhuuteen. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen>>. Luettu 2.7.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>>. Luettu 5.8.2020.

Terveyskylä 2019. Mielekäs arki. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/t%C3%A4ytt%C3%A4-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4/mielek%C3%A4s-arki>>. Luettu 6.5.2020.

Toikkanen, Petri 2018. Digitalisaatio vapauttaa aikaa vapaaehtoistoiminnalle. Teoksessa Hirvonen, Sini & Puolitaival, Satu (toim.) Vapaaehtoistointa nyt ja tulevaisuudessa. Kansalaisareenan julkaisuja 2/ 2018. 34–39. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/12/Vapaaehtoistointa-nyt-ja-tulevaisuudessa-web.pdf>>. Luettu 5.8.2020.

Toivoniemi-Matsinen, Annika & Harinen, Katja 2018. Eläkeläisjärjestöjen vapaaehtoistoiminta – Yli puolet eläkeläisistä toimii vapaaehtoisena. Teoksessa Hirvonen, Sini & Puolitaival, Satu (toim.): Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2018. 40–47. Saatavana osoitteessa: <<http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/12/Vapaaehtoistoiminta-nyt-ja-tulevaisuudessa-web.pdf>>. Luettu 18.4.2020.

Työterveyslaitos 2017. Tunnistatko vahvuutesi? Innostus ja uppoutuminen antavat viihjeitä. Työpiste verkkolehti 18.10.2017. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ttl.fi/tyopiste/tunnistatko-vahvuutesi-innostus-ja-uppoutuminen-antavat-vihjeita/>>. Luettu 8.5.2020.

UKK-instituutti 2020. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus>>. Luettu 20.4.2020.

Valamis 2020. Lifelong learning. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.valamis.com/hub/lifelong-learning>>. Luettu 5.7.2020.

Valtiovarainministeriö 2015. Vapaaehtoistyö, talkootyö, naapuriapu – kaikki käy. Valtiovarainministeriön raportti – 39/2015. Saatavana osoitteessa: <<https://oikeusministerio.fi/documents/1410853/4735113/Vapaaehtoisty%C3%B6%2C+talkooty%C3%B6%2C+naapurity%C3%B6%2C+kaikki+k%C3%A4y+%281%29.pdf/df24753d-3445-458b-8970-fc30de6bd3a3/Vapaaehtoisty%C3%B6%2C+talkooty%C3%B6%2C+naapurity%C3%B6%2C+kaikki+k%C3%A4y+%281%29.pdf>>. Luettu 19.4.2020.

Valvanne, Jaakko & Tuohino, Lotta 2016. 60+ iloa elämään! Helsinki: S&S.

Vanhuspalvelulaki 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista 28.12.2012/980. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>>. Luettu 18.4.2020.

Willberg, Elina 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. Sitran selvityksiä 93. Saatavana osoitteessa: <<https://media.sitra.fi/2017/02/27174908/Selvityksia93-2.pdf>>. Luettu 18.4.2020.

Yeung, Anne Birgitta 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Sosiaali- ja terveystalvueluista YTY ry. Helsinki 2002. Saatavana osoitteessa: <[https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/aiemmat\\_artikkelit/vapaaehtoistoiminta\\_osana\\_kansalaisyhteiskuntaa\\_-\\_ihanteita\\_vai\\_todellisuutta](https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/aiemmat_artikkelit/vapaaehtoistoiminta_osana_kansalaisyhteiskuntaa_-_ihanteita_vai_todellisuutta)>. Luettu 2.9.2020.

Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Vastapaino. 104–125.

## Tiedote

### TIEDOTE MONIMUOTOISEEN OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

#### Etätukea vapaaehtoistyöhön- koulutus Järjestö ry:n vapaaehtoisille

##### **Pyyntö osallistua monimuotoiseen opinnäytetyöhön**

Teitä pyydetään osallistumaan monimuotoiseen opinnäytetyöhön. Etätukea vapaaehtoistyöhön- koulutus on suunnattu Järjestö ry:n vapaaehtoisille. Olemme arvioineet, että sovellutte osallistumaan monimuotoiseen opinnäytetyöhön, koska kuulutte kyseiseen kohderyhmään ja teillä on joku sähköinen laite (tietokone, tabletti, älypuhelin) käytettävissänne.

Tämä tiedote kuvaa monimuotoista opinnäytetyötä ja teidän osuuttanne siinä. Perekdyttyänne tähän tiedotteeseen teidän on mahdollista esittää kysymyksiä tästä monimuotoisesta opinnäytetyöstä. Ennen koulutuksen alkua teidän täytyy täyttää ja palauttaa suostumus monimuotoiseen opinnäytetyöhön osallistumisesta. Tällä suostumuksella tarkoitetaan koulutukseen osallistumista, sekä palautteen antamista koulutuksesta e-lomakkeella sen päätyttyä.

##### **Vapaaehtoisuus**

Monimuotoiseen opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kuulutte valittuun kohderyhmään ja, siksi teille tarjotaan mahdollisuutta osallistua tähän monimuotoiseen opinnäytetyöhön.

Teillä on täysi oikeus kieltäytyä osallistumisesta Etätukea vapaaehtoistyöhön- koulutukseen.

Monimuotoiseen opinnäytetyöhön osallistumiseen suostuneilta kerätään jokaisen koulutuskerran lopuksi lyhyesti suullinen palaute. Lisäksi viimeisen koulutuskerran jälkeen nimetön palaute koulutuksen sisällöstä sähköisesti e-lomakkeella. Voitte myös keskeyttää monimuotoiseen opinnäytetyöhön osallistumisen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte osallistumisen tai peruutatte suostumuksen, teidän siihen mennessä antamaanne palautetta voidaan käyttää osana opinnäytetyötä.

##### **Monimuotoisen opinnäytetyön tarkoitus**

Tarkoitus on toteuttaa Etätukea vapaaehtoistyöhön- koulutus, joka koostuu kolmesta koulutuskerrasta.

Koulutuskertojen sisällöt rakentuvat seuraavista teemoista:

1. voimavarat ja vahvuudet
2. hyvinvointia arjessa
3. osallisuus yhteisöissä

##### **Monimuotoisen opinnäytetyön toteuttajat**

Tämä monimuotoinen opinnäytetyö tehdään toimeksiantajalle Järjestö ry:lle ja sen tekemisestä vastaavat Metropolia AMK:n opiskelijat Anni Nuotio ja Marjo Rikkinen. Opinnäytetyönä toteutettavan Etätukea vapaaehtoistyöhön -koulutuksen kustannuksista vastaa Järjestö ry. Metropolia AMK:n ohjaava opettaja lehtori Anna Puustelli-Pitkänen ohjaa opinnäytetyötä.

##### **Monimuotoisen opinnäytetyön menetelmät ja toimenpiteet**

Etätukea vapaaehtoistyöhön-koulutus toteutetaan verkossa Microsoft Teams alustalla. Tämä ei vaadi osallistujilta Teams ohjelman lataamista, vaan he pääsevät liittymään koulutukseen mukaan sähköpostiin lähetetyn linkin kautta. Koulutukset tapahtuvat viikon välein torstaisin alkaen 4.6. kello 10-11.30 jatkuen sitä viikon välein 11.6. ja 18.6. samoilla kellonajoilla. Teams ohjelmaan pääsemisen tukemiseksi opiskelijat ja Järjestön mukana olevat työntekijät antavat ryhmäläisille puhelimitse tarpeen mukaan ohjeita ohjelman aukaisemiseksi. Viimeisen koulutuskerran jälkeen osallistujat antavat palautetta koulutuksesta e-lomakkeella sähköisesti.

Palautelomake täytetään anonymisti. Palautelomakkeessa ei käsitellä eikä kysytä mitään henkilötietoja. Käytämme saatua palautetta kuvaamaan koulutuksen onnistumista.

### **Monimuotoisen opinnäytetyön mahdolliset hyödyt**

Saatte Etätukea vapaaehtoistyöhön- koulutuksesta itsellenne voimia vaativassa vapaaehtoistyössänne ja opettelette käyttämään verkkoalustaa kurssin suorittamisessa. Koulutuksessa käsiteltävät aiheet ovat valittu niin, että ne hyödyttäisivät teitä jatkossa vapaaehtoistyönne parissa. Lisäksi koulutuksessa saatte uusia ajatuksia niin koulutuksen ohjaajilta, Järjestö ry:n työntekijöiltä kuin toinen toisiltannekin.

### **Kustannukset ja niiden korvaaminen**

Monimuotoisen opinnäytetyön koulutukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

### **Monimuotoisen opinnäytetyön tuloksista tiedottaminen**

Valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan avoimesti Theseus-tietokannassa ja se tullaan luovuttamaan Järjestö ry:lle heidän käyttöönsä. Valmiiseen opinnäytetyöhön tulee osio, jossa kerrotaan koulutuksesta saadusta palautteesta. Tässä osiossa ei yksilöidä tai henkilöidä palautteen antajia mitenkään.

### **Monimuotoisen opinnäytetyön päättymisen**

Myös opinnäytetyön suorittaja voi keskeyttää opinnäytetyön. Monimuotoisen opinnäytetyön tulokset ovat luettavissa lopullisesta opinnäytetyöstä.

### **Lisätiedot**

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään monimuotoiseen opinnäytetyöhön liittyviä kysymyksiä opinnäytetyöstä vastaaville henkilöille.

### **Monimuotoisen opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot**

Opinnäytetyötekijät

Nimi: Anni Nuotio ja Marjo Rikkinen

Puh. xxx

Sähköposti: [anni.nuotio@metropolia.fi](mailto:anni.nuotio@metropolia.fi), [marjo.rikkinen@metropolia.fi](mailto:marjo.rikkinen@metropolia.fi)

Opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Lehtori

Nimi: Anna Puustelli-Pitkänen

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy / Vanhustyö

Puh. xxx

Sähköposti: [anna.puustelli-pitkanen@metropolia.fi](mailto:anna.puustelli-pitkanen@metropolia.fi)

## Monimuotoisen opinnäytetyön tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely opinnäytetyössä

Tässä monimuotoisessa opinnäytetyössä käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

### Monimuotoisen opinnäytetyön rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoja, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot.

Tässä monimuotoisessa opinnäytetyössä henkilötietojen rekisterinpitäjä on:

Opinnäytetyöntekijä



### Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöltä

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Opiskelija Anni Nuotio  
Organisaatio: Metropolia AMK  
Puh. xxx  
Sähköposti: [anni.nuotio@metropolia.fi](mailto:anni.nuotio@metropolia.fi)

### Monimuotoisessa opinnäytetyössä kerättävät henkilötiedot

Henkilötietojen käsittely on oikeutettua ainoastaan silloin, kun se on opinnäytetyön tekemiselle välttämätöntä. Kerättävät henkilötiedot on minimoitava, niitä ei saa kerätä tarpeettomasti tai varmuuden vuoksi.

Pyydämme Järjestö ry:ltä koulutukseen osallistuvien sähköpostiosoitteet. Sähköpostiosoite tarvitaan, jotta teille voidaan lähettää Teams-linkki koulutukseen mukaan pääsyä varten, sekä palautteen anto tapahtuu e-lomakkeella, joka lähetetään sähköpostitse.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

### Monimuotoisessa opinnäytetyössä kerätään henkilötietojanne myös seuraavista lähteistä

Opinnäytetyössä ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

### Henkilötietojenne suojausperiaatteet

Sähköpostiosoitteet tallennetaan Metropolian z-verkkolevyasemalle henkilökohtaisesti toisen opiskelijan tietojen taakse. E-lomakkeilla kerätty nimettömänä annettu palaute tallennetaan myös henkilökohtaisesti toisen opiskelijan tietojen taakse Metropolian z-verkkolevyasemalle. Tällöin tietoihin ei pääse kukaan ulkopuolinen.

**Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus**

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on saada lähetettyä linkki koulutukseen liittymistä varten, sekä lähettää koulutuksen viimeisen kerran jälkeeseen linkki e-lomakkeeseen palautteen antoa varten.

**Henkilötietojenne käsittelyperuste**

Käsittelyperuste on antamanne kirjallinen suostumus.

**Monimuotoisen opinnäytetyön kesto aika (henkilötietojenne käsittelyaika)**

Monimuotoinen opinnäytetyö toteutetaan vuoden 2020 aikana.

**Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu monimuotoisen opinnäytetyön päätyttyä?**

Tiedot sähköpostiosoitteista poistetaan opiskelijan omalta Metropolian z-verkkolevyasemalta opinnäytetyön valmistuttua.

**Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä**

Tietoja ei luovuteta minnekään.

**Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle**

Opiskelijat eivät tule siirtämään saamiaan sähköpostiosoitteita minnekään.

**Rekisteröitynä teillä on oikeus**

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

**Monimuotoisessa opinnäytetyössä kerättyjä henkilötietoja ei käytetä profiilointiin tai automaattiseen päätöksentekoon****Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa**

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lain-säädännön edellyttämällä tavalla. Yksittäisille tutkittavalle annetaan tunnus-koodi ja häntä koskevat tiedot säilytetään koodattuina tutkimusaineistossa. Ai-neisto analysoidaan koodattuna ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa ilman koodiavainta. Koodiavainta, jonka avulla yksittäisen tutkittavan tiedot ja tulokset voidaan tunnistaa, säilyttää opinnäytetyön rekisterinpitäjä, Anni Nuotio opinnäytetyön julkistamiseen saakka (vuoden 2020 loppuun mennessä) eikä tietoja anneta tutkimuksen ulko-puolisille henkilöille. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista.

Sähköpostiosoitteet sekä e-lomakkeella kerätyt palautteet säilytetään opiskeli-jan Anni Nuotion Metropolian z-verkkolevyasemalla korkeintaan vuoden 2020 loppuun asti, jonka jälkeen ne hävitetään, eli poistetaan z-verkkolevyasemalta. Tämän jälkeen kerättyjä tietoja ei tulla käyttämään missään, niitä ei myöskään anneta kenellekään jatkokäyttöä varten.

## Suostumus

**Monimuotoisen opinnäytetyön nimi: Etätukea vapaaehtoistyöhön- koulutuksen kehittäminen**

**Monimuotoisen opinnäytetyön toteuttaja:** Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy,

Anni Nuotio [anni.nuotio@metropolia.fi](mailto:anni.nuotio@metropolia.fi) ja

Marjo Rikkinen [marjo.rikkinen@metropolia.fi](mailto:marjo.rikkinen@metropolia.fi)

Ohjaava opettaja Anna Puustelli-Pitkänen [anna.puustelli-pitkanen@metropolia.fi](mailto:anna.puustelli-pitkanen@metropolia.fi)

Minua \_\_\_\_\_ on pyydetty osallistumaan yllämainittuun monimuotoiseen opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on tukea vapaaehtoistyöntekijöiden jaksamista verkossa järjestettävällä kolmen kerran koulutuksella.

Olen saanut monimuotoista opinnäytetyötä koskevan tiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä opinnäytetyöhön mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot opinnäytetyöhön mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua opinnäytetyöhön liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan monimuotoiseen opinnäytetyöhön.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani monimuotoiseen opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumukseni peruuttamiseen mennessä kerätyt tiedot ja näytteitä voidaan käyttää osana monimuotoista opinnäytetyötä.

**Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän monimuotoiseen opinnäytetyöhön.**

**Jos monimuotoiseen opinnäytetyöhön liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.**

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite: \_\_\_\_\_

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tiedotteesta liitteineen jäävät tutkijan arkistoon. Tiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

## Palautelomake

Palaute Etätukea vapaaehtoistyöhön -koulutuksesta 4.-18.6.2020.

Vastaa seuraaviin väittämiin. Ympyröi se numero, mikä kuvaa parhaiten omaa mielipidettäsi väittämään.

Asteikko: 1= täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=jokseenkin samaa mieltä, 4= täysin samaa mieltä

1. Etätukea vapaaehtoistyöhön-koulutus oli minulle hyödyllinen	1	2	3	4
2. Sain koulutuksesta tukea jaksamiseen vapaaehtoistyössä	1	2	3	4
3. Koulutuksessa löysin ja sain vahvistusta omille voimavaroilleni ja vahvuuksilleni	1	2	3	4
4. Koulutuksessa pohdin ja kertosin arjen hyvinvoinnin eri osa-alueita	1	2	3	4
5. Koulutuksessa opin havainnollistamaan ja hyödyntämään omia verkostojani	1	2	3	4
6. Koulutus toi minulle vertaistukea vapaaehtoistyöhöni	1	2	3	4
7. Koulutus antoi positiivisen kokemuksen verkossa tapahtuvasta koulutuksesta	1	2	3	4

## Koulutusmateriaali

23.10.2020



**VOIMAVARAT JA VAHVUUDET**

Marjo Rikkinen ja Anni Nuotio

1

### PÄIVÄN OHJELMA

- Etätukea vapaaehtoistyöhön -koulutuksen esitteleminen
- Kaikkien esittäytyminen vahvuuden kautta
- Voimavarat ja vahvuudet -teoriaa
- Taukojumppa
- Mistä saat voimia arkeen
  - Koonti yhdessä
- Vahvuusvarasto
  - Koonti yhdessä
- Välitehtävän ohjeistus
- Palaute

2



### KOULUTUKSEN JA TAMÄN PÄIVÄN TAVOITE

- Koulutuksen tavoitteena on vapaaehtoisen jaksamisen tukeminen vapaaehtoistyössään.
- Päivän tavoite: Omien voimavarojen ja vahvuuksien löytäminen ja vahvistaminen

3

### ETÄTUKEA VAPAAEHTOISTYÖHÖN - KOULUTUS

- 4.6. • Voimavarat ja vahvuudet
- 11.6. • Hyvinvointia arjessa
- 18.6. • Osallisuus yhteisöissä

4

## ESITTÄYTYMINEN

KANNUSTAVA	YSTÄVÄLLINEN	SINNIKÄS	HARRITSEVA
HUUMORIN- TAJUTUUS	OLELUKSEN- MUKAINEN	TOIVEIKAS	HEIKKÄ
SOSIAALISESTI ALTIKAS	INNOSTUVA	LUOVA	LUOTETTAVA

AUTTAVAINEN	KUITOLLINEN	REHELLINEN	AVARA KATSEINEN
MYÖTÄ- TUNTOINEN	LUO	ROBREA	LUONNOLLINEN TAITEELLINEN
AVOIN	KEKSELLÄS		


**Kerro esittelyssä:**

- Kuka olet
- Kauanko olet tehnyt vapaaehtoistyötä tälle järjestölle
- Yhdeksi lauseella mitä kuuluu
- Minkä valitsit näistä vahvuuksista ja miksi.

**Lähde:**  
Mielenterveysalo

5

## VOIMAVARAT

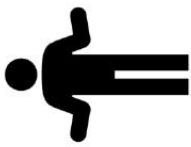


- Vapaaehtoinen tekee todella arvokasta työtä
- On tärkeää, että vapaaehtoinen pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ja laksamisestaan
- Vapaaehtoisellakin elämäntilanne saattaa muuttua
- Jos vapaaehtoistyö ei enää tunnu mielekkäältä tai se uuvuttaa, on turhauttavaa ehkä tarpeen pitää taukoa tai siirtyä toiseen tehtävään
- Keskitytessään voimavaroihin, voidaan elämää suunnitella vaihtuiksi varat
- On tärkeää toteuttaa niitä asioita, jotka tuottavat toistuvasti mielilyyää
- Omat voimavarat on ensin syytä tunnistaa ja tehdä sitten niitä asioita, jotka tuottavat mielilyyää

**Lähteet:** Markkonen, Neudja & Mötönen, Maija 2014, ja Mielenterveysalo n.d.1

6

## VAHVUUDET



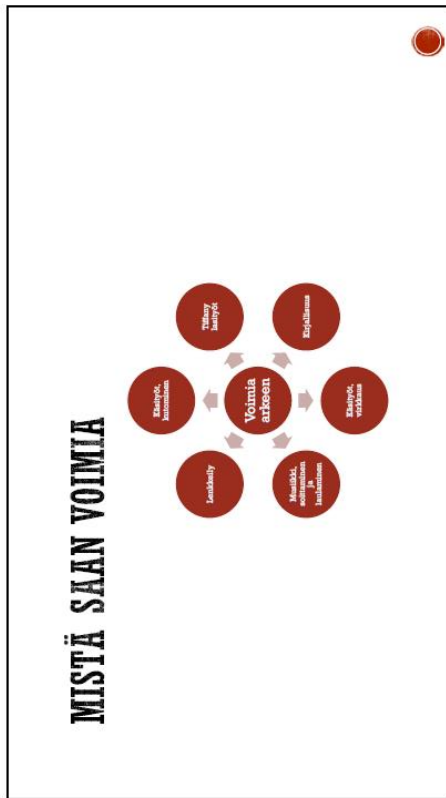
- Jokainen ihminen on ainutlaatunen ja itsessään arvokas
- Meillä on jokaisella taitoja ja kykyjä, joista voimme olla ylpeitä
- Nämä kaikki vahvuudet antavat meille iloa ja onnistumisen kokemuksiä elämässä
- Jokaisella meistä on myös sellaisia puolia, itsessämme, joita me emme niin hyvin tiedosta, mutta joiden vahvistaminen voisi olla tarpeellista
- Tämän lisäksi myös niitä kehitettäviä ja vahvistettavia piirteitä meistä kaikkia löytyy
- Vahvuuksista kannattaa olla tietoinen
- Vahvuudet huomioimalla tiedämme, minkä jo osaamme hyvin
- Yksi hyvä tapa löytää omia vahvuuksiaan on muistia, miten yleensä selviytyi vaikeampina aikoina. Mikä vaihdus on silloin kannatellut sinua.
- Omia vahvuuksia tunnistamalla löydät itsesiän myös innostusta ja saa uutta energiaa

**Lähteet:** Mielenterveysalo n.d.1 ja Työterveyslaitos

7



8



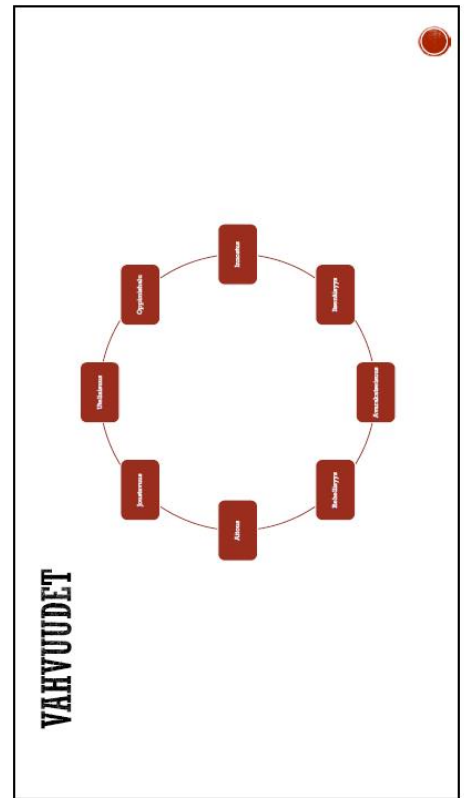
9

### Vahvuusvarasto

Luottavaisuus	Utelaisuus	Oppimishalu
Toiveikkaus	Luovuus	Huumorintaju
Myönteisyys	Avarakatsaisuus	Joustavuus
Aitous	Rehellisyys	Sosiaalisuus
Myöätuntoisuus	Kärsivällisyys	Ystävällisyys
Innostus	Kitottisuus	Herkkyys
Energisyys	Roikeus	Itsenäisyys
Olkeudennukaisuus	Siinäköisyys	Kannustavuus
Näätätteisuus	Vastuullisuus	Johdonmukaisuus
Aikaansaavuus	Käytännöllisyys	Harkitsevuus
Rauhallisuus		

**KASPERTO**  
Kasperi Oy  
Lähde: Käänstituutti

10



11




12



# HYVINVOINTIA ARJESSA


Amni Nuoto ja Marjo Rikkinen



1

# PÄIVÄN OHJELMA



- Päivän kuulumiset- kierros
- Välitehtävän purku
- Arki ja liikunta
- Taukojumppa
- Uni, rentoutuminen ja lepo
- Välitehtävän ohjeistus
- Palaute



2

# PÄIVÄN TAVOITE

- Omien arjen hyvinvoinnin osa-alueiden pohtiminen ja kertaaminen



3

# VÄLITEHTÄVÄ

Loysitkö läheltäsi ulkokuntosalin?

Oliko laitteissa jotain sellaista joiden käyttämisessä olet haasteita?



4

## ARJEN MIELEKÄS TEKEMINEN



- Koostuu tavallisista askareista, jotka tuovat huomaamatta hyvää mieltä.
- Asioiden hoitaminen, siivoaminen, ruuan laittaminen sekä itsestään huolehtiminen kuuluvat arjen perusaskareisiin.
- Näistä suoriutuminen rytmittää arkea.

**Arjen keskeisiä osa-alueita:**

- -Sosiaaliset suhteet, osallisuus yhteisöissä
- -Mempuolinen ruokavalio
- -Liikunta ja erilaiset harrastukset
- -Lepo, rentoutuminen ja uni (Musiikkiterveysala & Terveystyöryhmä)

5

## VIIKOITTAINEN LIIKUNTA SUOSITUS



- **Kevyt liikuskela:** kotiaskeleet, ulkoilu, kauppareissut
- **Reipas liikkuminen:** pysyvät puhumaan hengästymisestä huolimatta
- **Rasittava liikkuminen:** puhuminen on hankalaa hengästymisen takia
- (UJKK-Instituutti 2020)

6

## TAIKOJUUMPPA



7

## UNI, RENTOUTUMINEN JA LEPO



- Ikaantyyessä unen tarve ja unen laatu muuttuvat
- -useimmista tulee aamuvirkkuja
- -nyöhään valvominen on vaikeaa
- -nukahtamiseen kuluu enemmän aikaa
- -yölliset lyhyet heräämiset lisääntyvät
- -tekee mieli nukkua päivännet
- Lähde: Ikäneurovola Ruori 2010

8

**Riittävä ja laadukas uni**

- Edellytys toimintakyvylle ja mielen hyvinvoinnille
- Edistää oppimista ja asioiden mieleen painautumista
- Ylläpitää mielen vireyttä
- Terveyden kannalta tärkeämpää on unen laatu, kuin unen pituus

Riittävä ja laadukas uni palauttaa aivot päivän aikaisesta rasituksesta sekä täydentää aivojen energivarastoja seuraavaa päivää varten.


**Riittämätön uni**

- Aiheuttaa väsymystä ja vireyttilän laskua
- Heikentää vastustuskykyä ja altistaa infektioitaukselle
- Pitkittyessä voi altistaa verenkierroelimistön sairauksille, tyypin 2 diabetekselle sekä keskivartaloihavuudelle.

Lähde: Ikäneurologia Ruori 2010




## UNITOTTUMUKSIA JA VINKKEJÄ



- Pyri menemään nukkumaan samaan aikaan, ja aamulla nousemaan samaan aikaan vuoteesta
- Rajoja sängyssä ja makuuhuoneessa oloaikaa
- Nuku vain lyhyitä päiviä mukaili tarviset niitä
- Vältä raskasta iltapalaa juuri ennen nukkumaan menoa unentuloon
- Kuumaa juomaa esim. Maito tai kofeiiniton tee voi auttaa
- Jos uni ei tule 20 minuutin kuluessa, nouse ylös vuoteesta ja tee hetki jotain muuta, koita sitten vasta saada unta tudestaan
- Liikunta on luonteva keino parantaa unta, sillä säännöllinen liikunta lisää unen kestoa ja kohentaa sen laatua

Lähteet: Ikäneurologia Ruori 2010 ja UKK Instituutti 2014






**VALUUTTAVA KIVAN VILJEN KÄVEL**

Valuuttava kivien kävelu on kehoon ja mieleen hyödyllinen ja mielenkiintoinen aktiviteetti, joka auttaa vahvistamaan mielen ja kehon yhteyttä. Kävelu on yksinkertainen, mutta tehokas tapa saada lisää energiaa ja voimaa elämään.

Kävelu on kehoon ja mieleen hyödyllinen ja mielenkiintoinen aktiviteetti, joka auttaa vahvistamaan mielen ja kehon yhteyttä. Kävelu on yksinkertainen, mutta tehokas tapa saada lisää energiaa ja voimaa elämään.

Kävelu on kehoon ja mieleen hyödyllinen ja mielenkiintoinen aktiviteetti, joka auttaa vahvistamaan mielen ja kehon yhteyttä. Kävelu on yksinkertainen, mutta tehokas tapa saada lisää energiaa ja voimaa elämään.


## PALAUTE

- 1) Mikä oli päivän paras anti?
- 2) Mitä kehitettävää/ parannettavaa jäi seuraavalle kerralle?
- 3) Päivän tavoite oli: Omien arjen hyvinvoinnin osa-alueiden pohtiminen ja kertaaminen. Miten pääsimme tavoitteeseen tänään ja miksi?



23.10.2020



**OSALLISUUS  
YHTEISOISSÄ**

Anni Nuotio ja Marjo Rikkinen

1


**PÄIVÄN OHJELMA**

- Välitehtävän purku, miten meni
- Osallisuuden ja yhteisöllisyyden teoriaa
- Taukojumppa
- Suhteiden kehä
- Miten tätä verkostoa voisi hyödyntää?
- Lopputehtävä
- Palaute
- Kiitokset ja tsemppit

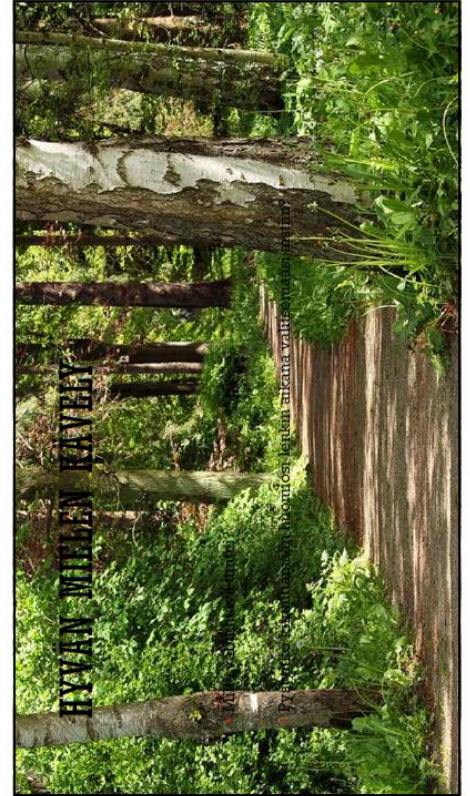
2

**PÄIVÄN TAVOITE**

- Omien verkostojen havainnollistaminen ja hyödyntäminen osallisuuden tukena



3



4

## OSALLISUUS




- > Poliittisella tasolla osallisuus on niitä tojoja ja toimenpiteitä, joilla voidaan vahvistaa ylipäätään ihmisten osallistumista ja osallisuutta yhteiskunnassa
- > Yhteiskunnallisella tasolla osallisuus on sitä, miten hyvin meillä on mahdollisuuksia ja oikeuksia toteuttaa osallisuutta, mutta myös sitä, miten ihmisten välinen vuorovaikutus mahdollistuu
- > Yhteisössä puolestaan osallisuus muodostuu yhteisön jäsenen välisestä arvostuksesta ja luottamuksesta. Tasaalta tuohon osallisuuden kokemukseen vaikuttaa myös se, miten yksilö kokee pyytävänsä vaikuttaa tuossa yhteisössä
- > Osallisuus koetaan myös yksilön tasolla, se syntyy siitä, miten ihminen itse kokee kuuluvansa johonkin ryhmään tai yhteisöön.

Lähteet: Terveysten ja hyvinvoinninlaitos

5

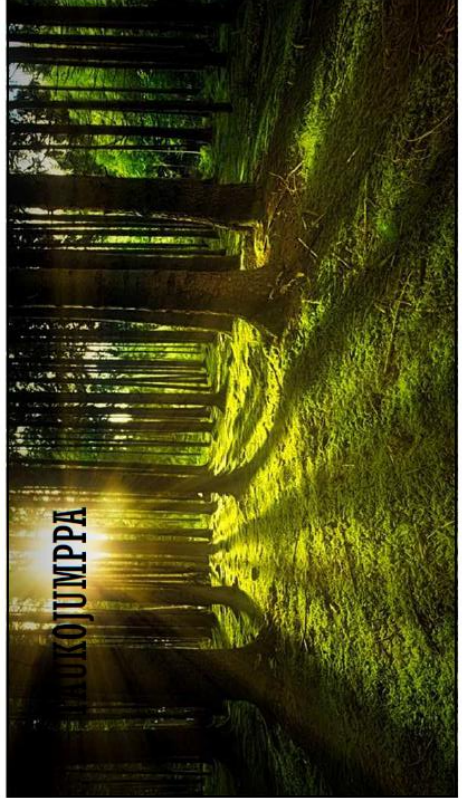
## YHTEISÖLLISYYS



- > Yhteisöllisyyden kokemus vaatii vuorovaikutusta
- > Ihmisten välistä yhteistyötä ja erilaisia yhteistyön muotoja nimitetään yhteisöllisyydeksi
- > Ihmisten kunnioitus toisiaan kohtaan muodostaa myös hyvän yhteisön.
- > Yhteisöissä, joissa sen jäsenet saavat mahdollisuuden omaehtoiselle ja merkitykselliselle tekemiselle tuntuvat olevan vetovoimaisia
- > Toimivissa yhteisöissä yksilö voi kokea, että hän voi jakaa omia tunteuksiaan, pyytää toisten mielipidettä asioihin ja antaa palautetta.
- > Toimivassa yhteisössä yksilö voi kokea saavansa yhteisössä tukea ja jakaa muille omia onnistumisiaan.

Lähteet: Paasivaara & Nikkila, Raina & Haapaniemi, Demos Helsinki


6



## LUKOKJUMPPA

7

## SUHTEIDEN KEHÄ



Suhteiden kehässä on 4 kehää. Kirjaa sinne ihmisiä seuraavalla tavalla:

1. Yksityisyyden kehä on sisin, jolle koetaan sinun elämäsi tärkeimmät ihmiset
2. Ystävyiden kehälle nimitään hyvien ystävien nimet
3. Osallistumisen kehälle ne ihmiset, jotka ovat Työ- ja harrastuskaverit, ne joita yhdistää yhteinen tekeminen
4. Palvelujen kehälle kootaan kaikki ne ihmiset, jotka mahdollistavat hyvän elämän

Lähde: Lauren 2014

8

### MITEN HYÖDYNÄT IHMISIÄ YMPÄRILLÄSI?



- > Miten hyödynät omaa verkostoaasi
- > Mitä sieltä puuttuu
- > Kaipaako sinne jotain lisää
- > Mitä sieltä voisi ottaa pois, tai minkä roolia voisi tai pitäisi pienentää
- > Näitä voi jäädä pohtimaan, ei käydä niitä nyt läpi!

9

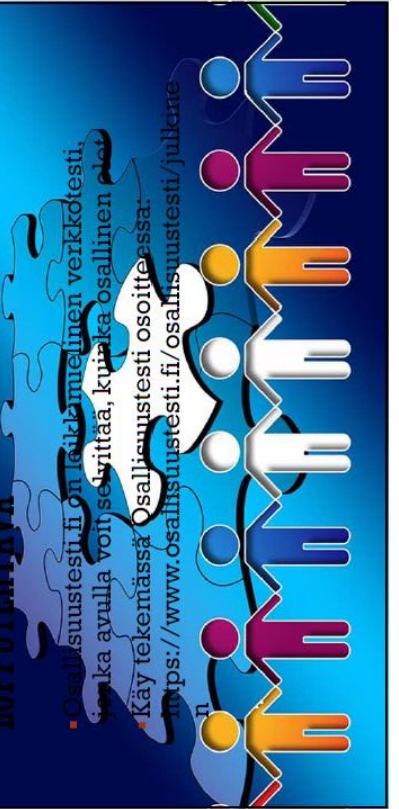
### MITEN TÄTÄ VAPAAEHTOISTEN KOTIJUMPPA- JA ULKOILUKAVEREIDEN VERKOSTOA VOISI HYÖDYNTÄÄ

- > Kaipaatteko tapaamisia useammin?
- > Pitäisikö tavata edes näin virtuaalisesti?
- > Tarvitaanko muita yhteydenpitokanavia?
- > Voisiko toista tsemppata vaikka whatsappissa?
- > Innoitaisiko sinua lähteä liikkeelle, jos saisit uusia vinkkejä säännöllisesti?
- > Vai kuormittaisiko uudet vinkit sinua?

10


### LOPPUTEHTÄVÄ

- Osallisuustesti on teille suunniteltu verkko-ohjelma, joka avulla voit selvittää, kuinka osallinen olet.
- Käy tekemässä Osallisuustesti osoitteessa: <https://www.osallisuustesti.fi/osallisuustesti/julkine>



11

### PALAUTE



- 1) Mikä oli päivän paras anti?
- 2) Mitä kehitettävää/ parannettavaa jäi koulutukseen?
- 3) Päivän tavoite oli: Omien voimavarojen havainnollistaminen ja hyödyntäminen osallisuuden tukena. Miten pääsimme tavoitteeseen tänään ja miksi?

12

23.10.2020



## KIITOS KOULUTUKSESTA

- Aurinkoa kesään!
- Ollaan henkisesti lähellä, vaikka fyysisesti se edelleen on haastavaa!
- Hauskaa juhannusta!

13

## LÄHTEET:

- Laurén, Merja. 2014. Kertaus, polku, suhteiden keho, tärkeitä asioita. Teoksessa Antjo, Tiina, Heijunnen, Hannele, Kirki, Tiina, ja Kumpulainen, Anniina (toim.). *Yhteisöllisyys ja osallisuus: Käytännön ohjeita ja ideoita*. Helsinki: Gaudeamus. ISBN 978-95-269-4304-7. PDF: <http://www.gau.fi/files/4304/YKS.pdf>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Osallisuuden edistämiseen. Saatavana osoitteesta: <https://thl.fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-pohjainen-osallisuuden-edistaminen>
- Paasivara, Leena & Nikkila, Johani 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Nord Print Oy.
- Rauna, Liisa & Haapaniemi Rauno 2006. Työtöt yhdessä. Karvatus ja persoonan laatu. Tällönnä: AS Fabert kirjapaino.
- Demos Helsinki 2012. Ryhmän voima – eli kumika yhteisöä luovat kyttyntä kesävalle liitetömmuall. Demos Helsinki, Demos-Helsinki.pdf. < <https://www.demoshelsinki.fi/wp-content/uploads/2013/10/RYHMEN-VOIMA->
- Osallisuusmestri osoitteessa: < <https://www.osallisuusmestri.fi/osallisuusmestri/julkaisem->

Kuvat:

- [https://cdn.pixabay.com/photo/2016/10/28/09/64/integration-1777536\\_1280.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/10/28/09/64/integration-1777536_1280.jpg)
- [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/07/20/20/14/sunset-2523370\\_480.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/07/20/20/14/sunset-2523370_480.jpg)
- [https://cdn.pixabay.com/photo/2018/04/06/06/25/nature-3294661\\_480.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2018/04/06/06/25/nature-3294661_480.jpg)

14