

## OPINNÄYTETYÖ

**”Tulee semmonen ylpeä olo, kun on päässy tilanteeseen, jossa voi nyt auttaa muita”**

Vertaisvapaaehtoisuuden motivaatiot ja merkitykset Etelän-SYLI ry:n vapaaehtoisille

Pihla Aaltonen

Yhteisöpedagogi YAMK

(90 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

(5/2021)

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogi YAMK

---

Tekijä: Pihla Aaltonen

Opinnäytetyön nimi: ”Tulee semmonen ylpeä olo, kun on päässy tilanteeseen, jossa voi nyt auttaa muita” - Vertaisvapaaehtoisten motivaatiot ja merkitykset Etelän-SYLI ry:n vapaaehtoisille

Sivumäärä: 77 ja 6 liitesivua

Työn ohjaaja: Tarja Nyman

Työn tilaaja: Etelän-SYLI ry

---

Tämä opinnäytetyö tutkii kahdentoista Etelän-SYLI ry:n vertaisvapaaehtoisen kokemuksia toimintaan motivoivista ja siihen sitouttavista tekijöistä. Teoreettisena viitekehyksenä on Deci & Ryanin itseohjautuvuusteoria, jonka mukaan yksilö hakeutuu toimintaan, josta saa tyydytystä kolmeen psykologiseen perustarpeeseen. Näiden tarpeiden, omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteisöllisyyden, toteutumista Etelän-SYLI:n vertaisvapaaehtoistoiminnassa ja siihen hakeutumisen motivaatioissa tutkitaan teemallisten pienryhmä- ja yksilöhaastattelujen avulla. Teoriaohjaavan analyysin lisäksi tulososiossa esitellään aineistosta nouseva toinen tutkimusteema - vapaaehtoistoiminnan merkitys vapaaehtoisen omalle toipumismatkalle.

Tutkimusaineisto todentaa itseohjautuvuusteorian tarpeiden olevan läsnä vertaisvapaaehtoisten motivaatioissa hakeutua, toimia ja sitoutua vertaisvapaaehtoisuuteen. Vertaisvapaaehtoisia motivoi eniten auttamisen halu, halu antaa toiselle ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia ja halu tarjota tukea niille henkilöille, jotka eivät välttämättä hoidon tai muun tuen piiristä saa kaikkea tarvitsemaansa. Tutkimuksen tulokset osoittavat variaatiota teorian kolmen perustarpeen välillä, riippuen yleensä yksilöstä ja hänen taustastaan (mm. sairaudesta kulunut aika, tämänhetkinen elämäntilanne) sekä kiinnostuksistaan. Esimerkiksi muutamalle pidempään mukana olleelle vapaaehtoiselle yhteisöllisyys oli selkeästi monitasoinen ja vahva tarve ja kiinnostus.

Tutkimusaineiston perusteella vapaaehtoiset olivat tyytyväisiä yhdistyksen työntekijöiltä saamaansa tukeen sekä yhdistyksen toimintaan yleisesti. Haastatteluissa nousi esiin useampia ideoita ja kehittämisehdotuksia yhdistyksen toimintaan. Nämä esiteltiin yhdistyksen työntekijöille keskustelutilaisuudessa, jossa oli mahdollisuus myös yhdistyksen työntekijällä esittää omia havaintojaan sekä pohtia tai jatkokehittää toimintaa. Erityisesti verkkoviestinnän ja verkkotoiminnan ylläpitäminen ja kehittäminen myös koronapandemian jälkeisenä aikana näyttäytyi haastatteluaineiston mukaan tärkeänä osana yhdistyksen toiminnan tulevaisuutta.

Opinnäytetyössä käsitellään myös vertaistutkijan roolia ja kokemusasiatuntijuuden ja ammatillisuuden yhteen kietoutumista – sen antoisuutta ja haastavuutta. Opinnäytetyö pohtii myös Yhteisöpedagogi YAMK:ta vertaistukitoiminnan kehittäjänä.

---

Asiasanat: vertaistuki vapaaehtoistyö syömishäiriöt motivaatio

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Master of Humanities

---

Author: Pihla Aaltonen

Title: The motivations and significance of peer support volunteering to volunteers of Etelän-SYLI ry

Number of Pages: 77 and 6 attachment pages

Supervisor(s): Tarja Nyman

Commissioned by: Etelän-SYLI ry

---

This thesis examines the experiences of twelve Etelän-SYLI peer volunteers to determine the factors that motivate and keep them committed to volunteering. The theoretical framework is Deci & Ryan's self-determination theory, according to which an individual is driven to activities where they can satisfy three basic psychological needs. The realization of these needs, of autonomy, competence and relatedness, in Etelän-SYLI's peer volunteering activity, is examined through thematic group and individual interviews. In addition to theory-guiding analysis, the results section presents another research theme arising from the material - the significance of volunteering for the volunteer's own recovery journey.

The research shows that the needs of self-determination theory are present in the motivations of peer volunteers to apply for, be active and commit to volunteering. Peer volunteers are most motivated by a desire to help, a desire to give others the opportunity to experience being understood and heard, and a desire to provide support to those who may not get everything they need from treatment or other support. The results of the study show variation between the three basic needs of the theory, usually depending on the individual and his or her background (e.g. length of illness, current life situation) and interests. For a few volunteers who had been involved for longer, for example, experiences of relatedness were more intense and the need stronger.

Based on the research material, the volunteers were satisfied with the support they received from the association's employees and with the association's activities in general. During the interviews, several ideas and development suggestions for the association's activities emerged. These were presented to the employees of the association at a discussion session, where the employees also had the opportunity to present their own observations and reflect on or further develop the activities. According to the research material, the maintenance and development of online communication and online peer activities, in the post-pandemic era proved to be an important part of the future of the association's activities.

The thesis also discusses the role of a peer as a researcher, the intertwinement of experience and professionalism and the opportunities and challenges it may bring. The practice of the Master of Humanities as a developer of peer support activity is also discussed.

---

Keywords: peer support volunteering eating disorders motivation

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	7
2	TUTKIMUSKENTTÄNÄ VAPAAEHTOISTOIMINTA JA VERTAISTUKI .....	10
	2.1 Vapaaehtoistoiminta ja sen rooli kansalaisyhteiskunnassa.....	10
	2.2 Vapaaehtoistoiminta Suomessa .....	11
	2.3 Vertaisuus ja vertaistukitoiminta .....	12
	2.4 Vertaisuuteen perustuva vapaaehtoistoiminta.....	14
	2.5 Vertaistukitoiminnan ja -vapaaehtoisuuden tutkimus.....	14
3	SYÖMISHÄIRIÖT, VERTAISTUKI JA ETELÄN-SYLI RY .....	17
	3.1 Syömishäiriöt ja vertaistukitoiminta .....	17
	3.2 Vertaisvapaaehtoistoiminta syömishäiriöstä toipuvan/läheisen tukena .....	18
	3.3 Etelän-SYLI ry .....	19
	3.4 Vertaisuuteen perustuva vapaaehtoisuus Etelän-SYLI ry:ssä.....	20
4	ITSEOHJAUTUVUUSTEORIA OPINNÄYTETYÖN TAUSTATEORIANA .....	22
	4.1. Motivaatio .....	22
	4.2 Motivaatio ja vapaaehtoistoiminta .....	23
	4.3 Itseohjautuvuusteorian perusteet ja sijoittuneisuus.....	24
	4.4 Itseohjautuvuusteoria ja vapaaehtoistoiminta .....	26
5	TUTKIMUSAIHE JA -MENETELMÄ .....	28
	5.1 Tutkimusaiheen, taustateorian ja tilaajan valinta.....	28
	5.2 Laadullinen tutkimus ja fenomenologishermeneuttinen tutkimusote .....	30
	5.3 Teemallinen fokusryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä.....	31

6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSETIIKKA .....	34
	6.1 Osallistujien rekrytointi tutkimukseen ja tutkimuksen aikataulu.....	34
	6.2 Tutkimusaineiston keruu käytännössä .....	34
	6.3 Haastatteluiden sisältö ja osallistuneet vapaaehtoiset.....	36
	6.4 Aineiston käsittely ja analyysimenetelmä.....	38
	6.5 Tutkijapositio ja tutkimusta ohjaavat arvot.....	39
	6.6 Tutkimusmenetelmän erityispiirteet ja etiikka.....	41
7	TULOKSET .....	42
	7.1 Kokemusten jakaminen haastatteluissa .....	42
	7.2 Itseohjautuvuusteorian kolme tarvetta ja tutkimusaineisto.....	42
	7.3 Omaehtoisuus.....	43
	7.4 Kyvykkyys .....	47
	7.5 Yhteisöllisyys.....	50
	7.6 Yhdistys ja itseohjautuvuusteorian tarpeet .....	53
	7.7 Vapaaehtoisuus ja toipumisen/hyvinvoinnin ylläpitäminen .....	54
	7.8 Kokemuksen sanallistaminen ja käsittely .....	55
	7.9 Kokemuksen hyväksyminen ja voimaantuminen .....	56
	7.10 Toiminnan muutokset koronapandemian aikana ja koetut vaikutukset vertaisvapaa- ehtoisille .....	57
	7.11 Tulosten luotettavuus.....	58
8	TUTKIMUSAINIESTO YHDIITYSTOIMINNAN KEHITTÄMISEN TYÖVÄLINEENÄ.....	60
	8.1 Tutkimusaineiston ja johtopäätösten esittely yhdistyksen työntekijöille .....	60
	8.2 Tulevaisuuden kehityssuunnitelmat.....	62
	8.3 Tutkimustiedon soveltaminen laajemmin.....	63

9	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	66
	9.1 Itseohjautuvuusteoria ja vertaisvapaaehtoisuus Etelän-SYLissä.....	66
	9.2 Tulosten soveltaminen vertaisvapaaehtoistoiminnan kehittämiseen .....	67
	9.3 Vertaisvapaaehtoisuuden merkitys .....	69
	9.4 Yhteisöpedagogi YAMK vertaistukitoiminnan kehittäjänä.....	71
	9.5 Pohdintaa tutkimuksen merkityksestä sen tekijälle.....	71
	LÄHTEET .....	73
	LIITTEET.....	78

# 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee vertaisvapaaehtoisten kokemuksia; vertaisvapaaehtoistyön motiiveja ja merkityksiä. Vertaisvapaaehtoisten kokemusten tutkimusta voisi lähestyä monista eri lähtökohdista ja teorioista. Tutkimus voidaan kohdentaa esimerkiksi vapaaehtoisidentiteetteihin, toimintaa ohjaaviin arvoihin tai toiminnassa mukana olon vaikutukseen siihen, miten vertaisvapaaehtoinen suhtautuu omiin kokemuksiinsa sairaudesta/oireilusta. Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on Edward L. Deci & Richard M. Ryanin itseohjautuvuusteoria, jota on sovellettu paljon vapaaehtoistoiminnan tutkimuksessa. Teorian mukaan sisäinen motivaatio hakeutuu johonkin toimintaan pohjautuu kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttämiseen. Nämä tarpeet ovat: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys.

Tarkoituksena tässä opinnäytetyössä on tutkia, miten itseohjautuvuusteoria soveltuu selittämään vertaisuuteen perustuvaa vapaaehtoistoimintaa Syömishäiriöliiton jäsenyhdistys Etelän-SYLI ry:n vapaaehtoisilla ja miten edellä mainitut tarpeet tulevat esiin vapaaehtoisten kokemuksissa. Tavoitteena on myös tutkia, nouseeko vapaaehtoisten kokemuksista esiin joitain muita tarpeita tai teemoja. Tutkimuksessa siis selvitetään, miten teoria todentuu vapaaehtoisten motivaatioissa ja tulosten avulla pohditaan, miten nämä tarpeet voisi huomioida yhdistyksen tuessa vapaaehtoisilleen. Tutkimuksessa on tavoitteena huomioida myös vertaisvapaaehtoistoiminnan erityispiirteet muuhun vapaaehtoistoimintaan verrattuna ja tutkimusaineiston analyysivaiheessa nostaa esiin vertaisuuden mahdollisia vaikutuksia vapaaehtoisuuden motivaatioihin. Opinnäytetyön tekijä on vertainen tutkimukseen osallistujien kanssa, ja tätä vertaistutkijuutta käsitellään opinnäytetyön etiikka- ja pohdintaosuuksissa. Osiot, joissa kuvataan tutkimusprosessia, johtopäätöksiä ja tekijän henkilökohtaista suhdetta aiheeseen on kirjoitettu minämuodossa.

Tarvetta tälle opinnäytetyölle perustelee jo se, ettei Etelän-SYLI ry:n vapaaehtoistoiminnasta ei ole tehty aiemmin opinnäytetöitä ja yhdistys on toiminut yhteistyökumppanina hyvin harvoissa opinnäytetöissä – viimeisen kymmenen vuoden aikana niitä on ollut kaksi<sup>1</sup>. Tämä joh-

---

<sup>1</sup> Diallo ja Näräkkä 2011: Rakas, ystävä - Kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoihin kohdistuva tuki syömishäiriötä sairastaville ja heidän puolisoilleen; Tegelman, 2014: Kyselytutkimus syömishäiriötä sairastavien ja sen keinoin oireilevien hoitokokemuksista Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella

tuu pääosin työntekijäresurssin vähäisyydestä – opinnäytetyön työelämäyhteyshenkilönä toimimiseen on ollut rajallinen mahdollisuus. Tämän opinnäytetyön tekijän toimittua yhdistyksen hallituksessa ja vertaisvapaaehtoisena useamman vuoden ajan, ovat toimintaympäristö ja yhdistyksen toiminnan kehittämistarpeet tulleet tutuiksi ja työn ohjauksellisen tuen tarve yhdistyksen työntekijöiltä siten vähäisempi. Etelän-SYLI ry:n vapaaehtoisten näkemyksiä toiminnasta kartoitetaan epämuodollisen jatkuvan palautteen keruun (mm. keskustelut vapaaehtoisten virkistystapahtumissa, sähköposti- tai muu viestintä työntekijöiden ja vapaaehtoisten välillä) lisäksi pääosin vuosittaisella vapaaehtoiskyselyllä, jossa sähköisen lomakkeen avulla kerätään tietoa siitä, miten vapaaehtoiset toiminnan kokevat. Kysely kerää osin kvantitatiivista dataa ja sen kautta kerätty laadullinen aineisto on suppeampaa kuin tähän opinnäytetyöhön valitun haastattelututkimusmetodin kautta kerätty aineisto.

Opinnäytetyön ajankohtaisuus ja relevanssi perustuu osin koronan tuomiin muutoksiin niin vertaistukitoimintaan kuin sote-alan toimintakenttään laajemmin. Vertaisuuteen perustuvaa toimintaa järjestetään erityisesti kolmannen sektorin järjestöissä, yhdistyksissä ja epämuodollisemmissa toimintaryhmissä ja pääosin vertaiset ovat vapaaehtoisia. Monessa järjestössä ja yhdistyksessä toimintaa kuitenkin suunnittelee, koordinoi ja tukee yksi tai useampi palkattu työntekijä. Sosiaali- ja Terveysministeriön järjestöavustuksiin vuoden 2021 jälkeen tulevien ennakoitujen muutosten myötä vertaisvapaaehtoisten rooli toiminnan tuottajina saattaa kasvaa yhä tärkeämmäksi. Koronapandemia on lisännyt mielenterveysalan toimijoiden – julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin – tarjoamien palveluiden kysyntää ja myös syömishäiriökentällä tämä on näkynyt. Vertaistukea tarjoavien vapaaehtoisten rooli on tärkeä nyt ja tulevaisuudessa heidän tarjotessaan kokemusasiantuntijuutensa myötä jotain ainutlaatuista sosiaali- ja terveyspalveluiden palvelupalettiin. Tärkeä motivaatio tälle tutkimukselle on myös tehdä näkyväksi vertaisvapaaehtoisten Etelän-SYLissä tekemää työtä. Vapaaehtoisten kokemukset sanoittavat toiminnan motivaattoreiden lisäksi sen merkitystä niin vapaaehtoisille, toimintaan osallistuville kuin yhteiskunnallekin laajemmin.

Tutkimusaineisto koostuu seitsemästä ryhmä- ja yksilöhaastattelusta, joihin osallistui yhteensä kaksitoista henkilöä. Aineisto analysoitiin käyttäen jäsenyykseen teoreettista viitekehystä. Teoriaohjaavan analyysin lisäksi aineistosta nousi esille toinen tutkimuskysymys, jonka myötä tuloksia analysoitiin myös teoreettisen viitekehyksen ulkopuolelta. Aineistolähtöisen analyysin tavoitteena oli nostaa esiin haastateltujen kokemuksista vertaisvapaaehtoisuuden merkitystä heidän omalle matkalleen joko itse sairastaneena tai läheisenä. Kerätyn aineiston



analyysissä oli tavoitteena myös hahmottaa, miten hyvin yhdistyksen tarjoama olemassa oleva tuki tukee vapaaehtoisten toimintaa ja toisaalta, onko jotain, mitä yhdistys voisi tarjota vapaaehtoisilleen.

## 2 TUTKIMUSKENTTÄNÄ VAPAAEHTOISTOIMINTA JA VERTAISTUKI

### 2.1 Vapaaehtoistoiminta ja sen rooli kansalaisyhteiskunnassa

Vapaaehtoistyö- ja toiminta mielletään usein samaa tarkoittaviksi käsitteiksi, joita saatetaan käyttää ristiin. Kuitenkin vapaaehtoistyön voidaan ajatella kuvaavan yksittäisen henkilön vapaaehtoisia tehtäviä, kun taas vapaaehtoistoiminta kuvaa laajemmin sitä, miten joku tahon organisoivat yksittäiset vapaaehtoiset tekemään näitä tehtäviä järjestämällä vapaaehtoistoimintaa (Koskiahon 2001, 16). Vapaaehtoistyö eroaakin muusta yksilöiden tekemästä hyvästä siten, että hyvän tekemistä mahdollistaa jokin tahon – on se sitten rekisteröity yhdistys tai epävirallinen toimintaryhmä. Vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin kuuluu, että vapaaehtoinen toimii omasta, vapaasta tahdostaan, ilman taloudellista korvausta, tehden jotain sellaista, joka hyödyttää tahon, jonka hyväksi vapaaehtoistyötä tehdään (Pessi & Oravasaari 2010). Tämä tahon voi olla joko järjestö/muun tahon, jonka hyväksi vapaaehtoinen toimii, tai kohderyhmä, jonka järjestön/tahon toiminta tavoittaa.

Vapaaehtoisuuteen liittyvät mielikuvat sisältävät usein ajatuksen siitä, että toiminta ei ole palkkatyön kaltaista eikä palkattuja työntekijöitä tulisi yrittää korvata vapaaehtoisilla. Vapaaehtoistoiminta määritelläänkin usein palkattujen työntekijöiden työtä täydentäväksi, mutta vapaaehtoisille ei tule antaa tehtäväksi sellaisia töitä, jotka kuuluvat työntekijöille. Tämä olisi vastoin vapaaehtoistoiminnan ideaa ja periaatteita sekä voisi piilottaa resurssien tarvetta sellaisilla aloilla, joilla toimii paljon vapaaehtoisia. (Eskola & Kurki 2001, 11) Etelän-SYLI ry:ssä palkatut työntekijät suunnittelevat, organisoivat ja pyörittävät tukitoiminnan 'perusrunkoa' ja muuta vertaistukitoimintaa järjestetään sen verran kuin vapaaehtoisia kulloinkin on. Periaattena on kuitenkin, että yhdistyksen toiminta ei ole täysin riippuvainen vapaaehtoisten määrästä ja aktiivisuudesta. Tämä on tyypillistä ammattimaisesti johdetuille vapaaehtoisjärjestöille ja niiden tuottamille palveluille (Kuuluvainen 2015, 49).

Suomalaisessa vapaaehtoistoiminnassa korostuu erityisesti hyvinvoinnin näkökulma ja viimeisen 30 vuoden sisällä yhteiskunnan korostaessa yhä enemmän kilpailua ja tehokkuutta, ovat julkiset palvelut ulkoistaneet yhä enemmän hyvinvointia sekä yksityiselle, että järjestösektorille sekä kirkon toimijoille (Grönlund 2012, 16). Taloudellisuuden ja tehokkuuden maailmassa järjestöt, yhdistykset ja vapaaehtoistoiminta tarjoavat pehmeämpiä arvoja ja tasa-

arvon, solidaarisuuden ja altruismin periaatteille pohjaavaa toimintaa (mt., 17).

Suomalaisista vapaaehtoistoimintaan osallistuu säännöllisesti noin kolmasosa. Kansalaisareenan 2018 toteuttamassa tutkimuksessa 1000 tutkittavan otoksesta 399 oli edellisen neljän viikon aikana tehnyt jotain vapaaehtoistyötä (Rahkonen 2018, 6). Vapaaehtoiset antavat aikaansa ja osaamistaan pyyteettömästi toiminnassa, jonka arvoa ei voi pelkällä rahalla mitata. Kuitenkin vapaaehtoistyötuntien rahallista arvoa esimerkiksi Suomessa voi mitata laskemalla vuoden aikana tehtyjen tuntien määrän suhteuttaen sen keskipalkkaan sekä työikäisen väestön määrään ja näin se muodostuu kolmeksi miljardiksi euroksi vuodessa (Hirvonen & Puolitaival 2019, 9).

## 2.2 Vapaaehtoistoiminta Suomessa

Vapaaehtoiset toimivat tilastojen mukaan Suomessa eniten järjestöjen, julkisen sektorin ja toimintaryhmien/kampanjojen hyväksi. Kolmannella sektorilla vapaaehtoistoimintaa järjestävät niin ammattimaisesti johdetut kuin täysin vapaaehtoisvoimin toimivat kansalaisyhdistyksetkin (Kuuluvainen 2015, 17). Yleisimpiä syitä vapaaehtoistoimintaan hakeutumiseen ovat halu auttaa, yhdessä olo, toisten tapaaminen ja ystävyysuhteet, itsensä kehittäminen ja mahdollisuus oppia uutta, sekä mahdollisuus järjestää omille lapsille hyvä harrastus (Harju & Ruuskanen-Himma 2016, 53). Straniuksen (2019) mukaan vapaaehtoistoiminnan tekijöiden määrä Suomessa on lisääntynyt, ja verkossa, järjestöjen ulkopuolella, sekä lyhytaikaisesti tehdään yhä enemmän. Yhä useampi tekee vapaaehtoistyötä (2018 42 % vrt. 2015 33 %), mutta määrällisesti sitä tehdään vähemmän (n. 15 h/kk vuonna 2018 vrt. n. 18 h/kk 2015). Naiset ja nuoret tekevät eniten vapaaehtoistyötä, kun taas ikäihmisten ja miesten vapaaehtoistyö on vähentynyt. (mt.) Vapaaehtoistoiminnan tunnistettavia trendejä ovat sitoutumisen löystyminen: ihmiset kiinnittyvät enemmän ilmiöihin ja merkityksiin kuin organisaatioihin. Kokeileva ja ketterä toiminta yleistyy, samoin yksilöiden itseohjautuvuus vapaaehtoistoimintaan ja vapaaehtoistoiminnassa. Digitalisaatio ja tekoäly muuttavat vapaaehtoistoimintaa ja tuovat toimintaan uusia muotoja. (Rahkonen, 2018)

Kuikka (2019) jakaa vapaaehtoistoiminnan kolmeen paradigmaan, jotka auttavat jäsentämään toiminnan laajaa kenttää. Yleishyödyllinen toiminta, kansalaisaktivismi ja mielekäs vapaa-aika kattotermeinä sisältävät niin erilaisia motivaatioita, tavoitteita kuin toimintaympäristöjäkin. Yleishyödyllistä toimintaa tuottavat tyypillisesti järjestöt ja hyväntekeväisyystahot, joiden vapaaehtoisia motivoivat altruistinen auttamisen halu. Kansalaisaktiivisissa motivaatio

on oma-apu ja vertaisuuden kokemus ja toiminnan organisaattori yhteisö tai ruohonjuuritason toimija. Mielekkään vapaa-ajan vapaaehtoistyötä motivoi halu löytää mukavaa ja mielekästä tekemistä sekä ilmaista omaa persoonaa. Toiminnan organisaatio voi olla mikä tahansa ruohonjuuritason toimijasta isoon järjestöön tai seurakuntaan. (mt.).

2010-luvun suomalaisissa vapaaehtoistyön tutkimuksissa on todettu muun muassa, että hyvän kokemuksen lisäksi on lukemattomia muitakin muuttujia, jotka vaikuttavat henkilön toimintaan sitoutumiseen. Sipolan pro gradu -työ (2019) tutki vapaaehtoistoimintaan osallistumista suomalaisessa yhteiskunnassa Kansalaisareenan toteuttaman *Tuhat Suomalaista* -kyselyn aineistoa hyödyntäen. Kyselyn aineisto kertoi toimintaan sitoutumisen vaikuttavan esimerkiksi henkilön koulutus- ja tulotasosta (pidempi sitoutuminen mitä korkeampia nämä olivat), ikäryhmästä ja elämäntilanteesta (35–44-vuotiailla vapaaehtoisuuden mahdollistava elämäntilanne ja hyvä tietoisuus toiminnan mahdollisuuksista) sekä sosiaalisesta ja asuinympäristöstä. (mt., 51–52) Hynysen (2015) pro gradu -työssä tutkittiin kymmenen vapaaehtoisen otannalla vapaaehtoisuuden motivoivia tekijöitä, joista keskeisimmiksi nousivat individualistiset motiivit, kuten halu löytää mielekästä tekemistä tai uusia ystäviä (mt., 39). Kojon (2019) kirjallisuuskatsaus sosiaali- ja terveysalalla toimivien vapaaehtoisten sitoutumisesta ja motivaatiosta kattoi yhdeksän tutkimusta vuosilta 2016–2019, joissa todettiin, että vapaaehtoisen sitoutuminen toimintaan vaatii hänen omien henkilökohtaisten motivaatiotekijöidensä selvittämistä ja tukea, joka kohdentaa juuri niihin (mt., 34).

### 2.3 Vertaisuus ja vertaistukitoiminta

Vertaisuus voidaan määritellä ymmärrykseksi toisen kokemuksesta, koska se on samantyyppinen kuin oma kokemus. Vertaisuuden ajatukseen liitetään usein myös empatia eli kyky ymmärtää toisen näkökulmaa, sillä samankaltaiset kokemukset useimmiten lisäävät kykyä suhtautua toiseen empaattisesti. Kuitenkin vertaisuus kattaa ongelmiin tai haasteisiin liittyvän vertaisuuden lisäksi neutraalimpia vertaisuuden tapoja – esimerkkinä akateeminen vertaisuus, jota käytetään tieteilijöiden ja tutkijoiden kirjoittamien artikkeleiden arviointimetodina (vertaisarviointi). Vertaistukitoiminta perustuu jakamiseen toisen tai toisten, samoja asioita elämässään kokeneen kanssa (Vertaistalo 2021). Vertaistuki on siis oman kokemuksen valjastamista toiminnaksi. Tuen keskiössä on kokemustieto, sekä kohtaaminen, kuunteleminen ja kertominen. Vertaistuen merkitys korostuu tilanteissa, joissa ihmisen sairaus, kriisitilanne tai muu haaste saa hänet etsimään selviytymiskeinoja, ratkaisuja, empatiaa ja ymmärrystä muilta.

Edellä mainittua voivat luontevasti tarjota samassa tilanteessa olevat/olleet henkilöt eli vertaiset.

Vertaistukitoiminta on monimuotoista – yksilötuesta kasvokkain, puhelimesta tai tekstimuu-  
toisesti ryhmämuotoiseen vertaisuuteen kasvokkain tai verkossa. Myös vertaisryhmiä on mo-  
nenlaisia: ammattilaisen ohjaamasta vertaistukiryhmästä koulutetun vapaaehtoisen vetämään  
vertaistukiryhmään ja vertaisryhmään, jossa vetäjää/ohjaajaa ei ole ja osallistujilla on täysin  
tasa-arvoinen vetovastuu ryhmän kulusta (Laimio & Karnell 2010, 18). Vertaistukiryhmä ja  
vertaisryhmä eivät siis välttämättä aina tarkoita samaa, vaikka termejä usein päällekkäin käy-  
tetäänkin. Vertaistukija ei myöskään aina ole vapaaehtoinen – esimerkiksi päihde-, mielenter-  
veys- ja rikosseuraamusalalla oman kokemuksen edellä mainituista omaavat henkilöt voivat  
toimia palkattuina työntekijöinä vertaisuuttaan hyödyntäen (Keijo-hanke 2021). Ensimmäiset  
palkatut vertaistukijat mielenterveysalalla toimivat ranskalaisissa 1700-luvun lopun mielisai-  
raaloissa, joissa heidän kuvattiin kokemusasiantuntijuutensa myötä olevan kiltimpiä, rehelli-  
sempiä ja humanimpia kuin muiden työntekijöiden (Watson 2019, 7). 1960-luvulta lähtien  
vastaavia käytäntöjä on sovellettu Pohjois-Amerikassa psykiatrisissa sairaaloissa ja avohoi-  
dossa (Tang 2013) ja nämä käytännöt levisivät pian myös muihin maanosiin.

Vertaistukitoiminta voi olla hyvin vapaamuotoista ja löyhän järjestäytymisen toimintaa, kuten  
satunnaiset tapaamiset verkkokeskustelupalstalla tavanneiden henkilöiden välillä. Suomessa  
kuitenkin sosiaali- ja terveysalan järjestöillä on perinteisesti ollut tärkeä rooli vertaistukitoi-  
minnan perustamisessa ja pyörittämisessä (Nylund & Yeung 2005, 203) ja ne tarjoavat struk-  
turoidua ja säädellympää toimintaa. Jo 1980-luvulta alkaen vertaistukea on ollut tarjolla verk-  
kovälitteisesti ja erityisesti 2000-luvulla sen tarjonta ja kysyntä on kasvanut. Verkkovertais-  
tuki tuo toiminnan sellaisten henkilöiden ulottuville, joille elämäntilanteen, sairauden, sijain-  
nin tai ajankohdan myötä kasvokkain kohtaava tuki ei olisi mahdollista (mt., 201). Verkko-  
vertaistuki ei välttämättä tarvitse taakseen järjestöä, toimintaryhmää tai muuta organisaatiota,  
vaan yksittäinen vertainen voi perustaa vaikkapa keskustelufoorumin tai Facebook-ryhmän  
tietyn aiheen ympärille keräten lopulta tuhansia vertaisjäseniä.

Tässä opinnäytetyössä käsitelty vapaaehtoisten harjoittama vertaistoiminta on nimenomaan  
vertaistukitoimintaa, jossa vapaaehtoisilla on tukitoimintaan osallistujista erilainen rooli: he  
ovat Etelän-SYLI ry:n vapaaehtoisia ja jokainen on perehdytetty yhdistyksen vertaistukitoi-  
minnan ja vapaaehtoisuuden periaatteisiin, joihin heidän myös edellytetään sitoutuvan.

## 2.4 Vertaisuuteen perustuva vapaaehtoistoiminta

Vertaisuuteen ja vertaistukeen perustuvaa vapaaehtoistoimintaa on järjestäytyneessä muodossa ollut vähintään 1930-luvun Yhdysvaltojen AA-vertaistukiryhmistä alkaen (Laimio & Karnell 2010, 9). Suomeen AA-toiminta rantautui sotien jälkeen ja vertaistukitoiminta yleisesti on lisääntynyt ja kehittynyt erityisesti 90-luvulta alkaen (mt., 10). Vertaisuuteen perustuva vapaaehtoisuus eroaa muusta vapaaehtoisuudesta vuorovaikutuksellisuuden ja vertaisen rooliin liittyvän henkilökohtaisuuden myötä (Tuomi-Mark 2021, 149). Vertaisvapaaehtoinen on läsnä kokemusasiantuntijana ja käyttää omia kokemuksiaan vapaaehtoisuudessaan ’työvälineinä’, näin tuoden ilmi itsestään henkilökohtaisia asioita, joita välttämättä ei muussa vapaaehtoistoiminnassa tule esille.

Useimmiten vertaistukitoiminta on ryhmämuotoista, mutta kattaa myös yksilövertaistuen, kuten Etelän-SYLI ry:n vertaiskaveritoiminnassa. Toiminta voi olla täysin avointa ja erittäin löyhää sitoutumista vaativaa, esimerkiksi avoin ryhmätoiminta, jossa ryhmiin tullaan silloin, kun siltä tuntuu, nimettömästi ja ilman ilmoittautumisia. Toiminta voi tapahtua myös suljetussa ryhmässä, johon ilmoitaudutaan ja sitoudutaan tietyksi ajaksi, esimerkiksi kymmeneksi kerraksi. Vertaistukitoimintaa toteutetaan joko täysin vapaaehtoistoimintana tai joissakin organisaatioissa, kuten Etelän-SYLIssä, palkattujen työntekijöiden organisoimana ja tukemana. Tässä opinnäytetyössä käytän käsitteitä ’vertaisvapaaehtoinen’ ja ’vapaaehtoinen’ viitattessani Etelän-SYLIssä vertaistukeen perustuvaa vapaaehtoistoimintaa harjoittavaan henkilöön, oli hän sitten oireilusta/syömishäiriöstä toipuva/toipunut tai läheinen, ja oli toiminnan muoto mikä tahansa.

## 2.5 Vertaistukitoiminnan ja -vapaaehtoisuuden tutkimus

Vertaistukitoimintaa on tutkittu Pohjois-Amerikassa 60–70-luvuilta lähtien ja tutkimus on keskittynyt nimenomaan vertaistukiryhmien toimintaan. Suomessa ja muissa Pohjoismaissa tutkimusta on tehty systemaattisesti vasta 90-luvulta lähtien. (Nylund & Yeung 2005, 196) Tutkimusta harjoitetaan tyypillisimmin psykologiassa, sosiaalitieteissä, terveystieteissä, sekä yhteiskuntatieteissä, joissa tutkitaan erityisesti toiminnan funktiota osana yhteiskuntaa, palvelujärjestelmiä ja ryhmän ja sen jäsenten roolia yhteiskunnallisessa keskustelussa. Vertaistuen vaikutavuuden tutkimuksessa on pyritty osoittamaan vaikutusta mm. tutkimalla vertaistukea saaneiden hoitoa ja tuen tarvetta ja tyytyväisyyttä elämäänsä. Esimerkiksi mielenterveyspuolen ver-

taistuen vaikuttavuuden tutkimus Pohjois-Amerikassa on osoittanut sairaalajaksojen, masennuksen ja ahdistuksen sekä omahoidon laiminlyönnin vähentyneen niillä potilailla, jotka ovat hoidon lisäksi osallistuneet jonkinlaiseen vertaistuen muotoon, kuten ryhmiin (Davis & 2020). Vertaistukitoimintaan osallistuvien kokemukset ja motivaatio osallistua toimintaan on vertaistukitutkimuksen yksi osa alue, mutta useimmat tutkimukset eivät välttämättä tee selkeää eroa vertaisvapaehtoisten ja muiden kävijöiden välillä, keskittyen toimintaan osallistuvien kokemuksiin yleisellä tasolla.

Vertaistukitoimintaa on Suomessa tutkittu 2000-luvulla sosiaali- ja terveystieteiden opinnäytetöissä. Saviranta & Åhlbergin (2010) kirjallisuuskatsaus kattoi kaksikymmentä vuosien 2003–2009 välillä tehtyä tutkimusta vertaistuesta ja analysoi niiden perusteella kokemuksia ja merkityksiä vertaistuesta. Käsitellyt tutkimukset osoittivat vertaistuen kautta saatavan sosiaalisen ja henkisen tuen sekä voimaantumisen kokemusten olevan selkeimpiä merkityksiä vertaistukeen osallistujille (mt., 32). Katsauksen tutkimuksista yhdenkään tutkimuskysymys ei käsitellyt nimenomaan vertaistukitoiminnan vapaaehtoisia, mutta oletettavaa on, että sekä toimintaan osallistuvien että sitä vetävien kokemuksissa on yhteneväisyyksiä. Haapasen (2012) opinnäytetyö tutki potilasjärjestön jäsenyhdistyksen vapaaehtois- ja vertaistukitoimijoiden kokemuksia toiminnan merkityksellisyydestä ja kehittämisen paikoista. Tulosten mukaan toimintaan osallistujat motivoituivat sitoutumaan toimintaan havainnoituaan positiivisia terveysvaikutuksia vertaistukitoimintaan osallistumisesta. Vertaistukitoiminnan tärkeimmiksi funktioiksi koettiin auttaminen, tiedon levittäminen sekä ihmisten aktivoiminen. (mt., 35)

Osa vertaistukitoimintaan osallistuvien vapaaehtoisten tutkimuksesta kohdentuu erityisesti toimintaan osallistumisen motivaatioihin. Kansalaisareenan tuoreessa (2021) *Vertaistuen Moninaisuus* -julkaisussa Hillamaria Tuomi-Mark käsittelee Kaapatut Lapset ry:n vertaistukijoiden sisäistä motivaatiota toimintaan. Tuomi-Mark on kerännyt artikkeliin tietoa aiempien opinnäytetöiden kautta sekä haastattelemalla yhdistyksessä toimivia vertaisia ja toteaa, että tuen tarjoamiseen muille oli yhdistyksen vapaaehtoisia motivoinut oma kokemus siitä, että on saanut apua omassa tilanteessaan ja voi omalla polullaan koetuista asioista löytää muitakin hyödyttäviä, joskus yllättäviäkin asioita (mt., 146). Vertaisvapaehtoisten yhteisöllisyys, kokemusten pohtiminen ja toisilta oppiminen oli tärkeää monelle vapaaehtoiselle (mt.).

Kansainvälisestä tutkimuksesta esimerkiksi Thoits (2021) tutki kahdeksankymmenenkuuden Mended Hearts -organisaation vertaisvapaehtoisten motivaattoreita. Sydänsairaita tukevat vertaisvapaehtoiset kertoivat suurimmaksi motivaatiokseen vähentää sydänsairaiden potilaiden

pelkoja ja kokivat vapaaehtoistoiminnan erittäin palkitsevana (mt.). Myrhojn, Borregaardin, Nørskovin, Holmegaardin & Rydahl-Hansenin (2020) tutkimuksessa kaksitoista akuuttiin leukemiaan hoitoa saanutta vertaista kertoivat motivaatioistaan tukea vapaaehtoisena muita sairastavia. Kolme motivaatioiden kattoteemaa näille vapaaehtoisille olivat toive luoda toivoa vertaisille epätoivoisessa tilanteessa, toive jatkaa elämää oman sairauden ja siitä toipumisen jälkeen sekä halu löytää omasta sairaudesta jotain merkityksellistä ja positiivista vertaistuen kautta (mt., 4).



## 3 SYÖMISHÄIRIÖT, VERTAISTUKI JA ETELÄN-SYLI RY

### 3.1 Syömishäiriöt ja vertaistukitoiminta

Syömishäiriöt ovat vakavia mielenterveyden häiriöitä, joihin liittyy poikkeavaa syömiskäyttäytymistä sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn häiriintymistä (Syömishäiriöiden käypä hoito 2021). Syömishäiriötä sairastaa tyypillisimmin nuori tai nuori aikuinen nainen, mutta kuka tahansa sukupuolesta ja ikäryhmästä riippumatta voi sairastua. Syömishäiriöiden syyt ovat moninaiset: esimerkiksi yhteiskunnan keho- ja painoihanteet, geeniperimä tai elämän kriisi- tai muutostilanteet voivat altistaa oireilulle. Syömishäiriöön liittyy usein arvottomuuden tunnetta, salailua, häpeää, syyllisyyttä ja sairaudentunnottomuutta, eivätkä kaikki oireilevat täten hakeudu hoidon piiriin (SYLI ry 2021a). Erityisesti miesten syömishäiriöitä tunnistetaan puutteellisesti eivätkä oireilevat välttämättä hakeudu hoidon piiriin niin kutsutun kaksoisstigmatin (mielenterveysongelman sekä nuorten naisten sairautena pidetyn ongelman aiheuttama häpeä) johdosta (Pynssi 2019, 27). Diagnosoitua syömishäiriötä sairastaa muutama prosentti suomalaisista (SYLI ry 2021b) ja yleisimpiä häiriöitä ovat epätyypilliset syömishäiriöt, kuten ahmintahäiriö, vaikka moni tunteeikin ehkä paremmin anoreksian eli laihuushäiriön tai bulimian eli ahmimishäiriön. Helsingin Yliopiston 2020 julkaistussa tutkimuksessa 17,9 % naisista ja 2,4 % miehistä oli kärsinyt jostain syömishäiriöstä varhaisaikuisuuteen mennessä (Silen & Soininen 2020). Syömishäiriötä hoidetaan sekä perusterveydenhuollossa että erikoissairaanhoidon puolella, tavoitteena normalisoida syömiskäyttäytyminen, korjata ravitsemustilan puutokset sekä lievittää ja hoitaa psyykkisiä oireita (Syömishäiriöiden käypä hoito 2021).

Vertaistukitoimintaa syömishäiriöistä kärsiville ja heidän läheisilleen järjestää Suomessa Syömishäiriöliitto SYLI ry. SYLI ry tarjoaa sekä omaa vertaistukitoimintaa valtakunnallisen työn ja alueellisten SYLI-keskusten (Tampere, Kuopio, Oulu) kautta, että tukee kuuden alueellisen jäsenyhdistyksensä vertaistukitoimintaa (SYLI ry 2021c). Vertaistukitoimintaa järjestävät järjestöjen ja yhdistysten lisäksi hoitotahot esimerkiksi organisoimalla erikoissairaanhoidon potilaiden vanhemmille tai läheisille ryhmätoimintaa, sekä epämuodollisemmat ryhmät, joiden jäsenet ovat esimerkiksi samaan aikaan osastohoidossa olleita henkilöitä tai sosiaalisessa mediassa aiheesta keskustelevia henkilöitä. Sosiaalisen median, kuten suljettujen Facebook-ryhmien ja toipumismyönteisten Instagram-tilien rooli vertaistuen muotona syömishäiriöissä, kuten muissakin mielenterveyden ongelmassa on kasvanut 2010-luvulta alkaen ja avoin keskustelu

auttaa osaltaan purkamaan myös mielenterveyden häiriöihin liittyvää häpeää (Naslund, Aschbrenner, Marsch & Bartels 2016).

### **3.2 Vertaisvapaaehtoistoiminta syömishäiriöstä toipuvan/läheisen tukena**

Vaikka vertaistuen merkityksestä toipumisessa ei mainita Syömishäiriöiden Käypä hoito -suosituksessa, moni kokee vertaistukitoiminnan hyödylliseksi omalla toipumisen tiellään. Esimerkiksi Huttusen ja Hännisen laadullinen tutkimus anoreksiasta toipuneiden kokemuksista nimesi paranemisprosessiin johtaneista tekijöistä toiseksi merkittävimmäksi vertaistuen (Huttunen & Hänninen 2014, 31). Vertaistukitoiminta voi tarjota tukea silloin kuin hoitotaho ei ole tavoitettavissa tai paikan tulla kuulluksi sellaiselle henkilölle, jolla ei vielä tai enää ole hoitokontaktia tai hoitotapaamiset eivät vastaa kaikilta osin tuen tarpeeseen. Vertaisuudessa tieteellisen asiantuntijuuden sijaan kokemusasiantuntijuus nousee keskiöön. Tarkoituksenmukaista ei ole arvottaa asiantuntija- ja kokemustietoon perustuvia tukimuotoja syömishäiriöstä toipuessa, sillä ne vastaavat erilaisiin tarpeisiin ja tukevat toipumista eri tavoin – karkeasti: edellä mainittu tarjoamalla somaattisen ja psyykkisen tilan ja jälkimmäinen tarjoamalla yhteenkuuluvuuden ja ymmärryksen kokemuksia.

Vertaistuen merkitystä syömishäiriöstä kärsiville tutkittiin Salon (2020) opinnäytetyössä, jonka tutkittavat oli löydetty Facebookin syömishäiriövertaisryhmästä. Yli 67 % vastanneista koki saaneensa apua vertaistuesta ja erityisesti jo toipumisessaan pidemmällä olevat hyötyivät tuesta (mt., 26). Merkittävintä vertaistuessa tutkimukseen osallistujien mielestä oli se kokemus, ettei ole sairautensa kanssa yksin – on paljon muitakin ihmisiä samojen ajatusten ja asioiden äärellä (mt., 25). Vertaistuen merkitystä läheisille on tutkittu mm. Sepän ja Tohnin (2017) opinnäytetyössä, jossa syömishäiriöisten läheisten vertaistukitoimintaan osallistuneet kertoivat toiminnan antaneen vinkkejä arjen jaksamiseen, sosiaalisia ja jopa ystävyysuhteita, sekä tunteen siitä, että on muitakin samassa tilanteessa olevia (mt., 30). Mäkelä (2011) kehitti toiminnallisessa opinnäytetyössään vertaistukiryhmätoimintaa Kymenlaakson alueelle ja havainnoi ryhmään osallistuneiden saaneen toiminnasta tilaa purkaa mieltä kuormittavia asioita, saada uusia näkökulmia asioihin, sekä tuen kautta kokea toivon heräävän (mt., 55).

### 3.3 Etelän-SYLI ry

Etelän-SYLI ry on Syömishäiriöliitto SYLI ry:n Helsingin seudun ja Uudenmaan alueilla toimiva jäsenyhdistys, joka tarjoaa vertaisuuteen perustuvaa tukea syömishäiriötä sairastaville, syömisen ja/tai liikunnan kautta oireileville, sekä heidän läheisilleen. Yhdistys perustettiin vuonna 1998 nimellä Etelä-Suomen Syömishäiriöperheet ry tarjoamaan erityisesti syömishäiriöisten lasten ja nuorten vanhemmille ja perheille vertaisuuteen perustuvaa tukea. Yhdistyksen nimen lisäksi vuosien saatossa sen painotus on muuttunut läheisille tarjottavasta tuesta yhä enemmän oireileville ja toipuville tarjottavaan tukeen. Toiminnan tavoitteena on tiedon, neuvonnan ja vertaistuen lisäksi kasvattaa myös yleistä ymmärrystä syömishäiriöiden monimuotoisuudesta ja vakavuudesta (Etelän-SYLI ry 2021a, 4). Yhdistyksen arvot ovat armollisuus, ymmärrys ja omanlaisuuden kunnioittaminen (Etelän-SYLI 2021b). Etelän-SYLI ry:llä on toimitila Helsingin Kaapelitehtaalla ja tiloissaan se järjestää vertaisryhmätoimintaa, työntekijävetoisia kahvihetkiä ja tukitapaamisia, järjestää luentoja, sekä työpajoja ja virkistystoimintaa. Yhdistyksen toiminta ei vaadi sen jäsenyyttä ja suurin osa ryhmätoiminnasta on avointa ja maksutonta muutamaa suljettua ryhmää/työpajaa lukuun ottamatta. Vuonna 2020 yhdistyksessä kehitettiin verkkotukitoimintaa ja koronatilanteesta johtuen suurin osa toiminnasta siirrettiin väliaikaisesti verkkoon. Erityisesti verkkotukitoimintaa ja koko Uusimaan kattavaa verkostoyhteistyötä tullaan kehittämään toiminnassa myös tulevana vuosina.

Yhdistys perustettiin täysin vapaaehtoisvoimin ja ensimmäinen työntekijä yhdistykselle palkattiin Raha-automaattiyhdistykseltä saadun avustuksen tuella v. 2005. Tällä hetkellä yhdistyksen toiminta rahoitetaan pääosin Sosiaali- ja Terveysministeriön avustuskeskukselta (STEA) saaduin varoin Veikkauksen tuotoilla ja joitakin pieniä avustuksia saadaan myös toiminta-alueen kaupungeilta<sup>2</sup> (Etelän-SYLI 2021a, 5). STEA:n rahoitus kattaa vuoden 2021 loppuun kolme henkilötyövuotta ja rahoituksella yhdistyksessä työskentelee 4 työntekijää: toiminnanjohtaja, kaksi toiminnanohjaajaa sekä viestintä- ja tapahtumavastaava. Vapaaehtoisia oli maaliskuussa 2021 n. 60 (Etelän-SYLI 2021d).

Vuonna 2020 toiminta kattoi mm. seuraavaa: vertaistukiryhmät, työntekijävetoiset avoimet kahvi- ja puurohetket, virkistystapahtumat, luennot verkossa ja yhdistyksen toimitiloissa, am-

---

<sup>2</sup> Vuonna 2020 Espoon, Helsingin ja Vantaan kaupungit tukivat toimintaa

mattilaisten aamukahvit, syömishäiriötiedon välittäminen ammattilaisille ja opiskelijoille tapahtumissa, työpajoissa yms., viestintä yhdistyksen somekanavissa, verkkosivuilla ja sähköpostitse toiminnan kohde- ja sidosryhmille, vertaiskaveritoiminta, sähköpostituki sekä tukitapaamiset työntekijöiden kanssa. Vapaaehtoisvetoiseen ryhmätoimintaan osallistuttiin 519 käynnin verran, työntekijävetoisiin ryhmiin 354 käynnin verran ja vapaaehtoisvetoisiin vertais-tukichatteihin 149 käynnin verran. Tämän lisäksi työntekijävetoiseen tukitoimintaan osallistuttiin puhelimen, chatin tai tukitapaamisen kautta 152 kertaa. Sähköpostitukiviestejä vaihdettiin vapaaehtoisten ja työntekijöiden avulla yhteensä 813. Lisäksi toiminta tavoitti satoja muita mm. avointen luentotilaisuuksien, messujen ja kokemuspuheenvuorojen kautta. Yhdistys viestii verkkosivujen ja sähköpostiviestinnän lisäksi seuraavilla sosiaalisen median kanavilla: Facebook, Instagram, Twitter and YouTube. Nämä kanavat tavoittivat 2020 useita kymmeniä tuhansia vierailijoita ja yhdistyksen verkkosivuilla käytiin lähes 17000 kertaa. Yhdistyksen vapaaehtoiset tuottavat sisältöä sosiaaliseen mediaan, kuten Instagramin Toivon tiistai -kampanjan kokemukskommentit ja YouTube -kokemuspuheenvuorot, sekä yhdistyksen verkkosivuilla julkaistavaan blogiin. (Etelän-SYLI 2021a.) Yhdistyksen jäsenmäärä oli 1.3.2021 230 (Etelän-SYLI 2021c).

### **3.4 Vertaisuuteen perustuva vapaaehtoisuus Etelän-SYLI ry:ssä**

Etelän-SYLI ry:ssä toimi maaliskuussa 2021 n. 60 vapaaehtoista (Etelän-SYLI 2021d), joilla kaikilla on oma kokemus joko syömishäiriöstä tai läheisen roolista syömishäiriötä sairastavalle. Läheisvertainen voi olla esimerkiksi kumppani, ystävä, sisarus tai vanhempi/hooltaja ja Etelän-SYLIn läheisvapaaehtoisista suurin osa on vanhempia. Toimintaan hakeutuu joka vuosi uusia vertaisvapaaehtoisia. Yhteyttä ottaneet vapaaehtoiset haastatellaan työntekijöiden toimesta ja jokainen vapaaehtoisena aloittava käy muutaman tunnin kestävän koulutuksen. Koulutuksessa käydään läpi yhdistyksen toiminnan tavoitteita ja sen arvoja, vertaistukitoiminnan periaatteita, vertaisen roolia, vastuita ja oikeuksia, ryhmänohjausta sekä haastavia/hoolta herättäviä vuorovaikutustilanteita (Etelän-SYLI 2021b).

Vuonna 2019 yhdistys haastatteli 25 uutta vapaaehtoista, joista kymmenkunta aloitti vapaaehtoisena. 2020 haastateltiin 33, joista 23 oli tammikuuhun 2021 mennessä aloittanut vapaaehtoisena. Yleisin syy sille, että toiminnasta kiinnostunut ei päädy aloittamaan vapaaehtoisena

on ajanpuute tai elämäntilanteen muutos. Hyvin pieni osa vapaaehtoisiksi hakeutuvista joudutaan käännyttämään pois vapaaehtoistoiminnasta puutteellisen toipumisen tai muun syyn vuoksi. (Lahti 2021)

Vertaisvapaaehtoiset toimivat yhdessä tai useammassa seuraavista tehtävistä: ryhmänohjaus yhdistyksen toimitiloissa tai verkkovälitteisesti, ryhmächat-ohjaus, kokemusasiantuntijapuheenvuorot, blogikirjoittaminen, tapahtumissa tai luentoavustajana toimiminen, sähköpostituohenkilönä tai vertaiskaverina eli kasvokkain kohtaavana tukihenkilönä toimiminen. Tyypillisin vapaaehtoiseksi hakeutuva on 20–40-vuotias syömishäiriön sairastanut nainen, mutta vertaisvapaaehtoisten joukossa on kaikenikäisiä ja -sukupuolisia henkilöitä. Vapaaehtoisten aktiivisuus vaihtelee useammasta kerrasta/tunnista viikossa muutamaan tuntiin vuodessa. Vapaaehtoiset kuuluvat sähköpostilistalle sekä halutessaan Facebook-ryhmään ja heitä rekrytoidaan toimintaan pääosin näitä viestintäkanavia käyttäen. Yhdistys koostaa toimintakalenterinsa puolivuositain ja vapaaehtoisia rekrytoidaan ryhmä- ja muuhun toimintaan yleensä kerrallaan joko kevät- tai syyskaudelle.

Yhdistys tarjoaa vertaisvapaaehtoisille seuraavia tukimuotoja: sähköposti- ja puhelintuki työntekijöiltä esimerkiksi haastavien tilanteiden purkukeskusteluihin tai työnohjauksellisiin keskusteluihin, ryhmämuotoiset työnohjukset tarpeen mukaan 1–4 kertaa vuodessa, chat-ohjaajien yhteistapaamiset, vapaaehtoisten koulutukset, virkistystapahtumat ja -aktiviteetit sekä vapaaehtoisten vertaisryhmän tapaamiset. Vapaaehtoisena toimiminen ei edellytä osallistumista tuki- ja virkistystoimintaan, vaan nämä tilaisuudet ovat vapaaehtoisia ja osin järjestetyt vapaaehtoisten omien toiveiden mukaisesti.

## 4 ITSEOHJAUTUVUUSTEORIA OPINNÄYTETYÖN TAUSTATEORIANA

Opinnäytetyöni aiheen valinta tapahtui aikaan, jolloin olin miettinyt paljon omia ja muiden ihmisten motivaatioita toimia elämässään tietyillä tavoilla ja tekijöitä, jotka vaikuttivat motivaation määrään. Toimiessani tätä työtä kirjoittaessa vapaaehtoistoiminnan kehittämisen tehtävissä kolmannella sektorilla pohdintani liittyivät erityisesti vapaaehtoisten motivaatioon tehdä jotain sellaista, jota ei motivoi mikään ulkoinen asia, kuten palkka tai rangaistuksen uhka, vaan jokin muu; sisäinen 'palo' toimintaan. Näiden pohdintojen tiimoilta päädyin tarkastelemaan opinnäytetyössäni motivaatiota ja vapaaehtoisuutta.

### 4.1. Motivaatio

Motivaation käsite on keskeinen tälle opinnäytetyölle ja määritellään tässä työssä Harjua (2019, 21) mukailleen haluksi ja käyttövoimaksi tehdä ja aikaansaada asioita. Kun ihminen valitsee tietyn tavoitteen ja sen mukaisen toiminnan, johon hakeutuu ja sitoutuu, sekä pyrkii olemaan toimijana menestyksekkäs<sup>3</sup>, on kyse motivaatiosta. Motivaatioteorioiden historia on kuvannut ihmisen motivaatioita toimintaan biologisten perustarpeiden tyydyttämisen kautta, palkkion and rangaistuksen uhan jokseenkin mekaanisena tuloksena (Pink, 2010), ja vasta viimeisen 60 vuoden aikana on havahduttu näiden selitysten olevan riittämättömiä kuvaamaan ihmisen motivaatioita, sillä halu toimintaan kumpuaa usein edellä mainittujen ulkoisten motivaattoreiden sijaan sisäisistä motivaatioista esimerkiksi toteuttaa itselle tärkeitä arvoja toiminnan kautta.

Motivaatioteoriat jaetaan tarve- ja prosessiteorioihin, joista edellä mainittu kohdentaa toiminnan sisäisiin syihin siihen motivoivana ja toimintaa ylläpitävänä tekijänä. Nämä teoriat vastaavat kysymykseen 'Mikä motivoi?'. Prosessiteoriat taas keskittyvät kuvaamaan ihmisten yksilöllisiä eroja siinä, miten he reagoivat ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin eri tilanteissa ja miten nämä reaktiot saavat heidät motivoitumaan, ylläpitämään ja päättämään tietyn toiminnan. Ne vastaavat kysymykseen 'Miten motivaatio toimii'. (Hattie, Hodis & Kang 2020)

---

<sup>3</sup> Ts. toteuttaa toimintaa onnistuneesti, usein myös mahdollisen hyvään suoritukseen siinä tähdäten - esim. urheilija, joka tähtää mahdollisimman hyvään suoritukseen, voittaakseen itsensä ja/tai muut

## 4.2 Motivaatio ja vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminnan ja motivaation suhde voidaan karkeasti jakaa kahteen: mikä motivoi vapaaehtoista ja miten vapaaehtoista motivoidaan<sup>4</sup>. Tässä opinnäytetyössä keskitytään ensimmäiseen kysymyksiin, mutta tutkimuksen tuloksista toivotaan löytyvän vastauksia myös jälkimmäiseen. Vapaaehtoistoimintaan joskus liitetty ajatus altruistisesta muiden hyväksi 'uhrautujasta' on tutkimuksissa todistettu riittämättömäksi tavaksi kuvata syitä, miksi vapaaehtoistoimintaan hakeudutaan. Esimerkiksi Yeungin (2020) hahmottelema vapaaehtoistoiminnan timanttimalli on tiivistelmä 767 eri vapaaehtoisuuden elementistä, joista nousivat seuraavat kattoteemat timanttimallin kahdeksaksi päämotivaatioksi: saaminen, toiminta, kontaktit, uudet asiat, antaminen, pohdinta, etäisyys ja jatkuvuus. Timanttimalli havainnollistaa motivaatioiden olevan kaksisuuntaisia; ei pelkkää muille antamista vaan itselle saamista ja minuuden peilausta sekä identiteetin rakentamista merkityksellisen toiminnan avulla (mt.). Vapaaehtoisten motivaattorit toimia vapaaehtoistyössä ovat muuttuneet samalla kuin vapaaehtoiset ovat muuttuneet. Niin kutsuttu 'uuden ajan vapaaehtoinen' saattaa hakeutua toimintaan esimerkiksi oppiakseen uutta tai saadakseen kokemusta työllistymisen tueksi (Iso-Aho 2016), ei pelkästä auttamisen halusta.

Motivaatiota ja vapaaehtoisuutta voi miettiä ulkoisen ja sisäisen motivaation kahtiajaon avulla. Ulkoinen motivaatio johonkin toimintaan on esimerkiksi pakko, rangaistuksen uhka, rahallinen palkkio tai muu taloudelliseen hyötyyn verrattavissa oleva palkinto toiminnasta, kuten nousu arvohierarkiassa. Sisäinen motivaatio toimintaan ajaa ihmistä toimimaan halusta, kiinnostuksesta ja tekemisen ilosta. Palkkatyöhön verrattuna vapaaehtoistoiminnassa on vahvemmin kyseessä sisäinen motivaatio, sillä palkan/palkkion kaltaiset ulkoiset motivaattorit puuttuvat siitä. Vertaistukivapaaehtoisille palkkiot toiminnasta eivät pääosin näyttäytyä tärkeinä, sillä toiminta itsessään palkitsee (Ilomäki 2019, 5). Sisäinen motivaatio, joka kumpuaa halusta toteuttaa omia arvoja työn kautta, on huomattu myös työelämän tutkimuksessa (Pink 2010, 45), sillä se usein motivoi työntekijöitä parempiin suorituksiin, tuottavuuteen ja tyytyväisyyteen.

---

<sup>4</sup> Esim. Perälä, Piia & Petänen, Eeva 2015. Motivaation johtaminen vapaaehtoistyössä. Tässä opinnäytetyötutkimuksessa vapaaehtoisia johtavien järjestötyöntekijöiden mielestä tärkeimmiksi motivaattoreiksi nousivat arvostuksen osoittaminen, aidon kiitoksen antaminen sekä avoimen ja vuorovaikutuksellisen ilmapiirin ylläpitäminen.

Näitä motivaation lajeja peilaten on vapaaehtoistoimintaa mielekästä tutkia sisäisten motivaatioiden kautta. Vahva sisäinen motivaatio johtaa sitoutumiseen, joka on monen vapaaehtoistoimintaa organisoivan tahon toive vapaaehtoisiltaan. Esimerkiksi Pessin ja Oravasaaren (2010) RAY:n avustamia sosiaali- ja terveystyöjärjestöjen vapaaehtoisia käsitelleessä tutkimuksessa vapaaehtoisten suurimmiksi toimintaan sitouttaviksi tekijöiksi muodostuivat toiminnan mielekkyys, sosiaaliset sidokset muihin toiminnassa mukana oleviin sekä omasta vapaaehtoistyöstä saatu positiivinen palaute (mt., 190). Seuraava alaluku esittelee tähän opinnäytetyötutkimukseen valitsemani, sisäistä motivaatiota käsittelevän itseohjautuvuusteorian, joka kohdentaa sisäiseen motivaation juurisyihin eli kolmen psykologiseen perustarpeeseen.

### 4.3 Itseohjautuvuusteorian perusteet ja sijoittuneisuus

Post-modernia ihmistä ajavat eri asiat toimintaan kuin 1900-luvun taitteen ihmistä. Biologisten perustarpeiden tyydyttäminen ei ole enää sitä kamppailua, jota se on joskus ollut ja ihmiset hakevat toiminnalta muutakin kuin rahallista korvausta. Edward L. Deci ja Richard M. Ryanin kehittämän itseohjautuvuusteorian (suomennettu myös itsemääräämisteorian) pohjana on ajatus yksilöstä, jota motivoi halu toteuttaa itseään ja itse valitsemiaan päämääriä (Deci & Ryan, 2008). Itseohjautuvuusteoria on syntynyt 70-luvun alkupuolella Yhdysvalloissa tehtyjen sisäisen motivaation kokeellisten tutkimusten 'tuotteena' (Deci & Ryan, 2000b). Deci ja Ryan toteavat teoriaansa taustoittavana ajatuksena olevan ihmiskuvan, jossa ihmislajin yksilö nähdään uteliaana, elinvoimaisena ja itseohjautuvana/motivoituneena (Deci & Ryan 2008, 68). Uuden oppimisesta nauttiva, sisukas luonteemme voidaan kuitenkin lan- nistaa, jopa murskata, ja saatamme muuttua apaattisiksi, vieraantuneiksi, sekä luopua vastuusta (mt.). Yksilö nähdään tässä teoriassa aktiivisena toimijana, joka haluaa toteuttaa itseään ja itse valitsemiaan päämääriä. Deci ja Ryan esittävät, että yksilöt eroavat toisistaan paitsi siinä, miten paljon tietyn asian tekeminen heitä motivoi, että myös siinä, minkä takia tekeminen heitä motivoi (Vasalampi 2017, 55).

Vapaaehtoistoimintaa tutkittaessa tärkeä kysymys on selvittää, mikä motivoi ihmisiä antamaan aikaansa tiettyyn tarkoitukseen ja miten yksilön tarpeet liittyvät tähän. Mitä vapaaehtoiset haluavat saada toiminnasta ja mikä sitouttaa heitä jatkamaan toiminnassa? Itseohjautuvuusteoria on valikoitunut tämän tutkimukseni teoreettiseksi viitekehyykseksi, koska se esittelee perustellusti ja selkeästi kolme psykologista tarvetta, jotka ohjaavat yksilön toimintaa:



omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Vapaaehtoistoiminnan tutkimus on todentanut näiden tarpeiden tyydyttämisen tärkeän roolin vapaaehtoistoiminnassa.

Yksilön toimintaa hahmotetaan usein fokuoimalla tavoitteisiin: mitä yksilö haluaa saada aikaan. Deci ja Ryan pureutuvat teoriassaan siihen, mitä tavoitteiden sisään kätkeytyy – ts. mitä tarpeita tavoitesuuntautunut toiminta täyttää (Deci & Ryan 2000, 228). Teorian mukaan yksilö on motivoitunut, tuottava ja tyytyväinen, jos toiminta täyttää *omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteisöllisyyden* tarpeet (Pink 2010, 71; Deci & Ryan 2000, 227). Nämä tarpeet ovat yksilöiden mahdollisista muista eroista huolimatta universaaleja. Deci ja Ryan toteavat monien motivaatioteorioiden keskittyvän myös motivaation määrään, kun taas itseohjautuvuus-teoria pilkkoo motivaation käsitteen eri alatyypeiksi (Deci & Ryan 2008, 182) ehdottaen, että motivaation *määrää* tärkeämpää onkin sen *laatu*. Motivaation laatu taas yhdistyy siihen psykologiseen tarpeeseen, joka motivoi henkilöä tiettyyn toimintaan.

*Omaehtoisuus* eli autonomia kuvaa yksilön valtaa ja vapautta päättää omasta toiminnastaan ja tehdä omat valintansa tavoitellen itselleen tärkeiden arvojen toteuttamista. Häntä ei ole pakotettu toimintaan ja motivaatio siihen kumpuaa hänen sisältään. Itse tekeminen palkitsee yksilöä, tai tekeminen edesauttaa yksilölle tärkeiden tavoitteiden saavuttamista (Martela & Järneno 2014, 29). Omaehtoiseen toimintaan ei liity ulkoisia motivaattoreita. *Kyvykkyyden* tarve toteutuu, kun yksilö kokee olevansa tai kasvavansa toiminnassaan kyvykkääksi, ja toiminnalla hän saa mielekkäitä asioita aikaan. Toiminta voi parhaimmillaan saada aikaan täydellisen toimintaan uppoutumisen kokemuksen (mt., 29–30). Kun haasteita tulee vastaan, toiminnassa kyvykkyyttä kokeva yksilö uskoo selviävänsä niistä ja haasteet näyttäytyvät positiivisessa valossa – oppimisen ja oivalluksen hetkinä mieluummin kuin esteitä ja vaikeuksina. *Yhteisöllisyyden* tarve kumpuaa ihmisen tarpeesta olla yhteydessä toisiin ihmisiin ja kokea tulevansa huomioituksi, arvostetuksi ja lämpimästi kohdatuksi, ilman kritiikkiä ja arvostelua. Yhteisöllisyyttä kokeva yksilö välittää yhteisöstä ja kokee, että myös yhteisö välittää hänestä. Jos hän puuttuisi yhteisöstä, joku huomaisi sen. Yhteisöllisyyteen liitetään myös kokemus yhteisten arvojen, näkemysten ja jonkinlaisen yhteisen ymmärryksen tai samanmielisyyden tunteesta. (Deci & Ryan 2000b, 73). Kaikkien edellä mainittujen ei tarvitse olla jaettuja yhteisössä, mutta joku kokemuksen tai esimerkiksi elämäntähtämyksen tuoma yhteenkuuluvuuden tunne yhdistää yksilön yhteisöön.

Teorian mukaan tarpeiden tyydyttämisen määrä vaihtelee jonkin verran yksilöstä toiseen, mutta jokaisella yksilöllä toimintaa ohjaavat kuitenkin samat kolme tarvetta. Itseohjautuvuus-teorian mukaan yksilön sosiaalinen ympäristö, yhteiskunta laajemmin sekä kulttuuriset tekijät vaihtelevat siinä, miten hyvin yksilön itseohjautuvuutta tuetaan tai toisaalta hänen käyttäytymistään, ajatuksiaan ja tunteitaan kontrolloidaan (Vasalampi 2017, 59). Jos sosiaalinen ympäristö tukee sisäistä motivaatiota, johtaa se yksilössä luovuuden lisääntymiseen, sinnikkyYTEEN, sekä suorituksen paranemiseen; vapaaehtoistoimintaa organisoivien tahojen kannattaisi siis tukea itseohjautuvuutta, jotta vapaaehtoiset tekisivät toimessaan parhaansa. Filosofi ja tutkija Frank Martela on soveltanut itseohjautuvuusteoriaa omassa työelämän tutkimuksessaan nimeämällä nämä 3 perustarvetta uudelleen todetessaan, että hyvän elämän & onnellisuuden tunteen peruspallikat ovat *vapaus* (omaehtoisuus), *virtaus* (kyvykkyys ja mahdollisuus käyttää omaa luovuuttaan) ja *vastuu* (tarve tulla arvostetuksi jonkin yhteisön jäsenenä) (Martela & Jarenko 2014, 31–32). Teorian muita sovelluksia ja uudelleenmuotoiluja esiintyy muun muassa positiivisen ja motivaatiopsykologian kentillä paljon, ja esimerkiksi Martela on päätenyt esittämään neljännen perustarpeen, *hyväntekemisen*, olemassaoloa. Martelan mukaan tämä neljäs tarve vastaa yksilön haluun vaikuttaa myönteisesti ympärillään oleviin ihmisiin ja yhteiskuntaan (Martela, Mäkikallio & Virkkunen 2017, 103).

#### 4.4 Itseohjautuvuusteoria ja vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoimintaa tutkittaessa tärkeä kysymys on selvittää, mikä motivoi ihmisiä antamaan aikaansa tiettyyn tarkoitukseen ja miten yksilön tarpeet liittyvät tähän. Mitä vapaaehtoiset haluavat saada toiminnasta ja mikä sitouttaa heitä jatkamaan toiminnassa? Itseohjautuvuusteoriaa on sovellettu vapaaehtoistoiminnan tutkimuksessa viimeisen vuosikymmenen aikana laajasti ja tutkimuksissa näkyy tarpeiden erilainen painotus erilaisissa vapaaehtoistyön muodoissa, eri rooleissa niissä vaikuttaville erilaisille yksilöille. Esimerkiksi 349 romaniaalaista vapaaehtoista, joista kaksi kolmannesta oli sosiaalialalla ja yksi kolmannes kasvatuksen/koulutuksen alalla toimivia, kattava tutkimus osoitti itseohjautuvuutta tukevan ilmapiirin olevan vapaaehtoisille tärkeämpi vapaaehtoistoiminnassa kuin siihen liittyvän laajan sosiaalisen verkoston eli yhteisön (Haivas, Hofmans & Pepermans 2012, 1205–6). Terveysalan vapaaehtoisten kokemuksia kartoittanut belgialainen tutkimus taas totesi yhteisöön kuulumisen olevan tärkeässä roolissa; se tuotti myös kyvykkyiden ja hyvinvoinnin tunnetta niille vapaaehtoisille, jotka kokivat olevansa 'osa porukkaa' (Bidee, Valtilborgh, Pepermans, Willems, Jegers & Hofmans 2017). Vapaaehtoisuuteen perustuvia verkostoprojekteja, kuten Wikipediaa tarkastellessa taas on osoitettu, että

yhteisön arvostus vapaaehtoisen kiittämisen tai muun sanallisen huomioimisen kautta motivoi vapaaehtoisuuteen tyydyttäen kaikkia kolmea itseohjautuvuusteorian perustarvetta (Martela & Jarenko 2014, 51).

## 5 TUTKIMUSAIHE JA -MENETelmä

### 5.1 Tutkimusaiheen, taustateorian ja tilaajan valinta

Vapaaehtoistoiminta on kiinnostanut minua jo pitkään ja toimin sen parissa niin työssäni kuin vapaa-ajallanikin. Alun perin tarkoitukseni oli tehdä tämä opinnäytetyö työpaikkaani, jossa toimin verkkovapaaehtoistoinnin kehittämisen parissa. Päädyin vaihtamaan työni fokusta ja tilaajaa työ- ja opiskeluelämän sekoittuessa liian intensiivisesti toisiinsa. Koin, että minulla ei olisi työni arkeen liittyvään opinnäytetyöhön tarpeeksi annettavaa, jos olisin 'aivan täynnä' aihetta työviikon päätyttyä. Kuitenkin vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoisten motivaatio ja sitoutuminen oli aiheensa mielekäs ja päädyin ehdottamaan sitä Etelän-SYLI ry:lle. Koska olin toiminut yhdistyksessä vertaisvapaaehtoisena ja luottamustoimessa useamman vuoden oli minulla hyvät yhteydet yhdistyksen työntekijöihin ja yhteistyön aloittaminen tuntui helpolta ja luontevalta. Koska olen toiminut vertaisuuteen perustuvissa vapaaehtoisrooleissa pitkään eri järjestöjen, yhdistyksen ja epämuodollisempien toimintaryhmien kautta, tutkimuksen aihe on paitsi kiinnostava, myös tuttu omien kokemusteni kautta. Etelän-SYLI:n vapaaehtoisista ei ole tehty aikaisempaa tutkimusta tai opinnäytetöitä, vaikka vapaaehtoiset ovat olleet elintärkeässä roolissa yhdistyksen toiminnassa sen perustamisesta vuonna 1998 alkaen.

Tavoitteenani oli opinnäytetyössäni mahdollisimman suuri itseohjautuvuus työn toteutuksen osalta, kuitenkin konsultoiden ja palautetta tilaajalta pyytäen koko prosessin ajan. Itsenäisen ja proaktiivisen otteen koin tärkeäksi, sillä olin tietoinen siitä, että pienen yhdistyksen työntekijöillä on rajallinen resurssi tarjota tukea opinnäytetyöprosessissani, vaikka sitä aina pyytäessäni sainkin. Prosessin alussa otin yhteyttä Etelän-SYLI ry:n toiminnanjohtaja Uura-Liina Lahteen tutkimusaihe-ehdotuksestani ja pyysin häntä keskustelemaan siitä muun työyhteisön kanssa. Tämän keskustelun pohjalta pääsin suunnittelemaan opinnäytetyötäni ja yhteyshenkilökseni sovittiin Uura-Liina Lahti. Kävin sähköpostivaihtoa hänen kanssaan suunnittelu- ja toteutusvaiheessa noin kahden viikon välein. Tapasimme lisäksi kasvokkain kerran ja videoyhteyden välityksellä kaksi kertaa. Tämän lisäksi opinnäytetyöohjaajani ja opinnäytetyöryhmäni tapaamiset toimivat tärkeinä ja hyödyllisinä hetkinä pallotella tutkimusprosessiini liittyviä ideoita ja selkeyttää tutkimussuunnitelmaa sekä käytännön toteutukseen liittyviä kysymyksiä.

Itseohjautuvuusteorian valinta teoreettiseksi viitekehikseksi tuntuu perustellulta, sillä Etelän-SYLI:n vapaaehtoiseksi hakeutuu pääosin itsenäisesti vapaaehtoistoiminnan löytäviä henkilöitä, joko kuultuaan toiminnasta joltain henkilöltä tai itsenäisesti sitä etsittyään. Vapaaehtoisten rekrytoimiseksi ei ole viime vuosina järjestetty huomattavia markkinointikampanjoita, vaikka vapaaehtoisuuden mahdollisuudesta onkin yhdistyksen verkkokanavissa silloin tällöin tiedotettu. Potentiaalisia vapaaehtoisia hakeutuu toimintaan joka vuosi useampi kymmenen, ja täten on perusteltua olettaa, että itseohjautuvuus on ominaista Etelän-SYLI ry:n vapaaehtoisille. Toisaalta esimerkiksi itseohjautuvuusteorian kolmas rakennuspalikka yhteisöllisyys/kuuluvuus tarjoaa ankkurin siihen yhteyden kokemukseen, jota vertaisuus usein on, mutta toisaalta tarjoaa mielenkiintoisen tutkimuskysymyksen: mitä on vertaistuessa toteutuva yhteisöllisyys ja kuuluvuus – eroaako se ei-vertaisuuden perustuvasta vapaaehtoistoiminnasta?

Ennakkokäsitykseni vertaisista kumpuaa monivuotisesta toiminnastani yhdistyksessä, ja havaintoni vertaisina vapaaehtoistoimintaan hakeutuvista henkilöistä kertovat suuresta halusta auttaa, mutta myös kuormittumisen riskistä vapaaehtoisten antaessa itsestään toiminnalle joskus 'kaikkensa'. Tutkimuksessani yritin irtautua oletuksista ja tarkoituksena oli tutkia vertaisvapaaehtoisuutta ilmiönä teoriaa jäsentämistyökaluna käyttäen, kuitenkin sen perusteella hypoteeseja (esim. 'kaikki kolme perustarvetta näkyvät vertaisvapaaehtoisten sisäisessä motivaatiossa ja ovat tasa-arvoisessa asemassa toisiinsa nähden – onko näin') esittämättä.

Yeungin (2020) mukaan 41 % vapaaehtoisista sanoi suurimmaksi motivaatiokseen halun auttaa ja Pessi & Oravasaaren (2010) lähes 3000 järjestöissä toimivaa vastaajaa kattava tutkimus totesi tärkeimmiksi motivaattoreiksi antamisen, toiminnallisuuden ja jatkuvuuden etsinnän, joista antaminen oli huomattavin (mt., 190). Itseohjautuvuusteoria kohdentaa siihen, mikä on toimijan oma tarve - jotain muuta kuin altruistinen ja yksisuuntainen antaminen toiselle. Onko antaminen siis myös saamista? Tämän kysymyksen avulla teoria kääntää katseen vapaaehtoiseen ja mitä merkityksiä ja merkityksellisyyksiä hänelle on tarjolla. Vertaistukivapaaehtoisten kohdalla on tutkitusti suurempi vaara kokea myötätuntouupumusta ja rajaamisen haasteita, koska työtä tehdään usein suurella sydämellä ja omana itsenä. Vertainen on läsnä paitsi omana itsenään (esimerkiksi kasvokkain kohtaavissa vertaisryhmissä) myös oman kokemuksensa kautta. Roolissa ei ole mahdollisuutta joihinkin vapaaehtoistoihin liittyvään neutraaliuteen ja etäännyttämiseen (esim. anonyymi verkkovapaaehtoinen), koska vertainen ammentaa omista kokemuksistaan.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on uuden tiedon tuottaminen ja ymmärryksen kasvattaminen yhdistyksen vertaisvapaaehtoisten kokemuksista ja tarpeista. Tutkimuksella on samalla myös muita merkityksiä: se on arvostuksen osoitus vapaaehtoisia kohtaan. Yhdistys ja tutkimuksen tekijä ovat kiinnostuneita kuulemaan vapaaehtoisten kokemuksia, sillä niillä on merkitystä. Kokemusäänät ansaitsevat tulla kuulluksi ja vapaaehtoisten tekemä tärkeä työ huomatuksi. Mielenterveysalalla kokemusasiantuntijuuden huomioiminen ei ole ollut vakio vaan vasta viimeisen kahden vuosikymmenen aikana sitä on todella ryhdytty huomioimaan ja kokemustietoa arvostamaan esimerkiksi kokemusasiantuntijatoimintaa kehittämällä (Kostiainen, Ahonen, Verho, Rissanen & Rotko 2014, 7–8). Vertaistukitoiminnassa kokemuksen arvostus on keskiössä ja toivon tämän työni avulla voivani nostaa vielä enemmän esiin kokemuksen merkitystä vapaaehtoisena toimimiselle ja laajemmalle syömishäiriökentän vaikuttamistoiminnalle.

Tutkimusmenetelmän valintaan taas liittyy tavoite luoda vapaaehtoisille aika ja paikka keskustella vapaaehtoisuuden kokemuksistaan. Tämä tuntuu erityisen tärkeältä aikana, jolloin toiminnan sosiaalinen ulottuvuus ja vertaistuellinen keskustelu/reflektointi vapaaehtoisten kesken on rajoitetumpaa tai erilaista kuin ennen koronapandemiaa. Tämä tavoite heijastelee tutkijan yhteisöpedagogista arvopohjaa ja toiminnan dialogisen reflektoinnin arvostusta. Tutkijana ennakkoin omien kokemusten sanallistamisen ja reflektoinnin yhdessä 'samanmielisten' kanssa olevan on tärkeää myös toimintaan motivoitumisen ja sitoutumisen vahvistajana. Yhteisten tavoitteiden ja arvojen sanallistaminen muiden toimintaa toteuttavien kanssa tuo ne näkyviksi ja tosiksi.

## 5.2 Laadullinen tutkimus ja fenomenologishermeneuttinen tutkimusote

Tutkittaessa ihmisten toimintaa ja yksilöiden sisäisiä motivaattoreita tiettyyn toimintaan, tässä tapauksessa vertaisvapaaehtoisuuteen, on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus selkeä valinta, sillä tutkimuskohteen ymmärtämiseen tarvitaan muutakin kuin tilastoja ja numeroita (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Kiinnostukseni laadulliseen tutkimukseen kumpuaa fenomenologishermeneuttisesta tutkimusotteesta, jossa tutkijalla on ymmärtää ilmiöitä ja ihmisten toimintaa ottaen huomioon ihmisen ominaisuuden toimia vapaan tahtonsa ja itselleen soveltuvan, valitun elämänmuotonsa mukaisesti. Vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta sekä itseohjautuvuusteoria toisintavat ihmiskäsitystä, jossa yksilön sisältä löytyy motivaatio tiettyyn toimintaan. Fenomenologishermeneuttinen tutkimusote tarkastelee näiden toimintojen merkityksiä yksilöille (Sarajärvi & Tuomi, 2018). Jos vertaamme ihmistieteellistä tutkimusta

luonnontieteelliseen tutkimukseen, jossa havainnoimme fyysisiä objekteja maailmassa, on ihmistieteellinen tutkimus ainutlaatuista, kun fokuksena on ihmisten merkitystodellisuus (mt.). Fenomenologishermeneuttiseen tutkimukseen sisältyy ajatus siitä, että ihminen suuntautuu joihinkin toimintaa kohti etsien siitä merkityksiä. Tavoitteenani on tässä tutkimuksessa kuvata, tulkita ja ymmärtää tutkittavien tulkintoja toiminnasta, tilanteista ja tunteista. Tutkimuskohde on aktiivinen ja refleктоiva toimija, joka muokkaa maailmaa ja itseään siinä uusien merkityksiä rakentaen (mt.). Tutkijana en katso ilmiötä objektiivisesti, vaan hermeneuttinen kehä (Gadamer 2002, 66), eli esitietoisuus tutkimuksen kohteesta vaikuttaa siihen, miten tulosten tulkitsemaan tutkittavaa ilmiötä (vertaisvapaaehtoisuus) ja siihen liittyvää tutkimuskohdetta (vertaisvapaaehtoiset). Tulkinta ei ole objektiivinen, vaan minä tutkijana olen ’merkitystutkimuskailija’.

Tutkimusotteeni miellän omaavan elementtejä myös taistelevasta tutkimuksesta, johon kuuluu ajatus tutkimuksesta poliittisena projektina, ei-objektiivisena ’kutsumuksen työnä’, jota tämä aihe minulle ehdottomasti on. Haluan tutkia aihetta tavalla, jolla on mielestäni tärkeä yhteiskunnallinen funktio. Se tuo vertaisvapaaehtoisten kautta myös esiin sen äänen, joka vaatii tulla kuulluksi: sairastavat, toipuvat ja heidän läheisensä, joukko, joka ei vielääkään Suomessa saa tasavertaisesti oikea-aikaista ja tarpeenmukaista hoitoa ja tukea. Kuten Ryyänen (2019) toteaa, taistelevan tutkimuksen päämääränä on saada enemmän ihmisiä toteuttamaan toimintaa, jonka arvot vastaavat tutkijan omia. Haluan saada ihmiset huomioimaan vertaisvapaaehtoisuuden ja sen merkityksen, oli tutkimukseni lopputulema varsinaisen tutkimuskysymyksen osalta mikä tahansa.

### **5.3 Teemallinen fokusryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä**

Olen valinnut aineiston keruutavaksi laadullisessa tutkimuksessa usein käytetyt teemalliset ryhmähaastattelut, joiden kokoa rajasin niin, että osallistujia voi yhdessä haastattelussa olla maksimissaan neljä. Teemahaastatteluissa oli ennalta valittu aihe/aihepiiri ja teemasta/teemoista on mietitty vähintään muutamia kysymyksiä, jotka kysyttiin kaikilta osallistujilta kaikissa tutkimuksen haastatteluissa. Tässä tapauksessa haastatteluiden aihe oli vertaisvapaaehtoisuuden motivaattorit ja aihetta jäsennetään haastatteluissa itseohjautuvuusteoriaan tukeutuen. Kysymyksessä oli fokusryhmä, sillä osallistujat eivät ole satunnaisesti valittuja vaan nimenomaan tiettyssä roolissa tietyssä organisaatiossa toimivia henkilöitä, joiden tiettyyn asiantuntijuuteen –

tässä tapauksessa vertaisvapaaehtoisena toimimisen kokemukseen – tutkimushaastattelu kiinnittyy (Hautio, 2020).

Kerätäkseni mahdollisimman rikasta laadullista tietoa haastatteluissa valitsin teemallisen haastattelun, jossa kysymykset ovat avoimia, mutta muodostavat selkeän rungon haastatteluun. Verrattuna tiukasti strukturoidun haastatteluun, jossa kysymysrungossa pyritään pitäytymään, sallii teemallinen haastattelu humaaniin vuorovaikutukseen kuuluvan improvisoinnin ja lisä- tai tarkentavien kysymysten esittämisen tarvittaessa. Avoimeen haastatteluun verrattuna, jossa aiheesta keskusteltaisiin vapaasti, joko täysin ilman kysymyksiä tai esim. yhden aloituskysymyksen avulla, teemallisen haastattelun toivoin varmistavan sen, että haastatelluilla olisi kokemuksensa jäsentämiseen ja sanallistamiseen jokin työkalu eli haastattelurunko. Tavoitteena oli myös varmistaa että he ymmärtäisivät tutkimusintressin eli mitä haastatteluissa halutaan selvittää. Toisaalta myös tutkija varmistaa kysymyksillä sen, että haastattelussa on mahdollista saada tutkimuskysymykseen ainakin jonkinlaisia vastauksia. Haastattelukysymyksiä kirjoittaessani tavoitteenani oli tehdä niistä selkeät ja yksinkertaiset, ja määritellä kysymyksissä käytetyt käsitteet, jos ne olivat kontekstiriippuvaisia, jotta tutkimukseen osallistujat ymmärtäisivät, mitä heiltä kysytään. Odotukseni oli, että ryhmiin osallistuisi kolmesta neljään henkeä. Ryhmän kokoa halusin rajata, jotta kaikilla osallistujilla olisi tilaa haastattelussa ilmaista oma kokemuksensa ja mielipiteensä. Havaintoni ryhmätilanteista perustuvat osin omiin kokemuksiin (vertais)ryhmän ohjauksesta niin ammatillisena kuin vapaaehtoisenaakin. Mitä suurempi ryhmä, sitä vaikeampaa voi hiljaisempien osallistujien saada äänensä kuuluviin. Ennen ryhmähaastatteluja mietinkin tapoja fasilitoida kaikkien halukkaiden yhdenvertainen mahdollisuus saada äänensä ja mielipiteensä kuuluviin.

Tutkimuskohde ja -kysymys edellyttivät laadullisen aineiston keruuta määrällisen sijaan, ja menetelmää tarkemmin rajatessani koin kasvokkain tai videoyhteydellä pidettyjen haastatteluiden olevan paras tapa kerätä laadullista aineistoa. Ennakoin haastatteluiden tutkimusmenetelmänä tuottavan sähköisen kyselylomakkeeseen verrattuna rikkaampaa aineistoa, vaikka otos saattaisi määrällisesti olla vaatimattomampi kyselykaavakkeeseen verrattuna. Kyselyssä kysymysten muotoilu on tärkeää, jotta tutkimukseen osallistujille on selvää, mitä heiltä kysytään. On silti mahdollista, että kysymykset tulkitaan eri tavalla kuin tutkija on tarkoittanut, ja mahdollisuutta tarkentaa ja selventää ei ole. Kyselyn täyttäjän viitseliäisyydestä riippuen osa tiedosta voi myös jäädä matkalle, kun vastaaja ei jaksaa kirjoittaa yhtä pitkällisesti kuin jaksaisi aiheesta puhua. On toki myös niitä, joille kirjallinen ilmaisu on luontevampaa ja helpompaa kuin verbaalinen,



ja niitä, joille anonymiteetti tutkimuksessa on suuressa arvossa. Haastattelussa, vaikka aineisto anonymisoidaan, joutuu tutkittava tunnistautumaan tutkijalle ja muille haastatteluun osallistujille kasvoillaan ja nimimerkillään. Tämä voi estää joitakin osallistumasta tutkimukseen, kuten myös esimerkiksi haastatteluihin käytetty aika (kesto, ajankohta). Toisaalta ryhmähaastattelu voi myös olla mieluisa tapa viettää aikaa toisten vertaisvapaehtoisten kanssa ja käydä keskustelua, jolla on potentiaalia tarjota reflektointimahdollisuus, oivalluksia ja uusia eväitä omaan vapaaehtoistyöhön. Ryhmähaastattelussa keskiössä on luonnollisesti puhe, mutta käytössä on kyselylomakkeeseen verrattuna myös paljon muita havainnoinnin kohteita: äänenpainot, elekieli, kasvojen ilmeet, hymähdykset ja muu non-verbaalinen viestintä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006).

Ryhmähaastattelu on tutkimusmenetelmänä potentiaalisesti hedelmällinen ryhmän tuottaessa yhdessä merkityksiä, joita yksilöhaastatteluissa ei välttämättä syntyisi (mt.). Vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä voi luoda uutta ja nostaa esiin asioita, joita ryhmän jäsenet eivät yksilöhaastattelussa osaisi tai muistaisi nostaa esiin. Ryhmähaastattelu on metodina tehokkaampi kuin yksilöhaastattelu, koska lyhyessä ajassa on mahdollista kerätä kokemuksia ja mielipiteitä suuremmalta joukolta osallistujia. Ryhmätilanne voi myös olla rennompaa kuin yksilöhaastattelu, sillä osallistujilla ei ole paineita tuottaa jatkuvasti puhetta muiden osallistujien jakaessa vastuun. Toisaalta ryhmätilanne voi myös luoda jännitystä, jos joukossa on hiljaisempia osallistujia ja haastattelijana minun on tärkeää osallistaa kaikkia kuitenkin pakottamatta ketään puhumaan. Henkilökohtaisempia kokemuksia tai ajatuksia, jotka poikkeavat muiden ryhmäläisten ajatuksista, ei välttämättä uskalleta tuoda esille yhtä hyvin kuin yksilöhaastattelussa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61–63). Ryhmätilanne voi luoda group bias -tilanteen, jossa osallistujat muokkaavat oman mielipiteensä kovaäänisimpien ryhmäläisten mielipiteisiin sopiviksi.

Ryhmähaastattelun tallentaminen ääninauhalle aiheuttaa myös haasteita – on erotettava osallistujien äänet toisistaan ja heidän puhuessaan toistensa päälle saatava selvää siitä, mitä sanottiin. Pyrin litteroimaan äänitetyn aineiston mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen, jotta puhujat ja puheenvuorot olisivat vielä tuoreessa muistissa ja auttaisivat äänityksen haastavissa kohdissa. Tutkimukseen liittyy elementtejä myös toimintatutkimuksesta, sillä vaikka fokus on vertaisvapaehtoisten kokemus toimintaan motivoivista tekijöistä, toivotaan tutkimuksesta saattavan myös tietoa yhdistyksen toiminnan kehittämiseen. Näitä kehitysideoita käytiin läpi erillisessä työntekijöille järjestetyssä keskustelutilaisuudessa.

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSETIIKKA

### 6.1 Osallistujien rekrytointi tutkimukseen ja tutkimuksen aikataulu

Rekrytoin osallistujia tutkimukseen Etelän-SYLI ry:n viestintäkanavia hyväksi käyttäen. Kirjoitin lyhyen infon tutkimuksesta ja pyynnön osallistua siihen (Liite 1) ja tätä jaettiin sekä yhdistyksen vapaaehtoisten sähköpostilistalaisille että yhdistyksen vapaaehtoisten Facebook-ryhmässä. Tutkimuspyyntö julkaistiin noin kahta viikkoa ennen ensimmäisen haastattelun suunniteltua ajankohtaa, jotta vertaisvapaaehtoisilla olisi aikaa ottaa yhteyttä ja sovitella haastattelua kalentereihinsa. Tutkimuspyyntöni yhteydessä pyysin kiinnostuneita täyttämään lyhyen sähköisen yhteydenottopyyntölomakkeen, johon olin valinnut kolme haastattelu-aikaa. Kiinnostuneita pyysin kertomaan, mikä/mitkä ajankohdat sopivat heille, tai jos mikään ajoista ei sopinut, mutta he halusivat silti osallistua tutkimukseen. Ajoista kaksi oli arki-iltana ja yksi viikonloppuna. Koska haastattelut jouduttiin koronatilanteesta johtuen toteuttamaan Zoom-yhteydellä, osallistumiseen kuuluva kokonaisaika oli maksimissaan puolitoista tuntia. Tavoitteenani oli tehdä tutkimukseen osallistumisesta mahdollisimman helppoa kiinnostuneille ja rohkaisin myös ottamaan yhteyttä, jos osallistuja halusi lisätietoa tutkimuksesta ennen siihen osallistumista. Näitä lisätietopyyntöjä ei tullut ja kaikki yhteyttä ottaneet olivat heti valmiit osallistumaan.

Tutkimukseen osallistumisen edellytyksenä oli yhdistyksen vapaaehtoisena toimiminen – oli henkilö sitten säännöllisen aktiivinen tai harvemmin mukana oleva. Tutkittavilta kerättiin haastattelujen yhteydessä neljä taustatietoa: miten kauan on toiminut vapaaehtoisena, kuinka paljon tekee vapaaehtoistyötä per viikko/kk/vuosi (oma arvio), missä roolissa/rooleissa toimii ja onko aiemmin toiminut muussa/muissa rooleissa. Ikä, sukupuoli tai muu taustatieto ei mielestäni ollut tälle tutkimukselle oleellinen, sillä tutkimuskysymykseni ei kiinnittänyt näihin huomiota vaan tutki laajemmin kaikkien vertaisvapaaehtoisten kokemuksia. Taustatiedot kysyttiin haastattelun aluksi sähköisessä lomakkeessa, sillä en halunnut tietojen tuovan haastatteluun minikäänlaista vertailua tai arvottamista vapaaehtoisuran pituuden tai kuukausittaisen tuntimäärän tiimoilta.

### 6.2 Tutkimusaineiston keruu käytännössä

Osallistujien rekrytointi tutkimukseen oli monipolvinen prosessi. Ensimmäinen mainoskierros tuotti kuuden kiinnostuneen yhteydenoton ja näistä neljä päätyi osallistumaan haastatteluun.

Koska neljän henkilön otos oli pienempi kuin toivoin, pyysin yhdistyksen toiminnanjohtajaa mainostamaan tutkimustani uudemman kerran. Tämän jälkeen kaksi uutta vapaaehtoista otti yhteyttä ja osallistui tutkimukseen. Pohdin pitkään syitä vähäiselle kiinnostukselle ja arvelin sen saattavan johtua tutkimuspyyntöni 'kasvottomuudesta' sekä yleisestä turnausväsymyksestä – koronan jatkuttua vuoden verran en suoraan sanoen ihmetellyt lainkaan, miksi 'taas yksi ruuduntuijottamissessio' ei houkutellut osallistumaan. Olin kuitenkin omalla vapaaehtois- ja työurallani havainnoinut, miten suuri vaikutus joskus saattaa ihmisten innostuneisuuteen olla sillä, että joku kertoo omilla kasvoillaan jostain tärkeästä asiasta, johon pyytää apua. Tämä vaikutus on todettu myös vapaaehtoistoiminnan tutkimuksessa: ihmiset lähtevät mukaan, kun joku tietty henkilö pyytää heitä. Koska opinnäytetyöni käsittelee motivaatiota, halusin kertoa lisää myös omista motivaatioistani tähän opinnäytetyöhön, sillä arvelin niiden kiinnostavan potentiaalisia osallistujia. Päädyin tekemään lyhyen 'rekrytointivideon', joka jaettiin viimeisen mainoskierrokseni yhteydessä. Kahden minuutin videolla kerron lyhyesti motivaattoreistani tälle opinnäytetyölle, opinnäytetyötutkimuksen toteutuksesta ja ymmärryksestäni sille, että moni (minä mukaan lukien) mieluummin osallistuisi kasvokkaiseen haastatteluun. Olin videota tehdessäni varovainen sen suhteen, ettei tutkimuspyyntöäni tulkittaisi painostukseksi tai suostutteluksi osallistumiseen vaan että pyyntöni olisi mahdollisimman neutraali ja mahdollistaisi täysin vapaaehtoisen, ilman velvollisuudentuntoa tapahtuvan osallistumisen. Tämä mainos generoi kuusi uutta yhteydenottoa ja kaikki yhteyttä ottaneet osallistuiivat tutkimukseen.

Tavoitteenani oli saada tutkimukseen osallistujat keskustelemaan keskenään ja tuottamaan uusia assosiaatioita ja ajatuksia dialogin kautta ryhmähaastatteluissa, mutta koska elämä tapahtuu, osa haastatteluista oli lopulta pari- ja yksilöhaastatteluja. Perumisia ja ajan siirtoja tuli, ja kaksi alun perin haastatteluun tulossa olevista vapaaehtoisista jättäytyi pois. Alkuperäinen suunnitelmani saada koko tutkimusaineisto kasaan kolmen tiiviissä aikataulussa toteutettavan ryhmähaastattelun kautta myös venyi ja paukkui: lopulta aineistonkeruu tapahtui 23.2-1.4.2021 välillä seitsemän eri haastattelun muodossa. Huomioin myös Zoom-haastattelujen mahdollistavan osallistumisen työpäivän tai muiden päivän tapahtumien lomassa. Tämä toisaalta luultavasti mahdollisti sellaisten henkilöiden osallistumisen, joilla muuten ei olisi ollut aikaa tai muuta mahdollisuutta tulla kasvokkaiseen haastatteluun, mutta johti myös siihen, että joihinkin haastatteluihin hiipi pieni kiireen tuntu tai ne saattoivat pieniksi hetkiksi keskeytyä, kun joku tuli huoneeseen tai muu 'häiriötekijä' ilmeni.

### 6.3 Haastatteluiden sisältö ja osallistuneet vapaaehtoiset

Haastattelut kestivät 45 minuutista puoleentoista tuntiin ja toivotettuani osallistujat tervetulleeksi pyysin jokaista osallistujaa lukemaan tutkimustiedotteen ja allekirjoittamaan sähköisesti suostumuksen (Liite 2). Kehotin kysymään kysymyksiä, jos niitä tutkimustiedotteesta heräsi ja kun kaikki olivat antaneet suostumuksensa, laitoin Zoom-tallennuksen päälle ja aloitimme haastattelun. Haastattelun aluksi kerroin haastateltaville tutkimuksen aiheesta ja teoreettisesta viitekehuksesta visuaalisen esityksen muodossa (Liite 3). Itseohjautuvuusteorian käsitteet esiteltiin osallistujille kaaviona, jossa määrittelin käsitteet, niin kuin teorian kirjoittajat ovat ne määritelleet, jotta osallistujilla olisi yhtäläinen ymmärrys tiettyjen käsitteiden sisällöstä juuri tämän teorian kontekstissa. Olin hyvin tietoinen, että teoria saattaisi ohjata vapaaehtoisten puhetta tiettyyn suuntaan, vaikka tavoitteena oli tarjota väline oman vapaaehtoiskokemuksen jäsentämiseen. Toisaalta toivoin, että teorian esittely tarjoaisi mahdollisuuden myös haastaa sen 'totuudet' ja/tai täydentää sitä. Huomasin ensimmäisissä haastattelussa käyttäneeni teorian esittelyyn paljon enemmän aikaa kuin viimeisissä ja uskon tämän johtuneen haastatteluhavaintojeni osin tiedostamattomista vaikutuksista siihen, miten koin teorian esittelyn haastattelun alussa: se tuntui osin kömpelöltä ja väkinäiseltä; kuin luennoisin osallistujille siitä, mitä motivaatioita heitä pitäisi kokemustensa taustalta löytää. Huomasin toteavani, kun joku osallistujista kertoi kokevansa vaikeaksi löytää omasta vapaaehtoiskokemuksestaan mitään kolmesta itseohjautuvuusteorian perustarpeesta, että teorian ei tarvitse 'päteä' osallistujan kokemuksiin.

Haastatteluissa oli käytössä sama avointen kysymysten perusrunko (Liite 4). Olin koostanut sen itsenäisesti, mutta pyytänyt palautetta sekä opinnäytetyöni tilaajalta että ohjaajalta, saaden tätä kautta muutamia muokkaus- ja lisäysehdotuksia kysymysrunkoon. Avoimia peruskysymyksiä oli yksitoista kappaletta ja niiden tarjoaman rungon lisäksi kysyin täydentäviä kysymyksiä tilanteen mukaan, sekä selvensin avoimia kysymyksiä, jos osallistujat eivät olleet varmoja kysymyksenasetteluistani. Kysymysten tarkoituksena oli rohkaista haastateltavia kertomaan kokemuksistaan mahdollisimman monipuolisesti, olla määrittelemättä puolesta tai johdattelematta heidän sanomisiaan tiettyyn suuntaan, esimerkiksi kysymällä oletuksia sisältäviä kysymyksiä, kuten 'Miten paljon nautit vapaaehtoistyöstä?' (Hautio 2020). Haastatteluiden käytäntö osoitti minulle, että rungossa pitäytyminen ei aina ollut mahdollista tai tarkoituksenmukaista ja muokkasin erityisesti yhdessä haastatteluista kysymyksiä, koska haastateltava oli vasta lähtenyt mukaan toimintaan. Perustelen muokkaukset ja lisäykset kysymyslistaani kokemuksella – ensimmäiset haastattelut näyttivät, minkälaiset kysymykset toimivat parhaiten ja mitkä olivat sellaisia

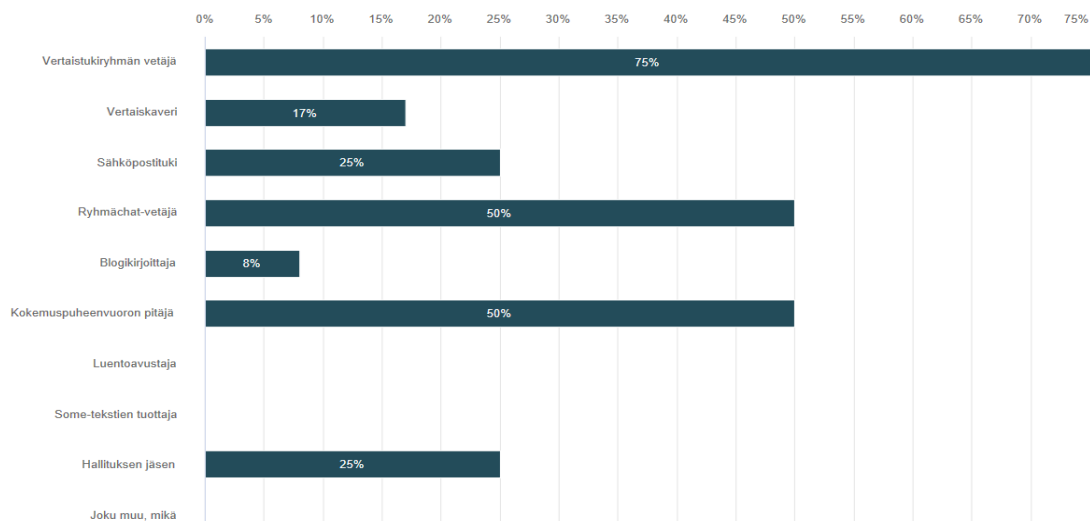
kysymyksiä, joita en ollut osannut ajatella kysyväni, mutta joita olisi hyvä kysyä. Jokaisen haastattelun viimeinen kysymys kaikille osallistujille olikin aina 'Onko jotain, mitä haluaisit vielä kokemuksestasi kertoa, mutta jota en ole hoksannut kysyä?'.

Tutkimukseen osallistui kaksitoista vertaisvapaaehtoista, joista yksitoista oli itse sairastanut/oireillut ja yksi oli läheinen. Osallistujat olivat eri ikäisiä – vaikka en kerännyt heistä ikätietoja, osin haastattelussa kerrottuihin asioihin/omaan arviooni perustuen osallistujien ikähaitari oli n. 18–45 v. Haastattelun alussa täytetyn taustatietolomakkeen (alla esimerkki vastausten jakaumasta yhden kysymyksen osalta) mukaan kaksi oli toiminut vapaaehtoisena alle 6kk, kaksi 6kk-1v, kolme 1-2v, yksi 2-3 vuotta, yksi yli 3 vuotta ja kolme yli 5 vuotta. Haastatellut toimivat seuraavissa tehtävissä: vertaistukiryhmän vetäjä (yhdeksän vapaaehtoista), ryhmächatin vetäjä (kuusi), vertaiskaveri (kaksi), blogikirjoittaja (yksi), hallituksen jäsen (kolme), kokemuspuheenvuorojen pitäjä (kuusi) ja sähköpostituki (kolme). Yksi vapaaehtoisista kertoi aiemmin toimineensa myös luentoavustajana. Neljä teki vapaaehtoistyötä yhdestä neljään tuntia viikossa, kuusi yhdestä neljään tuntia kuukaudessa, yksi yhdestä neljään tuntia kahdessa kuukaudessa ja yksi vapaaehtoinen kertoi tällä hetkellä olevansa tauolla mutta aiemmin tehneensä vapaaehtoistyötä kahdesta kuuteen tuntiin kuukaudessa. Osallistujien joukossa oli siis sekä vasta toimintaan tulleet, että useita vuosia mukana olleita ja tämä vaikutti osin siihen, miten laajasti he kokemuksistaan haastatteluissa kertoivat. Yksi osallistujista oli ollut vasta seuraamassa toisten vapaaehtoisten vetämää ryhmää sekä työntekijävetoista kahvihetkeä, joissa pääsi itsekin osallistumaan keskusteluun, mutta ei ollut vielä 'varsinaisessa' vapaaehtoisroolissa.

Taulukko 1: Tutkimukseen osallistuneiden vapaaehtoisten tehtävien jakautuminen yhdistyksen toiminnassa

**3. Missä vapaaehtoistoiminnassa olet mukana (voit valita useamman)?**

Vastaajien määrä: 12 , valittujen vastausten lukumäärä: 30



## 6.4 Aineiston käsittely ja analyysimenetelmä

Nauhoitin haastattelut Zoom-ympäristössä ja tallensin nauhoituksesta ääniversion, sillä havainnoin haastattelutilanteissa osallistujien puheen tarjoavan jo itsessään tarvittavan materiaalin – eleiden ja ilmeiden tulkinta ei tuntunut tarpeelliselta jo siksi, että verkkoympäristö muutti ja ’latisti’ selvästi non-verbaalista viestintää jonkin verran. Litteroin äänitallenteet ensin Wordin litterointiominaisuutta hyväksi käyttäen ja siten tallenteet kuunnellen ja tekstin samalla läpi käyden ja litterointiohjelman virheet korjaten. Ryhmä- ja parihaastattelujen osallistujien kommentit erotin toisistaan käyttämällä lihavoitinta, alleviivausta ja kursivointia. Sen jälkeen tulostin jokaisen haastattelun ja lähdin nostamaan niistä esiin motivaatiotekijöitä sekä muita tärkeiksi nousevia teemoja vapaaehtoisen kokemuksessa. Aineiston läpikäyminen oli prosessina yllättävän raskas, sillä ihmiset avautuivat haastatteluissa todella merkittävistä kokemuksista, kipeistäkin asioista ja suurista tunteista. Vertaistutkijana samaistuin moniin näistä tunteista ja tunsin aineistoa läpikäydessäni niin empatiaa, surua kuin suurta iloakin. Koska haastatteluaineiston käsittely ja analysointi oli näin vaikuttava prosessi, tulin aliarvioineeksi sen ajan ja energian, jonka aineiston läpikäyminen vaati.

Koska tutkimukseni taustalla on itseohjautuvuusteoria eli analyysimenetelmä ei ole puhtaasti aineistolähtöinen, vaikutti analyysiini tietoisuus tästä teoreettisesta viitekehystä. Teoriaohjaavan analyysimenetelmän (Sarajärvi & Tuomi 2018) etuna on aineiston jäsentämisen työvälineistö ja haittana potentiaalisesti se, ettei ihmistieteissä tutkittu elämän ja olemisen monimuotoisuus aina taivu teorian alle ja se voi rajoittaa tai ohjailia analyysia liiallisesti. Päädyinkin käyttämään analyysimenetelmänä eräänlaista teemoittelun ja sisältöanalyysin synteisiä, joka polveili ja haki hetken muotoaan. Ensin kokeilin sisällönanalyttistä (mt.) menetelmää, jossa merkitsin tiettyjä käsitteitä/ilmaisuja 1-3-kirjaimisilla lyhenteillä, kuten Au=auttaminen ja koodasin näitä esiin haastatteluaineistosta. Päädyin kirjoittamaan pitkän koodilistan (Liite 5), johon ehdin kerätä kahdeksankymmentä eri teemaa ja motivaatiotekijää haastatteluista. Tehtävä ei ollut erityisen helppo, sillä koodaukseen liittyi tulkintaa tutkijan suunnasta: jos kooditermi näkyi hieman eri muodoissa, tein jonkin verran synteisiä ja tulkintaa eri sanamuodoista, sillä monen sadan termin koodisto ei mielestäni ollut tarkoituksenmukaista aiheen ja otoksen laajuutta ajatellen. Koska näitä lyhenteiden lista kasvoi lopulta monikymmenlukaiseksi enkä siltikään kokenut sen kertovan aineistosta esiin nousseita asioita, ehkä liiallisen systemaattisuutensa ja ’matemaattisuutensa’ takia, päädyin suuntaamaan analyysimenetelmäni temaattiseksi.

Haastattelutekstejä analysoidessani kävin läpi tekstit etsien kaikki tutkimusaiheeseen liittyvät tunnistettavissa olevat kattoteemat, joista osan esitän tulososiossa liittyvän vertaisvapaaehtoisten motivaatioon itseohjautuvuusteorian mukaisesti, vaikka vertaisvapaaehtoiset eivät näitä motivaatioita välttämättä eksplisiittisesti aina ilmaisseetkaan. Aineistosta nousi esiin myös muita vertaisvapaaehtoisen kokemukseen liittyviä teemoja sekä selkeä toinen tutkimuskysymys, johon vastaan tulososiossa. Haastattelut kertoivat vapaaehtoistyön merkityksestä oman menneisyyden jäsentämiselle, käsittelylle, oman toipumisen edistämiseksi ja ylläpitämiselle – vertaisen omalle matkalle kokemusasiantuntijuudessa.

## 6.5 Tutkijapositio ja tutkimusta ohjaavat arvot

Tutkijapositioni on YAMK-opinnäytetöissä tyypillinen sitoutuneisuus tutkimuksen kohteeseen – en ole sen ulkopuolinen vaan kiinnostukseni tutkimuskohteeseen kumpuaa omasta suhteestani yhdistykseen ja vapaaehtoistoimintaan siellä. Koska olen itse vapaaehtoinen Etelän-SYL:ssä, täysi objektiivisuus tutkijana on mahdottomuus. Oma ymmärrykseni tutkimustyön objektiivisuudesta kumpuaa feministisestä tietoteoriasta/tieteenkriitikistä<sup>5</sup> ja koen, että jo tutkijan kohdentaessa katseensa miljoonista tutkimuskohteista juuri tiettyyn, on perusteita kyseenalaistaa tutkimuksen täydellinen objektiivisuus. Akateeminen tutkimus pyrkii yleisesti suurempaan objektiivisuuteen kuin käytännönläheinen/työelämälähtöinen ja siten sidonnaisuuksia usein sisältävä YAMK-tason tutkimus, mutta opinnäytetyötä tehdessäni koin silti eettisesti hyvin tärkeäksi avata tutkijapositioni niin tutkittaville kuin tämän opinnäytetyön lukijallekin. Tutkijana minulla on tietty vertaisuus tutkittavien kanssa, sillä toimin itsekkin yhdistyksessä vertaisvapaaehtoisena. Tutkittavien informointi- ja suostumuslomakkeessa sekä tutkimukseen osallistujia yhdistyksen viestintäkanavissa rekrytoidessani pyrin avaamaan positioniäni sekä sidonnaisuuksiani yhdistykseen mahdollisimman tarkasti, sillä vapaaehtoisrooliini kuului myös maaliskuuhun 2021 asti yhdistyksen hallituksen varajäsenenä toimiminen ja tässä roolissa olin tiiviisti tekemisissä yhdistyksen työntekijöiden kanssa. Oletukseni oli, että tutkittavat tulisivat olemaan osin minulle entuudestaan tuttuja henkilöitä, joko hallitustyön tai muun yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan kautta. Ennakoin tämän vaikuttavan hieman sekä halukkuuteen osallistua tutkimukseen että vuorovaikutukseen haastatteluissa, vaikka olen vakuuttunut yhdistyksessä toimivien, minulle ennestään tuttujen vapaaehtoisten olevan halukkaita ja sanavalmiita osallistumaan

---

<sup>5</sup> Esim. Rolin, Kristiina 2005. Mitä feministinen tietoteoria ja tieteenfilosofia ovat? Teoksessa Johanna Oksala & Laura Werner (toim.) Feministinen filosofia. Helsinki: Gaudeamus

vastaavaan tutkimukseen, oli tekijä kuka tahansa. Kuitenkin tuttuus sekä henkilöiden että aiheen kanssa ei voi useimmiten olla vaikuttamatta haastatteluihin ja onkin suositeltavaa, että haastatteluihin ei valitsisi kovin läheisiä ihmisiä, koska yhteisymmärrys tietystä aiheesta voi olla suuri ja hiljainen tieto ei välity (Hautio, 2020). Omassa tutkimuksessani toivoin ryhmätilanteen rakentavan sellaiset puitteet haastattelulle, että tuttuus ei asettuisi tutkittavan asian tielle. Käytännössä havainnoin tuttuuden helpottavan kokemusten jakamista haastatteluissa – tosin minulle tutut haastateltavat olivat myös toimineet yhdistyksessä kauemmin, ja heillä oli siitä johtuen todennäköisesti enemmän kerrottavaa, kuin tuoreemmilla vapaaehtoisilla. Minulle ennestään tutut vapaaehtoiset viittasivat kokemuksistaan puhuessaan usein myös jaettuun tietoon haastateltavien tai minun ja haastateltavien välillä, joko toiminnasta, siellä mukana olevista henkilöistä, aiemmista jaetuista kokemuksista (kuten yhteiset vertaisryhmänohjaukset) tai itsestään.

Tutkijana työtäni ohjaavat seuraavat arvot: läpinäkyvyys, tasavertaisuus ja mahdollisimman oletuksista vapaa suhtautuminen tutkittavaan aiheeseen. Suhtautumiseni vapaaehtoistoimintaan ilmiönä ei kuitenkaan ole neutraali: minulle se on äärimmäisen tärkeää ja merkityksellistä toimintaa, johon haluan rohkaista jokaista osallistumaan. Arvostan kokemustietoa ja uskon sen tuovan tukeen ja hoitoon ainutlaatuisia ulottuvuuksia, joita ei kirjoista voi oppia. Tiedostan suhtautumiseni vaikuttavan siihen, miten tätä tutkimusta teen ja tavoitteenani oli haastattelutilanteessa olla johdattelematta keskustelua suuntiin, joissa vapaaehtoiset voisivat kokea painetta esimerkiksi jakaa vain hyviä kokemuksia toiminnasta.

Pohdin myös tietoperustaa kerätessäni sen hyötyjä ja haittoja. Tiedän työni ja oman vapaaehtoistoimintani kautta teemasta paljon ja tiedonkeruu aiemmasta tutkimuksesta ja vertaistukitoiminnasta, sekä (vapaaehtois)toiminnan motivaatioteorioista ohjaavat ajatuksiani tiettyyn suuntaan. Liika tieto voi joskus asettua esteeksi ihmisen puhtaan ja ainutlaatuisen kokemuksen kuumemiseksi, koska se ohjaa minua tekemään tiedostamattomia oletuksia ja tulkintoja, jotka tahravat tutkimuksen 'suuren objektiivisuuden' (Harding, 2004) tavoitetta. Persoonana olen koekilija, joka teoretisoi kokemuksesta, ei toisin päin. Tämä arvo ja toimintatapa tuli esiin tätä opinnäytetyötä tehdessäni ja innostus tutkimukseen syttyi todella vasta haastatteluja tehdessäni ja aineistoa läpi kahlatessani.



## 6.6 Tutkimusmenetelmän erityispiirteet ja etiikka

Tutkimusmenetelmänä haastattelu voi olla osallistava tai rajoittava, ja haastattelija voi luoda puitteet, jota mahdollistavat tai estävät vapaan kokemusten jaon. Yritin haastattelutilanteissa luoda keskustelusta turvallisen tilan ystävällisen, avoimen ja rohkaisevan puheen kautta. Kehotin osallistujia jakamaan vapaasti kokemuksiaan, mutta kysyin tarvittaessa myös hiljaisemmilta osallistujilta, onko heillä jotain, jota haluaisivat aiheesta jakaa, jotta kaikilla oli mahdollisuus osallistua tasavertaisesti, oli sitten puheliaampi tai hiljaisempi osallistuja. Koska tutkimus muodostui käytännössä hyvin erilaiseksi kuin olin odottanut (ryhmähaastatteluista myös yksilö- ja parihaastatteluihin), ryhmätilanteen turvallisten puitteiden luominen ja keskustelun tasavertaisuuden fasilitoinnin lisäksi pohdin myös yksilöhaastatteluihin liittyviä uhkia ja mahdollisuuksia. Toisaalta koin yksilöhaastatteluissa saavani usein vapaaehtoisista esiin rikkaampaa aineistoa kuin ryhmähaastatteluissa, mutta omien näkemysten esiin tuominen saattaa toki joillekin olla helpompaa ryhmässä kuin yksilöhaastattelussa. Ryhmä- ja parihaastatteluissa toisen vapaaehtoisen kertoma sai useasti muutkin pohtimaan samaa teemaa omasta näkökulmastaan tai otamaan esiin jonkin kokemuksen, joka muuten olisi ehkä jäänyt kertomatta.

Tutkimuksen informaatio- ja suostumuslomakkeen läpikäyminen haastattelujen alussa toivottavasti takasi sen, että osallistujat olivat tietoisia, mihin heidän kokemuksiaan käytetään ja millä tavalla. Tavoitteenani oli tutkimuksen läpinäkyvyys ja pakottomuus rekrytointi-ilmoituksesta haastattelutilanteeseen ja opinnäytetyön julkaisemiseen asti. Jos haastatteluissa puhuttiin vertaistukitoimintaan osallistuvien henkilöiden kokemuksista tai vertaisvapaaehtoisten kokemuksista tunnistettavasti tai hyvin yksityiskohtaisesti, rajasin nämä pois opinnäytetyössä käytetyistä lainauksista sekä opinnäytetyön tulososiosta. Koska osa haastattelemistani vapaaehtoisista oli minulle tuttuja henkilöitä, tapasin heitä muissa yhteyksissä opinnäytetyötutkimuksen aikana. Olin tietoinen siitä, että minun ei tulisi puhua työn sisällöistä ja haastatteluissa kerrotuista asioista aineistonkeruun aikana, vaikka jo esimerkiksi ensimmäisissä haastatteluissa muutama osallistuja kysyikin ”Mitä muut ovat sanoneet?”.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Kokemusten jakaminen haastatteluissa

Kahdestatoista haastatellusta lähes jokainen jakoi sekä omia kokemuksiaan vertaisvapaaehtoisuudesta, että myös havaintojaan siitä, miten ovat huomanneet muiden vapaaehtoisten, toimintaan osallistuvien, yhdistyksen muiden sidosryhmien ja laajemmin yhteiskunnan näkevän ja kokevan syömishäiriöt, vertaistukitoiminnan ja vapaaehtoisuuden. Avoimet kysymykset selittävät tätä osin, mutta haastatteluissa vapaaehtoiset jakoivat myös spontaanisti näkemyksiään esimerkiksi hoitoon pääsyn ja tuen saannin vaikeudesta oireilevalle/sairastavalle. Kun henkilö saa kertoa mielekkäästä toiminnasta, jossa on mukana, se usein motivoi ja sitouttaa toimintaan entisestään. Se antaa mahdollisuuden reflektoida omaa tekemistä ja esimerkiksi tutkimuskysymyksiäni myötä näissä haastatteluissa tuoda esiin motivaatiota ja arvopohjaa tekemiselle, jossa vapaaehtoinen on mukana. Haastatteluissa useampi vapaaehtoinen ideoikin tulevaisuuden toimintaa yhdistyksessä ja itselleen sen vapaaehtoisena, ja yksi tauolla ollut vapaaehtoinen kertoi laittaneensa saman tien sähköpostia yhdistyksen työntekijälle siitä, että haluaisi pienimuotoisesti palata mukaan toimintaan, vaikka aika ei isompaan paluuseen vielä riittänyt. Olen erotellut ideat ja kehitysehdotukset käsiteltäväksi luvussa 8: Tutkimusaineisto yhdistystoiminnan kehittämisen työvälineenä.

### 7.2 Itseohjautuvuusteorian kolme tarvetta ja tutkimusaineisto

Koen, että erityisesti ihmistieteistä puhuttaessa teorit usein yksiviivaistavat sitä, mikä on moninaista ja aineistoa läpikäydessäni huomasin, että vain osa siitä taipui itseohjautuvuusteorian alle, myös liberaaleimmalla mahdollisella teorian tulkinnalla. Haastatteluissa tuli esiin jonkin verran sellaista, jota ei teoreettisen viitekehyksen avulla ollut tarkoituksenmukaista analysoida ja huomasinkin, miten analyysivaiheessa liikuin aineistolähtöisen ja teoriaohjaavan analyysin välillä. Analyysiini liittyi paljon ’tulkinnan hyppyjä’ eli uskoa siihen, että tutkijana tulkintani haastatteluista kantoi ja oli niin oikea, kuin kokijan ulkopuolella olevan henkilön tulkinta kokemuksen merkityksistä tietyssä hetkessä voi olla. Tässä luvussa kokoan aineistosta esiin nousevat motivaatiotekijät ensin viitekehyksen avulla ja sitten aineistolähtöisen toisen tutkimuskysymyksen avulla. Aineistosta nouseva osuus muotoutui käsittelemään eräänlaista ’draaman kaarta’ ja ajankulkua; omaa matkaa ja vapaaehtoisuuden merkitystä tälle matkalle, sekä halua antaa itsestään toiminnan kautta muille, eri aikoina eri tavoilla. Täten tutkimuskysymyksiä

nousi esiin kaksi: mitkä ovat vapaaehtoistoiminnan motivaatiot vertaisvapaaehtoiselle ja toisaalta myös merkitykset vertaisvapaaehtoisen oman kokemuksen jäsentämiselle ja eteenpäin viemiselle Etelän-SYLI ry:n vertaistoiminnan kautta? Tässä osiossa toivon havainnollistavani motivaation ja merkitysten kietoutumista toisiinsa – ei ole helppoa osoittaa, onko esimerkiksi toiminnan merkitys oman identiteetin uudelleenrakentamiselle motivaattori, vaikutus, sitouttaja vai kaikkia niitä. Teoreettisen viitekehyksen sisällä tarpeet kietoutuvat myös toisiinsa ja erityisesti omaehtoisuuden ja kyvykkyyden tarpeet kulkivat osin sisäkkäin vapaaehtoisten kokemuksissa ja niitä oli osin haasteellista erotella toisistaan.

### 7.3 Omaehtoisuus

Itseohjautuvuusteorian mukaan ihminen hakeutuu omaehtoisesti/autonomisesti toimiessaan sellaiseen toimintaan, jossa saa edetä kohti itselleen tärkeitä päämääriä (Deci & Ryan 2000b, 74). Etelän-SYLIn vapaaehtoiselle tämä voisi tarkoittaa seuraavaa: 'Hakeudun mukaan vertaisvapaaehtoiseksi omasta päätöksestäni, sillä haluan, että jokaisella syömishäiriöstä kärsivällä on mahdollisuus saada tukea ja ymmärrystä ja vertaisvapaaehtoisuus on tapa toteuttaa tätä'. Haastatteluissa avointen kysymysten avulla kartoitin vapaaehtoisten kokemuksia niistä syistä, jotka saivat heidän hakeutumaan toimintaan, ja niistä syistä, jotka nyt, kun vertaisvapaaehtoisuudesta on kokemusta, motivoivat ja sitouttavat toimintaan.

Kaikki kaksitoista haastateltua puhuivat halusta auttaa muita kertoessaan motivaatiostaan lähteä mukaan toimintaan. Kolme vapaaehtoisista kertoi myös halusta yleisesti olla mukana josain vapaaehtoistoiminnassa ja jos Etelän-SYLI ry:n toimintaa ei olisi, he hakeutuisivat johonkin toiseen vapaaehtoistyöhön. Etelän-SYLIn toiminta koettiin mahdollisuutena antaa apua, tukea ja vinkkejä syömishäiriötä sairastaville ja heidän läheisilleen ja, kuten eräs vapaaehtoinen totesi ”Kun se on vienyt niin paljon ja ollut niin monen asian esteenä omassa elämässä, [...] niin sitten jos sen saa kääntää toisten avuksi, niin se ei ole turhaa”. Toinen vapaaehtoinen taas sanoitti toimintaan mukaan lähdön syytään näin: ”...mikä olisi vetänyt tähän niin lähinnä [...] se on se oma kokemus ja koska se aihe on sellainen, [...] että ihminen, joka ei ole itse ollut samassa tilanteessa, niin ei välttämättä pysty sitä ymmärtämään”. Vapaaehtoiset puhuivat tästä vertaisuuden ainutlaatuisuudesta haastatteluissa paljon ja ymmärrys oman kokemuksen hyödyistä vapaaehtoistoiminnassa näkyi vapaaehtoisten puheessa vahvasti. Osa vapaaehtoisista jatkoi omia kokemuksiaan vertaistuesta, jota he olivat itse saaneet omalla sairaus/toipumispolullaan tai läheisenä, mutta pieni osa kertoi myös, kuinka he itse eivät olleet saaneet tai pystyneet

ottamaan apua/tukea vastaan: ”Ehkä mä olisin itse toivonut, että mä olisin saanut saman tyyppistä apua” kertoi eräs vapaaehtoinen puhuessaan siitä, miten koki nyt oman vapaaehtoistyönsä ja siinä antamansa vertaistuen erityisen tärkeäksi. Eräs pidempään mukana ollut vapaaehtoinen, joka oli itse sairastanut syömishäiriön verrattain kauan aikaa sitten, puhui syömishäiriöön liittyvän tietoisuuden ja esille ottamisen vaikeudesta, sekä leimasta, jota sairaus kantoi:

Silloin ehkä omana aikana ei ole saanut tukea. Ei ole saanut apua. Siihen aikaanhan nyt ei näistä asioista edes tiedetty. Sehän oli ennemminkin tabu ja häpeän asia kuin [...] mistä nyt olisi voinut puhua, niin ehkä jollain tavalla myös siinä on just se tunne, että se pieni ihminen, joka minä olen silloin ollut, että mitä on tapahtunut niin nyt jotenkin niinku näin jälkikäteen sitä on niinku auttamassa, että on semmoinen hirveä tarve auttaa sitä toista.

Kaksi vapaaehtoista puhuivat haastatteluissa omista kokemuksistaan syömishäiriöön usein liittyvästä vaikeudesta tunnistaa avun tarve ja ottaa sitä vastaan. Toinen vapaaehtoisesta kertoi: ”Aikoinaan kun sairasti niin mulla meni monta vuotta niin että mä olin niin omavoipanen aina et mä ajattelin että mä en tarvi mitään apua”. Avun antamisen motivaatioon vaikutti useammalla haastatelluista selkeästi liittyvän oman kokemuksen vaikutus siihen apuun, mitä vertaisvapaaehtoisuuden kautta oli mahdollisuus antaa. Lisäksi motivaatiota lisäsi tietoisuus siitä, että ne, jotka vertaistuen piiriin hakeutuvat, joutuvat mahdollisesti ylittämään ensin sisäisiä tai ulkoisia esteitä, kuten edellä kuvatun omavoipaisuuden tai sairaudentunnottomuuden asettamat esteet tai ajatuksen siitä, ettei ansaitse apua, sillä aina löytyy joku joka on huonommassa kunnossa. Läheisvertaisena toimiva vapaaehtoinen kertoi haastattelussaan läheisen usein vaikeasta tilasta, jossa katsotaan vierestä kun sairaus jyllää läheisen mielessä. Vertaistukitoiminnasta oli mahdollisuus saada jotain avuttomuuden tai pelon hetkiin, hän kertoi: ”...et sillä tavalla tavallaan niinku poistaa sitä sellaista melkein paniikkitunnetta, mikä usein niillä läheisillä on, niin tavallaan [toiminnassa mukana olo] pikkaisen rauhoittaa”.

Haastatelluista kahdelle oli vinkattu tai suositeltu vapaaehtoistoimintaa yhdistyksessä, yhdeltä kysytty vapaaehtoiseksi lähtemistä yhdistyksen työntekijän toimesta, kolme oli ollut toiminnassa mukana kävijänä ja halunnut toipumisen edettyä siirtyä kävijästä vapaaehtoiseksi ja kuusi oli hakeutunut vapaaehtoiseksi joko itsenäisesti vapaaehtoismahdollisuuksia kartoittaen tai saatuaan tietoa yhdistyksestä ja/tai vapaaehtoisuuden mahdollisuudesta siellä esim. lehtijutun, Facebook-postauksen tai tv-ohjelman kautta. Eräs uudemmista vapaaehtoisista kertoi reitistään toimintaan näin:

Mulla oli ensin tosi pitkään semmoinen vahva, vähän semmoinen vaihe, etten mä niinku halua ollenkaan kuulla mitään siihen liittyvää [...] alkoi pikkuhiljaa tulee

niinku semmoisia ajatuksia just että niinku kun on itse käynyt niin paljon läpi kun sairastanut niin pitkään niin että jotenkin [...] jos mä voin niinku mennä auttaan [...] niin ihan laitoin sitten nettisivujen kautta viestiä, että olisin kiinnostunut.

Yllä olevan lainauksen mukaisesti vapaaehtoiset olivat joskus pitkäänkin miettineet toimintaan lähtemistä ja koska sille olisi oikea hetki. Näissä pohdinnoissa kuului sekä oman toipumisen vaiheen vaikutus toimintaan lähtemiseen, että tietoisuus vapaaehtoistyöhön liittyvästä vastuusta – voimavaroja ja aikaa toiminnalle piti löytyä tarpeeksi. Eräs vapaaehtoisista esimerkiksi mietti useamman vuoden ja lähti toimintaan vaiheessa, jossa muu elämä oli hieman rauhoittunut ja hänellä oli mahdollisuus elämässään jollekin omalle, tärkeäksi kokemalleen harrastukselle.

Itseohjautuvuusteorian mukaan omaehtoinen yksilö hakeutuu kohti toimintaa, joka mahdollistaa itselle tärkeiden arvojen toteuttamisen (Deci & Ryan 2000, 74). Henrietta Grönlund (2012) on kuvannut vapaaehtoistyötä arvojen ja turvan keitaaksi ja tästä puhuivat myös tässä tutkimuksessa haastatellut vapaaehtoiset. Eräs vapaaehtoinen kertoi syistään hakeutua toimintaan näin: ”Mä koin et se on ensinnäkin aihe josta pitää puhua myös ihmisille joilla ei ole niinku omaa kokemusta, mutta sitten myös ennen kaikkee, et koska mulle itselle [...] vertaistuki toi tosi paljon toivoa niin se se oli”, havainnollistaen samalla tärkeäksi ja arvokkaiksi kokemiensa asioiden toimintaan motivoivaa vaikutusta. Hän ja useampi muu vapaaehtoinen puhuivat haastattelussa avoimuuden ja stigmojen purkamisen arvoista. Omalla kokemuksellaan vertaistukitoiminnassa läsnä olevat vapaaehtoiset näyttivät myös laajemmin sekä yhdistyksen kohderyhmälle, että ehkä myös laajemmalle yhteiskunnalle, että syömishäiriöt eivät ole häpeällinen asia, jota tulee piilotella, tai oireilevan ’oma vika’. Toiminnan kautta oli mahdollisuus myös selkeyttää omia arvoja ja eräs vapaaehtoinenkin kertoikin, kuin hän oli saanut perspektiiviä siihen ”mitkä asiat ja arvot on itselle tärkeitä sitten elämässä”.

Yhdistys koettiin paikkana, jonka arvot vastasivat omia: ”Se arvopohja on [yhdistyksessä] tosi selkeä”, totesi eräs vapaaehtoinen, joka koki myös, ”että Etelän-SYLissä arvostetaan vapaaehtoisia ja vapaaehtoistyötä”. Haastatellut vapaaehtoiset puhuivat yhdistyksestä ja sen tarjoamista niin toimintaan osallistuville kuin vapaaehtoisille käyttäen usein sanoja turva, turvaverkko ja turvallinen. Eräs vapaaehtoinen kertoi yhdistyksen merkitsevän ”Tukea ja turvaa, että et mua just itseäni harmittaa tosi paljon silloin kun sairastin, et kun tiesin tosi huonosti SYListä ja sen toiminnasta”, puhuen siitä, miten itsekin olisi kaivannut tämän tyyppistä tukea omaan tilanteeseensa ja haluten sitä nyt muille tarjota.

Itseohjautuvuusteorian mukaan omaehtoisuuden tarve toteutuu, kun yksilö saa vapaasti seurata sisäisiä kiinnostuksiaan ja yhteisö, jossa hän toimii, tukee omaehtoisuutta. Enemmistö tutkimuksessa haastatelluista vapaaehtoisista kertoikin olevansa tyytyväinen siihen, miten yhdistyksen toiminnassa mukana olo mahdollisti erilaisten tehtävien kokeilemisen ja uusien ehdottamisen. Työntekijät olivat avoimia ehdotuksille ja yhdistyksen ilmapiiri koettiin kannustavaksi. Esimerkiksi monessa toiminnassa mukana oleva vapaaehtoinen kertoi:

”Et hei tää olisikin kiva niin saako kokeilla? Joo kokeillaan, otetaanpa kalenterit ja milloinko sopisi pitää?” On saanut niinku itse myös osin luoda sitä toimintaa [...] mä oon kokenut sen sellaiseksi, että se työntekijävetoisuus ei ole sitten sitä, että työntekijä tekee ja suunnittelee ja sitten mä niinku silleen tuun nyt vaikka keittää kahvit.

Kaksi vapaaehtoista toi kuitenkin esiin sen, että haluaisi tehdä enemmänkin vapaaehtoistyötä, koska intoa riitti ja että he eivät ehkä olleet täysin tietoisia kaikista toiminnan muodoista ja vapaaehtoisrooleista yhdistyksessä. Haastattelussa tulikin usein esiin vertaistukivapaaehtoisuudelle tyypillinen ’intohimo’ kohti toimintaa ja kuten toinen kahdesta, vielä enemmän toiminnassa mielellään mukana olevista vapaaehtoisista totesi: ”en mä niinku hakenut [vapaaehtoiseksi] siltä pohjalta että mä nyt tuun kokeilemaan vaan [...] harkitsin jo ennen sitä niinku hakemista niinku pitkään, että haluan olla tässä niinku kunnolla sitten mukana”.

Kukaan haastatelluista ei tuonut esiin motivaatiota tulla mukaan toimintaan esimerkiksi ammatillisen kasvun, työkokemuksen kartuttamisen tai verkostoitumisen syistä eli syistä, jotka saattavat olla usein erilaisiin vapaaehtoistoimintoihin hakeutumisen taustalla ja joiden myötä sisäisen ja ulkoisen motivaation rajapinnat saattavat hieman häilyä. Kaksi haastatelluista sanoi, että nimenomaan kokee vertaisvapaaehtoistoiminnan motivaatioiden olevan luonteeltaan hyvin erilaisia:

Jostain muusta vapaaehtoistyöstä vois olla helpompi jotenkin sillä tavalla kehuskella [...] mutta täs on niinku ihan eri fiilis, et se ei ole sellainen meriitti [...] et sä esittelet muille että kuinka minä niinku laupiaasti teen tätä hyväntekeväisyystyötä.

Useampi haastateltu vapaaehtoinen kuitenkin kertoi oppineensa toiminnan kautta uusia taitoja ja/tai hyötynensä vertaisvapaaehtoisuudesta ammatillisesti, ja kaksi vapaaehtoista erityisesti nimesi tämän motivaatiotekijäksi toimintaan sitoutumiseen, vaikka se ei alun perin toimintaan mukaan lähtemiseen heitä motivoinut. Toinen vapaaehtoisista kertoi:

Minä toimin päätoimisena, [laji]valmentajana tällä hetkellä, niin sit mä koen, että tästä on ollut tosi paljon apua myös sinne, kun se on nyt valitettavasti tosi ulkonäkökeskeinen laji. Sielläkin nyt ilmenee tätä syömishäiriökäyttäytymistä valitettavasti [...] niin minusta se, että mä olen työskennellyt täällä on auttanut mua tosi paljon siihen, miten mä pystyn suhtautumaan sitten niinku heihin ja miten mä tavallaan lähen viemään sitä asiaa eteenpäin niin kehen ottaa yhteyttä ja mitä kannattaa nyt sanoa, miten kannattaa suhtautua.

## 7.4 Kyvykkyys

Itseohjautuvuusteorian mukaan ihminen on motivoitunut sisäisesti toimintaan, jonka kokee mielekkääksi ja merkitykselliseksi, ja joka antaa hänelle osaamisen ja aikaansaamisen kokemuksen. Vapaaehtoiset puhuivat haastatteluissa toiminnan sisältöön liittyvästä merkityksellisyydestä sekä yleisesti vapaaehtoisidentiteetin aikaansaamasta merkityksellisyyden kokemuksesta. Eräs vapaaehtoinen koki: ”On joku paikka, missä mun tekemisellä on merkitys” ja toinen kuvasi vapaaehtoisuraansa näin: ”Se on tosi jännä miten ihmisarvoton sitä on kokenut olevansa sairastaessaan ja toipuessaan [...] niin jotenkin mä oon saanut sen takaisin täällä”. Yksi vapaaehtoisista nosti esiin myös vertaistukitoiminnan tasavertaistavan luonteen, jossa sekä toimintaa vetävä vapaaehtoinen että myös toimintaan osallistuva voivat kokea kyvykkyiden tunteen:

Silloin kun sä oot sairas niin jotenkin jos saat hoitoa niin sä oot aina se ottava osapuoli. Mutta tässä ryhmätoiminnassa jokainen saa sekä antaa että ottaa ja se voi olla tosi tärkeä tunne niin kuin tavallaan siinä niinku siinä omassa toimijuudessaan et ’hei mä sain auttaa, mäkin osasin auttaa’, niin ei se voi ainakaan huonoa tehdä kenenkään toipumiselle tai muutenkaan mielenterveydelle.

Vapaaehtoiset puhuivat haastatteluissa hetkistä, jolloin vapaaehtoistoiminta tuntui erityisen haastavalta ja hetkistä, jolloin he kokivat henkilökohtaista onnistumisen ja kyvykkyiden tunnetta ja/tai toiminnan merkityksellisyys tuli erityisesti esiin. Yksi haastatelluista kuvasi uutena vapaaehtoisena kohtaamiansa haasteita näin: ”Mä [...] tosi empaattisena monen ihmisen tuskaa lähdän ehkä vähän kantamaan turhaankin harteillani, niin muistan silloin aluksi miettineeni, et osaanks mä tätä nyt tarpeeks tai mitä olisi vielä niinku voinut”. Neljä haastatelluista toi esiin vapaaehtoiselle joskus heräävän huolen, kun toimintaan osallistuja on huonokuntoinen. Ei tiedä, miten toimia ja esimerkiksi vertaisryhmän jälkeen saattoi huoli siihen osallistuvan tilanteesta jäädä pyörimään päähän. Yhdessä pienryhmähaastattelussa siihen osallistuneet kolme vapaaehtoista puhuivat erityisesti siitä, miten vapaaehtoisen rooli on vastuullinen ja merkittävä ja joskus tuntuu, että tilanteessa, jossa on ”ihmisten edessä itsenään” on aika yksin.

Vapaaehtoisten kyvykkyyden kokemukset tulivat esiin monesti heidän kertoessaan kokemuksiaan vapaaehtoistyönsä 'arjesta' ja niistä vapaaehtoistehtävistä, joissa he olivat mukana. Eräs vapaaehtoinen kertoi oppineensa nauttimaan esiintymisestä pitämiensä kokemusvuorojen ja totesi sen olevan itselleen aivan jotain uudenlaista tekemistä. Toinen kertoi pyrkivänsä vapaaehtoisena tarjoamaan tuettaville tilaa osallistua juuri sillä tavalla kuin he halusivat, painostamatta puhumaan tietyistä asioista ja pyrkimällä olemaan helposti lähestyttävä, ”semmoinen, jolle on niinku helppo kertoa”. Eräs vapaaehtoinen koki, että yhdistyksen vapaaehtoisena toimiessaan ”on oppinut täällä tosi paljon taitoja mitä ei ehkä muuten olisi oppinut”. Haastavista hetkistä puhuessaan moni kertoi myös, miten he olivat selvinneet haasteista ja minkälaisia keinoja ja taitoja käyttäneet näissä tilanteissa, samalla sanoittaen omaa kyvykkyyttään. Esimerkiksi eräs vapaaehtoinen kertoi haasteista sähköpostituessa tuettavan johdattaessa viestinvaihtoa suuntaan, jonka vapaaehtoinen ei kokenut tukevan toipumista. Hän kertoi:

Kun sä et tiedä, sä et nää sitä ihmistä et missä vaiheessa se on et miten paljon hän on valmis ottamaan vastaan niin [...] oon ottanu neutraalin otteen samalla kun on halunnu antaa riittävästi [...] rauhoittanu sen tilanteen et jos on tullu paljon kysymyksiä niin oon niinku vastannu pariin ja miettiny yöni yli ja vastannu vasta seuraavana päivänä.

Oman kyvykkyyden tukeminen yhdistyksen työntekijöiden suunnasta koettiin haastatteluissa hyvin positiivisesti. Kaikki haastateltavat kokivat saaneensa tukea aina sitä tarvitessaan, ja eräs vapaaehtoinen kuvaili tukea yhdistyksen työntekijältä näin: ”Mitä tahansa mä olen joskus pohjittanut ja soittanut [työntekijälle] niin sillä on tavallaan aina, aina jotenkin se saa otteen siitä, että mitä haluaa kysyä. Se osaa aina ohjata silleen niinku jotenkin oikeelle uralle”. Itseohjautuvuusteorian mukaan yksilön autonomista toimintaa ja kyvykkyyden tunnetta tuetaan parhaiten positiivisella palautteella, joka kuitenkin ei ole vain palautetta siitä, että henkilö on toiminut ’juuri niin kuin pitikin’, tässä tapauksessa tarkoittaen ylempältä taholta annettuja tiukkoja ohjeistuksia (Martela, Mäkikallio & Virkkunen 2017, 106). Etelän-SYLIn vapaaehtoiset kertoivat haastattelussa vapaudesta pohtia omia ratkaisuja tilanteisiin ja niistä saadusta positiivisesta ja rohkaisevasta palautteesta yhdistyksen työntekijöiden taholta.

Erityisen merkityksellisistä hetkistä vapaaehtoistoiminnassa eräs haastateltu kertoi esimerkiksi näin:

Olin tuota [vertaisryhmää] vetämässä, niin siinä kävi semmoinen [osallistuja]. Hän kävi ainakin 4 kertaa niin et hän ei koskaan sanonut mitään, alkurundissa nimensä ja siinä se. Ja sit tuli se viides kerta ja sitten hän rupesi puhumaan niin siinä tuli



niinku niin semmoinen hei et tää meni just niinku pitikin et mentiin niinku juuri sillä tahdilla kuin mikä oli oikein.

Eräs verkkotukityötä tekevä vapaaehtoinen taas kertoi, kuinka ”...niissä chateissa usein siinä lopussa ihmiset on silleen että kiitos ja sellaista hyvää keskustelua ja tuntuu että ne sieltä nappaa jotain pieniä juttuja niin kyllä se vaan tuntuu mukavalta”.

Vertaisvapaaehtoistoiminta oli useamman haastatellun mukaan mahdollisuus kehittää rajaamisen, itsestä huolehtimisen ja vertaistukijan taitoja ja pohtia vertaisen roolia muihin tuen ja avun antajiin verraten. Esimerkiksi eräs toimintaan noin vuosi sitten mukaan tullut vapaaehtoinen kertoi ilostaan huomattessaan, miten hyvin hän oli onnistunut sisäistämään roolinsa nimenomaan vapaaehtoisena – erotuksena ammattiavusta. ”Mä olen tässä, ja kerron omat kokemukseni ja yritän parhaani mukaan ojentaa jotain apua, mutta kaikkeen en pysty”, hän totesi. Pidempään toiminnassa mukana ollut vapaaehtoinen taas kertoi ajatuksistaan toimintaan liittyen näin:

Sitten kun on oppinut sen, että mä en ole myöskään hyödyksi kenellekään jos mä en ole itse niin kuin pitänyt itsestäni huolta, niin se on aika niinku tärkeä niin kuin havainto itselle ja juuri se, että mä en pysty alkaa leikkiä mitään lääkäriä tai sellaista, että se mitä mä voin tarjota on se tuki [...] kuunteluapua ja omia kokemuksista niinku vinkkejä tälleen, mut mä en voi niinku jotenkin mystisesti parantaa niinku toista näin.

Toiminnan sisältöön liittyvää merkityksellisyyttä kuvattiin monella tavalla. Vertaisvapaaehtoiset puhuivat pääosin antamisesta, auttamisesta ja muihin suuntautuvasta tuesta, mutta myös takaisin vapaaehtoiselle palautuvasta myötäilosta kun he näkevät toimintaan osallistujissa positiivisia muutoksia ja toipumisen edistymisen merkkejä. Eräs vapaaehtoinen kuvasi vapaaehtoisuuden vastavuoroisuudetta kertoessaan, että ”siinä on tavallaan tietynlaiset itsekkäät syyt että sä saat itsellesi niin paljon enemmän”. Useampi vapaaehtoinen toi esille myös omaa roolia laajemman toiminnan merkityksen siihen osallistuville. Yhdistyksen kuvattiin tarjoavan erilaista tukea kuin hoitotahojen, ja eräs vapaaehtoinen kuvasi eroa näin:

Se apu mitä he saavat sitten siellä virallisella puolella, niin sitä taas pitkälti ohjaavat tietyt lait ja sellaiset [...] määräykset siitä, että miten vaikka hoitavan henkilökunnan on suhtauduttava heihin, että se semmoinen toisen ihmisen kohtaaminen, niin sitä ei sieltä puolelta samalla tavalla tule. [...] Toisaalta sitten taas vapaaehtoiset, me ollaan tosi vapaita. Me ollaan ihan yksilöitä ja korostetaan sitä, että me ollaan vain myöskin vertaisia.

Eräs vapaaehtoinen kertoi toimintaan hakeutuvan ihmisiä myös tilanteissa, jossa he eivät välttämättä saa lainkaan hoitoa, ja kuvasi suoranaista hädän tunnetta, jota osa vertaistukitoimintaan

osallistuvista kokee etsiessään paikkoja, jonne mennä, kun hoitotahot eivät ota vastaan. Yhdistyksen toiminta koettiin merkityksellisenä paitsi tämän tukityhjiön täyttäjänä, mutta myös tietynlaisen puheen mahdollistajana. Eräs vapaaehtoinen mietti toimintaan hakeutuvien motivaatiota tulla mukaan näin:

Silleen sairastavia ja toipuvia ja läheisiä niin varmaan kaikki yhdistää sellainen niinku ymmärryksen hakeminen [...] sellainen niin kuin validointi siihen, että niinku et ne kokemukset mitä on niin on silleen hyväksyttäviä ja niitä kokee muutkin.

Eräs vapaaehtoinen kuvasi yhdistyksen olevan yksi harvoja paikkoja, jossa pystyi avoimesti puhumaan mistä vaan ilman, että joutui häpeämään omaa oireiluaan ja sitä, että on sairastunut syömishäiriöön. Ymmärtämättömyys läheisten, yhteiskunnan tai hoitotahojenkin suunnalta saattoi vaikuttaa sairastavan/oireilevan minäkuvaan ja toipumisen edistymiseen ja vapaaehtoinen koki, että oli merkityksellistä, että oli joku paikka, jossa sai olla läsnä ilman tarvetta piilotella omia ajatuksiaan.

Toiminnan merkityksellisyydestä vapaaehtoisille kertoi se, että kukaan vapaaehtoisista ei nähnyt jättäytyvänsä pois toiminnasta seuraavan vuoden aikana ja nekin, joilla oli elämänmuutoksia, kuten paikkakunnan vaihto, edessä, pohtivat tapoja olla esimerkiksi verkkotukityön kautta edelleen toiminnassa mukana. Motivaatio ja sitoutuminen vertaistukivapaaehtoisuuteen näyttyi siis tutkimukseen osallistuneen kahdentoista vapaaehtoisen kohdalla olevan vahvaa.

## 7.5 Yhteisöllisyys

Kaikki osallistujat puhuivat haastatteluissa yhteisön, yhteisöllisyyden ja/tai yhteenkuuluvuuden tunteista yhdistyksen toiminnassa. Yhteisöllisyyden merkitys oli osallistujille moninainen: osa puhui siitä eritoten omaan vapaaehtoiskokemukseensa liittyen, ja osa laajemmin, joko yhdistyksen toimintaan osallistuvien henkilöiden kokemuksiin pohtien, tai jopa laajemmin, kaikkien syömishäiriöitä sairastavien, toipuvien ja läheisten kokemuksiin pohtien. Yhteisöllisyyden kokemukseen liittyi vapaaehtoisilla tunne siitä, että toiminnassa sai olla mukana omana itsenään, hyväksyttynä ja riittävänä. Eräs useamman vuoden mukana ollut vapaaehtoinen kertoi tunteesta näin:

Missään muualla missä mä oon tehnyt vaparijuttuja niin ei ole ollut niinku sellainen olo, että nyt täällä on niinku hyvä olla. [...] Se, että saa tuntea olevansa niinku oikealla paikalla riippumatta siitä, tekeekö vähän vai paljon [...] on niinku oikeesti sellainen turvallinen tunne, että mä voin tehdä sen mikä on niinkun mulle tällä hetkellä hyväks.

Toinen vapaaehtoinen kuvasi vertaistukitilannetta ainutlaatuisesti siinä, miten sillä on potentiaalia yhdistää henkilöitä, jotka eivät muuten ehkä pystyisi kertomaan tietyistä kokemuksista tai ajatuksista muille muistelemalla ensimmäisiä kokemuksiaan ryhmänvetäjänä:

Tilaan valuu ihmisiä, jotka ei tiedä toisistaan mitään. [...] Hetken päästä puhutaan semmosista asioista mistä ei ikinä missään koskaan kukaan puhu ja sitten se kaikki on niinku totta. Sä tiedät mistä puhutaan, se oli ihan niinku semmoinen absurdi tunne, että onks tää tottakaan että tämmöistä on olemassa.

Toiminnassa pitkään mukana ollut vapaaehtoinen, joka oli ennen vapaaehtoisuuttaan osallistunut vertaistoimintaan sairastavana, kertoi, miten hän oli huomannut joissakin vetämistään ryhmistä tietynlaista ryhmäytymistä. Suurin osa Etelän-SYLIn vertaisryhmistä on avoimia eikä niihin oteta ilmoittautumisia, joten kävijät tulevat silloin, kun haluavat, eikä heiltä odoteta osallistumista vaikkapa tiettyyn ryhmään säännöllisesti. Siltikin yhteisöllisyyden tuntu näkyi vapaaehtoisen kertomassa esimerkiksi seuraavalla tavalla:

Sit ihmiset rupes siin naulakol vetää takkeja päälle ja [...] moikkaa toisilleen et 'nähdään ensi viikolla' ja musta se oli sairaan makeet [...] vaik tietysti aina toivoisi et ihmisten ei tarvitsi käydä noissa ryhmissä niinku että kaikki olis kauheen terveitä ja onnellisia, mut niin kauan kun niin ei oo niin musta jotenki se sellainen 'nähdään ensi viikolla' niin musta se oli ihan tosi ihanaa.

Muiden vapaaehtoisten tapaaminen koettiin yleisesti mukavaksi osaksi vapaaehtoisuutta, mutta kaikille vapaaehtoisten yhteisön kanssa vietetty aika ei ollut suuressa roolissa, enemmänkin kiva extra. Vapaaehtoisten yhteisistä tapaamisista oli myös hyötyä omalle vapaaehtoisuudelle, kertoi eräs toimintaan melko äskettäin mukaan tullut vapaaehtoinen. Hän kertoi, miten hienoa on ollut kuulla muiden kokemuksia ja ottaa inspiraatiota niistä ja sen avulla kehittyä vertaistuen antajana. Kolme vapaaehtoisista kertoi löytäneensä yhdistyksen toiminnan kautta ystäviä, joiden kanssa pidettiin yhteyttä myös vapaaehtoistoiminnan ulkopuolella: ”Jos jollain on joku murhe niin sitten [ollaan yhteydessä] niinku et me ollaan ystäväystytty muutenkin. Eräs vapaaehtoinen kertoi, miten ihanaa on ollut löytää vapaaehtoistoiminnan kautta uusi, oikea ystävä, sillä hän koki, että aikuisiällä ei uusia ystävyysuhteita kovin usein muuten tulisi solmittua, ja siksikin ystäväystyminen tuntui hänestä merkitykselliseltä.

Yksi haastatelluista vapaaehtoisista olisi kaivannut mahdollisuutta tutustua enemmän toisiin vapaaehtoiseihin, erityisesti toimintaan viimeisen parin vuoden aikana tulleisiin, koska ”ne mun kaverit niinku on pudonnut pois [yhdistyksen toiminnasta], että haluaisi nähdä niitä että ne on niinku jättänyt reiän mun elämään”. Hän pohti myös, miten jotkut vapaaehtoiset ehkä kokivat haluavansa vetää rajan yhdistystoiminnan ja muun elämän välillä, eivätkä välttämättä olleet

kiinnostuneita tapaamaan vapaaehtoistyön ulkopuolisena ajankohtana tai muodostamaan kavere/ystävyys-suhteita muiden vapaaehtoisten kanssa.

Ajatellen itseohjautuvuusteorian kolmea perustarvetta, vapaaehtoiset puhuivat haastatteluissa erityisen paljon yhteisöllisyyden tarpeeseen liittyvistä asioista; ymmärryksestä, yhteenkuuluvuudesta ja jaetun kokemuksen yhdistävyydestä ja totesivat, miten vertaistukitoiminnassa on mahdollista kokea näitä tunteita. Eräs vapaaehtoisista mietti haastattelussa useampaan kertaan sitä, mikä on toiminnassa mukana olevia henkilöitä yhdistävä asia:

Jos näistä [itseohjautuvuusteorian tarpeista] nyt joku pitäis valita et mikä muhun puree niin mä joo koen että toi yhteisöllisyys. Siinä mielessä, et mä oikeasti luulen et meistä on jotain hirveän samaa. Joku juttu joka tulee esiin tietyillä hetkillä, mutta se tulee sieltä ja mä en osaa nimetä sitä.

Vertaistuen kautta oireileva tai läheinen tuli ymmärretyksi, mutta myös vapaaehtoinen saattoi nähdä oman kokemuksensa erilaisessa valossa. Eräs uudemmissa vapaaehtoisista oli kokenut ryhmätoiminnassa saavansa perspektiiviä omaan kokemukseen:

Ei välttämättä semmoista oloa vaan tuu jos mä oon mun normi-kavereiden kanssa [...] että 'oi vitsi mä oon super-ihminen kuin parannuin' koska jotenkin [...] on semmoinen tietynlainen yhteisöllisyys juuri niiden kanssa, että on se yksi tietty asia mikä me kaikki jaetaan. No toki harmi että juuri se jaetaan, mutta niinku kuitenkin se on tosi arvokasta, että on se yhteisö missä puhua.

Yhdistyksen tuki vapaaehtoisille liittyi monella myös yhteisöllisyyden kokemukseen. Vapaaehtoiset antoivat kautta linjan positiivista palautetta yhdistyksen ja sen työntekijöiden toiminnasta sekä yksilöiden että vapaaehtoisten yhteisön hyväksi. Eräs vapaaehtoinen kertoi:

Työntekijät on niinku oikeasti kiinnostuneita [...] mä pidän sitä ehdottomasti tavallaan niinku edellytyksenä Syömishäiriöliiton toiminnalle, että vapaaehtoisista pidetään huolta, koska ne aiheet mistä me puhutaan niin voi olla hyvinkin rankkoja, mut se ei tunnu siltä et se olis semmosta rutiininomaista tsekkailua vaan se on, se ainakin tuntuu siltä, et se tulee niinku myös erittäin suoraan sydämeistä.

Itseohjautuvuusteorian mukaan yhteisöllisyyden kokemus sisältää tunteen siitä, että jos puuttuisi yhteisöstä, joku huomaisi; yhteisö siis välittää siihen kuuluvista yksilöistä. Kaikki haastatelluista vapaaehtoisista kokivat yhdistyksen ja sen työntekijöiden välittävän heistä ja esimerkiksi viestintää työntekijöiltä vapaaehtoisten suuntaan kiiteltiin. ”Tosi jotenkin positiivista viestintää ollut [...] painotetaan sitä, että tää on niinku vapaaehtoista juuri että kukaan ei niinku pakota sinua tähän”, totesi eräs vapaaehtoinen ja useampi muukin haastatelluista korosti pakotomuuden ja oman jaksamisen kuuntelun korostamista yhdistyksen työntekijöiden viestinnässä

ja suhtautumisessa vapaaehtoisiin. Useampi vapaaehtoinen myös toi esiin yhdistyksen työntekijöiden rohkaisevan ja ystävällisen suhtautumisen vapaaehtoisiansa esimerkiksi haastavissa vertaistukitilanteissa. Eräs vapaaehtoinen kertoi työntekijästä, joka erään verkkoryhmässä tapahtuneen mietityttävän tilanteen jälkeen ”...niin aidosti kuunteli ja sanoi, et meille saa aina soittaa [...] jotenkin tuli niin lämmin olo”.

Kolme vapaaehtoista arveli, että jos yhdistys yht’äkkiä lopettaisi toimintansa, se todennäköisesti perustettaisiin jossain muodossa uudelleen, koska ”tarpeeseenhan se on syntynyt”. ”[Ilman yhdistystä] jäisi tosi paljon enemmän ihmisiä niinku hoidonkin ulkopuolelle. Kuitenkin Etelän-SYLI niinku usein myös tsemppaa ihmisiä niinku hakemaan hoitoa”, sanoi eräs haastatelluista. Toinen vapaaehtoinen taas puhui tilanteesta, missä sairastava ei kohtaisi vertaisiaan eikä tulisi tietoiseksi siitä, ettei ole kokemustensa kanssa yksin, jos vastaanottaisi vain ammattiapua: ”Ehkä mä koen, että vertaistukiryhmä tai tällainen voi olla vähän mukavampi kokemus kuin se, että sä käyt ihan vaan siellä terapiassa istumassa”. Yhdistyksen tarjoaman vertaistukiyhteisön roolia niin oireileville kuin yhteiskunnallekin eräs vapaaehtoinen pohti näin:

Jos Etelän-SYLI nyt lakkais olemasta, niin katoais sellainen syväosaaminen ja myöskin niinku tunnekokemus siitä mitä se on se sairastavan ihmisen elämä nyky-päivän Suomessa. Se on sekä tietoa että tunnetta ja juurikin tavallaan semmoinen, semmoinen kotipesä.

## 7.6 Yhdistys ja itseohjautuvuusteorian tarpeet

Yhdistys sai pääosin erittäin hyvää palautetta haastatelluilta vertaisvapaaehtoisilta. Jos ymmärrämme ’yhdistyksen’ tässä kattavan niin työntekijät, hallituksen jäsenet, muut vapaaehtoiset, toimintaa ohjaavat arvot, säännöt ja toimintaperiaatteet, sekä itse toiminnan, kymmenellä kahdestatoista haastatellusta ei ollut lainkaan kritiikkiä sen toimintaa kohtaan ja kahdella vapaaehtoisellakin vain toive saada lisää tietoa toiminnasta, johon voisi päästä mukaan varsinaisen kritiikin sijaan. Kehitysehdotukset, joita vapaaehtoiset esittivät, olivat luonteeltaan enemmän toiveita ja mahdollisia kehityssuuntia kuin puutteita tai ehdottomia tarpeita.

Vapaaehtoisten kokemuksissa näkyy autonomian tukeminen sen kautta, että vapaaehtoisilla on mahdollisuus ottaa kokeiltavakseen erilaisia vapaaehtoistyötehtäviä ja he voivat myös itse ideoida ja toteuttaa niitä. Mahdollisuus kokeiluihin ja onnistumisiin uusissa ja jännittäväissäkkin tehtävissä mahdollisti myös monipuolisen kyvykkyyden kokemuksen ja useampi vapaaehtoinen puhui myös positiiviseen sävyyn palautteesta ja tuesta, jota vapaaehtoiset olivat esimerkiksi

epävarmuuden hetkinä yhdistyksen työntekijöiltä saaneet. Eräs vapaaehtoinen kertoi haastavasta tilanteesta: ”Aloin jo epäilemään sitä, että onko minusta noihin hommiin. Että olenko mokannu ja menikö kaikki pilalle minun takia? Ja siihen sain niin hyvän jälkityön, että niin en enää ajattele”. Yhdistys sai haastatelluilta vapaaehtoisilta kiitosta yhteisöllisyydestä, joka oli luonteeltaan rentoa ja pakotonta. Yhdistys järjestää vapaaehtoisilleen virkistystä, koulutusta ja työnohjausta, muttei edellytä niihin osallistumista. Useampi vapaaehtoinen koki sen mukavaksi, että pyytämättäkin tarjotaan kaikenlaisia aktiviteetteja ja kuten eräs kertoi: ”...sitten osallistut mihin osallistut niin on ihan yhtä hyvä fiilis on sitten osallistunut tai ei, et se ei ole sit myöskään semmoinen ’mikset sä tullut tai mikset sä olet aina täällä?’”.

## 7.7 Vapaaehtoisuus ja toipumisen/hyvinvoinnin ylläpitäminen

Vertaisvapaaehtoisen oma kokemus jäsentyy vapaaehtoistoiminnan kautta ja suhde siihen muokkautuu, kun kokemusta käytetään vapaaehtoistoiminnan ’työvälineenä’. Vaikka oman kokemuksen motivoivaa vaikutusta vapaaehtoistoimintaan sitoutumiseen voisi tarkastella myös itseohjautuvuusteorian kautta, esittelen tässä aineistoa kronologisesti ja aineistolähtöisesti kolmen kattoteeman kautta.

Suurin osa haastatelluista kertoi tulleen mukaan toimintaan toipuneena, mutta kaksi vapaaehtoista kertoi vapaaehtoisuuden motivoineen tai vauhdittaneen omaa toipumista: ”...et jos mä rupean vapaaehtoiseksi niin sitten on pakko olla toipunut, joten se oli niinku myös semmoinen ihan selkeästi omaa toipumista tukeva juttu”. Noin puolet haastatelluista nimesi vapaaehtoistoiminnan omaa toipumista ja hyvinvointia ylläpitäväksi. Eräs vapaaehtoinen kertoi ryhmän vetäjänä toimimisen olevan tarpeellinen mahdollisuus käydä läpi kokemustaan, sillä ”Vaikka on toipunut niin mun on pakko niinku ylläpitää sitä, niinku käydä se uudestaan ja uudestaan päässä läpi jotta mä pysyisin myös toipuneena”. Toinen koki tärkeäksi panna merkille omia kuormituksen hetkiä ja etsiä niihin tarvittaessa tukea, sillä hän kertoi ajattelevansa, että toiminnan tuli olla myös vapaaehtoisten hyvinvointia, jonka tulisi jokaiselle olla heidän ykkösprioriteettinsa niin kuin oman hyvinvoinnin tulisi olla myös toimintaan osallistujien ykkösprioriteetti. Haastateluissa tuli ilmi toipumisen määrittelyn hankaluus ja syömishäiriöoireilun vakavuuteen liittyvät arvotukset. Milloin on tarpeeksi sairas ja milloin on tarpeeksi terve, oli kysymys, jonka kolme haastateltua nosti esiin pohdinnoissaan.

Mä uskon siihen, et se voi toimia, niin kuin vaikka siitä toipumisesta ei olis nii kauan aikaa niin se voi se vapaaehtoistoiminta auttaa sinua pysymään...pitämään

kiinni siitä terveestä puolesta [...] koska mä luulen kyllä, että moni tietenkin kampailee pitkään sen terveen ja sairaan niinku välillä.

Syömishäiriöoireiluun usein liitettyä ylitunnollisuutta, oman jaksamisen äärirajoilla olemista ja rajojen asettamisen vaikeutta oli myös mahdollisuus työstää vapaaehtoistoiminnan kautta. Eräs vapaaehtoisista kertoi: ”Mitä mä oon saanu harjotella Etelän-SYLissä on et niinkun se ei ole semmoista suorittamista [...] mä saan sellasen taustatuen missä mä uskallan avoimesti sanoa ihan oikeesti niinku et mitä mä jaksan ja mitä mä en”. Toinen haastateltu kertoi myös oppineensa vapaaehtoistoiminnan ja ryhmissä käytyjen keskustelujen avulla pitämään myös itsensä parempaa huolta, koska oli aiemmin lupautunut liian moneen ja uupunut, koska hänellä oli vaikeuksia sanoa ei ”ettei muut pettyisi”.

## 7.8 Kokemuksen sanallistaminen ja käsittely

Vertaistukivapaaehtoisena toimiminen on oman vertaisuutensa tunnistamista ja tunnustamista, joko muille vertaisille tai suuremmalle yleisölle. Tämänäyttävyyseen vapaaehtoistoimintaan liittyi henkilökohtainen ulottuvuus ja toiminnassa mukana oleva vapaaehtoinen voi miettiä paljon sitä, minkä verran haluaa kokemuksiaan avata ja mille yleisölle. Vertaisuuden tunnustamiseen liittyviä haasteita ja onnistumisia tuotiin esiin kolmen haastatellun puheenvuoroissa. Näille vapaaehtoisille yhdistyksen toimintaan mukaan tulo oli tärkeä positiivinen ulostulo aiheesta, johon saattoi liittyä häpeä, piilottelua tai varauksellisuutta kertomisesta. Kuten eräs vapaaehtoinen kertoi: ”Ehkä se jollain tavalla sitten liittyy siihen paranemisprosessiin niin että siitä uskaltaa niinku itse tulla esiin, et mä oon se ja sit sanoo ääneen niinku ihmisille, että mulla on ollut tää”.

Vapaaehtoiset kertoivat erilaisten toimintamuotojen toimineen oman kokemuksen sanallistamisen, käsittelyn ja uusien oivallusten välineenä. Eräs vapaaehtoisista koki: ”...että vaikka tavallaan niinku tietää ne semmoiset parantumisen kulmakivet ja vaikka mitä kaikkea, mut silti niinku joka kerta oppii itsestään jotain uutta”. Toinen haastatelluista taas totesi toiminnassa ensimmäistä kertaa sanoittaneensa oman syömishäiriön puheen (kokemuspuheenvuorot, ryhmätoiminta) ja kirjoittamisen (sähköpostituki) kautta. Toimintaan viimeisen vuoden aikana tullut vapaaehtoinen kertoi ensimmäisistä pitämistään kokemuspuheenvuoroista näin: ”Se on ollu myös niinku itselle tosi tehokas tapa niinku löytää ihan uusiakin näkökulmia asioihin, semmoista mistä on ajatellut, että on on niinkun tavallaan käyny jo loppuun”.

Vapaaehtoiset puhuivat myös vastuusta, jota syömishäiriöistä puhuminen, niin vertaisille, kuin suurelle yleisöllekin, toi mukanaan. Kun oman kokemuksen antoi muiden kuultavaksi, piti joskus olla hyvin tarkka siitä, miten sanansa asetteli, oli se sitten ryhmächatissa tai ensitietoluennolla. Kokemuksen sanallistaminen ei ollut vain itseä varten vaan saattoi vaikuttaa myös potentiaalisesti laajankin kuulijakunnan mielikuviin syömishäiriöstä ja sen läpikäymisestä. Kokemuspuheenvuoroja pitävä vapaaehtoinen kertoi:

Onhan se myös tavallaan niinku vastuu, koska ihmismieli toimii niin että se mitä mä puhun niin se muokkaa sitä niiden ihmisten niinku skeemaa siitä sairaudesta ja niinku sitten niitä ajatuksia joita liittyy siihen, niin kyllä mä niinku sitä oon kansilleen pitänyt mielessä.

Tietoisuus siitä, että kaikki eivät ehkä ymmärtäneet syömishäiriöihin liittyvää tematiikkaa ja pelko leimautumisesta, jos kertoisi omasta kokemuksestaan ymmärtämättömässä seurassa mietitytti haastattelussa kolmea vapaaehtoista. Nämä vapaaehtoiset pohtivat eri yksilöiden ja 'kuplien' suhtautumista syömishäiriöihin, tiedostaen erot suhtautumisissa, mutta myös omassa halussaan jakaa tai olla jakamatta kokemustaan eri yleisölle tai vaikkapa omassa työyhteisössä. Eräs pitkään toiminnassa mukana ollut vapaaehtoinen kertoi:

Mä olen just laittanut semmoista työhakemusta yhteen paikkaan ja sitten kun siinä [...] oletetaan että kerrotaan vähän niinku omista harrastuksista [...] mut hitto jos mä sanon että mä teen Syömishäiriöliiton vapaaehtoistyötä, niin ihmiset okei voi olla, että hänellä on itsellä joka lukee tämän minun hakemuksen, hänellä itselläänkin on syömishäiriötausta ja hän ymmärtää sen, mutta ihmiset todella joilla ei ole [...] Ei se ole semmoinen, että mä voin vähän niinku leuhkia, että teenpä tämmöistä vapaaehtoistyötä vapaa-ajallani. [...] Kyllä se siellä nyt sitten on, mutta hyvin varovaisesti olen pistänyt sen sinne.

## 7.9 Kokemuksen hyväksyminen ja voimaantuminen

Kahdestatoista vapaaehtoisesta viisi jakoi haastattelussa kokemustaan siitä, että he olivat pystyneet osin vapaaehtoistoiminnan keinoin rakentamaan hyväksyvämpää, armollisempaa ja/tai rakentavampaa suhtautumista omaan kokemukseen syömishäiriöstä tai läheisen roolista ja sen vaikutuksesta elämään. Aiemmin omasta sairaudestaan ristiriitaisia tunteita kokenut vapaaehtoinen kertoi, kuinka vapaaehtoistoiminta oli auttanut häntä hyväksymään oman sairastumisen asiana, joka ei enää aiheuttanut missään tilanteissa syyllisyyden tai huonommuuden tunteita.



Sairastuminen ja sairastaminen ei ollut hänen oma syynsä ja vapaaehtoiselle tämä oli ollut tärkeä ajatus. Toinen vapaaehtoinen koki ylpeyttä siitä, että pystyi nyt toimimaan vapaaehtoisena ja auttamaan muita, koska sairastaessaan ei vaikeina hetkinä olisi sitä ikinä uskonut.

Haastatteluissa puhuttiin omien tunteiden hyväksymisestä silloin kun ne olivat negatiiviseksi miellettyjä. Oireilu ja sairaus, sekä toipumisen monet mutkat saivat aikaan tunteita, jotka olivat vaikeita tai ristiriitaisia. Oma tai läheisen käyttäytyminen aiheutti ahdistusta, voimattomuutta tai surua, ja niitä tunteita oli saanut käsitellä vertaistoiminnan kautta. Esimerkiksi tutkimukseen osallistunut läheisvertainen kertoi:

On niinku sallittua kokea että, tai joku muukin tuntee samalla tavalla, kun mitä on tuntenut ja kokenut morkkiksia niistä, että on ollut jotain vihan tunnettakin [läheistä] kohtaan. [...] Kai se vaikka vihaisuus... ihan vaan niin tavallaan semmoista niinku nimenomaan sitä vertaisuutta, siitä on ollut nyt itsellekin ja tulee olemaan varmasti iloa ja hyötyä.

Vertaistuki on Etelän-SYLIn kotisivuilla olevan määritelmän mukaan kokemuksen kääntämistä voimaksi (Etelän-SYLI 2021 d). Tämä tuli ilmi useassa haastattelussa rivien välistä, mutta myös suuremmin vapaaehtoisten kommentoissa. Eräs haastatelluista kertoi, miten ”...ekaa kertaa on tullu se, et oikeesti tosi vakava ja vaikee sairaus, et se on ekaa kertaa kääntyny sellaseks et se on mun voimavara [...] mun sellainen supervoima miten mä ite sanoisin”. Toinen vapaaehtoinen kertoi näkevänsä polkunsä sairastavasta toipuneeksi vapaaehtoistoiminnan kautta positiivisemmässä valossa, koska toiminnan kautta on yhä uudestaan ja uudestaan käynyt läpi oman toipumisen vaiheita, haasteita ja onnellista päätöstä eli toipumista. Hän totesi haastattelussa: ”Et rupee niinku tavallaan ehkä arvostamaan sitä työtä minkä on tehnyt itse itsensä kanssa”.

## **7.10 Toiminnan muutokset koronapandemian aikana ja koetut vaikutukset vertaisvapaaehtoisille**

Koronapandemia vaikutti Etelän-SYLIn vertaistukitoimintaan maaliskuusta 2020 lähtien ja vertaisvapaaehtoiset kertoivat haastatteluissa pandemian vaikutuksesta sekä omaan vapaaehtoistyökokemukseen että toimintaan osallistujien kokemuksiin. Korona heijastui vapaaehtoistoiminnan motivaatioon ja sitoutumiseen hyvin eri tavoilla. Neljä haastatelluista oli aloittanut vapaaehtoistoiminnan koronavuoden aikana, eikä siten kokenut pandemiarajoitusten erityisesti vaikuttavan esimerkiksi omaan motivaatioon tehdä vapaaehtoisuutta. Eräs vapaaehtoinen kertoi, että arveli nimenomaan pandemian mahdollistaneen vapaaehtoistoiminnan aloittamisen,

koska hänellä oli nyt enemmän aikaa ja verkkotukityö mahdollisti joustavamman toimintaan osallistumisen.

Joillekin vapaaehtoisille verkkotukityö oli mahdollistanut joustavamman/sujuvamman vapaaehtoistyön tekemisen, kun taas kaksi vapaaehtoista kertoi jättäytyneensä pois tietyistä vapaaehtoistehtävistä niiden muututtua verkkovälitteisiksi. Verkkotuen positiivisina puolina nähtiin esimerkiksi erityisen matala kynnyksellä tulla mukaan ja osallistujien diversiteetti toiminnan saavutettavuuden kautta:

On vaikka opiskelemassa jossain tai muuttanut jonnekin muuhun maahan. Jompi-kumpi läheinen tai sitten tämä [sairastava]. Tämä aika on tuonut tavallaan niinku sellaista niinku diversiteettiä kyllä aika paljon ja me ollaan niinku koettu, että Zoom on ollut hyvä [...] ja jatkossakin, että porukka joka on on kauempaa vaikka muualta Suomestakin tietysti pääsee osallistumaan.

Haastavana useampi vapaaehtoinen koki verkkotuen rajallisen mahdollisuuden aistia, ”että toinen ehkä ei voi hyvin siinä ja sä voit vähän puuttua siihen” ja hyvin rajallisen mahdollisuuden saada selville, miksi esimerkiksi joku lähtee verkkoryhmästä kesken tai ei enää vastaa sähköpostiviesteihin. Kaksi vapaaehtoista puhui ryhmävetäjän roolista verkkoryhmästä tai ryhmächatissa viitaten omiin epävarmuuksiinsa tämäntyyppisten ryhmien ohjaajina. Verkkoryhmän vetäminen oli tuntunut haasteelliselta, kun siinä ei voinut hyödyntää kaikkia ryhmänohjaustapojaan ja taitojaan samalla tavalla kuin kasvokkain kohtaavassa ryhmässä, totesi toinen vapaaehtoisista. Koronatilanne vaikutti näillä vapaaehtoisilla vähentävän kyvykkyyden kokemusta toiminnassa, mutta ei ollut vähentänyt siltikään halua jatkaa ryhmätoiminnassa sen muututtua verkkovälitteiseksi.

## 7.11 Tulosten luotettavuus

Jokaisen vapaaehtoisen kokemus on totta. Se on kuitenkin yksilön kokemus yhdistyksessä, jossa toimii monta kymmentä vapaaehtoista – tämä opinnäytetyö kuuli noin viidesosaa heistä. Tutkimukseni ei siis voi eikä pyri edustamaan kaikkien ääntä, ja haastatteluista esiin nostetut teemat riippuvat myös työn tekijän tulkinnoista ja työn painotuksista. On myös huomioitavaa, että tämäntyyppiseen tutkimukseen hakeutuvat vapaaehtoiset ovat motivoituneet jostakin – mikä on se tausta, joka saa ihmisen antamaan aikaansa ja jakamaan intiimejäkin ajatuksiaan ja tunteitaan toisen ’käyttöön’? Väitän, että suurimmaksi osaksi halu todentaa vapaaehtoisuuden merkityksellisyyttä ja positiivisia kokemuksia. Vapaaehtoinen, joka on motivoitunut osallistu-

maan itse toiminnan ulkopuolella tapahtuvaan projektiin, josta ei saa korvausta ja johon kuluttaa vapaa-aikaansa pyyteettömästi, on oletettavasti melko tyytyväinen, toiminnasta psykologisten perustarpeidensa tyydytystä saava vapaaehtoinen. Ne, joiden kokemukset ovat jotain muuta, saattavat olla jo jättäytyneet pois toiminnasta tai osin haluttomia ottamaan osaa tämän tyyppiin tutkimukseen. Opinnäytetyöni on siltäkin kannalta 'painotettu' ja ymmärrettävästi arvolutunut. Se on myös poliittinen projekti, eikä sitä myöten pyri objektiivisuuteen. Työn kautta nostetaan esiin tutkijalle tärkeän joukon, yhdistyksen vertaisvapaaehtoisten ääntä, joka ansaitsee tulla kuulluksi.

## 8 TUTKIMUSAINEISTO YHDISTYSTOIMINNAN KEHITTÄMISEN TYÖVÄLINEENÄ

### 8.1 Tutkimusaineiston ja johtopäätösten esittely yhdistyksen työntekijöille

YAMK-opinnäytetyön ollessa työelämälähtöinen kehitystehtävä koin oleelliseksi tarjota tutkimukseni aineistoa tiedoksi ja hyödyksi Etelän-SYLI ry:n toiminnan kehittämiseen. Tämä tapahtui kahtalaisesti, ensin sisällyttämällä haastattelurunkoon kysymyksiä yhdistyksen roolista vertaisvapaaehtoistoiminnalle, jotta vapaaehtoiset voisivat kertoa näkemyksiään yhdistyksen tarjoamasta tuesta ja laajemmin yhdistysrakenteen merkityksestä vapaaehtoisuudelle. Kerätyäni näitä kokemuksia pyysin esitellä ne yhdistyksen työntekijöille esimerkiksi yhteisen Zoom-keskustelun avulla. Yhdistyksen toiminnanohjaajan kanssa päädyimme siihen, että tarkoituksenmukaisinta ja käytännöllisesti toimivinta oli järjestää tämä keskustelu kahden vapaaehtoisia erityisesti työtehtävissään tukevan työntekijän kanssa. He jakaisivat tulokset myöhemmin myös yhdistyksen kahdelle muulle työntekijälle, erityisesti jos tuloksissa nostetut kehitysehdotukset tai toiveet toiminnasta vaikuttaisivat myös koko työyhteisön toimintaan.

Esittelin tutkimusaineistostani esiin nousseet teemat ja kehitysehdotukset tunnin Zoom-keskustelussa, jossa olivat läsnä yhdistyksen toiminnanjohtaja Uura-Liina Lahti ja toiminnanohjaaja Suvi Ala-Venna, jotka pääosin vastasivat vapaaehtoistoiminnan koordinoinnista ja vapaaehtoisen johtamisesta ja tukemisesta yhdistyksessä. Valikoin tutkimusaineistostani erityisesti yhdistyksen toimintaan ja sen kehittämiseen liittyviä tuloksia ja keskustelutilaisuus toimi hyvänä mahdollisuutena tuoda esiin myös sellaisia tutkimusaineistosta esiin nousevia teemoja, joita ei ollut tarkoituksenmukaista tai mahdollista tämän opinnäytetyön tulososiossa tarkastella. Päädyin visuaaliseen esittelyyn näistä teemoista sekä yhdistyksen toimintaan liittyvistä kehitysehdotuksista (Liite 6). Tavoitteena visuaalisella esityksellä oli toimia virityksenä toiminnan yhteiselle kehittelylle jo keskustelutilaisuudessa, sekä ’muistilappuna’ kun yhdistyksen toimintaa suunniteltiin myöhemmin. Olin jo ennakkoon tietoinen siitä, miten merkityksellinen tilaisuus luultavasti tulisi olemaan yhdistyksen työntekijöille, jotka tiedostavat toiminnan merkityksellisuuden, mutta eivät ehkä ole siitä juuri haastatteluissa kuullulla tavalla saaneet palautetta. Ennakoin keskustelutilaisuuden toimivan työntekijöitä motivoivina ja uskoa toiminnan päämääriin vahvistavana hetkenä.

Kun kävimme läpi esitystä, työntekijöiden kommentteissa tuli esiin mm. miten he kokivat vertaistukitoiminnan hyödyt ja nämä kokemukset olivat jaettuja vapaaehtoisten kanssa.

Mä muistan kun mä oon ollut hoitotyössä niin mul oli välillä tosi sellainen olo että mä en pysty tekemään sitä sillä tavalla mitä mä haluaisin tehdä [...] olis tehny mieli sanoa ihan eri tavalla niinku monet miljoonat kerrat niitä asioita. Mut mä en vaan voinu koska oli tietty niinku sellainen protokolla, minkä mukaan pitää mennä.

Näin kertoi toinen työntekijöistä erosta hoidon ja vertaistukityön välillä. Hän kertoi, miten nykyinen työ vertaistukiyhdistyksessä antoi vapaammat kädet kohdata ilman, että koko ajan piti olla tietoinen velvollisuuksista, määräyksistä ja ohjeista, jotka hoitotyöhön liittyivät. Hän totesi työssään nauttivansa nyt siitä, kun voi lähestyä sairautta vertaistuen näkökulmasta.

Työntekijöiden kommentteissa tuli esiin se, että vertaistukityön kentällä työntekijä ei ole 'vain työntekijä', vaan henkilö, joka tekee töitä itsenään ja suurella sydämellä. Oma kokemus syömishäiriöstä on tyypillistä Etelän-SYLI ry:ssä työskenteleville henkilöille ja yhdistää toimintaan osallistujiin ja vapaaehtoiisiin. Keskustelutilaisuudessa työntekijöiden kommentteissa kuului toiminnan ja vapaaehtoisten arvostus vahvasti ja toinen heistä totesikin, että viestinnän vapaaehtoisten suuntaan ei koskaan tulisi vaikuttaa epäaidolta sanahelinältä, vaan on tärkeää, että puhe ja teot kohtaavat. Hän kuvasi, kuinka vapaaehtoisia haluaa kohdella kuin omia läheisiäänkin; heille haluaa hyvää ja haluaa omalla toiminnallaan auttaa ja tukea heitä.

Mä niinku ihan vilpittömästi ajattelen, että meidän vapaaehtoiset on siis niinku niin huikeita, huikean rohkeita, tavattoman niinku sydämellisiä ja [...] [yhdistys on] jotenkin semmoinen vähän niinku toi kotipesä sinänsä, varsinkin silloin kun meni [yhdistyksen toimitiloihin] Kaapelillekin niin kyllä mulla oli sellainen olo että mä tuun niinku mun toiseen kotiin.

Työntekijät kuvasivat toivovansa, että yhdistys olisi kuin syli, jonne haluaa tulla. Hyvän fiiliksen paikka, jossa on osa yhteisöä. Toinen työntekijöistä koki erityisen silmiä avaavaksi ja koskettavaksi erään vapaaehtoisen kommentin siitä, että Etelän-SYLIn toiminnassa hänen on mahdollista olla enemmän oma itsensä kuin ystäviensä kanssa.

Et kuitenkin jos aattelee, et ystävät on yleensä niitä lähimpiä, niin sitten on vieläpä joku ulottuvuus, jossa sitä voi niinku aidosti olla tietyllä tavalla auki sit semmoisessa yhteisössä [...] et on semmoinen paikka, jossa ei tarvitse peittää niinku itsensä niinku mitään niin se on aika erityistä.

Työntekijät puhuivat myös siitä, miten mukava yleisesti on kuulla vapaaehtoisten palautetta ja ajatuksia, sillä niistä sai tukea omaan työhönsä. Toinen työntekijä kertoi joskus miettivänsä, onko se, mitä hän tekee hyvää työtä ja totesi opinnäytetyön aineistosta saaneensa vahvistusta

omalle työlleen: ”Palautetta tulee toki sitten vuosirapsoista, mut jotenkin sekin on niin ehkä erityyppistä et sit semmosta vapaata palautetta...et se on aina kiva kyllä kuulla sitten, et ehkä jotain on osannut tehdä”. Itseohjautuvuusteoriaa peilaten vaikutti siltä, että työ Etelän-SYL:ssä oli myös työntekijöille kokemus omaehtoisuudesta, kyvykkyydestä ja yhteisöllisyydestä. Haikutuminen töihin pieneen yhdistykseen, joka teki itselle tärkeällä kentällä merkityksellistä työtä ja jossa oli yhdistyksen koosta johtuen mahdollisuus itseohjautuvasti suunnitella omaa työtä vastaa teorian ensimmäiseen tarpeeseen. Onnistumisen kokemukset, sekä vapaaehtoisilta ja toimintaan osallistuvilta saatu palaute työssä pärjäämisestä haastavissakin tilanteissa vastaa kyvykkyyden tarpeeseen. Kokemus yhdistyksestä kotipesänä, sylinä ja turvan paikkana, läheinen yhteys vapaaehtoisten yhteisöön ja tunnettuus omana itsenä toimintaan osallistuville sekä vapaaehtoisille taas vastaa yhteisöllisyyden tarpeeseen.

## 8.2 Tulevaisuuden kehityssuunnitelmat

Haastatteluissa tuli esiin hyvin selvästi se, miten positiiviseksi vertaisvapaaehtoiset kokivat yhdistyksen ja sen tuen vapaaehtoisille. Palaute yhdistyksen ja sen työntekijöiden, sekä vapaaehtoisuuyhteisön toiminnasta oli hyvin positiivista eikä suoranaista kritiikkiä esitetty toimintaa kohtaan lainkaan. Muutamia toiveita ja useampi idea/kehitysehdotus tuli kuitenkin esiin. Osa näistä olikin ollut jo mietinnässä yhdistyksen työntekijöillä ja täysin uusia ideoita tuli kehitysehdo- tuksista verrattain vähän. Kehitysehdoituksia läpikäydessä yhdistyksen työntekijät puhuivat siitä, miten vapaaehtoisten ollessa erilaisia persooniltaan ja tarpeiltaan. Joku ehdottaa ja kaipaa tukea, jota joku toinen ei lainkaan koe tarvitsevansa. Jotkut menevät ja tekevät, ja toiset kai- paavat työntekijöiltä joskus paljonkin varmistusta siihen, tekevätkö oikein. Koska eräs vapaa- ehtoinen oli toivonut ohjeistusta sähköpostitukeen liittyen, työntekijät keskustelivat erilaisten ohjeistusten ja toimi näin -manuaalien hyvistä ja huonoista puolista. Työntekijät totesivat, mi- ten ne voivat joskus myös vähentää vapaaehtoisen ’minä osaan’ (ts. kyvykkyyden) -tunnetta, koska hän tukeutuu oppaaseen sen sijaan, että tekisi tilanteessa aktiivista ongelmanratkaisua ja luottaisi omiin ajatuksiinsa siitä, miten toimia.

Keskustelutilaisuudessa tuli esiin sosiaalisen median kehitysehdotus, jonka työntekijät totesivat olevan mielenkiintoinen ja mahdollinen toteuttaa. Todettiin, että sosiaalisen median rooli myös yhdistystoiminnassa on kasvanut yhä enemmän ja enemmän, ja tukityö ulottuu myös esimer- kiksi Etelän-SYL:n Instagram-tilillä tehtyyn toipumista ja toivoa tukevaan viestintään. Myös ryhmätoimintaan liittyvistä ehdotuksista (3 kpl) yksi otettiin mietintään sellaisenaan ja kahta

jäätiin pohtimaan, sillä niitä oli osin jo kokeiltu hieman eri muodossa ja todettu, että kiinnostusta ei ollut riittävästi.

Työntekijät pohtivat, että tutkimuksen tuloksia voitaisiin käyttää tulevaisuudessa rahoitushakemuksissa tai muissa yhteyksissä, jossa todennetaan toiminnan vaikutusta. Tämän tutkimuksen aineiston pohdittiin toimivan esimerkkinä myös vapaaehtoistoiminnan kuntouttavasta luonteesta ja vapaaehtoisen matkasta rankkojen kokemusten jälkeen vaikkapa takaisin työelämään. Toisaalta keskustelussa puhuttiin myös siitä, miten Etelän-SYLI:n toiminta voi tarjota yhteiskunnassa, jossa ei välttämättä kaikkialla, kuten työelämässä, ole mahdollisuus saada hyvinvoinnin kokemuksia, eräänlaisen lempeän väylän näihin kokemuksiin. Keskustelussa tuotettiin myös yksi uusi kehitysidea, jonka pohjana oli ajatus parin jonkinlaisesta ryhmästä tai keskustelutilaisuudesta toipuneille. Puhuimme tunteista, joita toipuneella saattoi liittyä omaan sairaustaan ja tarpeesta tulla yhteen muiden, jo oireilun taakseen jättäneiden kanssa ja puhua surusta, pettymyksestä, ilosta ja kaikenlaisista tunteista, joita omaan historiaan liittyi. Tavoitteena keskustelussa olisi tietynlaisen 'rauhan' saavuttaminen oman kokemuksen kanssa. Tässä yhteydessä toinen työntekijä puhui myös toipumisen jälkeisestä eheytyämisestä, jota saatetaan tehdä vielä pitkään sen jälkeen, kun henkilö kokee olevansa toipunut. Yhdistyksen toiminta voi, kuten vapaaehtoistenkin kokemus toi esille, olla tukena ja jäsentäjänä tässä eheytyämisessä.

### **8.3 Tutkimustiedon soveltaminen laajemmin**

Etelän-SYLI ry:n toimintaa rahoittaa lähes kokonaisuudessa Sosiaali- ja Terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA). Toiminnan raportointi rahoittajalle edellyttää sen tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden raportointia eri keinoin ja mittaristoin ja pääpaino näissä raporteissa on ollut toimintaan osallistujien kokemuksilla. Palautteen keruu niin toimintaan osallistuvilta kuin sitä tuottaviltakin henkilöiltä on ikuisesti haasteellista ja riippuu suurelta osin viitseliäisyydestä täyttää paperisia ja sähköisiä palautekyselyitä. Toivon tämän opinnäytetyön tulosten toimivan eräänlaisena toiminnan vaikuttavuuden havainnollistajana haastateltujen vapaaehtoisten kerrottua kokemuksiaan ja havaintojaan ei vain toiminnan positiivisista vaikutuksista niille henkilöille, joita he vertaisina tukevat, vaan myös vertaisvapaaehtoisille itselleen. Kuten yllä todettiin, myös yhdistyksen työntekijät kokivat tutkimusaineistosta olevan hyötyä toiminnan tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta havainnollistaessa rahoittajien ja sidosryhmien suuntaan. Olin kahden muun Etelän-SYLI ry:n vapaaehtoisen kanssa kirjoittamassa artikkelia Kansalaisareenan

tammikuussa 2021 julkaistuun *Vertaistuen moninaisuus* -verkkojulkaisuun ja tässä kirjoituksessa jaoimme paitsi ymmärrystämme vertaistuen merkityksestä ja hyödyistä oman yhdistyksemme toiminnassa. Tämä opinnäytetyö on jatkoa artikkelissa käsitellyille teemoille ja toivon sen lisäävän ymmärrystä erityisesti niistä motivaatiotekijöistä, jotka motivoivat vertaisvapaaehtoisia pitkäaikaiseen sitoutumiseen toimintaan.

Tämän tutkimuksen tulosten on perusteltua olettaa löytävän yhtäläisyyksiä niiden vertaisvapaaehtoisten kokemuksista, jotka työskentelevät jonkin sellaisen aiheen parissa, johon liittyy haasteita ymmärtää aihetta ja yksilön käyttäytymistä tai ajatuksia. Tutkimusaineistolla on sovel-lusarvoa myös laajemmin nykyelämää tarkastellessa. Elämme aikaa, jossa riittämättömyys on monelle arjessa läsnä oleva tunne. Työelämän kuormittavuudesta ja siihen liittyvästä tehostamisen ja tehokkuuden kulttuurista puhutaan paljon ja tilastot osoittavat työuupumuksen ja mielenterveyden ongelmiin liittyvien työkyvyttömyyseläkepäättösten lisääntyneen niin, että ne ovat nykyisin yleisin syy eläkepäättöksiin (Eläketurvakeskus 2020). Esimerkiksi Karolaakso ym. tutkimus vuodelta 2020 kertoo, että työympäristöt, joissa autonomia on liiallista ja työntekijän itseohjautuvuutta ei johdeta, työtehtävät ja työn tarkoitus ovat epäselviä tai niistä ei saa palautetta, lisäävät psyykkistä kuormitusta (Karolaakso, Autio, Näppilä, Nurmela & Pirkola 2020, 1222). Työelämä tutkimuksessa ja medioissa esiin nostetut<sup>6</sup> kognitiiviset ja psykososiaaliset tekijät kuormittavat työelämässä, kun taas osa väestöstä kamppailee työttömyyden ja toimeentulon ongelmien kanssa etsien merkityksellisyyden ja hyödyksi olemisen kokemuksia muilta elämänaalueilta. On selvää, että psykologisesti turvallisia ympäristöjä, jotka vastaavat itseohjautuvuusteoriassa esitettyihin yksilön psykologisiin perustarpeisiin, tarvitaan. Ne luovat ja ylläpitävät hyvinvointia niin toimintaan osallistuville, sen mahdollistaville vapaaehtoisille ja työntekijöille, kuin laajemmallekin yhteiskunnalle. Kolmas sektori on arvokeidas ajassa, joka joutuu

---

<sup>6</sup> Esim. Työterveyslaitos 2021. Stressi ja työuupumus. Verkkoartikkeli. Viitattu 4.5.2021. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>  
 Työterveyslaitos 2021. Suomalaisten työhyvinvointi kääntyi laskuun koronan pitkittyessä. Mediatiedote 8.2.2021. Viitattu 4.5.2021. <https://www.ttl.fi/suomalaisten-tyohyvinvointi%E2%80%AFkaantyi-laskuun-koronan-pitkittyessa/>  
 Yle 2021. Kyselytutkimuksesta karua tietoa: Nuorten työhyvinvointi heikkeni. Verkko uutinen 20.4.2021. Viitattu 6.5.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11892207>  
 Kalakoski V., Selinheimo, S., Paajanen, T., Ylisassi H., Käpykangas S., Valtonen T., Turunen J., Ojajärvi A., Toivio P., Lahti H., Järnefelt H. & Hannonen H. 2020. SujuKE – Sujuvuutta työhön kognitiivisella ergonomialla. Interventiotutkimuksen loppuraportti. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 6.5.2021. [Sahhttps://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139771/SujuKE-loppuraportti-web.pdf?sequence=8&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139771/SujuKE-loppuraportti-web.pdf?sequence=8&isAllowed=y)



painimaan taloustieteellisen rationalismin, hyöty-tehokkuusajattelun ja ihmisyksilöiden inhimillisyyden ristipaineessa. Koska emme ole robotteja vaan haavoittuvaisia olentoja, on vertais-tukitoiminnan olemassaololla tärkeä funktio – se on turvan ja pehmeiden arvojen paikka toisi-naan kylmässä ja turvattomassa maailmassa.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

### 9.1 Itseohjautuvuusteoria ja vertaisvapaaehtoisuus Etelän-SYLIssä

Itseohjautuvuusteoria soveltui hyvin vertaistukivapaaehtoisten kokemusten jäsentämiseen tässä tutkimuksessa, vaikka aineistosta nousi esiin myös vaikeammin teorian kattokäsitteiden alle sijoiteltavissa olevia, omaan sairaus/toipumishistoriaan tai läheisen rooliin liittyviä teemoja ja tekijöitä. Kaikki opinnäytetyötutkimukseen osallistuneet 12 vapaaehtoista kertoivat haastattelussa lähteneensä vertaistukivapaaehtoisuuteen yhdistyksessä antaakseen ja auttaakseen. Koska vapaaehtoisuus on luonteeltaan kaksisuuntaista, itseohjautuvuusteorian avulla aineistosta oli mahdollista nostaa esiin erityisesti niitä tarvevastineita, joita vapaaehtoiset toiminnasta saavat. Vapaaehtoisuus siis näyttäytyi antamisen lisäksi myös saamisena. Haastatteluaineistosta oli mahdollista nostaa esiin kaikki kolme itseohjautuvuusteorian tarvetta, mutta niiden erittely toisistaan vapaaehtoisten kokemuksissa oli usein hankalaa, eikä toisaalta tarpeellistakaan. Esimerkiksi omaehtoisuuden ja kyvykkyyden tarpeet kietoutuvat yhteen, sillä ensin mainittu puhuu arvoista, jotka ohjaavat kohti tiettyä tavoitetta ja sitä kohti vievää toimintaa ja toinen merkityksellisyyden tunteesta, jonka toiminnan toteuttaminen herättää. Usean vapaaehtoisen kokemuksessa kolme tarvetta kulki rinnan, toki eri painotuksin. Joillekin vapaaehtoisille yhteisöllisyys oli selkeästi tärkeämpää kuin toisille ja tämä liittyi usein aikaan, jonka vapaaehtoiset olivat olleet mukana toiminnassa. Näyttäytyy melko loogisena, että toiminnassa pidempään mukana olleet vapaaehtoiset, jotka olivat tavanneet toisiaan kasvokkain, kiintyivät ja kiinnittyivät yhteisöön ja sen jäseniin ja toivat sen tärkeyttä esiin enemmän kuin esimerkiksi toimintaan koronavuoden aikana mukaan tulleet vapaaehtoiset.

Omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteisöllisyyden merkitys erityisesti sellaisille henkilöille, joiden oma kokemus sairaudesta tai läheisen tukena olosta on vaikuttanut tarpeiden tyydyttämisen mahdollisuuteen, voi olla merkittävä. Olisi haastatteluaineiston ylitulkintaa suoraan esittää, että näille vertaisvapaaehtoisille toiminta voi edellä mainitusta syystä olla erityisen merkityksellistä, mutta asiaa voi spekuloida ja tässä lyhyesti niin teenkin. Omaehtoisuuden tarve voi vaikuttua omasta sairaudesta ja siihen liittyvistä rajoittavista ja pakottavista ajatuksista - tyyppillisesti oireileva kuvaa mielenmaailmaansa niin, että sairaus käskää tekemään tietyllä tavalla eikä anna tehdä toisella tavalla - ikään kuin autonomian ja sairauden kädenvääntö yksilön mielessä. Kun sairauden mielenmaailma väistyy ja toipunut/toipuva saa autonomiansa takaisin,

tarve toimia erityisen itseohjautuvasti/vapaasti voi olla suuri. Kyvykkyyden tarve voi olla erityisen vahva vertaisella, joka on kokenut oireilun vaikuttavan toimintakykyynsä. Sairaus voi jättää kokemuksen siitä, ettei pysty eikä osaa ja tämä kokemus voi seurata pitkälle toipumiseen asti. Moni joutui olemaan sairauden vuoksi pois opinnoista, perhe- tai työelämästä, ja esimerkiksi nuoreksi ja aikuiseksi kehittymisen eri vaiheissa läpi käydyt kokemukset jäivät kokematta - joko siihen aikaan kuin muut niitä kokivat tai joissain tapauksissa kokonaan. Vertaisvapaaehtoisena koettu osaavuus omassa roolissa ja toiminnan koettu merkityksellisyys voivat olla tärkeitä vapaaehtoiselle, joka ei ole saanut positiivista palautetta ja kyvykkyyden kokemuksia muussa toiminnassa. Erityisesti ne vapaaehtoiset, jotka eivät pystyneet osallistumaan yhteiskunnan toimintaan oletetulla tavalla, esimerkiksi joutumalla olemaan pitkään poissa työelämästä, puhuivat haastattelussa siitä, miten vapaaehtoisuus antoi heille kokemuksen siitä, että he voivat olla hyödyksi ja tehdä jotain, jolla on merkitystä. Yhteisöllisyyden tarve voi vaikuttaa syömishäiriön luonteesta olla sairaus, oli se sitten oma tai läheisen, joka eristää sosiaalisesti muista. Tyypillisesti oireileva elää 'omassa maailmassaan' ainakin osittain; oireilun rutiinien ja ajatusmallien vankina. Oireileva kokee usein kelpaamattomuutta, huonoutta, riittämättömyyttä ja muita kielteisiä tunteita itsestään ja nämä haitalliset ajatusmallit voivat estää esimerkiksi tutustumasta uusiin ihmisiin. Vertaisvapaaehtoistoiminnassa saatu hyväksynnän ja arvostuksen kokemus voi siten olla erityisen vaikuttava. Täten, omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteisöllisyyden kokemukset vapaaehtoistoiminnassa voivat olla osa 'korjaavien kokemusten kaanonina' sairauden jälkeen, myös sairautta sivusta seuranneelle läheiselle.

## 9.2 Tulosten soveltaminen vertaisvapaaehtoistoiminnan kehittämiseen

Tutkimustulokset osoittavat, että vertaistoiminta ei voi eikä sen pitä olla kasvotonta. Ihmiset ovat rohkeasti mukana omana itsenään ja tämä heijastuu kaikessa tekemisessä. Vapaaehtoiset ovat motivoituneita ja sitoutuneita, kun heidät kohdataan ystävällisesti ja arvostavasti, jokainen yksilöllisesti huomioiden. Vertaisvapaaehtoisia tukevat työntekijät tarvitsevat ymmärrystä juuri vertaisvapaaehtoisuuden erityispiirteistä, ja tilannetaju esimerkiksi hetkistä, jolloin vertaisvapaaehtoinen on vaarassa kuormittua liiaksi, on tärkeää. Tämä edellyttää usein läheisempää yhteistyösuhdetta vapaaehtoisiin kuin jossain muussa vapaaehtoistoiminnan muodossa olisi tarpeen. Se saattaa edellyttää työntekijöiltä myös asettumista vapaaehtoisten eteen hyvin avoimesti omana itsenään, ammatillisuuden kuitenkin säilyttäen. Joillekin toiminnassa mukana oleville työntekijöille tämä saattaa vaatia ammatillisen identiteetin uudelleenjäsenystä

sekä vahvaa tietoisuutta omista kuormitustekijöistä ja työn ja vapaa-ajan välisen rajanvedon tärkeydestä.

Tutkimustulokset todentavat, että hyvä vertaisvapaaehtoistoiminta on käyttäjälähtöistä – kun vapaaehtoiset saavat tehdä itselleen mielekkäitä asioita ja kokeilla jotain uutta ja pelottavaakin, motivaatio ja sitoutuminen säilyy. Moderni vertaistukiyhdistys on ennakkoluuloton ja uusille ideoille avoin toimija, joka muokkautuu, rahoituksessa/yhdistyksen säännöissä määritellyissä raameissa, kokeilemaan uusia toimintamuotoja. Tässä on tärkeää kuulla tarkalla korvalla vapaaehtoisilta ja toimintaan osallistujilta saatua palautetta ja näistä nousseita kiinnostuksia ja tarpeita. Uuden ajan yhdistystoiminta on ketterää ja luovaa. Kuten Etelän-SYLI ry, on moderni yhdistystoimija myös matalan hierarkian yhteisö, jossa sekä toimintaan osallistuvia, vapaaehtoisia että sidosryhmiä kuullaan, eivätkä työntekijät asetu vapaaehtoisten yläpuolelle etäiseen asiantuntija-asemaan. Avoin dialogi sekä rohkaiseva, ystävällinen ja inklusiivinen viestintä kaikkien sidosryhmien kanssa on tämänkin tutkimuksen tulosten perusteella tärkeää, kun Etelän-SYLI jatkaa toimintaansa alati muuttuvalla ja rahoitukseltaan epävarmalla kolmannella sektorilla.

Vapaaehtoisten haastatteluissa esiin nousevista teemoista erityisesti verkkotukitoiminta ja verkkoviestintä nousivat tulevaisuuden kehittämissuunniksi Etelän-SYLI ry:lle. Moni vapaaehtoisista todensi nämä tarpeelliseksi tukitoimintaa ja siihen osallistuneita havainnoidessaan ja omia kiinnostuksiaan pohtiessaan. Verkkopohjainen toiminta mahdollisti myös vapaaehtoisille toimintaan osallistumisen aikoina, jolloin välimatka tai ajankohta olisi muuten muodostunut esteeksi. Viestintä on yhä tärkeämpi osa yhdistystoimintaa ja somesisällöt tavoittavat niitäkin toiminnasta kiinnostuneita, joilla ei muuten olisi mahdollisuutta tai uskallusta tulla toimintaan. Eräs vapaaehtoinen kertoi haastattelussa some-viestinnän toipumistsemppiä ylläpitävästä funktiosta, kun yhdistyksen Facebook tai Instagram useampia kertoja viikossa muistuttaa seuraajia olemaan itselleen armollisia, pitämään itsestään huolta ja hakemaan tukea, kun sitä tarvitsevat. Vaikka Etelän-SYLI ry:n toiminta on suunnattu Etelä-Suomen alueella asuville, oli verkkopohjainen tukitoiminta mahdollistanut esimerkiksi ulkomailla opiskelevien henkilöiden osallistumisen toimintaan ja täten toiminnan kattavuus laajeni. Nämä kokemukset ovat toiminnan kehittämisen kannalta tärkeitä. Ne kertovat sekä vaikutuksista, jotka viestinnällisillä keinoilla saatetaan saavuttaa, mutta joita on haastava todentaa, että kohderyhmän tavoittamisen tehostumisesta verkkotoiminnan kautta.

Tulevaisuuden vertaistoiminta tavoittaa yhä enenevässä määrin diginatiiveja – nuoria ja aikuisia, joiden elämästä suuri osa tapahtuu verkossa, kuten erilaisilla sosiaalisen median alustoilla. Nuoremmille sukupolville on luontevaa kohdata ja keskustella verkossa, joten toimintakentän muutoksia tehokkaasti ennakoiva vertaistukiyhdistys huomioi toiminnassaan myös nämä muutokset. Instagram-livet tai muut vuorovaikutukselliset somesisällöt saattavat tuoda aivan uusia osallistujia vertaistukiyhdistyksen toimintaan, mutta on tärkeää tarjota silti myös kasvokkaisen kohtaamisen tilanteita erilaisten toimintaan osallistujien erilaisia tarpeita ja tilanteita kuullen.

Tutkimus jalkautuu ja vaikuttaa toivottavasti tulevaisuuden toimintaan Etelän-SYLI ry:ssä ja mahdollisesti muissakin Syömishäiriöliiton jäsenyhdistyksissä. Työn lopputuloksia on sen valmistuttua pyydetty esittelemään Liiton vapaaehtoistoimintaa koordinoiville työntekijöille. Eräänä opinnäytetyöprosessin 'sivutuotteena' taas järjestetään Etelän-SYLI:n toimitiloissa syksyllä 2021 keskusteluilta toipumisen jälkeisestä eheytymisestä ja siihen liittyvistä tunteista ja ajatuksista. Idea nousi haastatteluista ja tutkijan omista pohdinnoista tutkimusprosessin aikana ja on luultavaa, että keskusteluiltaan osallistuu yhdistyksen vertaisvapaaehtoisia. Iltaa edeltää opinnäytetyön tekijän, joka toimii keskusteluillan vetäjänä, blogikirjoitus Etelän-SYLI:n verkkosivuilla eräänlaisena ennakkoalustuksena keskustelun teemaan.

### 9.3 Vertaisvapaaehtoisuuden merkitys

Tämän opinnäytetyö todentaa vertaisvapaaehtoistoiminnan vaikuttavuutta. Vapaaehtoisuus voi olla osa toipumisprosessia, jopa yksi suurimmista motivaattoreista sille. Se voi olla asia, joka tukee ja ylläpitää toipumista ja hyvinvointia - niin toimintaan osallistujille, sitä kauempaa seuraaville, kuin sitä tuottavillekin henkilöille. Mutta miten todentaa ylläpitävää vaikutusta, jos emme koskaan näe sitä, mitä voisi tapahtua, jos ylläpitävä asia otettaisiin pois, 'häviäisi maailmasta'? Siksi opinnäytetyön poliittisin kysymys käsittelee tilannetta, jossa yhdistystä ja sen toimintaa ei olisi. Tähän kysymykseen vapaaehtoiset vastasivat korostaen toiminnan merkitystä paitsi itselleen vapaaehtoisina, yhdistyksen toimintaan osallistuville henkilöille ja laajemmin, yhteiskunnalle, joka tarvitsee paikkoja, joissa ne henkilöt, jotka eivät muualta tukea tilanteeseensa saa, kohdataan ja heidän kokemuksensa validoidaan. Tällä on tärkeä symbolinen merkitys: se luo toivoa siitä, että vaikka kaikille ei ole mahdollista tarjota hoitoa ja tukea julkisen tai yksityisen puolen palveluissa heidän tarvitsemallaan tavalla, on paikkoja, joihin voi silti tukeutua. Ketään ei jätetä täysin oman onnensa nojaan, vaikka vertaistuki ei voi eikä saa korvata

hoitoa. Tämä lienee lohdullinen ajatus monelle – niin toimintaan osallistuvalla, työntekijälle kuin vertaisvapaaehtoisellekin. Haastattelut todentavatkin, miten tärkeää monelle Etelän-SY-LIn vertaisvapaaehtoiselle on olla mukana rakentamassa ja vahvistamassa yhteisöä, jonka myötä kenenkään ei tarvitse jäädä tilanteessaan yksin.

#### **9.4 Yhteisöpedagogi YAMK vertaistukitoiminnan kehittäjänä**

Vertaistukitoiminta kasvaa, kehittyy ja monimuotoistuu. Erityisesti mielenterveys- ja päihde-työn kentillä on nähty kasvua sekä tuen tarpeen että tarjonnan osalta. Mielenterveysongelmista, kuten syömishäiriöistä, kärsivien määrä on kasvussa ja yhteiskunnallinen keskustelu on viime aikoina keskittynyt toisaalta purkamaan stigmoja ja mahdollistamaan avointa puhetta mielen-terveysongelmista, toisaalta nostamaan esiin julkisten palveluiden ruuhkaisuuden ja hoitoon pääsyn haasteet. Muun muassa Terapiatakuu-kampanja on nostanut esiin sen, että kaikille hoi-toa tai tukea ei ole tarjolla silloin kuin sitä tarvitsisi. Vertaistuki on siten tärkeä tuen ulottuvuus tässä ajassa.

Kokemusasiantuntijat työllistyvät vertaistukitoiminnan kentällä yhä enenevässä määrin ja myös vertaistuen parissa työskentelevä yhteisöpedagogi saattaa omata kaksi roolia: ammattilaisen ja vertaisen roolin. Yhteisöpedagogille vertaistukitoiminta tarjoaa otollisia mahdollisuuksia so-veltaa sekä työtä ohjaavia humanistisia arvoja, että yhteisöjä kehittävää ja kultivoivaa työtettä. YAMK-tutkinnon avulla sijoittuminen tapahtuu luontevasti myös palveluiden kehittäjäksi, ei vain valmiiden toimintamallien toteuttajaksi. Kohtaamistyön ammattilaisena yhteisöpedagogi voi olla sekä vahvistamassa vertaisyhteisöjä että tukemassa, arvostavalla ja voimavarakeskei-sellä kohtaamisotteella, yhteisön yksilöiden hyvinvointia. Humanistisen eetokseen kuuluva usko ihmiseen ja hänen sisällään olevaan hyvyyteen ja voimaan on oleellinen asia vertaistuki-työtä. Vertaistuki on solidaarisuutta ja tasa-arvoa; heikommassa tilanteessa olevan tukemista, jotta kaikilla olisi sama oikeus kokea merkityksellisyyttä ja hyvää oloa. Yhteisöpedagogiset yhdessä oppimisen ja tasavertaisen toimijuuden periaatteet toteutuvat laadukkaassa vertaistu-kitoiminnassa. Vaikka toimintaa organisoivana työntekijänä yhteisöpedagogilla voi olla erityis-asiantuntemusta, joka vertaisilta ja vapaaehtoisilta puuttuu, kokemuksessa ja ihmisyydessä kaikki vertaistukitoiminnassa mukana olevat yksilöt ovat tasavertaisia asiantuntijoita.

Vertaisen ja ammattilaisen rooli on antoisa haastavuudessaan. Se tarjoaa yhteisöpedagogille paikan reflektoida näiden kahden roolin yhdistämisen vaikutusta omaan ammatti-identiteettiin.

Työminä ja oma persoona sekoittuvat ja työtä tehdään suurella sydämellä, vahvasti omista arvoista ja elämäkatsomuksesta usein ammentaen. On erityisen tärkeää kehittää itseanalyysin ja -reflektoinnin taitojaan ja olla tietoinen omista rajoistaan. Empaattinen ja solidaarinen yhteisöpedagogi ei voi kantaa koko maailman murheita harteillaan ja tietoisuus omista kuormitustekijöistä ja myötätuntouupumuksen merkeistä on oleellinen osa ammatillisuutta.

## 9.5 Pohdintaa tutkimuksen merkityksestä sen tekijälle

Mietin opinnäytetyötäni tehdessäni arvovapaan, objektiivisen tutkimuksen ideaalia, jonka opinnäytetyössäni koen yhä etäisemmäksi utopiaksi. Jos määrittelen Humanistisen ammattikorkeakoulun tuottavan 'ihmistieteellistä' tutkimusta, koen tähän ihmisyyden tieteeseen kuuluvan niin vahvasti tutkijasubjektin oman ihmisyyden, arvojen ja kiinnostusten, että objektiivisuus ei ole mahdollista – eikä sen tarvitsekaan. Tällä opinnäytetyöllä oli minulle henkilökohtaista merkitystä enkä ole missään määrin tutkimusaiheen 'ulkopuolella'. Haastatteluihin osallistui minulle tuttuja henkilöitä ja minä olen myös tuttu henkilö yhdistyksessä, jonka vapaaehtoisten kokemuksia tutkin.

Tämä opinnäytetyö oli myös matka omaan tarinaani ja toipumiseeni. Muiden vertaisten tarinoita kuunnellessani ja aineistoa litteroidessani liikutuin usein kyyneliin. Joskus jo haastattelun virallisen osuuden jälkeen, hetken vielä Zoomissa juttellessamme, jaoimme ilomme siitä, miten hienoa on olla tässä vaiheessa omaa toipumistarinaansa: paikassa, jossa omat voimavarat riittävät myös muiden tukemiseen ja oman kokemuksen kääntämiseen johonkin hyvään. Tutkimuksen teko kirkasti minulle ammatillisuuden ja ihmisyyden yhdistämiseen liittyvää paradoksia: olenko tutkijana objektiivinen, tarvitseeko minun olla? Oma lopputulemani on, että vertais-tutkijana voin suunnata katseeni laajemmalle kuin tutkimuksen 'substanssiin' eli tutkimusky-symyksiin ja miten tutkittavat niihin vastasivat. Tutkimushaastattelu on pahimmillaan keino-tekoisen ja jäykkä, ja myös siksi on tarpeen irtautua pohtimaan tutkimuksen merkityksiä siihen osallistujille ja tässä tapauksessa tutkijalle.

Tämä tutkimus juhlistaa myös minun toipumistani ja vaikka olen tutkija, olen myös omanlaiseni tutkimuskohde. Työ nostaa minussa esiin surun ja ilon. Tunnen surua oman polkuni pitkästä mutkikkaisuudesta ja siitä, miten haastatellut vapaaehtoiset ja yhdistyksen toimintaan osallistuvat ovat hekin käyneet läpi oman osuutensa kärsimystä. Iloa tunnen siitä, että omalla pollullaan on mahdollisuus kohdata toisia, joilta saada ja joille antaa tukea. Näiden tunteiden ja muiden tutkimusaiheeseen liittyvien ajatusten pohtiminen jatkuu minussa varmasti kauan ja

vaikuttaa siihen, miten vertaisvapaaehtoisena ajattelen ja toimin. Kuitenkin, vaikka opinnäyte-työn tekeminen oli merkityksellinen matka minulle, en kirjoittanut sitä itselleni. Kirjoitin sen yhteisölle, jonka jäsenenä minulla on jo monen vuoden ajan ollut ilo tuntea, etten ole koskaan maailmassa yksin.



## LÄHTEET

- Bidee, Jemima, Vantilborgh, Tim, Pepermans, Roland, Willems, Jurgen, Jegers, Marc & Hofmans, Joeri 2017. Daily motivation of volunteers in healthcare organizations: relating team inclusion and intrinsic motivation using self-determination theory. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, Vol. 26, No. 3, 325–336, Viitattu 3.1.2021. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2016.1277206>.
- Davis, Kelly & Hendry, Patrick 2020. What Works in Mental Health? Measuring the Impact of Peer Support Services -luento. Mental Health America. Viitattu 1.3.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=1NRI-ItuRrM&t=1275s>.
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. 2000a. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-being. *American Psychologist* 2000, Vol. 55, No. 1, 66-78. Viitattu 22.10.2020. [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf).
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. 2000b. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological inquiry* 2000, Vol. 11, No. 4, 227-268. Viitattu 23.10.2020. [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PIWhatWhy.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf).
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. 2008. Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology* 2008, Vol. 49, No. 3, 182–185 Viitattu 22.10.2020. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.996.3690&rep=rep1&type=pdf>.
- Eläketurvakeskus 2020. Mielenterveyden sairaudet yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. Tiedote 8.4.2020. Viitattu 4.5.2021. <https://www.etk.fi/ajankohtaista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttomyyselakkeelle-siirtymisen-syy/>.
- Eskola, Antti & Kurki, Leena 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.
- Etelän-SYLI ry 2021a. Toimintakertomus 2020. Ei julkaistu.
- Etelän-SYLI ry 2021b. Vapaaehtoisten peruskoulutus 2021. Koulutusdiat. Ei julkaistu.
- Etelän-SYLI ry 2021c. Hallituksen pöytäkirja 03/2021. Ei julkaistu.
- Etelän-SYLI ry 2021d. Yhdistyksen verkkosivut. Viitattu 10.1.2021. <https://etelansyli.fi/>.
- Gadamer, Hans-Georg 2002. Ymmärtämisen kehästä. niin & näin 3/2002, 66–69. Viitattu 20.3.2021. <https://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/netn023-19.pdf>.
- Grönlund, Henrietta 2012. Volunteerism as a mirror of individuals and society: reflections from young adults in Finland. Helsingin yliopisto. Käytännöllisen teologian laitos. Väitöskirjatutkimus. Viitattu 11.2.2021. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/32919/voluntee.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Haivas, Simona, Hofmans, Joeri & Pepermans, Roland 2012. Self-Determination Theory as a Framework for Exploring the Impact of the Organizational Context on Volunteer Motivation: A Study of Romanian Volunteers. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* 41, no. 6,

- 1195–1214. Viitattu 3.2.2021. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0899764011433041>.
- Harding, Sandra 2004. Rethinking Standpoint Epistemology: What is ‘Strong Objectivity?’. Teoksessa Sandra Harding (toim.) *The Feminist Standpoint Theory Reader*. New York: Routledge, 127–140.
- Harju, Aaro 2019. Vapaaehtoisuuden filosofia. Teoksessa: Hirvonen, Sini & Puolitaival, Satu (toim.) *Vapaaehtoistoiminnan arvo*. Kansalaisareena ry. Julkaisuja, 2/2019, 18–27. Viitattu 19.1.2021. [https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan\\_arvo\\_PageView\\_WEB.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf).
- Harju, Aaro & Ruuskanen-Himma, Eila 2016. *Onnistu muutoksessa – järjestöjohtajan ja -kehittäjän käsikirja*. Helsinki: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi ry.
- Hattie, John, Hodis, Flaviu & Kang, Sean 2020. Theories of motivation: Integration and ways forward. *Contemporary Educational Psychology*. Vol. 61. Viitattu 3.1.2021. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101865>.
- Hautio, Minna 2020. Haastattelu tiedonhankintamenetelmänä. Videotallenne. Viitattu 13.12.2020. [https://humak.zoom.us/rec/play/xFX5TvdXrBMhMtpaj7fC-CGMlvKhEVK4zaxFH8i\\_8Rc3D15lGhtBDp7i0rYnzdATThz2QIIFtZ-uOxd.2ck8-48fSe-srrYL?continueMode=true](https://humak.zoom.us/rec/play/xFX5TvdXrBMhMtpaj7fC-CGMlvKhEVK4zaxFH8i_8Rc3D15lGhtBDp7i0rYnzdATThz2QIIFtZ-uOxd.2ck8-48fSe-srrYL?continueMode=true).
- Hirvonen, Sini & Puolitaival, Satu (toim.) 2019. *Vapaaehtoistoiminnan arvo*. Kansalaisareena ry. Julkaisuja, 2/2019. Viitattu 19.1.2021. [https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan\\_arvo\\_PageView\\_WEB.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf).
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Huttunen, Anu & Hänninen, Mari 2014. Anoreksiasta toipuneiden kokemuksia paranemisprosessiin johtaneista tekijöistä. Saimaan Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 4.2.2021. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83100/opinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Ilomäki, Timo 2019. Palkkioiden merkitys vertaisille ja kokemusasiantuntijoille. A-Klinikka-säätiö. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia, 4/2019, 1-14. Viitattu 1.3.2021. [https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/Ilomaki\\_Tietopuu\\_Katsauksia\\_4\\_2019.pdf](https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/Ilomaki_Tietopuu_Katsauksia_4_2019.pdf).
- Iso-Aho, Juha 2016. Vapaaehtoisten johtaminen: muutostrendit vapaaehtoistoiminnassa, osa V. Videokeskustelu. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.1.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=XTAcWai9G5s&list=PLmYRKizCfMZ10MIDqw5MNMvkQerhCzvQQ&index=8>.
- Karolaakso, Tino, Autio, Reija, Näppilä, Turkka, Nurmela, Kirsi, & Pirkola, Sami 2020. Socioeconomic factors in disability retirement due to mental disorders in Finland. *European Journal of Public Health*. Vol. 30, No. 6, 1218–1224. Viitattu 4.5.2021. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa132>.
- Keijo-hanke 2021. Hankeinfo. Viitattu 3.1.2021. <https://keijo0.webnode.fi/hankeinfo/>.

- Kendal, Sarah, Kirk, Sue, Elvey, Rebecca, Catchpole, Roger and Prymachuk, Steven 2017. How a moderated online discussion forum facilitates support for young people with eating disorders. *Health Expect*, 20, 98–111. Viitattu 1.2.2021. <https://doi.org/10.1111/hex.12439>.
- Koskiaho, Briitta 2001. *Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö*. Teoksessa: Eskola, Antti & Kurki, Leena (toim.) *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppisena*. Tampere: Vastapaino, 15–40.
- Kostiainen, Elisa, Ahonen, Sanna, Verho, Tanja, Rissanen, Päivi & Rotko, Tuulia 2014. *Kokemukset käyttöön - kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen*. THL Työpaperi 036. Viitattu 24.2.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125488/URN\\_ISBN\\_978-952-302-373-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125488/URN_ISBN_978-952-302-373-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Kuikka, Meri. *Voimaannuttava vapaaehtoistyö – Lapin yliopiston Pro gradu-tutkielman esitely*. Luentodiat 26.4.2019 pidetystä luennosta. Viitattu 29.12.2020. <https://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2019/07/Voimaannuttava-vapaaehtoistoiminta-Meeri-Kuikka-Lapin-yliopisto.pdf>.
- Kuuluvainen, Salla 2015. *Vapaaehtoistyön johtaminen*. Helsinki: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi ry.
- Laatikainen, Tarja (toim.) 2010. *Vertaistoiminta kannattaa*. Asumispalvelusäätiö ASPA. Sähköinen julkaisu. Viitattu 3.1.2021. [https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf).
- Lahti, Uura-Liina 2021. *Sähköpostikirjeenvaihto tammi-toukokuun 2021 välillä*.
- Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010. *Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta*. Teoksessa: Laatikainen, Tarja (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa*. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–20. Viitattu 3.1.2021. [https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf).
- Martela, Frank & Jarenko, Karoliina 2014. *Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat*. Eduskunnan Tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. Viitattu 20.12.2020. [https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj\\_3+2014.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf).
- Martela, Frank, Mäkikallio, Iida & Virkkunen, Villiam 2017. *Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä*. Teoksessa: Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik (toim.) *Mikä meitä liikuttaa - Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 100–115.
- Myrholm, Cæcilie, Borregaard, Nørskov, Kristina Holmegaard, Jarden, Mary & Rydahl-Hansen, Susan 2020. *The motivation to volunteer as a peer support provider to newly diagnosed patients with acute leukemia – A qualitative interview study*, *European Journal of Oncology Nursing*, Volume 46, Viitattu 6.2.2021. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2020.101750>.
- Mäkelä, Elina 2011. *Vertaistukiryhmätoiminnan käynnistäminen syömishäiriötä sairastavien läheisille*. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. Opinnäytetyö. Viitattu 5.2.2021. <https://core.ac.uk/download/pdf/38050534.pdf>.
- Naslund, John, Aschbrenner, Kelly, Marsch, Lisa, & Bartels, Stephen 2016. *The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media*. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122. Viitattu 11.1.2021. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>.

- Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Pessi, Anne Birgitta & Oravasaari, Tomi 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä – Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveystieteiden vapaaehtoistoiminnasta. Avustustoiminnan raportteja, 23. Viitattu 21.12.2020. <https://docplayer.fi/297900-Kansalaisjarjestoiminnan-ytimessa.html>.
- Pink, Daniel H. 2010. Drive – The surprising truth about what motivates us. Edinburgh: Canongate Publishing.
- Pynssi, Mari 2019. Miesten syömishäiriöiden tunnistaminen. Viitattu 11.1.2021. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/161459/Miesten\\_syomishairioiden\\_tunnistaminen.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/161459/Miesten_syomishairioiden_tunnistaminen.pdf?sequence=2&isAllowed=y).
- Rahkonen, Juho 2018. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Taloustutkimuksen tutkimusraportti. Viitattu 6.1.2021. [https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoistyö\\_tutkimusraportti-2018.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoistyö_tutkimusraportti-2018.pdf).
- Repper Julie & Carter Tim 2011. A Review of the Literature on Peer Support in Mental Health Services. *Journal of Mental Health*. Vol. 20, No. 4, 392–411. Viitattu 3.1.2021. <https://doi.org/10.3109/09638237.2011.583947>.
- Ryynänen, Sanna 2019. Taistelevan tutkimuksen lähtökohtia ja käytäntöjä. Luento Humanistisessa ammattikorkeakoulussa 13.12.2019.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 28.1.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>.
- Salo, Jenni 2020. Syömishäiriöpotilaiden kokemuksia vertaistuesta. Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. Viitattu 3.1.2021. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/342290/Valmis%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20Vamk%202020.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Saviranta, Anne & Åhlberg, Kirsi 2010. Vertaistuen kokemukset ja merkitys eri asiakasryhmissä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 10.1.2021. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25392/VERTAISTUEN%20KOKEMUKSET%20JA%20MERKITYS%20ERI%20ASIAKASRYHMISSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Seppä, Annika & Tohni, Jenni-Maria 2017. ”Että siellä on niinku niitä ihmisiä, jotka on sen niin läheltä nähny ja kokenu” Syömishäiriöön sairastuneiden läheisten kokemuksia vertaistukitoiminnasta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. Viitattu 28.12.2020. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136783/Tohni\\_Jenni-Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136783/Tohni_Jenni-Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Silen, Yasmina & Soininen, Miina 2020. Odotettua useampi sairastaa syömishäiriön. Helsingin yliopisto. Tutkimustiedote. Viitattu 19.12.2020. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/odotettua-useampi-sairastaa-syomishairion>.

- Sipola, Merja 2019. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen suomalaisessa yhteiskunnassa. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 20.12.2020. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/303743/Sipola\\_Merja\\_maisterintutkielma\\_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/303743/Sipola_Merja_maisterintutkielma_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y).
- Stranius, Leo. Vapaaehtoistoiminta Suomessa. Luentodiat 24.6.2019 pidetystä luennosta. Viitattu 20.4.2020. <http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2019/07/Vapaaehtoistoiminta-Suomessa-Leo-Stranius-24.6.2019.pdf>.
- Syömishäiriöliitto ry 2021a. Syömishäiriö. Sairaus, josta voi toipua. Verkkoesite. Viitattu 9.1.2021. <https://syomishairioliitto.fi/wp-content/uploads/Infoesite-suomi-verkko.pdf>.
- Syömishäiriöliitto ry 2021b. Tietoa syömishäiriöistä. Verkkosivu. Viitattu 9.1.2021. <https://syomishairioliitto.fi/tietoa-syomishairioista>.
- Syömishäiriöliitto ry 2021c. Tukea ja toimintaa. Verkkosivu. Viitattu 11.1.2021. <https://syomishairioliitto.fi/tukea-ja-toimintaa#jasenyhdistykset>.
- Tang, Patrick 2013. A Brief History of Peer Support: Origins. Verkkoartikkeli. Peers for Progress, University of North Carolina. Viitattu 6.2.2021. [http://peersforprogress.org/pfp\\_blog/a-brief-history-of-peer-support-origins/](http://peersforprogress.org/pfp_blog/a-brief-history-of-peer-support-origins/).
- Terveyskylä 2021. Vertaistalo.fi - Tietoa vertaistuesta. Viitattu 15.1.2021. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta>.
- Tuomi-Mark, Hillamaria 2021. Kokijasta vertaiseksi Kaapatut Lapset ry:ssä – sisäinen motivaatio eväänä vertaistukijan polulla. Teoksessa: Nieminen, Pinja & Lahikainen, Eve. Vertaistuen moninaisuus. Kansalaisareenan julkaisuja 1/2021. Helsinki: Kansalaisareena ry, 142–153.
- Vasalampi, Kati 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa: Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik (toim.). Mikä meitä liikuttaa - Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–65.
- Watson, Emma 2019. Peer Support in Mental Health. Lontoo: Macmillan International Higher Education.
- Yeung, Anne Birgitta 2020. Tärkein motiivi on auttamisen halu. Kansalaisyhteiskunta 18.11.2020. Viitattu 19.2.21. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/tarkein-motiivi-on-auttamisen-halu/>.


# LIITTEET

## Liite 1: Tutkimuspyyntö

Hei!

Olen yhteisöpedagogiikan opiskelija Humanistisesta ammattikorkeakoulusta ja etsin YAMK-opinnäytetyöni tutkimusta varten osallistujia. Toimin myös vapaaehtoisena ja hallituksen jäsenenä (maaliskuuhun 2021 asti) Etelän-SYLI ry:ssä. Teen opinnäytetyötäni aiheesta 'Vapaaehtoistoimintaan motivoivat tekijät vertaisvapaaehtoisille Etelän-SYLI ry:ssä'. Tutkimuksen taustateorianä on Itseohjautuvuusteoria, jonka mukaan ihmisen toimintaa motivoivat psykologiset perustarpeet. Tutkimuksessani pyrin selvittämään, todentuuiko tämä teoria vertaisvapaaehtoisten motivaatioissa toimia tehtävissään Etelän-SYLI ry:ssä ja miten motivoivat tekijät vaikuttavat vapaaehtoistoiminnan kokemukseen ja toimintaan sitoutumiseen. Vapaaehtoisten kokemusten toivotaan kasvattavan myös ymmärrystä siitä, onko vapaaehtoisille tarjottu tuki yhdistyksessä tarpeenmukaista. Tutkimus toteutetaan pienryhmähaastatteluin Zoom-videoyhteydellä. Haastatteluun tulisi varata 1,5h. Haastattelut anonymisoidaan ja niistä poistetaan mahdolliset tunnistetiedot aineiston analyysivaiheessa. Jos haluaisit osallistua tutkimukseen, kerrothan siitä [tällä lomakkeella](#). Jos haluaisit lisätietoa tutkimuksesta, vastailen mielelläni: [pihla.aaltonen@humak.fi](mailto:pihla.aaltonen@humak.fi) / 0407222050. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista eikä yhteydenotto sitouta sinua osallistumaan. Kiitos ajastasi!

## Liite 2: Suostumus ja tutkimusta varten kerättävät taustatiedot



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**TIEDOTE TUTKIMUKSESTA JA SUOSTUMUS OSALLISTUMAAN TUTKIMUKSEEN**

**SUOSTUMUS JA TUTKIMUSTA VARTEN KERÄTTÄVÄT TAUSTATIEDOT**

Minua on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen. Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ei käytetä osana tutkimusaineistoa.

**1. Kuinka pitkään olet toiminut vapaaehtoisena Etelän-SYLI ry:ssä?**

Alle 6 kk

6-12kk

1-2 vuotta

2-3 vuotta

Yli 3 vuotta

Yli 5 vuotta

Joku muu, mikä:

**2. Minkä verran teet vapaaehtoistyötä Etelän-SYLI ry:ssä (keskimäärin, n. arvio riittää)?**

- Yli 4 tuntia viikossa
- 1-4 tuntia viikossa
- 1-4 tuntia kuukaudessa
- 1-4 tuntia kahdessa kuukaudessa
- 1-4 tuntia puolessa vuodessa
- 1-4 tuntia vuodessa
- Joku muu, mikä:

**3. Missä vapaaehtoistoiminnassa olet mukana (voit valita useamman)?**

- Vertaistukiryhmän vetäjä
- Vertaiskaveri
- Sähköpostituki
- Ryhmächat-vetäjä
- Blogikirjoittaja
- Kokemuspuheenvuoron pitäjä
- Luentoavustaja
- Some-tekstien tuottaja
- Hallituksen jäsen
- Joku muu, mikä

4. Jos olet aiemmin toiminut myös jossain muussa vapaaehtoistehtävässä Etelän-SYL:ssä, kirjoita alle missä:

5. Vahvistan osallistumiseni tutkimukseen

Kyllä

6. Nimesi ja päivämäärä:

Edellinen

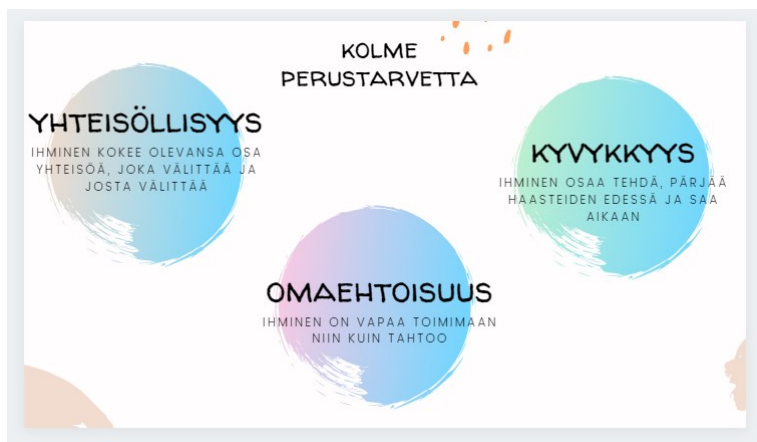
Lähetä

Liite 3:

Visuaalinen esitys Itseohjautuvuusteoriasta, haastatteluissa käytetyt diat:







Liite 4: Haastatteluissa käytetty kysymysrunko (selventävät kysymykset suluissa)

Kun pohditte syitä hakeutua vapaaehtoistoimintaan juuri tähän yhdistykseen, mitä teille tulee mieleen? Miten päädyitte vapaaehtoiseksi yhdistykseen?

Kun nyt teette vapaaehtoistyötä, mikä teitä motivoi? (Ovatko syyt samat kuin ennen toimintaan tuloa, eri syyt, osin samat?)

Mitä mieltä olette teoriasta - miten se vastaa tai ei vastaa omia kokemuksianne? (Onko joku kolmesta tarpeesta, jota tuntuu juuri sinulle tärkeältä? Ei lainkaan tärkeältä?)

Miten toiminta mielestänne vastaa tai voisi vastata näihin tarpeisiin?

Mitä teidän vertaisvapaaehtoisuudessanne merkitsee yhteisöllisyys, mitä kyvykkyyks, mitä omaehtoisuus?

Miten yhdistyksen tuessa vapaaehtoisille voidaan huomioida nämä tarpeet ja muut motivaatiot vapaaehtoistyöhön?

Miten koette tuen vapaaehtoisille? (Onko sitä riittävästi, riittämättömästi, jotain muuta?)

Tuleeko teille mieleen kehitysehdotuksia tukeen liittyen?

Jos yhdistystä ei olisi, miten se vaikuttaisi teidän elämäänne, laajemmin (yhteiskuntaan, sairastavien/oireilevien elämään yms.)?

Vapaa sana - mitä haluaisitte vielä kertoa omasta kokemuksestanne vertaisvapaaehtoisena?

Kysymys, jonka olisitte halunnut minun kysyvän?

Liite 5:

Koodilistan 1. sivu:

A=auttaminen, auttamisen halu 4 4 4 3 3  
 Ah=ammattillinen hyöty 4 4  
 An=antaminen 4  
 Ap=apu 4 4 3  
 Av=avuttomuus 4  
 D=diversiteetti 4  
 E=elämäntapa 4  
 Ep=epätietoisuus 3  
 Ev=este vapaaehtoisuudelle 4  
 Ha=haaste, haastava tilanne 4 4 3  
 Hj=halu jatkaa 4 4 4  
 Hu=huoli (toisesta) 4 4  
 Hi=hoitoinfon välittäminen 4  
 Hy=hyöty, hyödyksi oleminen 4 3  
 Hyv=hyvä olo 4 4  
 Hä=häpeä 3  
 I=informaation jakaminen  
 Il=ilo 4  
 IS=itse saa toiminnasta jotain, 'itsekkäät syyt' 4 4 4  
 Ja=jaksaminen 3  
 Jk=jaettu kokemus, tunne jakamisesta 3  
 Ka=kaari huonosta hyvään 4  
 Ke=keskustella, kertoa 4 4  
 KE=kehitysehdotus 4 4 4 3  
 Kj=kaksijakoisuus 4 4 3  
 Ko=kosketus 4  
 KP=kannustava palaute 4  
 Ku=kuunteleminen 3  
 Lo=lohtu 4  
 L=lämpö 4  
 Lä=läsnäolo 4 4  
 M=mielekkyyys 4  
 Me=merkitys, merkityksellisyys 4

Ml=myötäilo 4  
 Mk=matala kynnyks 4 3  
 My= myöntäminen (oman taustan) 3  
 N=nauru, huumori 4  
 Ne=neuvonta 4  
 O=omaehtoisuus 4 3  
 Oj= oivallusten/oppien jakaminen 4  
 Ok= oma kokemus 3 3  
 Om= oma juttu 3  
 Oo=omat oivallukset 4 4 3  
 Ov=osallistujien vähentyminen 4  
 P=palkitsevuus 4 4  
 Pa=paranemisprosessi 3 3  
 Pe=persoonallisuus, persoonan piirteet 3  
 Pp=positiivinen palaute 4 3  
 R=rauhallisuus, rauhoittuminen 4 4  
 Ri=ristiriita 4 4  
 Sa=samaistuminen 3 3

Liite 6: Esimerkkidioja työntekijöiden keskustelutilaisuudessa käytetystä esityksestä

## YHDISTYKSEN TUKI

tosi hyvä ihania viestejä kannustavaa palautetta tosi läsnä auttaa muistuttelee aina saatu tukea ja neuvoo konkreettisia ohjeita ihan huipputyyppejä turvallinen tunne taustatuki turvaverkko hyvä olla apua on oikeasti tarjolla taustatuki luottamus avoimia ideoille kokeillaan kaikkea luotto tasavertaisuus kysellään, mitä kuuluu ollaan yhteydessä järjestetään pyytämättä ei pakoteta pidempiaikainen tuki ei jätetä yksin selusta turvattiin lämpö oikeasti välittää luottamuksellinen suhde saa käydä työntekijän kanssa läpi arvostetaan vapaaehtoisia jatkuvuus turvan tunne ihanalla tavalla kohdattiin lempeä ihana mielellään otetaan ideat vastaan kannustus muistuttaa apua tarjolla sydämellinen aito lämmin kohtaaminen tukee tosi hyvin selkeä viestintä ei ole yksin tosi hyvin organisoitu selkeä arvopohja riittävä laadukas tukea saa tarvittaessa tyytyväinen jotenkin saa aina otteen siitä, mitä haluan kysyä tuki on turvallista tosi kiva positiivinen viestintä kukaan ei pakota luo hyvän kuvan vastataan tosi nopeasti ystävällisyys tosi ihanaa kohtelua tsemppaa vastaanottavaisuus kivan oloinen ilmapiiri tosi mukavaa jatkaa työtä helppo sanoa kaikesta tuki

## YHDISTYKSEN MERKITYS

### Oma matkalla

Mä oon ekaa kertaa itse sanoittanu mun syömishäiriön

Se on tosi jännä miten ihmisarvoton sitä on kokenut olevansa sairastaessaan ja toipuessaan [...] niin jotenkin mä oon saanut sen takaisin täällä

Et ja rupee niinku tavallaan ehkä arvostamaan sitä työtä minkä on tehnyt itse itsensä kanssa

### Toimintaan osallistuville

Saa jakaa ja kertoa niinku mitä tahansa ilman, että tarvitsee niinku hävetä sitä, että on sairas, hävetä sitä omaa oireilua

Silloin kun sä oot sairas niin jotenkin jos saat hoitoa niin sä oot aina se ottava osapuoli. Mutta tässä ryhmätoiminnassa jokainen saa sekä antaa että ottaa ja se voi olla tosi tärkeä tunne niin kuin tavallaan siinä niinku siinä omassa toimijuudessaan et 'hei mä sain auttaa, mäkin osasin auttaa', niin ei se voi ainakaan huonoa tehdä kenenkään toipumiselle tai muutenkaan mielenterveydelle.

Se apu mitä saa virallisella puolella, niin sitä pitkälti ohjaavat tietyt lait ja määräykset siitä, että miten vaikka hoitavan henkilökunnan on suhtauduttava...toisen ihmisen kohtaaminen, niin sitä ei sieltä puolelta samalla tavalla tule... sitten taas vapaaehtoiset me ollaan tosi vapaita, me ollaan ihan yksilöitä ja vertaisia

### Yhteiskunnassa

Jos Etelän-SYLI nyt lakkais olemasta, niin katoais sellainen syväosaaminen ja myöskin niinku tunnekokemus siitä mitä se on se sairastavan ihmisen elämä nykypäivän Suomessa. Se on sekä tietoa että tunnetta ja juurikin tavallaan semmoinen, semmoinen kotipesä.