



**Marja Suokas**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK) -diakoni  
Opinnäytetyö, 2023

# USKALLA OLLA LÄHELLÄ IHMISTÄ

Ystävöitymisen vapaaehtoisten kokemuksia ja näkökulmia



## TIIVISTELMÄ

Marja Suokas

Uskalla olla lähellä ihmistä. Ystävätoiminnan vapaaehtoisten kokemuksia ja näkökulmia.

48 sivua, 3 liitettä

Kevät 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK) -diakoni

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnalla tarkoitetaan niin teoretiedon kuin vapaaehtoisten omien kokemusten ja näkökulmien avulla. Ystävätoiminnan ystävien tarve on koko ajan kasvanut. Pyrkimyksenä oli löytää vapaaehtoisten omia, toimintaan sitoutumiseen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi löytää uusille vapaaehtoisille ystävätoimintaan motivoivia tekijöitä. Tutkimustulosten tavoitteena oli herättää uusien vapaaehtoisten kiinnostuminen ja mukaan lähteminen toimintaan.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, ja haastatteluaineisto kerättiin viideltä vapaaehtoiselta ystävätoimijalta tammikuun 2023 aikana. Haastattelut olivat puolistrukturoituja yksilöhaastatteluja. Aineiston analysointi tapahtui teemoittelemalla.

Tutkimustulosten perusteella muun muassa auttamisenhalu ja ilo, osallisuus, uudet ystävyys-suhteet ja kristilliset arvot nähtiin vapaaehtoisten motiiveiksi ystävätoimintaan sitoutumiseen. Tutkimustuloksiksi uusien vapaaehtoisten motivoimiseksi ystävätoimintaan nähtiin lähinnä auttamisen ilon moninaisuus, palkitsevuus, toiminnan tärkeys ja vapaaehtoisuus. Rohkaisuksi heille annettiin tavallisen ihmisen taitojen riittävyys, avoin mieli, rohkeus olla oma itsensä sekä kohtaamisen merkitys asiakkaalle ja itselle. Ohjeiksi mainittiin läsnäolon ja myötätunnon taidot, kiireettömyys ja kuuntelemisen tärkeys sekä omien valmiuksien huomioon ottaminen.

Asiasanat: motivaatio, vapaaehtoisuus, ystävätoiminta

## ABSTRACT

Marja Suokas

Dare to be near someone. Volunteer friends and their views on the friendship activity

48 pages, 3 appendices

Spring 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Diaconal Work

Bachelor of Social Services

This thesis aimed to clarify what the Finnish Red Cross and the friend activities are in theory as well as to find out what experiences the volunteers of the activity have had. Friend activities and the need of friends have grown all the time and with the help of research now, we like to find out what kind of commitment influence and factors motivate the volunteers' involvement. Results aim to wake up new volunteers' interest and hope them to participate.

The thesis was qualitative research, and the material of interviews were gathered from five volunteers of the friend activity during January 2023. Semi-Structured of interviews were individual. The process of analysing was made by themes.

Based on research results, the factors were among other; desire to help and joy, participation, new friendship, and the values of Christianity were seen a very good motivator to make new friendship. Research findings showed that new volunteers motivate mainly the diversity of joy, reward, importance and voluntary to help one another. They were encouraged to use the skills of an ordinary person, to have open mind, and to be yourself when making new friendship. The importance of the encounter was found significant to the customer and to the volunteer. The guidelines mentioned were the skills of presence and compassion, listen to and take good care of one another and your own capabilities.

Keywords: motivation, volunteer, friend activities

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 IKÄIHMINEN JA YKSINÄISYYS .....	5
2.1 Ikäihminen.....	5
2.2 Ikäihmisen yksinäisyys.....	6
3 VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	8
3.1 Mitä on vapaaehtoisuus .....	8
3.2 Seurakunnan vapaaehtoisuus.....	9
3.3 Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoisuus.....	10
3.4 Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminta .....	12
4 VAPAAEHTOISEN SITOUTUMINEN JA MOTIVAATIO .....	17
4.1 Sitoutuminen .....	17
4.2 Motivaatio.....	18
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA YHTEISTYÖKUMPPANIT ..	21
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	22
6.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	22
6.2 Teemahaastattelu aineistokeruumenetelmänä .....	22
6.3 Tutkimustyön haastatteluprosessi.....	23
6.4 Haastatteluaineiston analysointi.....	25
7 TUTKIMUSTULOKSET .....	27
7.1 Ystävätoimintaan mukaan lähteminen .....	27
7.2 Motivaatiotekijöitä toiminnassa pysymiseen.....	28
7.3 Uusien vapaaehtoisten motivointi .....	30
7.4 Rohkaisuja ja neuvoja uudelle vapaaehtoiselle.....	31
7.5 Muuta ystävätoimintaan liittyvää .....	34
8 TULOSTEN TARKASTELU .....	36
9 POHDINTA .....	40
9.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	40
9.2 Ammatillinen kasvu .....	41

9.3 Tutkimuksen tarpeellisuus.....	43
LÄHTEET.....	45
LIITE 1. HAASTATTELUKYSYMYKSET .....	49
LIITE 2. SUOSTUMUSLOMAKE.....	50
LIITE 3. SAATEKIRJE .....	51

## 1 JOHDANTO

Tämän päivän haasteet, kuten koronan tuoma yksinäisyys ja eristetyksi tulemisen tunne, ovat entisestään lisänneet ikäihmisten tarvetta saada vierelleen joku välittävä ihminen, ystävä. Yksi tähän tarpeeseen kehitetyistä palvelumuodoista on Ystävätoiminta. Se on Suomen Punaisen Ristin käynnistämä toiminta, jonka yhteistyökumppanina on kirkon diakonityö sekä ystävätoimintaan koulutetut vapaaehtoiset. Vanhusten puutteelliset olot laittoivat Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnan liikkeelle vuonna 1953 (Etelävuori, 2020).

Ystävätoiminnan tarkoituksena on eri-ikäisten ihmisten apuna, tukena ja virkistyksenä toimiminen elämän eri tilanteissa. Toimintaa voidaan järjestää esimerkiksi kodeissa, yleisissä tiloissa, palvelutaloissa tai verkossa ja se voi olla yksilö-, pari- tai ryhmätoimintaa. Ystävätoiminta on sitoutunutta vapaaehtoistyötä, jossa koulutetut vapaaehtoiset toimivat yksinäisten ystävinä. Vapaaehtoiset ovat lähteneet tähän toimintaan oman kutsumuksensa mukaisesti ja käyneet siihen liittyvän SPR:n järjestämän ystävätoiminta-kurssin. Ystävätoiminta pitää sisällään muun muassa asiointiapua, keskustelua, kuuntelemista, ulkoilua, lukupiirejä, lauluhetkiä ja rinnalla kulkemista.

Opinnäytetyössä selvitettiin vapaaehtoisten kokemuksia ja näkemyksiä kyseiseen toimintaan liittyen ja keskittyen nimenomaan ikäihmisten parissa tehtävään vapaaehtoistoimintaan. Heidän haastatteluaineistonsa perusteella ja teorian tietoon nojautuen, ystävätoimintaa tuodaan tutuksi, jotta se motivoisi uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

## 2 IKÄIHMINEN JA YKSINÄISYYS

### 2.1 Ikäihminen

lökkäällä ihmisellä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen takia (L 980/2012). Vanhuusiän alkamista voidaan tulkita paitsi tilastollisesti, niin myös monin eri tavoin, kuten esimerkiksi kromologisesti, biologisesti tai kulttuurisesti. Länsimaissa vanhuutta tarkastellaan usein biologisen näkökulman kautta, jossa saatetaan korostaa negatiiviseen sävyyn ikääntymistä ja toimintakyvyn alenemista eli puhutaan ns. tautilähtöisyydestä. Vastakohtana tälle on niin sanottu terveyslähtöisyys, joka korostaa ja kannustaa ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn ylläpitämistä. (Verner, 2019.)

Ikääntyminen on pitkä ja monimuotoinen prosessi, johon liittyy fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Ihmisten ikääntyminen on yksilöllistä, jokainen vanhenee omaan tahtiinsa ja itselleen ominaisella tavalla. Ikääntymiseen vaikuttavat myös perimä, elämäntavat ja elinympäristö. (Kan, 2022, s. 9.) Vanhuutta ei voi täsmällisesti määritellä, vaikkakin Yhdistyneet kansakunnat (YK) viittaa vanhuuden alkavan 65-vuotiaana, joka on myös perinteinen kansaneläkkeen ikäraja. (Rantanen ym., 2022, s. 17.) Ikääntymisen vaiheita voidaan luokitella eri tavoin. Kanin (2022, s. 9) mukaan normaalista vanhenemisestä johtuva toimintakyvyn heikkeneminen alkaa yleensä tuntua ihmisen arjessa vasta 75 ikävuoden jälkeen. Itsenäisen selviytymisen hän näkee heikentyvän sairauksien vuoksi noin 80-vuotiaana ja varsinaisen vanhuuden alkavan vasta 85 ikävuoden jälkeen erilaisten avuntarpeiden kasvaessa.

Ikääntyessään ihmisen henkiset ja fyysiset voimavarat heikkenevät, hän on alttiimpi erilaisille sairauksille, paraneminen myös hidastuu ja kuoleman riski kasvaa (Rantanen ym., 2022, s. 17). Käsitys ikääntymisestä voidaan nähdä enemmän kielteisenä. Toisaalta ikääntyminen on kuitenkin kasvamista ja kehittymistä, jossa on mukana iloa ja huumoria. lökkäät ihmiset ovat yksilöitä, heillä on omat

kokemuksensa, toiveensa ja elämisen tapansa. Ikääntymisen arvo ja sen monimuotoisuus eivät kovin paljon näytä herättävän keskustelua. Toisen arvostaminen, myös iäkkäiden, on lähimmäisenrakkautta. Se on hyvän jakamista mahdollisimman monelle ja mahdollisimman tasavertaisesti. (Kivelä, 2012, 9–10.)

## 2.2 Ikäihmisen yksinäisyys

Yksinäisyys koskettaa meistä useimpia jossakin vaiheessa elämää, sillä joka viidennen sanotaan kokevan yksinäisyyttä, ainakin ajoittain. Yksinäisyys ei ole vapaaehtoista yksinoloa, vaan siihen liittyy usein negatiivisia tunteita ja ulkopuolisuuden kokemuksia. Ulkopuolisuuden tunne lisää ihmisen kokonaisvaltaista pahoinvointia ja sitä kautta fyysistä ja henkistä sairastelua, kuten masennusta, unettomuutta ja muistin menetyttä. (Suomen Punainen Risti, 2020.) Yksinäisyys mainitaan suomalaisten hyvinvointia ja terveyttä voimakkaimmin heikentäväksi tekijäksi. Ihmisen pyrkimys elämään arvokkaasti, omien tavoitteidensa mukaisesti, saattaa yksinäisyyden takia estyä. (Saari, 2016, s. 5.) Yksinäisyyden sanotaan liittyvän tiettyihin elämäntilanteisiin tai se voi olla myös pysyvä olotila. Yksinäisyyden on nähty korostuvan 20–29-vuotiaiden ikäryhmissä ja yli 70-vuotiailla eli aikuisuuden alku- ja loppupäässä. Joka kolmas ikäihminen tuntee olevansa yksinäinen läheisverkoston harventuessa ympäriltä. Lapset ovat voineet muuttaa kauemmaksi eikä uusien ihmissuhteiden solmiminen ikääntyneellä enää ehkä ole niin helppoa. (Suomen Punainen Risti, 2020.)

Mitään yksittäistä, yksinäisyyteen vaikuttavaa tekijää ei ole havaittu olevan. Selityksiä yksinäisyyteen näyttää olevan rajallinen määrä, vaikka ilmiöstä puhutaan ja kirjoitetaankin paljon. Mitä vanhemmasta ikäryhmästä on kyse, sitä yleisimpiä yksinäisyyden tunteet näyttävät olevan. Yksinäisyys koetaan erilaisena eri ikäkausina, sillä ajan kuluessa kokemukset ja tilanteet muuttuvat. Eri ikävaiheisiin liittyy tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen elämän kulkuun ja hänen yksinäisyyden kokemuksiinsa. Näitä kokemuksia voivat ikäihmisten kohdalla olla elämän pysähtyneisyys, tapahtumaköyhyys ja muiden ihmisten häviäminen ympäriltä. Yksinäisyyden syyt nähtiin siis paikantuvan lähes yksinomaan vanhuuteen. (Uotila, 2011, s. 46–48, 51.) Ikääntyneen itsestään huolehtimisen kyky heikkenee

luonnollisesti esimerkiksi fyysisten sairauksien, dementian tai yleisen iän tuoman haurauden vuoksi. Tällöin läheisten, ystävien, vapaaehtoisauttajien ja terveyspalvelujen antama kaikkalainen apu ja tuki on tarpeellisia. Eettiset periaatteet eli palveluiden turvallisuus, kaikkien tasa-arvoinen ja ihmisarvoinen kohtelu ja omaisuuden kunnioittaminen ovat toiminnan perusta. (Kivelä, 2012, 15.)

Luonnollisesti yksinäisyyteen liittyviä tekijöitä ovat muun muassa yleinen toimintakyvyn aleneminen, heikentynyt terveydentila, yksin asuminen, leskeksi jääminen ja korkea ikä. Yksinäisyys saattaa lisääntyä myös vähäisillä ihmisuhteilla, oman itsen muuttumisella ja heikolla yhteiskunnallisella asemalla. Lisäksi arvottomuuden ja hyödyttömyyden tunteiden, osallisuuden menettämisen ja turvattomuuden on todettu lisäävän ikäihmisen yksinäisyyttä. Turvattomana ei uskalla lähteä ulkoilemaan, mikä entisestään kaventaa ihmisen elinpiiriä. Iäkkään ihmisen omat yksinäisyyttä poistavat keinot ovat rajallisia hänen heikentyneen toimintakykynsä, jaksamattomuuden tai itselleen mielekkään tekemisen puuttumisen vuoksi. (Uotila, 2011, s. 52–56.)

Yhtenä objektiivisena näkökulmana yksinäisyyteen voidaan pitää sosiaalisten suhteiden eli ikäihmisten keskinäisten vuorovaikutusten vähäisyyttä. Sosiaalinen eristäytyminen voi johtua esimerkiksi puolison menehtymisestä. (Saari, 2016, s. 16–17.) Puolison menettämisen, yksin jäämisen ja yksinäisyyden vuoksi ikäihminen voi haluta muuttaa sellaiseen ympäristöön, jossa on läsnä muitakin ihmisiä. Palveluasunnoissa tai vanhainkodeissakaan sosiaalisen verkoston ja ystävyys-suhteiden luominen ei välttämättä ole itsestään selvää. Siellä asuva ikäihminen voi kokea suurtakin yksinäisyyttä. (Uotila, 2011, s. 27–28.)

### 3 VAPAAEHTOISTOIMINTA

#### 3.1 Mitä on vapaaehtoisuus

Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan toimintaa, jossa henkilö suorittaa tehtävää ilman työsuhdetta ja palkkaa omasta aloitteestaan ja omasta halustaan. Vapaaehtoistoiminta voi liittyä esimerkiksi vanhainkodin asukkaiden ulkoiluttamiseen, elämänhallinnan tukemiseen sekä harrastus- tai kansalaistoimintaan. (Työsuojeluhallinto, i.a.) Vapaaehtoinen toimii tuettavien, ammattityöntekijöiden, omaisten ja ystävien kumppanina, tukena, rinnalla kulkijana ja kuuntelijana (Tulikallio & Malinen, 2009, s. 25).

Vapaaehtoistoiminta on ihmisten välillä tapahtuvaa palkatonta, vastavuoroista toimintaa, joka perustuu haluun tehdä hyvää toiselle omien lahjojensa ja kiinnostuksensa mukaisesti. Vapaaehtoistoiminta on arvokasta niin yhteiskunnalle kuin yksilölle ja siinä voi toimia sukupuoleen, ikään tai asuinpaikkaan katsomatta. Vapaaehtoisuus on itselleen tärkeäksi koetun asian puolesta toimimista ja siihen puuttumista ja vaikuttamista. Se lisää ihmisten välistä vuorovaikutusta ja hyvinvointia, joilla on suuri merkitys inhimillisesti ja yhteiskunnallisesti. Vapaaehtoistoiminta voi olla esimerkiksi vertaistukea, yhteiskunnallista vaikuttamista, naapuriapua tai ystävätoimintaa ja sitä voidaan tehdä muun muassa kulttuuri- tai sosiaalialalla, eri yhteisöissä lasten ja vanhusten parissa tai ympäristöön liittyen. (Vapaaehtoiseksi seniorille, i.a.) Kuuluvaisen (2015, s. 49) mukaan vapaaehtoinen on kallisarvoinen voimavara niin yksilölle kuin yhteiskunnalle.

Vapaaehtoistoimintaan jokainen tulee mukaan omasta halustaan, vapaaehtoisesti. Henkilön oma tahto, halu tehdä hyvää, olla mukana ja auttaa ovat vapaaehtoistyön olennaisimpia piirteitä. Vaikka vapaaehtoistyö on palkatonta, niin työstä saatu hyvä mieli toimii parhaana palkkiona. Vapaaehtoistoiminnassa kaikki osapuolet kohdataan tasa-arvoisina ja hyväksytään omana itsenään. Vapaaehtoisen kuuluu olla vaitiolovelvollinen ja luotettava sekä toimia puolueettomasti kaikkien edun mukaisesti, eikä hänen kuulu tehdä päätöksiä kenenkään puolesta. Vapaaehtoistoiminnan kautta ihminen pääsee osallistumaan yhteiseen

tekemiseen, osaksi yhteisöä. Yhteisöllisyys tuottaa iloa ja hyvää mieltä toiminnan kaikille osapuolille, se lisää sosiaalista pääomaa ja rakentaa ihmisten välistä luottamusta. (Tulikallio & Malinen, 2009, s. 24–26.) Vapaaehtoistoiminnan kantavana voimana nähdään eläkeikäiset. Diakoniabarometrin mukaan heitä toimii säännöllisesti yli 90 prosentissa kyselyyn vastanneiden seurakunnissa. Eläkkeellä olon kautta saatu vapaa-aika mahdollistaa toimintoihin osallistumisen. Lisäksi he haluavat saada elämäänsä sisältöä etsimällä eri kanavia, joissa voisivat toimia. (Hietaniemi, 2022, s. 79.) Suomessa on noin miljoona 65–80-vuotiasta, joista useimmat kokevat itsensä virkeäksi ja ikäistään nuoremmaksi. Heistä monet haluavat osallistua esimerkiksi järjestötoimintaan. Myöhäiskeskäikäisten voidaan sanoa olevan merkittävä tukipylväs nyky-yhteiskunnassa. (Rantanen ym., 2022, s. 18.)

Vapaaehtoistoiminnan läpäiseviä periaatteita nähdään olevan läsnäolo ja luottamus, jotka tuottavat sosiaalista turvaa ihmiselle. Läsnäolon merkitys kasvaa, mitä enemmän ihminen tarvitsee apua. Autettavan ehdoilla tehtävässä vapaaehtoistoiminnassa, aito läsnäolo näyttäytyy kiireettömyytenä ja asiakkaan rytmiin mukautumisena. Läsnäolon sanotaan olevan aktiivista kuuntelua, johon katsekontakti, puhe, ilmeet ja eleet tuovat omat merkityksensä. Vapaaehtoisen fyysinen läsnäolo taas viestittää asiakkaalle, että häntä kuullaan ja hänet hyväksytään omana itsenään. Luottamus on vapaaehtoistoiminnan edellytys, joka syntyy ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Luottamus syntyy vähitellen, pitkäaikaisen yhteistyön tuloksena ja kaikkien osapuolten sitoutuessa samaan päämäärään. Asiakkaan ja vapaaehtoisen on voitava luottaa toisiinsa saadakseen mahdollisimman toimivan kanssakäymisen. (Hartikainen, 2009, s. 130–131.)

### 3.2 Seurakunnan vapaaehtoisuus

Seurakunnan vapaaehtoistoiminnan lähtökohtana ovat kirkon strategian arvot: usko, toivo ja rakkaus. Kirkon sanotaan olevan olemuksellinen yhteisö, Kristuksen ruumis, jossa on useita eri jäseniä ja jokainen jäsen on osa samaa ruumista. Kristitty on näin ollen kutsuttu yhteyteen ja osallisuuteen Kristuksen ja toisten kanssa. Vapaaehtoistoiminta antaa mahdollisuuden seurakunnan palvelemiseen

omilla lahjoillaan, oman osaamisensa mukaisesti, vahvistaen yhteistä uskoa, palvelua ja rakkautta. Vapaaehtoistoiminta on osa kirkon olemusta. (Suomen evankelisluterilainen kirkko, 2015, s. 4–5, s. 7.)

Jokainen on osallinen -linjauksessa (Suomen ev.lut. kirkko, 2015) kirkon vapaaehtoistoiminnan eettisiksi periaatteiksi ja arvoiksi on määritelty:

- Kristillinen usko ja lähimmäisenrakkkaus, jossa vapaaehtoistoiminta nähdään tavaksi elää uskoaan lähimmäisenrakkautta toteuttamalla.
- Tasavertaisuus, jossa kaikki ovat tervetulleita toimintaan omilla edellytyksillään.
- Vastuullisuus, jossa vapaaehtoisille annetaan riittävät ja tarvittavat resurssit ja tuki toiminnan toteuttamiseen. Vastuullisuuteen kuuluvat myös vapaaehtoisen henkinen ja fyysinen turvaaminen sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen.
- Laadukkuus, jossa vapaaehtoinen voi itse päättää itse toiminnan ajan ja sisällön sekä vapaaehtoisen kuuleminen ja kunnioittaminen. (Suomen evankelisluterilainen kirkko, 2015, s. 7–8.)

Eniten vapaaehtoistoimijoita kirkon työaloilla on kuoroissa, isostoiminnassa ja diakoniatyössä. He toimivat, kukin oman kiinnostuksensa mukaan, myös muun muassa jumalanpalvelusavustajina, pyhäkouluopettajina, lähetyksen työalalla ja sielunhoitajina. Palveleva puhelin on yksi kirkon vanhimmista vapaaehtoistyön muodoista, toimintavuosien aikana päivystäjien määrä on tasaisesti kasvanut. (Suomen evankelisluterilainen kirkko, i.a.) Vapaaehtoinen voi toteuttaa kutsustaan seurakunnan lisäksi, myös muissa vapaaehtoisorganisaatioissa, joissa yhteisenä tavoitteena on oikeudenmukaisuus, rauha ja luomakunnan hyvinvointi ja osallisuus (Haapiainen, 2018).

### 3.3 Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoisuus

Suomen Punainen Risti (SPR) on Suomen suurimpia kansalaisjärjestöjä, joka huolehtii kaikkein heikoimpaan asemaan joutuneista. SPR auttaa kaikenikäisiä ihmisiä kriisien, onnettomuuksien ja elämänkolhujen keskellä sekä kannustaa

ihmistä huolehtimaan terveydestään. Järjestö puolustaa kaikessa työssään inhimillisyyttä ja haluaa rohkaista näkemään toisten ihmisten hädän. Se kouluttaa ihmisiä erilaisiin palvelu- ja auttamistehtäviin. Inhimillisyys, tasapuolisuus, puolueettomuus, riippumattomuus, vapaaehtoisuus, yleismaailmallisuus ja ykseys ovat SPR:n toimintaperiaatteita ja ohjanneet järjestössä toimivia työntekijöitä ja vapaaehtoisia jo yli 50 vuotta. (Suomen Punainen Risti, i.a. -c.)

Suomen Punaisen Ristin eettisiä periaatteita ovat:

- Ihmisen elämisen ja terveyden suojeleminen kaikissa oloissa.
- Ihmisarvon ja ihmisoikeuksien puolustaminen.
- Kansojen välisen yhteistyön ja rauhan edistäminen. Ihmishenkien pelastaminen kotimaassa ja ulkomailla.
- Kaikkein heikoimmassa asemassa olevien inhimillisten kärsimysten ehkäiseminen ja lieventäminen.
- Viranomaisten tukeminen ja avustaminen sodassa ja rauhassa.
- Yhteisvastuun ja auttamisenhalun edistäminen kansalaisten keskuudessa.
- Kansalaisten ymmärryksen vahvistaminen järjestön työtä ja toimintaperiaatteita kohtaan. Kansalaisten valmiuden ja edellytysten vahvistaminen järjestössä toimimiseen. (Suomen Punainen Risti, i.a.-c.)

Suomen Punaisen Ristin toiminnassa jokaista työkaveria, asiakasta ja sidosryhmien edustajaa on kohdeltava kunnioittavasti, reilusti ja tasavertaisesti sekä arvostettava muiden näkökulmia ja mielipiteitä. SPR ei hyväksy järjestössään syrjintää eikä hyväksikäyttöä. Järjestö kehottaa jakamaan osaamistaan ja tietoaan ja tekemään rakentavaa yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Järjestön maineesta on pidettävä kiinni, käyttäydyttävä järjestön antamien ohjeiden mukaisesti, hoitamalla hyvillä käytöstavoillaan omaa osuuttaan järjestössä. Järjestö haluaa toimia avoimesti ja rehellisesti.

SPR edellyttää kaikkien järjestössä työskentelevien, niin vapaaehtoisten, työntekijöiden kuin luottamushenkilöiden, sitoutuvan ja toteuttavan järjestön arvojen,

luotettavuuden, periaatteiden ja eettisyyden mukaista toimintaa. (Suomen Punainen Risti, i.a.-a.)

Suomen Punaisen Ristin liike on perustettu vapaaehtoisen auttamisen pohjalle, sillä vapaaehtoisuus on yksi SPR:n toiminnan pääperiaatteista, jossa vapaaehtoistoiminta on kaikin tavoin pyyteetöntä. Vapaaehtoisena voi auttaa itseään kiinnostavalla ja sopivalla tavalla, niin usein kuin itse haluaa. Suomessa on järjestön vapaaehtoisvoimin ihmisiä autettu yli 140 vuoden ajan. Maassamme on nykyään satoja vapaaehtoisten perustamia paikallisosastoja. SPR:n vapaaehtoistoiminta voi olla ensiapu- ja humanitääriseen apuun liittyvää, lasten, nuorten ja syrjäytyneiden apu- ja tukitoimintaa, maahanmuuttotyötä, ruoka-avun jakamista, lipaske-räystä ja ystävätoimintaa eri-ikäisten parissa. (Suomen Punainen Risti, i.a.-d.)

### 3.4 Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminta

Ihmisten muuttamisen töiden perässä maaseudulta kaupunkiin, nähtiin horjuttavan perhesiteitä 1950-luvulta lähtien. Tämän myötä elintaso nousi, mutta samalla alkoivat kasvaa yksinäisyyteen liittyvät ongelmat. Tällöin Suomen Punainen Risti alkoi kiinnittää huomiotaan ihmisten sosiaalisiin ongelmiin. Huoli kohdistui syrjäseutujen yksinäisiin ikäihmisiin ja tavoitteena oli heidän kotona asumisensa mahdollistaminen. Asian edistämiseksi Suomen Punainen Risti panosti kotiapuun ja vuonna 1954 sillä oli jo 470 kotiapulaista. Ystävätoiminnan malli otettiin Keski-Euroopasta ja Norjan Punaisesta Rististä, joissa aloitettiin toisen maailmansodan jälkeen ”potilaan ystävä” -toiminta eli läheisistään kauas joutuneiden, haavoittuneiden ja sairaiden amerikkalaissoitilaiden auttaminen. (Etelävuori, 2020.)

Ensimmäiset viralliset ystäväkurssit järjestettiin vapaaehtoisille vuonna 1959. Vapaaehtoiset vierailivat sairaaloissa pitkäaikaishoidossa olevien kaikenikäisten potilaiden seurana. He auttoivat potilaita erilaisissa käytännön asioissa, kuten tekemällä ostoksia tai kirjoittamalla kirjeitä. Vuosien mittaan ystävätoiminnan on nähty laajenevan yhä monimuotoisemmaksi. Tällä hetkellä vapaaehtoisia ystäviä on jo tuhansia. Kuka tahansa ystävää kaipaava voi sen saada, niin ikäihminen, nuori, maahanmuuttaja kuin omaishoitaja. (Etelävuori, 2020.)

Vapaaehtoinen ystävätoiminta lähtee liikkeelle alueellisista ja paikallisista tarpeista, toimien osana suomalaista hyvinvointiverkostoa (Ystävätoiminnan alueellisen tuen kehittämisprojekti, 2014). Yhteisvoimin eri järjestötoimijoiden kanssa pystytään paremmin vastaamaan ihmisten yhä kasvavaan avuntarpeeseen niin seurakunnissa kuin yhteiskunnan eri hoivapalveluissa (Hietaniemi, 2022, s. 61). Vapaaehtoisen vastuun sanotaan ennen kaikkea olevan tavallisen ihmisen vastuuta lähimmäisestä (Ikäinstituutti, i.a.). Jäsenten osallisuuden ja oman kutsumuksen toteuttamisen sanotaan muodostavan seurakunnan vapaaehtoistoiminnan kivijalan, jonka varaan voi rakentua myös eri kansalais- ja järjestötoimintaa (Hietaniemi, 2022, s. 55).

Ystävätoimintaan voi liittyä jokainen yli 18-vuotias omien lahjojensa ja kutsumuksensa mukaisesti. Ystävätoimintaan voi ilmoittautua ottamalla yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse oman paikkakunnan SPR:n osaston ystävätoiminnan tukihenkilöön tai SPR:n piiritoimiston vastuuhenkilöihin. Vapaaehtoiseksi ystäväksi tullaan hakeutumalla Suomen Punaisen Ristin järjestämälle ystävätoiminnan kurssille, joka koostuu kolmesta koulutusjaksosta. Ensimmäisellä kerralla perehdytään Suomen Punaisen Ristin toimintaan, toinen osa on varsinainen, ystävätoimintaan valmiudet antava peruskurssi. Viimeinen osa eli jatkokurssi käydään myöhemmin, ystävätoiminnassa jatkaessa. (Suomen Punainen Risti, i.a.-b.)

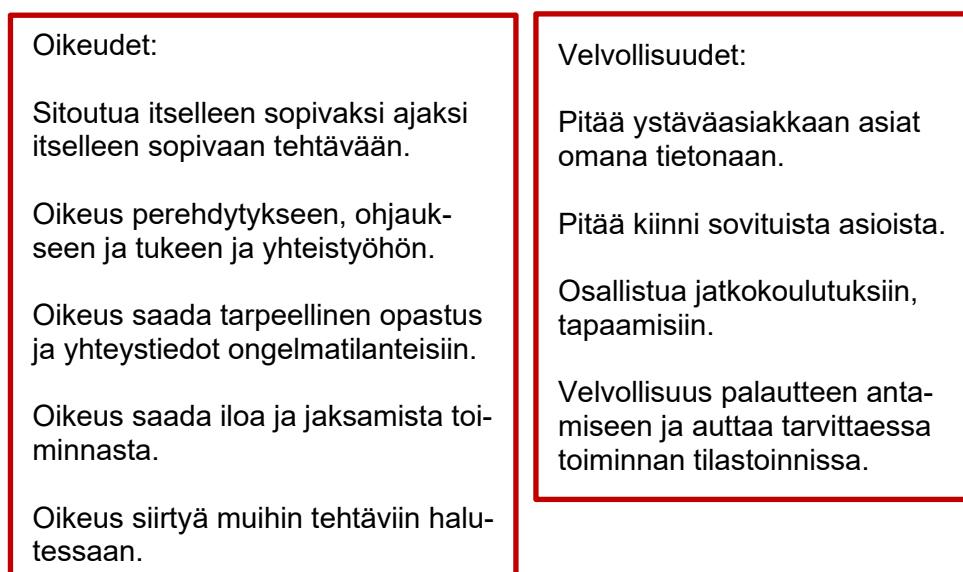
Ystävätoiminnan koulutetut, vapaaehtoiset ystävät tuovat iloa, apua ja tukea yksinäiseen arkeen, ystävä on kuuntelija ja keskustelija. Ystävätoimintaan voivat lähteä kaiken ikäiset, asiasta kiinnostuneet ihmiset. He voivat valita itselleen sopivan tavan auttaa, lähtemällä esimerkiksi ystäväksi yksinäiselle. Asiakkaat voivat olla sekä nuoria että vanhoja ja auttamistavat ovat hyvin moninaisia, jotka muotoutuvat asiakkaan ehdoilla. Ystävää voi tavata henkilökohtaisesti, verkon välityksellä tai ryhmätoimintaan osallistumalla ja sitoutua voi pidemmäksi aikaa tai osallistua kertaluonteisesti. (Suomen Punainen Risti, i.a.-b.)

Suomen Punaisen Ristin ystävätöimintä pitää sisällään eri-ikäisten parissa tehtävää monipuolista toimintaa. Kaaviokuva (Kuvio 1) näyttää toiminnan perustan.



KUVIO 1. SPR:n ystävätöiminnan perusta (Hartikka, 2013)

Ystävätöimintaa ohjaavat vapaaehtoisten oikeudet ja velvollisuudet (Kuvio 2), jotka edistävät toiminnan luotettavuutta ja sujuvuutta sekä tukevat toiminnassa jaksamista.



KUVIO 2. Vapaaehtoisten ystävän oikeudet ja velvollisuudet. (Monimuotoisen ystävätöiminnan käsikirja, 2021, s. 6)

Vapaaehtoistoiminnan kautta alkunsa saaneet ystävyysuhteet ovat hyvin samankaltaisia kuin tavalliset, luottamukselliset ystävyysuhteet, jossa ystävät tapavat toisiaan ja viettävät yhteistä aikaa heille sopivalla tavalla. Ystävän kanssa voi tehdä monenlaisia, molempia kiinnostavia asioita, kuten jutella, ulkoilla, käydä konsertissa tai kahvilla. Ystävän kanssa voi käydä myös molempia kiinnostavissa harrastuksissa tai lähteä asiointiaivuksi lääkäriin tai kauppaan. Ystävääsiakkaan kanssa yhdessä päätätte tapaamiskerroistanne. (Suomen Punainen risti i.a.-b.)

Seuraavissa kaavioissa näkyvät (Kuvio 3) ystävän roolit ystävätoiminnassa.

<p>Ystävä on:</p> <p>Vapaaehtoinen</p> <p>Hyvä kuuntelija</p> <p>Asiakasystävän kanssa tasavertainen</p> <p>Luotettava, ei juoruile</p> <p>Pitää kiinni sovituista</p> <p>Tavallinen ihminen</p>	<p>Ystävä ei ole:</p> <p>Siivooja</p> <p>Raha-asioiden hoitaja tai rahan lainaaja</p> <p>Ammattiauttaja</p> <p>Viranomainen tai huoltaja</p> <p>Seurustelukumppani</p> <p>Autonkuljettaja tai autonpesijä</p>	<p>Ystävä voi yhdessä asiakasystävän kanssa esimerkiksi:</p> <p>Käydä kahvilla, kirjastossa, elokuvissa, kirkossa jne.</p> <p>Keskustella,</p> <p>Kulkea kaupungilla, liikkua luonnossa</p> <p>Harrastaa yhdessä tai porukalla</p> <p>Laulaa karaokea, kokkailla yhdessä</p>
--	---	--

KUVIO 3. Ystävä-vapaaehtoisen lähtökohdat. (SPR, i.a.-b.)

Ystävätoiminnan nähdään olevan yhdessä olemista ja yhdessä tekemistä molemmille osapuolille sopivaan aikaan. Ystävätoiminnan kaltainen vapaaehtoistyö nähdään elämänlaatua kohottavana ja yksinäisyyttä lievittävänä tekijänä. Se kertoo, että jo yksikin myönteinen ihmissuhde voi katkaista yksinäisyyden kierteen ja kannatella eteenpäin elämässä. (Suomen Punainen Risti, i.a.-b.) Suomen Punaisen ristin ystävätoiminnan idea on toiminnan alusta lähtien ollut ystävää toivovien ja ystäviksi haluavien vapaaehtoisten yhdistäminen. SPR on järjestänyt jo yli 60 vuoden ajan ystäviä yksinäisille ihmisille. Vuosittain kymmenet tuhannet yksinäisyyttä kokevat ihmiset toivovat itselleen ystävää. Heitä on paljon jonossa tälläkin hetkellä eli vapaaehtoisista ystävistä on jatkuva pula. Vuonna 2018 ystävätoiminnan vapaaehtoisia oli noin 8200, ja ystävää itselleen toivoneita noin 25 000.

Vaikka nykyään ystävätoiminta on hyvin monimuotoista eri-ikäisten ja eritaustaisten ihmisten parissa, ikääntyneet ihmiset ovat yhä edelleen niitä, jotka kaikkein useimmin toivovat itselleen ystävää. SPR:n vuonna 2018 ystävätoiminnan kautta ystävän saaneille tehtyjen kyselyjen perusteella, kaikkein eniten ystävätoiminnasta hyötyivät kotipalvelun turvin yksin asuvat ja palvelutaloissa asuvat ikäihmiset. Monelle iäkkäälle ihmiselle vapaaehtoinen ystävä onkin korvaamaton apu ja tuki. (Suomen Punainen Risti, 2019.)

Ystävävälittäjä kuuluu olennaisena osana ystävätoimintaan. Hänen tehtävänä on ystäväpyyntöjen vastaanottaminen ja vapaaehtoisten ystävien välittäminen kertaluontoisiin tai pitempiaikaisiin ystävätapaamisiin. Ystävävälittäjän tehtävänä on yhteensovittaa avuntarvitsijoiden ja vapaaehtoisten tarpeita. Samaten hänen tehtäviinsä kuuluu ystävätoiminnasta tiedottaminen asiakkaille, asiasta kiinnostuneille ja yhteistyökumppaneille. Ystävävälittäjä toimii vapaaehtoisen ensisijaisena tukijana ja ohjaajana ja häneen voi olla yhteydessä kaikissa ystävätoimintaan liittyvissä asioissa. Hän järjestää yhteisiä tapaamisia, kuten ystäväiltoja, joista saa samalla vertaistukea muilta ystävätoimijoilta. Ystävätoiminnasta kiinnostuneen vapaaehtoisen kannattaa ottaa yhteyttä ystävävälittäjään, jolloin yhteisestä tapaamisesta sovitaan. Haastattelutapaamisessa, jossa vapaaehtoinen paitsi ohjataan ystävätoiminnan peruskurssille, niin hänen kanssaan keskustellaan toiminnasta ja sen periaatteista. Ystävävälittäjä ottaa samalla ylös kiinnostuneen vapaaehtoisen taustatietoja, odotuksia ja toiveita onnistuneen ystäväsuhteen luomiseksi. (Ystävänvälitys työryhmä, 2014.)

## 4 VAPAAEHTOISEN SITOUTUMINEN JA MOTIVAATIO

### 4.1 Sitoutuminen

Sitoutumisella tarkoitetaan sitä, että vapaaehtoinen on motivoitunut, haluaa pysyä toiminnassa mukana, kantaa siitä vastuuta ja osallistua aktiivisesti toimintaan. Eri järjestöjen halu on sitouttaa vapaaehtoistoimijoita, sillä yhdistyksen tai organisaation ydintoiminta voi vaarantua vapaaehtoistoimijan sitoutumattomuuden vuoksi. Tavoitteena on siis se, että vapaaehtoinen pysyisi pitkään toiminnassa saaden sen kautta tietoa, taitoa ja kokemusta toiminnan tekemiseen. Yksi keskeinen tekijä motivoimiseen on mielenkiintoinen ja innostava toiminta. Tärkeää on antaa selkeä kuva toiminnasta ja siitä, mitä vapaaehtoiselta toiminnassa odotetaan, sekä tiedostaa ja tunnistaa vapaaehtoisen omat motiivit. (Kuuluvainen, 2015, s. 49.) Vapaaehtoistoiminta mahdollistaa osallisuuden kokemisen ja oman paikan löytymisen yhteisössä, jotka nähdään ratkaisevina ja toimintaan sitouttavina tekijöinä (Hietaniemi, 2022, s. 95). Sitoutumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat järjestöjen tarjoamat koulutukset ja perehdytykset (Nyholm-Viira & Raumanen, 2022, s. 35).

Osallistuminen alkaa ihmisestä itsestään, jolloin on kysymys omasta tahdosta ja motivaatiosta. Osallistuminen saa aikaan osallisuuden. Osallisuuden myötä ihminen pystyy vaikuttamaan, kuulumaan joukkoon ja kokea olevansa osa yhteiskuntaa. (Nylund & Yeung, 2005, 68–69.) Vapaaehtoisen motiivina on useimmiten mielekkääseen toimintaan osallistuminen ja erilaisten henkilökohtaisten taitojen kehittäminen. Osallisuus on yhteisöön liittymistä, kuulumista ja siihen vaikuttamista sekä kokemuksen myötä syntyvää sitoutumista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.) Osallisuus voidaan määritellä kuulumiseksi johonkin kokonaisuuteen, jossa sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden nähdään lisäävän hyvinvointia ja elämän merkityksellisyyttä. Osallisuuden nähdään ilmenevän myös päätösvaltana omassa elämässä ja yhteiskunnallisena vaikuttajana sekä yhteisen hyvän tuottamisessa. (Hietaniemi, 2022, s. 55.)

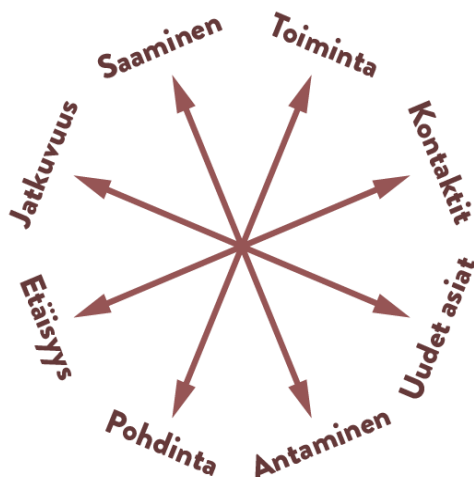
Suomalaiset näyttävät tutkimuksen mukaan olevan kiinnostuneita vapaaehtoistyöstä. Aktiivisimmin he näyttäisivät lähtevän lyhytaikaisempaan toimintaan eli niin sanottuun pätkävapaaehtoisuuteen, kuten esimerkiksi herätysliikkeiden ke-säjuhlille tai katastrofikeräyksiä suorittamaan. Olennainen kysymys tulevaisuuden liittyen on se, miten saada uusia vapaaehtoisia sitoutumaan. Yhdeksi tehokkaimmaksi vapaaehtoistoimijoiden rekrytoinniksi sanotaan kasvoista kasvoihin-metodia eli tuttavien pyynnöstä mukaan lähtemistä. (Nylund & Yeung, 2005, 31.)

## 4.2 Motivaatio

Työn tekemisen motivaationa ovat yleensä olleet palkka ja muut edut, mutta uudempi tutkimus osoittaa, että ihmiset motivoituvat pikemminkin tavoittelemaan yhteistä hyötyä kuin pelkästään omaansa. Vapaaehtoistyön järjestämisessä ja sen johtamisessa on pitkälti kyse vapaaehtoisten motivoinnista. (Kuuluvainen, 2015, s. 45.) Työelämässä on välillä vaikeaa saada tyydyttäviä tuloksia tai tuoda omaa persoonaa esille, joihin taas mielekäs vapaaehtoistyö antaa täyden mahdollisuuden. Tämän tyyppinen vapaaehtoistoiminta liitetään usein esimerkiksi kulttuuriin ja erilaisiin harrastuksiin ja toimintaa toteutetaan sekä vapaaehtoisyhdistyksissä että pienryhmissä. (Marjovuori, 2014, s. 18.)

Auttamisen halu nähdään yhtenä tärkeimpänä vapaaehtoistoiminnan motivaationa (Hietaniemi, 2022, s. 55; Yeung, 2005, 97). Vapaaehtoistoiminta ylipäättään koetaan tärkeänä ja vastuullisena tehtävänä, jossa auttamisen halun nousee merkittävämmäksi mukanaolon motivaatioksi. Samoin jonkun uuden oppiminen, esimerkiksi uusi toimintamuoto erilaisten ihmisten parissa, sekä omien taitojen kehittäminen ja vahvistaminen, haastavissakin tilanteissa, motivoivat ihmistä. (Nyholm-Viira & Raumanen, 2022, s. 43–44.) Yeung (2005, s. 107–108) on tutkimuksissaan luokitellut vapaaehtoisten motiivit neljään vapaaehtoistoiminnan ulottuvuuteen ja kehitellyt näiden pohjalta vapaaehtoisuuden timanttimallin. Yeungin tutkimuskohteena oli evankelis-luterilaisen kirkon vapaaehtoistoimijoita, jossa haastattelujen pääteemat koskivat laajasti vapaaehtoisten kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta. Tämän tutkimusaineiston pohjalta rakentui nelikulotteinen, kahdeksansuuntainen timanttimalli.

Timanttimalli (Kuvio 4) muodostuu neljästä eri ulottuvuudesta: saaminen ja antaminen, toiminta ja pohdinta, kontaktit ja etäisyys sekä uudet asiat ja jatkuvuus. Nämä neljä ulottuvuutta muodostavat metaulottuvuuden eli itseä kohti ja itsestä poispäin.



KUVIO 4. Vapaaehtoistyön timanttimalli mukailtuna (Yeung, 2005, s. 107)

Ensimmäisessä ulottuvuudessa on saaminen ja antaminen eli se antamisen ilo, mitä vapaaehtoinen itse saa auttaessaan muita. Toisessa ulottuvuudessa ovat vastakkain jatkuvuus ja uudet asiat. Kokiessaan jonkun toiminnan kiinnostavaksi, vapaaehtoinen haluaa jatkaa siinä ja samalla oppia toiminnan kautta jotakin uutta. Kolmas ulottuvuus on etäisyys ja kontaktit, jossa vapaaehtoinen kokee tärkeäksi sen, että voi asettaa toiminnalleen rajat. Toisaalta hänellä on mahdollisuus auttamiseen ja yhteistoimimiseen ja toisaalta mahdollisuus ottaa sopivasti etäisyyttä. Neljäntenä ulottuvuutena nähdään toiminta ja pohdinta. Tämä ulottuvuus tarkoittaa oman ylimääräisen vapaa-ajan, esimerkiksi eläkkeelle jääminen, käyttämisen johonkin itseään kiinnostavaan, omien arvojensa mukaiseen toimintaan. (Yeung, 2005, s. 109–117.) Vapaaehtoistoiminnan timanttimallin motivaatiotulokset korostavat aiempia tutkimuksia enemmän auttamisen halua, sosiaalisten kontaktien tärkeyttä, uusien näkökulmien merkitystä, innostumista ja sitoutumista. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa ihmiselle merkittävän sosiaalisen verkoston. Ihminen voi kokea kuuluvansa ryhmään, vaikka osallistuisi toimintaan yksin ja harvakseltaan. (Yeung, 2005, s. 122.)

Motivaatio voi olla sekä sisäistä että ulkoista. Sisäinen eli proaktiivinen motivaatio tarkoittaa ihmisen halua tehdä aktiivisesti itseään innostavia asioita. Hänen ei tarvitse saada tekemästään toiminnasta mitään konkreettista palkkiota, sillä toiminta itsessään palkitsee. Toiminnan ei nähdä kuormittavan ihmistä samalla tavalla, kuin ulkoisen motivaation, sillä sisäinen motivaatio kumpuaa ihmisestä itsestään antaen energiaa. Ulkoinen motivaatio eli reaktiivinen on ihmisen vastaimista mahdollisiin uhkakuviin ja keinojen etsimistä omaan selviytymiseensä. Ulkoinen motivaatio on passiivista toimintaa, jossa ihmistä yritetään saada liikkeelle määräyksin tai lahjomalla ja johon liittyy aina konkreettinen palkkio. Tekeminen nähdään tällöin toimintana, joka on vain pakko suorittaa ja pakottaminen vie ihmiseltä energiaa. (Martela & Jarenko, 2014, s. 14.)

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA YHTEISTYÖKUMPPANIT

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuoda laajemmin ihmisten tietoisuuteen, mitä ystävätoiminta tarkoittaa teoratiedon sekä ystävätoiminnan vapaaehtoisten näkökulmien kautta. Pyrkimyksenä oli selvittää vapaaehtoisten toiminnassa pysymisen motivaatioita sekä heidän rohkaisujaan ja ohjeitaan uusille vapaaehtoisille. Ystävätoiminnasta vastaavan diakoniatyöntekijän mukaan diakonityöntekijöille ja toiminnassa oleville vapaaehtoisille tulee yhä lisääntyvässä määrin puhelinsoittoja ja kyselyjä vapaaehtoisesta ystävästä yksinäiselle ihmiselle. Kysynnän lisääntyessä ystävätoimintaan tarvittaisiin lisää vapaaehtoistoimijoita. Tavoitteena oli teoratiedon ja haastatteluilla saatujen tutkimustulosten avulla innostaa ja motivoida uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

Tutkimustyöhöni liittyvät keskeisesti Suomen Punainen Risti (SPR) ja Alavuden diakoniatyö. Ystävätoiminta on SPR:n alulle panemaa ja kouluttamaa toimintaa, jota Alavudella on ollut toteuttamassa seurakunnan diakoniatyö. Olen tutkimuslupa-asiaan liittyen ollut yhteydessä SPR:n Länsi-Suomen piirin toiminnanjohtajaan. Kerroin sähköpostitse hänelle tutkimusideastani ja lähetin samalla liitteenä tutkimuslupa-anomuksen. Hän oli tutkimuksesta hyvin kiinnostunut ja myönsi tutkimusluvan. Alavuden seurakunnan ystävätoiminnasta vastaavaa diakonityöntekijää olen tavannut kasvokkain ja myös häneltä sain työlleni tutkimusluvan.

Tutkimuskysymyksiäni ovat:

1. Millaisia kokemuksia ja näkemyksiä vapaaehtoisilla on ystävätoiminnasta?
2. Miten saada motivoitua uusia vapaaehtoisia mukaan ystävätoimintaan?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullinen tutkimusmenetelmä on perusteltua siksi, että siinä ollaan kiinnostuneita henkilöiden omista kokemuksista ja näkemyksistä subjektiivisesti. Tutkimus on usein kuvailevaa, esimerkiksi tekstin avulla tietyn ilmiön ymmärtämistä. (Kananen, 2017, s. 36.) Laadullinen tutkimus tarkoittaa ihmisen lähelle menemistä ja hänen mahdollisimman aitojen kokemustensa tavoittelua (Juhila, 2021). Laadullisen tutkimusmenetelmän voidaan nähdä tarkoittavan myös tulkintaan perustuvaa tutkimustapaa, joka on toimiva tapa tutkia ihmisen sosiaalista todellisuutta (Vilka, 2021, s. 152). Tällä menetelmällä pyritään kuvaamaan jotakin toimintaan tai menetelmään liittyviä ilmiötä eli tarkoitus ei ole tilastollisten yleistysten tekeminen (Eskola & Suoranta, 2007, s. 61).

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää kerätä tietoa henkilöiltä, joilla on oma kohtaista kokemusta tutkittavasta asiasta. Tällöin haastatettava henkilö valikoituu harkitusti ja täyttää tutkimukseen sopivuuden kriteerit. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 85–86.) Laadullisen tutkimuksen yksi ominaispiirre kerrotaan olevan induktiivinen päättely. Induktiivinen päättely on aineistolähtöistä, jossa havaintoja tehdään yksittäisistä tapahtumista, jotka yhdistetään laajemmaksi kokonaisuudeksi. (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 22.)

### 6.2 Teemahaastattelu aineistokeruumenetelmänä

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu. Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin aihepiireihin. Yksi käytetyimmistä tiedonkeruun muodoista onkin teemahaastattelu, sillä se sopii moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Siinä haastattelija ja haastatettava pystyvät olemaan keskenään monipuolisessa vuorovaikutuksessa. Kysymysrunko on kaikille sama, mutta siinä ei ole tiukkaa järjestystä. Haastateltavat voivat vastata kysymyksiin

vapaammin ja siinä on tilaa mahdollisille jatkokysymyksillekin. Teemahaastattelussa pyritään välttämään kaavamaisuutta ja teemat ohjaavat joustavasti keskustelua. Haastattelukysymykset kohdistuvat tiettyihin teemoihin, joka tuo haastateltavan äänen kuuluville haastattelijan näkökulmien jäädessä taka-alalle. (Hirsjärvi & Hurme 2008, s. 34, 47–48.) Haastateltaviksi valitaan henkilöitä, joilla on oma-kohtaista kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 26). Tässä tutkimuksessa päädyttiin haastattelemaan ystävätoiminnan vapaaehtoisia, sillä he ovat omakohtaisten kokemustensa vuoksi tämän tutkimuksen parhaita asiantuntijoita.

Teemahaastattelussa ei voi kysellä mitä tahansa, sillä haastattelun tarkoituksena on löytää tietyn tutkimustehtävän mukaisia merkityksellisiä vastauksia (Tuomi, 2009, s. 75). Haastattelua käytetään myös haluttaessa selventää ja syventää tietoa jonkun asian suhteen, sijoittaa haastateltavan vastauksia laajempaan kontekstiin. Teemahaastattelussa saadaan riittävän kattavia vastauksia, sillä haastattelukysymykset voidaan muotoilla siten, että haastateltavien kokemukset ja näkökulmat tulevat esille parhaiten. (Hirsjärvi & Hurme 2008, s. 35, 48.)

### 6.3 Tutkimustyön haastatteluprosessi

Opinnäytetyöni haastatteluprosessi lähti liikkeelle syksyllä 2022, jolloin vierailin diakoniatyöntekijän koollekutsumassa ystävätoiminnan vapaaehtoisten ystäväillassa. Kerroin siellä opinnäytetyöni aiheen ystävätoimintaan liittyen esittäen samalla haastattelupyynnön. Asia kiinnosti ja sainkin useammalta vapaaehtoiselta yhteystiedot. Lupasin olla heihin yhteydessä myöhemmin haastatteluihin liittyen.

Joulukuussa 2022 otin yhteyttä viiteen haastateltavaan henkilökohtaisesti, jolloin sovimme haastatteluajankohdasta ja -paikasta. Haastattelututkimukseeni osallistui niin saattajan roolin omaavia kuin pienkodeissa ja asiakkaan omassa kodissa vierailevia ystävätoiminnan vapaaehtoisia. Sovitut haastattelut toteutuivat tammi-kuun 2023 aikana. Haastattelut tapahtuivat kunkin vapaaehtoisen kohdalla yksilöhaastatteluina ennalta tekemieni haastattelukysymysten pohjalta (Liite 1). Haastattelupaikka valikoitui heidän toiveidensa mukaisesti heidän kodissaan tai

muussa rauhallisessa paikassa. Ennen haastattelun alkamista annoin jokaiselle haastateltavalleni suostumuslomakkeen (Liite 2) ja saatekirjeen (Liite 3), jonka he allekirjoittivat. Selvitin vielä eettiset asiat, kuten vapaaehtoisuuden, luottamuksellisuuden ja anonyymiyden sekä tutkimukseni aiheen ja mihin tutkimuksellani tähtään.

Haastattelutilanteen alussa on tärkeää korostaa luottamuksellisuutta ja vapaaehtoisuutta. Haastateltavalle on tarpeen kertoa tutkimuksen tarkoitus, tutkimukseen liittyvä organisaatio ja perustella, miksi juuri hänet valittiin haastateltavaksi. (Eskola & Suoranta, 2014, s. 93–94.) Haastattelun kesto oli jokaisen kohdalla keskimäärin kaksi tuntia. Pyrin tekemään haastatteluhetkestä rauhallisen ja kiireettömän, johon kuului myös rentoa, vapaamuotoista keskustelua. Haastattelukeskustelumme eteni valmiiksi suunnittelemini kysymysten ympärillä, välillä polveillen, mutta aiheessa pysyen. Varsinaiisiin haastattelukysymyksiin tein sopivia lisäky-symyksiä, joiden kautta sain merkittävää lisätietoa.

Päädyin haastateltavieni toiveen mukaisesti kirjoittamaan heidän vastauksensa käsin, ilman nauhoitusta. Kysymysten ja juttelun lomassa kirjoittaminen vaati enemmän keskittymistä. Haastattelutilanteissa kirjoitin ylös tutkimukseeni liittyvät olennaisimmat asiat, jättäen ylimääräiset täytesanat ja samaan asiaa koskevat toistot pois. Pyrin kuitenkin kirjoittamaan sanatarkasti eli niillä sanoin, miten haastateltavani kulloinkin vastasi. Eskolan ja Suorannan (2000, s. 236) mukaan keskeisin kriteeri laadullisen tutkimuksen onnistumisessa on kirjoittaminen, sillä tutkimusta arvioidaan nimenomaan tutkimustekstin perusteella. Tutkijan on kiinnitettävä kirjoittamiseensa erityistä huomiota.

Haastattelujen jälkeen seuraavana vaiheena oli litterointi eli haastatteluaineiston tekstimuotoon kirjoittaminen. Litteroinnin tarkkuuteen ei ole yhtenevää ohjetta, se riippuu enemmänkin tutkimustehtävästä ja tutkimusotteesta (Hirsjärvi & Hurme, 2014, s. 139). Haastateltavieni vastaukset olivat suurimmaksi osaksi lyhyitä ja ytimekkäitä ja pidempien vastausten tekstiä olin jo haastattelutilanteessa kirjannut tiiviimpään muotoon. Pyrin myös haastattelutilanteissa, tarpeen vaatiessa, tarkentamaan vastauksia.

Eräs haastateltavistani oli itse kirjoittanut haastatteluvastauksensa erilliselle paperille. Kävimme ne hänen kanssaan keskustellen läpi. Olin lisäksi tulostanut jokaiselle haastateltavalleni oman paperin, jossa esittämäni haastattelukysymykset olivat. Haastateltavan nähdessä kysymykset konkreettisesti ja tietystä järjestyksessä, edettiin haastattelussa loogisesti, kysymys kerrallaan. Tarpeelliset lisäkysymykset eivät merkittävästi sekoittaneet kysymysten loogisuutta. Kaikkien edellä mainittujen asioiden ansiosta haastatteluaineiston litterointivaihe oli sujuvaa. Litterointi eli haastatteluaineiston auki kirjoittaminen tapahtui osaksi jo haastatteluvaiheen aikana valmiiden, sanatarkasti käsin kirjoittamieni vastausten ansiosta. Litteroitua aineistoa kertyi 17 sivua. Osassa niistä oli vähemmän tekstiä ja haastateltavan vastaukset valmiiksi tarkasti määriteltäviä. Päätelmien tekeminen suoraan tallennetusta materiaalista on helpompaa, kun haastateltavia on vähän ja haastattelu on ollut suhteellisen lyhyt (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 138).

#### 6.4 Haastatteluaineiston analysointi

Litterointivaiheen jälkeen alkoi aineiston analysointi. Aineiston analysoinnissa käytin teemoittelua. Juhila (i.a.) toteaa, että teemoittelu on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä, jota pidetään sisällönanalyysin yhtenä muotona. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota käytetään kaikissa laadullisissa tutkimuksissa ja jonka avulla voidaan tehdä monenlaisia tutkimuksia. Sisällönanalyysi perustuu aineistosta nostettuihin tulkintoihin ja päättelyyn. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointia tehdään tutkimuksen joka vaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 91, 112, 108.)

Aloitin analysoinnin lukemalla haastatteluaineistoani läpi useampaan kertaan huolellisesti ja ajatuksella. Sen jälkeen laitoin litteroidun aineiston pöydälle ja aloitin saamani materiaalin tarkastelun. Käytin selvennykseksi värikoodia eli alleviivaisin löytämäni samankaltaiset vastaukset aina samalla värillä. Samoin selvensin analysointivaihetta merkitsemällä haastateltavat koodeilla H1 (haastateltava yksi), H2, H3, H4 ja H5.

Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston osiin pilkkomisesta ja sen kautta saatujen aiheiden eli teemojen ryhmittelystä aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, s. 93). Aloitin teemoittelun kirjoittamalla esiin tulleet aiheet erilliselle paperille. Tulkitsemisen ja analysoinnin helpottamiseksi, teemoitin saadut vastaukset yhdistämällä ne aina omaan, kyseistä teemaa kuvaavaan kohtaan. Huomasin, että sama teema saattoi toistua eri vastauksissa eli esimerkiksi antamisen ilo nostettiin sekä motivaatioksi ystävätoiminnassa pysymiseen, että uuden vapaaehtoisen motivointiin. Tutkimustuloksia kootessani jouduinkin toistuvasti tarkastelemaan, jokaisen teeman kohdalla, että ne tulivat selkeästi ja oikeisiin kohtiin. Teemoittelun avulla aineistosta poimitaan tutkimukseen liittyviä keskeisiä asiakokonaisuuksia. Asiakokonaisuuksien kautta pyritään löytämään ja erottelmaan olennaisesti tutkimuksen liittyvät teemat sekä vertailemaan niiden esiintymistä aineistossa. (Eskola & Suoranta, 2014, s. 175–176.)

Teemoittelu sopi luontevasti teemahaastattelujen jälkeisen analysoinnin tarkastelumuodoksi. Teemahaastattelussa käytetyt haastattelukysymykset olivat jo valmiiksi teemoitetussa muodossa, jossa tuli ilmi tutkimukseen liittyviä käsitteitä, kuten ystävätoiminta, vapaaehtoinen ystävä ja motivointi. Teemoittelu vaatii kuitenkin onnistuakseen sekä empirian että teorian lomittumisen toisiinsa vuorovaikutteisesti (Eskola & Suoranta, 2014, s. 176). Eskolan & Suorannan (2014, s. 179) mukaan teemoittelun sanotaan olevan suositeltava analysointitapa, jos kyseessä on jokin käytännön ongelma, johon halutaan ratkaisu. Käytännönläheisyytensä vuoksi teemoittelu soveltuikin hyvin tähän tutkimukseen. Tutkimusraportissa, teemojen käsittelyn yhteydessä, esitetään usein sitaatteja tutkimustiedon havainnollistamiseksi (Eskola & Suoranta, 2014, s. 176). Tämän tutkimuksen tuloksissa käytettiin teemoja kuvaavia sitaatteja, jotka antoivat pohjaa tutkimukselle, sillä sitaatit olivat suora lainaus tutkittavien ”omasta äänestä”.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

### 7.1 Ystävätoimintaan mukaan lähteminen

Tutkimustuloksissani ystävätoimintaan mukaan lähteminen nähtiin jokaisen haastateltavan kohdalla perustuvan vapaaehtoiseen auttamisenhaluun ja -iloon ja omaan elämänasenteeseen. Heistä jokainen oli tavalla tai toisella nähnyt ja myös osallistunut pienestä pitäen jollakin tavoin vapaaehtoiseen auttamiseen ja toimintaan. He olivat sitä kautta oppineet oivaltamaan sen hyvän mielen tunteen, mitä saa, kun auttaa tarvitsevaa. Haluten itsekin jatkaa samalla tiellä, auttamalla, missä apua kaivataan.

Elämänasenne, joka on lähtöisin jo syntymäkodista, autettiin naapureita, veimme vettä mummulle, jolla ei ollut omaa kaivoa, veimme lämpimäisen leipomapäivänä naapureille. Karjalasta tullut siirtolaisperhe sai meiltä maitoa. Äiti oli aina diakonia- ja lähetystoiminnassa aktiivisesti mukana.

Asenne elämässä aina ollut auttaminen, jo yläasteelta 15-vuotiaana ensiapukurssilla.

Tutkimusaineistossani mainittiin osallistuminen ja porukkaan kuulumisen tärkeys. He halusivat eläkkeelle jäännin jälkeen tehdä vielä jotakin lisääntyneellä vapaaajallaan. Luontevana jatkumona oli halu päästä johonkin yhteisölliseen toimintaan, eläköitymisen ja kotiin jäämisen vähentäessä ihmiskontakteja. Ystävätoiminta oli tällöin nähty toimintamuotona, joka oli sopivasti osallistavaa, vapaaehtoista ja säännöllistä. Ystävätoiminnan moninaisuus nähtiin hyvänä asiana, koska siitä on löydettävissä itselle sopiva ja omannäköinen tapa toimia.

Halu ystävätoimintaan perustui myös siihen, että jo ennen eläköitymistään he olivat olleet jonkun ryhmän tai kuoron mukana tervehtimässä vanhuksia laitoksissa ja pienkodeissa. Ja jo tällöin nähneet vanhusten virkistyneen kyseisistä vierailuista. Tutkimuksessani näkyi selkeästi vapaaehtoisten halu tuottaa ystävätapaamisilla asiakkaalle hyvää mieltä ja iloa, että yksinolo ja murheet unohtuisivat hetkeksi.

Halusi jotain tehdä, kun muut työt loppuivat. Muutenkin ollut aina vapaaehtoistoissa. Se lankesi luonnostaan, kun olin jo ennemmin käynyt kuoron mukana siellä. Huomasin sen kiitollisuuden, kun tultiin esittämään ja tervehtimään. (eräs vanhusten pienkoti)

Muita merkittäviä mukaan lähtemisen syitä katsottiin olevan molemminpuolisen vuorovaikutuksen tärkeys. Haastateltavan halu jakaa ystävyyttä toisen kanssa sekä haastateltavan oma kokemus yksinäisyydestä ja ystävyyden tärkeydestä.

Halua jakaa ja olla ystävä toiselle, kun on itse kokenut ja kokee yksinäisyyttä. Tietää, mitä yksinäisyys oikeasti on ja miltä tuntuu, kun saa ystäviä.

Eräs vapaaehtoinen oli lähtenyt mukaan ystävätoimintaan entisen työkaverinsa pyynnöstä ja tuntenut melko nopeasti toimintansa omakseen.

Lähdin, kun pyydettiin ja jäin heti koukkuun.

## 7.2 Motivaatiotekijöitä toiminnassa pysymiseen

Ihmisen inhimillisen auttamisen tärkeys ja siitä koituva molemminpuolinen hyvä mieli olivat erittäin merkittäviä motivaatiotekijöitä toimintaan sitoutumiselle. Auttajan kokeminen itsensä tarpeelliseksi ja toiminnassa koettu onnistumisen ilo olivat myös olennaisia motivaation antajia. Pienkotien asukkaat pääsevät harvemmin keskustelemaan kiireettömästi tai virkistäytymään laulu-, luku- tai ulkoiluhetkissä henkilökunnan kiireisen työrytmin vuoksi. Asiakkaiden, heidän läheistensä ja eri pienkotien työntekijöiden kiitolliset ja arvostavat kommentit ystävätoiminnasta ja ystävyydestä antavat intoa ja motivoivat jatkamaan. He kertoivat kokevansa iloa ja kiitollisuutta nähdessään asiakkaan ilon ja kiitollisuuden yhteisistä luku-, laulu- ja ulkoiluhetkistä.

Aina saa hyvän mielen ja virkistyy itsekin, kun kohdattu ystävä saa iloa, kun häntä käydään katsomassa.

Antaessaan saa hyvä mielen. Näkee kun vanhukset nauttii, kiitollisuutta molemmin puolin. Asiakkaan sanat: Ystävöitymisen koordinoija on osannut valita juuri minulle sopivan ihmisen ystäväksi, lämmittää kovasti mieltäni.

Iloa, kun huomaa, että osaa ja onnistuu. Ilon tuottamista molemmille, vaikka yhteisellä kahvihetkellä. Haluaa antaa normaaliin arkeen pienen vaihtelun vanhukselle, olla kuuntelijana vierellä.

Kristilliset arvot näyttäytyivät haastateltavien vastauksissa luonnollisena motivaationa olla lähimmäisenä lähimmäiselle.

Usko ja Jeesuksen ohjeet auttaa muita ja se ilo ja lämpö, joka tulee itselle tapaamisesta. Kanssakäyminen erilaisten ihmisten kanssa ja heidän elämäntarinoidensa kuunteleminen.

Kristillisyyteen kuuluu toisen auttaminen. Ystävöitymistä on lähimmäisestä välittämistä.

Haastateltavat mainitsivat kanssakäymisen ja kontaktien merkityksen muiden ihmisten kanssa ja asiakkaan, ja myös oman virkistymisen yhteisissä tapaamisissa, motivoivan heitä jatkamaan. Uudet ystävyysuhteet asiakkaan ja ystävöitymisen välillä tuovat yhteistä iloa. Haastateltavien motivaatio näyttöä vahvana molemminpuolisen ystävyuden syntyminen ja yhdessä tekemisen ansioista.

Olen virkistynyt juttelusta ja asiakkaan kertomuksista omasta elämästä ja saanut hyviä ystäviä. Raikasta ulkoilmaa ulkoiluttaessa asiakasta.

Vireys säilyy, aivot tekevät työtä. TV ei ole ainut ystävä, kontakti toiseen on parasta. Oppii itsestäänkin uusia asioita.

Motivaatiota näytti tuottavan myös vertaistuki, jota saa toiselta samassa toiminnassa olevalta ystävältä. Yhteiset, ystävöitymisen järjestämät ystäväillat ja muut kokoontumiset toisten ystävöitymisen vapaaehtoisten kanssa sekä ystävöitymisen tapaamiset, nähtiin antavan virkistystä, vertaistukea ja motivaatiota jatkaa.

Alla olevissa kaavioissa (Kuvio 5) näkyvät kiteytettynä tutkimuksen perusteella esiin tulleet tulokset vapaaehtoisten toimintaan lähdön ja toiminnassa pysymisen motiiveista.

Vapaaehtoisten toimintaan mukaan lähtemisen syitä:	Vapaaehtoisten omia toiminnassa pysymisen motivaatiota:
Auttamisenhalu ja -ilo	Auttamisen tärkeys, siitä saatu hyvä mieli ja kiitollisuus
Osallisuus	Onnistumisen ilo
Eläkkeelle jääminen	Kristilliset arvot
Ystävyyden solmiminen	Itsensä tärkeäksi kokeminen
Yleinen elämäntilanne	Uudet ystävyysuhteet
Mukaan lähteminen tuttavien pyynnöstä	Virkistymisen
	Vertaistuki

KUVIO 5. Vapaaehtoisten toimintaan mukaan lähtemisen ja toiminnassa pysymisen motivaatiot.

### 7.3 Uusien vapaaehtoisten motivointi

Haastateltava kokee saavansa positiivista virkeyttä voidessaan olla avuksi ja haluaisi, että muutkin voisivat saada tätä samaa positiivisuutta, antamisen iloa ja hyvää mieltä liittymällä mukaan ystävätoimintaan.

Kannattaa lähteä tähän toimintaan, huomata antamisen ilo ja se palkitsevuus siitä.

Että kannattaa lähteä mukaan edes yhden kerran, ottaa se eka askel.

Ei ole olemassa vain yhdenlaista ystävätyyppiä, kuten ei yhdenlaisia asiakkaitakaan, siksi vapaaehtoisia kehoitetaan lähtemään rohkeasti mukaan toimintaan.

Joskus asiakkaan kanssa ei vaan pääse samalla aaltopituudelle, ei koeta yhteistä kemiaa. Tätä ei ystävätoimijan mielestä pidä ollenkaan pelästyä, sillä se on inhimillistä. Ystävätoimijan viesti onkin, että asia kannattaa ottaa esille ystävävälittäjän kanssa, joka etsii ja ohjaa vapaaehtoiselle uuden asiakkaan. Sitoutuminen ja motivaatio toimintaan nähtiin olevan helpompaa, kun löytää juuri itselleen sopivan asiakkaan, jonka kanssa yhteiset ystävähetket sujuvat.

Jokainen heistä halusi painottaa mahdollisille uusille vapaaehtoisille sitäkin, että ystävätoiminnassa voi olla mukana silloin, kun itselle sopii parhaiten, omilla voimavaroillaan ja omilla lahjoillaan. Ystävätoiminnassa ei myöskään painosteta ketään, saa itse valita omakseen kokemansa ystäväkohteen. Jokainen löytää varmasti oman kiinnostuksensa kohteen joko ryhmässä toimisesta tai yksilötoiminnasta oli ystävätoimijoiden mielipide.

Tärkeänä koettiin viestittää myös sitä, että toimintaan voi liittyä jokainen vähänkin asiasta kiinnostunut nainen tai mies, nuori tai vanha. Kenenkään tittelillä tai ammatilla ei ole merkitystä ystävätoiminnassa, jokaisen antama panos on yhtä tärkeä ja tarpeellinen.

#### 7.4 Rohkaisuja ja neuvoja uudelle vapaaehtoiselle

Vastauksissa teroitettiin tavallisen ihmisen roolia, tavallisen ihmisen omia taitoja ja lahjoja, joilla lähteä rohkeasti mukaan toimintaan, olla itselleen armollinen. Kannattaa lähteä toimintaan avoimin mielin ja sydämin, omana aitona itsenään ja ennakkoluulottomasti. Kohdata ihminen ihmisenä, ottaa hänet ystäväksi juuri sellaisena kuin hän on.

Täysin sydämin lähtee sille taipaleelle.

Ystävätoiminnan pitää olla vapaaehtoiselle ystäväälle helppoa, mieluista ja sopivaa.

Läsnäoleminen taito asiakkaan kanssa, iloissa ja suruissa, nousi myös monesti esiin. Läsnäolon merkitys näytti korostuvan haastateltavan kohdatessa yksinäisiä, kotona asuvia ikäihmisiä. Yhteiset kiireettömät tapaamiset näyttivät antavan paljon niin asiakkaalle kuin vapaaehtoiselle. Aineistossa painotettiin kuitenkin pientä välimatkaa, ettei ottaisi asiakkaan asioita liikaa itselleen, oman jaksamisen vuoksi.

Olla läsnä, aidosti, silloin sujuu. Pieni etäisyys kuitenkin tarvitaan, ettei tuu ihan iholle.

Valmius erilaisten asiakkaiden kohtaamiseen ja asiakkaan hyväksyminen sellaisena kuin hän olivat haastateltavien mielestä olennaisia asioita asiakastyössä. Samoin kuin oman jaksamisen kuunteleminen ja sen hoitaminen. Mieltä painamaan jääneet asiakasasiat kannattaa heidän mukaansa hoitaa saman tien kuntoon keskustelemalla niistä ystävätoimintaa koordinoivan diakonin kanssa. Omakin elämäntilanteet saattavat välillä vaihdella ja voi tarvita omaa aikaa niiden selvittelyyn. Eli voi hetkeksi jättäytyä pois toiminnasta, ilman huonoa omaatuntoa. Oman huonon päivän nähtiin heijastuvan negatiivisesti asiakaskohtaamisissa.

Jos itsellä on huono päivä, ei lähde. Koska silloin omat murheet näkyvät asiakkaalle ja se ei ole hyvä kummallekään.

Aina ei tarvitse jaksaa, on lupa välillä jättäytyä sivuun ja taas jatkaa.

Haastateltavat painottivat, että siihenkin kannattaa varautua, että kaikki ei välttämättä suju ensimmäisillä tapaamiskerroilla. He kehottivat kärsivällisyyteen, jota tarvitaan keskinäiseen tutustumiseen ja luottamuksen syntymiseen, josta vähitellen kasvaa ystävyys. Rehellinen kanssakäyminen asiakkaan kanssa nähtiin tärkeänä. Monista aroista asioista on usein helpompi puhua vieraammalle, joten ystävävapaaehtoinen on tässäkin kohtaa erityisessä asemassa.

Ulkopuoliselle helpompi puhua kuin sukulaiselle, luottamus on siksikin tärkeää. Asiakas kertoo enemmän vieraammalle, se on sillä tavalla helpompaa, kun ei olla liian tuttuja.

Asiakas soittaa suoraan minulle, ei välikäsiä eli ystävään luotetaan.

Kaksi haastateltavista painotti, että asiakasta ja hänen elämäntarinaansa kannattaa kuunnella. Kuuntelemisen taidolla viestitään kiinnostusta asiakkaaseen ja hänen elämäänsä.

Kuuntele enemmän kuin puhut. Asiakas tarvitsee ennen kaikkea ystävän, joka kuuntelee, joka on luotettava ja ottaa ihmisen ystäväksi juuri sellaisena kuin hän on.

Myötäeläminen asiakkaan pelossa, sen ymmärtäminen ja yhteinen huumori kaiken keskellä koettiin varsinkin saattajan roolissa monella tapaa merkittävänä.

Täytyy uskaltaa olla ihmisen lähellä. Tehdä se yhteinen vessareissu, vaikka et ole hoitaja vaan ystävä.

Erään asiakkaan kommentti: *Oi, kun oli mukava reissu, sai nauraa pitkästä ajasta*” oli herättänyt eräessä haastateltavassani kysymyksen, että koskahan tämä ihminen on viimeksi nauranut. Kyseessä oli yksinäinen kotonaan asuva iäkäs ihminen, jonka haastateltavani oli saanut hilpeillä kommentteillaan iloiseksi jännittyneessä tilanteessa. Tämä kokemus oli saanut haastateltavan entistä enemmän näkemään huumorilla höystetyin tapaamisten tärkeyden.

Hyvä fyysinen kunto nähtiin haastatteluaineiston pohjalta tärkeäksi ystävätoiminnassa, sillä toimintaan kuuluu asiakkaan kanssa kävelylenkkejä, kävelyttämistä, pyörätuolin lykkäämistä, välillä pitempiäkin matkoja. Fyysisen kunnon nähtiin palvelevan myös henkistä vireyttä ja jaksamista olla toiminnassa mukana.

Se vaatii kuntoa, kun lykkää pyörätuolia ylämäkeen. Joustava, kevyt vaatetus päällä, tekniikka kunnossa. Käy jumpassa ja liiku, kunto pysyy ja mieli on virkeämpi.

Uusille vapaaehtoisille ystävätoimijoille haluttiin tuoda vertaistuen saaminen yhteisistä ystävätoiminnan kokoontumisista, kuten ystäväilloista. Yhteisissä kokoontumisissa, joissa on mukana myös toimintaa koordinoiva diakoni ja muita ystävätoimijoita, voi keskustella kaikesta ja luottamuksella purkaa sydäntään.

Tutkimuksen perusteella saadut tulokset näkyvät alla olevissa kaavioissa (Kuvio 6). Tulokset kertovat, millä tavoin uusia vapaaehtoisia haluttiin motivoida, rohkaista ja ohjeistaa mukaan ystävöimintaan.

Vapaaehtoisten motivaatioita uusille vapaaehtoisille	Rohkaisuja uusille vapaaehtoisille	Ohjeita uusille vapaaehtoisille
<p>Monipuolinen antamisen ilo ja siitä syntyvä positiivisuus</p> <p>Ystävä-vapaaehtoisen roolin tärkeys ja tarpeellisuus</p> <p>Kaikkien, 18-vuotta täyttäneiden asiasta kiinnostuneiden mukaan lähtemisen soveltuvuus</p> <p>Palkitsevuus</p> <p>Toiminnan vapaaehtoisuus</p>	<p>Tavallisen ihmisen tavalliset taidot riittävät</p> <p>Olla rohkeasti oma itsensä</p> <p>Mukana oleminen avoimin mielin ja itselleen armollisena</p> <p>Kohtaamisen ja sen kautta syvemmän ystävyuden merkitys asiakkaalle ja itselle</p> <p>Vahva vertaistuki aina saatavilla</p>	<p>Läsnäolon, myötäelämisen ja kuuntelemisen taito</p> <p>Kiireettömyys ja luottamuksellisuus</p> <p>Omien valmiuksien huomioiminen ja niiden käyttäminen asiakaskohtaamisissa.</p> <p>Huumorintajun tärkeys, haastavissakin tilanteissa</p>

KUVIO 6. Vapaaehtoisten motivointia, rohkaisuja ja ohjeita uusille vapaaehtoisille.

### 7.5 Muuta ystävöimintaan liittyvää

Tutkimusaineistossa haluttiin tuoda esille eräs ystävöiminnan sääntö eli vapaaehtoinen ystävä ei ole hoitohenkilökuntaa. Tämän tapauksen esimerkkinä voidaan pitää pyörätuoliasiakasta ja häneen liittyvää fyysistä avustamista, kuten nostoja. Ystävävapaaehtoisella ei ehkä ole nostotekniikka hallussa, joten turhia loukkaantumisia välttääkseen, ne kannattaa jättää henkilökunnalle. Eräs haastateltava painottikin vapaaehtoisavustajan roolin konkreettista näkyvyyttä, esimerkiksi rintamerkinä avustajan paidassa.

Haastatteluaineiston vastausten perusteella, ystävöimijällä on tarpeen olla talletettuna erilaisia tärkeitä puhelinnumeroja, kuten asiakkaan lähiomaisen, pienkodin, kotipalvelun, invataksin ja terveyskeskuksen numerot. Niitä voi yllättäen

tarvita, jos jotakin sattuu, esimerkiksi asiakasta kävelyttäessä tai ollessaan asiakkaan saattajana keskussairaalassa.

Ystävätoiminnan näkyvyyden varmistamiseksi haluttiin tuoda viestiä siitä, että toiminnasta kannattaa tehdä mahdollisimman selkeä, maalaisjärkinen tietopaketti. Tietopaketissa voisi näkyä, mitä ystävätoiminta kokonaisuudessaan pitää sisälleen, toimintaan liittyvät tärkeät yhteystiedot ja muut olennaiset seikat. Ystävätoimijan mukaan toiminnasta kannattaisi puhua värikkäästi, vaikkapa jalkautumalla ja tuomalla asian tärkeyttä esille eri yhteistyötahojen ja organisaatioiden tapahtumissa. Ystävätoimintaan liittyvää informaatiota voisi tuoda entistä enemmän tutummaksi myös kiinnostavien lehtiartikkeleiden, sähköisten kanavien ja eri virastojen ilmoitustaulujen kautta.

Kun mukaan halutaan porukkaa, asiasta pitää puhua värikkäästi, tule mukaan lehtijuttuja ja muuta näkyvää. Jalkautuminen ihmisten joukkoon positiivista, ei mitään virren veisuuta, vaan selvää näkyvyyttä.

## 8 TULOSTEN TARKASTELU

Tutkimusaineistoni koostui viiden eläkeikäisen, monia vuosia ystävätoiminnassa mukana olleiden aktiivisten ja kokeneiden vapaaehtoisten toimijoiden haastattelujen pohjalta. Koin saaneeni heiltä merkittävää tietoa ystävätoimintaan liittyen sekä uusien vapaaehtoisten motivointiin. Laadullisen tutkimuksen sanotaan kohdentuvan tutkittavan ilmiön laatuun, ei sen määrään (Kylmä & Juvakka 2007, s. 27).

Tutkimukseni mukaan näyttää siltä, että jokainen tutkittavani oli nähnyt jo lapsuudenkodissa autettavan naapureita, lähimmäisiä ja satunnaisia kulkijoita. Monet asiat juontavat juurensa lapsuudesta, kuten haastateltavieni kohdalla lähimmäisen vapaaehtoinen auttaminen ja siitä saatu molemminpuolinen ilo.

Haastattelemani vapaaehtoiset olivat sitoutuneita ja aktiivisia toimijoita. Tutkimustulosteni perusteella heidän sitoutuneisuutensa ja motivaationsa näyttivät olevan vahvasti sidoksissa auttamisenhaluun, omaan elämänasenteeseensa ja ilon tuottamiseen toisille. Auttamisen halu ja ilo näkyi vahvimpana mukaan lähtemisen perusteena. Se näkyi myös vahvana uusien vapaaehtoisten motivoinnissa. Auttamisen halun ja siitä saadun molemminpuolisen ilon motivaatiotekijöinä ovat nähneet omissa tutkimustuloksissaan myös Hietaniemi (2022, s. 55) sekä Nyholm-Viira ja Raumanen (2022, s. 43).

Tutkimuksessani näkyi ystävätoimijoiden vapaaehtoistoiminnan motivaation nojautuvan selkeästi diakoniseen lähimmäisestä huolehtimiseen ja rinnalla kulkeamiseen sekä omaan kristilliseen vakaumukseen. Kultainen sääntö Raamatussa, Matteuksen evankeliumissa (7:12) kehottaa: ”Kaikki, mitä tahdotte ihmisten teille tekevän, tehkää te samoin heille”. Tämä lause viitoittaa tietä lähimmäisen rakkauteen. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa ihmiselle henkilökohtaisten arvojen toteuttamisen mahdollisuuden. Arvot voivat olla sekä uskonnollisia että ei-uskonnollisia. (Yeung, 2005, 117.)

Muita ystävätoimintaan lähtemisen taustatekijöitä tutkimukseni mukaan olivat eläkkeelle jäännin myötä halu tavata muita ihmisiä sekä tehdä jotain lisääntyneellä vapaa-ajalla. Vapaa-aikaa haluttiin käyttää johonkin hyödylliseen, kuten ystävyyden ja hyvän mielen jakamiseen toiselle, josta itsekin saa iloa ja mielenvirkistystä. Eräs haastateltavani oli lähtenyt toimintaan mukaan tuttavansa pyynnöstä. Tämän saman, lähipiirinsä suosituksesta toimintaan mukaan lähtemisen vahvistivat tutkimuksissaan Nyholm-Viira ja Raumanen (2022, s. 42) sekä Yeung (2005, 31). Kasvoista kasvoihin -metodin nähdään olevan suhteellisen hidasta, mutta samalla yksi tehokkaimmista toimintaan sitouttajista (Yeung, 2005, 31).

Ystävätoiminnassa asiakkaan ja vapaaehtoisen ystävyyden nähdään olevan kaksitehoista, molempien osapuolien saadessa kokea yhteistä ystävyyttä. Vastavuoroinen ystävyys synnyttää yhteistä iloa ja auttaa jaksamaan arjessa. Vapaaehtoistoiminta on ihmisten välistä vastavuoroista toimintaa, johon jokainen osallistuva tuo oman arvokkaan lisänsä ja jonka tavoitteena on hyvänmielen tuottaminen kaikille osapuolille. (Tulikallio & Malinen, 2009, s. 24–26.)

Ystävyys koetaan tärkeänä toiminnan motivaationa ja tyydytystä tuottavana kokemuksena niin auttajalle kuin autettavalle. Vahvana motivaationa näkyi vapaaehtoisen ja ystäväasiakkaan ystävyyden rakentuminen tapaamisten jatkuessa säännöllisesti. Ystävätoiminta näytti tutkimuksen mukaan antavan iloa, elinvoimaa ja virkeyttä sekä vapaaehtoiselle että asiakkaalle. Näitä samoja tuntemuksia ystävätoiminnan vapaaehtoiset halusivat tuottaa mahdollisille uusillekin vapaaehtoisille, rohkeutta lähteä koettamaan mitä saa, kun itse antaa. Nelimarkan (2019, s. 43–44) mukaan antaessaan saa lause näyttäytyy vapaaehtoisten kohdalla siten, että he kokevat saavansa paljon juuri siksi, että antavat toisten käyttöön aikaansa ja oman työpanoksensa. Antamisen motivaatioita todensi osaltaan Yeungin laatima (2005, s. 107–109) vapaaehtoistoiminnan timanttimali, jossa ensimmäisenä ulottuvuutena oli antaminen ja saaminen. Vapaaehtoisten ystävätoimijoiden haastattelutilanteissa näkyi aito ja vilpitön antamisen ja auttamisen ilo, joten on helppo yhtyä edellä mainittuihin tutkimustuloksiin.

Tutkimustuloksissani uusien vapaaehtoisten motivoimiseksi haluttiin tuoda esille, että jokainen saa tehdä sitä, minkä kokee omakseen ja silloin, kun se sopii omaan

aikatauluun. Rohkaisuksi annettiin, että jokainen löytää oman paikkansa, kunhan vaan uskaltautuu lähtemään mukaan. Suomen Punainen Risti (i.a.-b) painottaa vapaaehtoisen voivan olla apuna itseään kiinnostavalla ja sopivalla tavalla ja silloin, kun se itselle parhaiten sopii.

Tutkimustuloksissani korostettiin useaan kertaan aitoutta ja tavallisen ihmisen roolia ja niiden tärkeyttä ystävöitymisessä. Suomen Punainen Risti (i.a.-b) sekä Tulikallio ja Malinen (2009, s. 24) kertovat myös artikkeleissaan aivan tavallisen ihmisen tietojen ja taitojen riittävydestä vapaaehtoistyössä. Tulikallio ja Malinen (2009, s. 24) jatkavat, että vapaaehtoiselle annettu koulutus ja perehdytys antavat arvokkaita eväitä toimia maallikkoauttajana, mutta eivät tee hänestä ammattiauttajaa. Vapaaehtoinen tuo toimintaan oman persoonansa, elämäkokemuksensa ja omat taitonsa. Uusi toiminta voi olla uudelle vapaaehtoiselle jotain sellaista, mitä hän on voinut kaivata, mutta johon ei tätä ennen ole ollut mahdollisuutta. (Tulikallio & Malinen, 2009, s. 26.)

Tutkimuksessani uuden vapaaehtoisen ohjeiksi nostetut kuuntelemisen ja aidon läsnäolon taidot nähdään todella tärkeinä ystävöitymisessä. Hartikaisen (2009, s. 130–131) tutkimus vahvisti läsnäolon tärkeyttä asiakkaan ja vapaaehtoisen välillä. Hän kertoo läsnäolon olevan yksi vapaaehtoistyön periaate, tuottavan sosiaalista turvaa ja kuulluksi tulon tärkeyttä asiakkaalle.

Tutkimuksessani ohjeistetaan ja samalla rohkaistaan uutta vapaaehtoista, että yksin ei tarvitse kantaa mieltä painavia asioita, vaan ne saa ja kannattaa kertoa ystävöitymistä koordinoivalle ystävälittäjälle. Joskus esimerkiksi ystävöitymisen ja ystäväasiakkaan kemia ei kohtaa tai tietty toiminta ei vaan ota sujuakseen. Tällöin ystävälittäjän tehtävänä on etsiä ystävöitymiselle uusi ystäväasiakas tai muu ystävöitymisen toimintamuoto. Eli ei pidä pelästyä eikä väistyä sivuun mahdollisten pulmatilanteiden takia, vaan avoimesti kertoa kaikesta ystävälittäjälle. Kuten Suomen Punainen Risti (i.a.-e) kertoo, ystävälittäjän tehtävänä on yhteensovittaa avuntarvitsijoiden ja vapaaehtoisten tarpeita, olla tukijana ja ohjaajana. Häneen saa olla yhteydessä kaikissa, myös mieltä painavissa, asioissa.

Tutkimuksessani mainittiin vielä hyvä huumorintaju ja hyvä fyysinen kunto. Hyvän fyysisen kunnon nähtiin tuovan kokonaisvaltaista virkeyttä vapaaehtoisille, ja esimerkiksi saattajan roolissa, pyörätuoliasiakasta lykätessä, hyväkuntoinen ystävätoimija jaksaa työntää pyörätuolia vaivattomasti, myös ylämäkeen. Vapaaehtoisen hyvä huumorintaju koettiin vapauttavaksi ja iloa tuovaksi luonnon lääkkeeksi jännittyneen tai pelokkaan asiakkaan kohdalla. Huumorin nähtiin tarttuvan ihmisestä toiseen, auttavan monen hankalan paikan yli, antavan keveyttä päivään, molemmille osapuolille.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kysellessäni vapaaehtoisia ystävätoimijoita haastateltavakseni tähän tutkimukseen kerroin heille tutkimusideastani, tutkimuksen taustatiedoista ja sen, miksi päädyin tähän aiheeseen. Tuomen ja Sarajärven (2009, s. 140–141) mukaan luotettavuuteen liittyen on olennaista selvittää lukijalle, mitä ilmiötä tutkitaan ja mitä tutkimuksen avulla halutaan saada selville. Luotettavuuden arvioinnissa on otettava huomioon aineiston keruun menetelmätapa, haastattelutekniikka, aineiston keruuseen liittyvät erityispiirteet (esimerkiksi oliko kyseessä yksilö- tai ryhmähaastattelu). Luotettavuuteen vaikuttavat haastateltavien valintaperusteet, haastateltavien lukumäärä, tutkimuksen keston pituus sekä analysointitapa, jolla aineistoa tutkitaan. Tutkimuksen kulun tarkka selvittäminen tekee tutkimustuloksista selkeämmän ja ymmärrettävämmän antaen lukijoilleen riittävästi tietoa tutkimuksesta ja tutkimustuloksista. Opinnäytetyöni prosessi oli suhteellisen nopea-empoinen, johtuen opiskeluaikataulustani. Vaikka tutkimukseni oli selkeästi rajattu ja tutkittavillani omakohtainen kokemus, niin tutkimuksen kestolla voi olla oma vaikutuksensa tutkimustuloksien luotettavuuteen.

Painotin haastateltaville myös haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuudesta, hienotunteisuudesta sekä salassapitovelvollisuudesta. Sanoin haastattelujen tapahtuvan haastateltavan omasta halusta, hänen valitsemassaan paikassa, kahdestaan, ilman ylimääräisiä kuuntelijoita. Mäkisen (2006) mukaan eettisen tutkimuksen lähtökohtia ovat haastateltavien henkilöiden vapaaehtoisuus ja anonyymius. Tutkijan pitääkin selvittää haastateltaville anonyymiyden turvaaminen, jolloin tutkimuksessa on helpompi käsitellä arkojakin aiheita tietäessään, ettei tutkittavaa tunnisteta eikä hänelle koidu niistä haittaa. (Mäkinen 2006, s. 114.) Tutkimustieteellisen neuvottelukunnan TENK (2019, s. 7) mukaan tutkijan täytyy kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta ja toteuttaa tutkimuksensa siten, ettei tutkimuksesta aiheudu riskejä eikä haittoja tutkittaville tai tutkimuskohteille. Anonyymiuden takia en koodannut tutkittavien

sitaatteja. Tämän tutkimuksen valmistuttua haastateltavien anonymisuus suojataan hävittämällä kaikki haastattelumateriaalit.

Mielestäni tämän tutkimuksen luotettavuus perustuu nimenomaan haastateltavien omiin todellisiin henkilökohtaisiin kokemuksiin. He ovat ystävätoimintaan sitoutuneita, pitkään mukana olleita ystävätoiminnan vapaaehtoisia, parhaita ystävätoiminnan asiantuntijoita. Toisaalta käsin kirjoitettu, ilman nauhuria tehty haastattelu voi aiheuttaa luotettavuusongelmia. Käytyihin keskusteluihin ei voi enää palata, joten kirjoitettu haastatteluaineisto täytyy olla mahdollisimman tarkka ja yksityiskohtainen. Tieteellisen tutkimuksen tarkoitus on mahdollisimman luotettavan tiedon tuottaminen tutkittavasta ilmiöstä. Sen arvioinnissa tarkastellaan sitä, kuinka totuudenmukaista tutkimustietoa on pystytty tuottamaan. (Kylmä & Juvakka, 2007, s.127.) Tutkimusmenetelmän luotettavuutta voi mitata myös reliabiliteetin eli toistettavuuden avulla. Se tarkoittaa useamman eri tutkimuksen kautta saatuja samankaltaisia tutkimustuloksia. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s.186).

## 9.2 Ammatillinen kasvu

Näkökulmana tämän tutkimuksen toteuttamiseen on kiinnostukseni vapaaehtoistoimintaan. Työssäni seurakunnan lähetykskasvatussihteerinä minulla on runsaasti sitoutuneita vapaaehtoisia toimijoita yhteistyötovereinani. Lisäksi toimin itse mahdollisuuksien mukaan vapaaehtoisena, esimerkiksi elintarvikejaossa. Olen henkilökohtaisesti nähnyt vapaaehtoistoiminnan tärkeyden sekä asiakastyössä että yhteisön palvelemisessa. Välillä käyn, lähinnä työni puolesta, tapaa-massa yksinäisiä ikäihmisiä. Se kiitollisuuden määrä vierailusta, joka ikäihmissä näkyy, koskettaa joka kerta.

Näen oman ammatillisen kasvuni saaneen vahvistusta ystävätoimintaan liittyvän oppinäytetyöni myötä. Sain tutustua sellaiseen vapaaehtoistoiminnan konkreti-aan, joka ei ollut minulle ennestään tuttua. On ollut kiinnostavaa tutkia SPR:n monimuotista vapaaehtoistoimintaa ja siihen liittyvää aineistoa ja artikkeleita. Olen vuosien aikana ollut mukana monessa, lähinnä seurakunnan vapaaehtois-toiminnassa, joten SPR:n järjestötoiminta ja sen myötä ystävätoiminta, on jäänyt

vieraaksi. On ollut kiitollista nähdä aidon auttamisenhalun ja ystävätoimijoiden mukanaolon ulottuvan yli järjestö- ja seurakuntarajojen.

Ystävätoiminnan vapaaehtoiset eivät siis ole tulleet toimintaan pelkästään seurakunnan kautta, vaan kukin omista lähtökohdistaan ja motivaatioistaan käsin. Mielestäni juuri tämä antaa ystävätoiminnalle rikkautta. Vapaaehtoistoimijaksi voi tulla jokainen, joka ylipäätään on kiinnostunut lähimmäisen rinnalla kulkemisesta, kuulumatta erityisesti mihinkään tiettyyn ”lokeroon”. Haapiainen (2018) kiteyttääkin seurakunnan vapaaehtoistoiminnan ja yhteiskunnassa tapahtuvan vapaaehtoistoiminnan voivan liittyä toisiinsa yhteisten intressien ja yhteisten toimintamuotojen kautta. Ammatillinen kasvuni voi tarkoittaa kohdallani omien rajojeni ylittämistä myös työelämässä. Seurakunnan työntekijänä voisin lähteä kehittämään jotakin yhteistä, ihmisiä palvelevaa toimintaa eri järjestöjen ja toimijoiden kanssa. Yhteistyössä on voimaa, sillä jokainen yhteiseen toimintaan osallistuva taho tuo siihen omat vahvuutensa. Tärkeä näkökulma toiminnan kannalta, ja uusien vapaaehtoisten mukaan saamiseksi on se, että vapaaehtoistoiminnan sujuvuudesta pidetään erityisen hyvää huolta. Toinen yhtä tärkeä näkökulma on vapaaehtoisten hyvinvoinnista huolehtiminen.

Sosiaalieettinen vastuu ja heikoimpien puolesta toimiminen ovat osa kirkon missiota, jossa myös diakoniatyöntekijät toimivat omassa työssään tai osana eri järjestöjen toimintaa. Ihmisen hädän tunnistaminen ja sen kohtaaminen, ihmisen luovuttamattoman arvon puolustaminen sekä kokonaisvaltainen ihmisen hyvinvoinnin edistäminen kuuluvat diakoniatyöntekijän viranhaltijan tehtäviin. (Diakonian viranhaltijan ydinosamiskuvaus, 2020.) Mielestäni tämän opinnäytetyön aihe on kirkon diakoniatyön ydintä. Siinä näyttäytyvät lähimmäisen rakkaus, vastuuntunto sekä heikompiosaisen auttaminen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen. Työtä tehdään inhimillisen elämän keskellä, yhteistyössä eri verkostojen ja organisaatioiden, kuten Suomen Punaisen, kanssa. Kirkon kristilliset arvot tuovat tärkeitä näkökulmia järjestöjen ja eri organisaatioiden kanssa tehtävään yhteistyöhön. Opinnäytetyöni pohjautuu vahvasti kirkon alan kompetensseihin, kuten vuorovaikutusosaamiseen, teologiseen ja arvo-osaamiseen, toimintaympäristö- ja yhteisöosaamiseen sekä työelämä- ja kehittämisosaamiseen (Kirkon ammattien ydinosamiskuvaus, 2020, s. 5–15).

Tutkimustulokset näyttivät selkeästi auttamisenhalun ja -innon sekä ylipäättään auttamisen tärkeyden ja merkityksen olevan suurin motivaation lähde sekä vapaaehtoisille itselleen, että uusien vapaaehtoisten motivoimiseen. Opinnäytetyö vahvistikin entisestään diakonian identiteettiäni, niin lähimmäisenä toimimisen tärkeydestä kuin auttajan ja rinnalla kulkijan merkityksellisistä rooleista ihmisten moninaisten elämäntilanteiden keskellä. Opin tämän tutkimuksen kautta oivalta-maan entistä syvemmin järjestötoiminnan ja seurakunnan yhdessä toimimisen tärkeyden. Vapaaehtoiselle, jolle seurakunta on vieraampi, on matala kynnyks lähteä toteuttamaan jonkun järjestön kautta yleishyödyllistä toimintaa. Toisaalta vapaaehtoinen voi olla kiinnostunut kirkollisesta toiminnasta ja pääsee ystävätoiminnan kautta ehkä sujuvammin sisään seurakuntaan. Vaikka moniulotteinen auttamisenhalu nousikin tutkittavien vahvimaksi ystävätoiminnan motiiviksi, en yllätynyt kristillisten arvojen tärkeydestä. Kristilliset arvot näyttivät antavan heille ystävätoiminnan suunnan ja perustan.

### 9.3 Tutkimuksen tarpeellisuus

Tämä opinnäytetyö on tarpeellinen ja ajankohtainen, sillä uusille vapaaehtoisille on kova tarve. Vapaaehtoisia ystäviä tarvitaan yhä enemmän, kaiken ikäisten ihmisten rinnalla kulkijoiksi, koronavuosien katkaisemien ihmissuhteiden paikkaamiseksi. Koronavuodet sulkivat ihmisiä koteihinsa hankaloittaen yhä edelleen ihmisten sosiaalisia kontakteja, muun muassa pelkotilojen ja syrjäytymisen takia. Ystävätoiminta on lisäksi tärkeä yhteistyökumppani tämän päivän työelämässä, jossa kiireinen työtahti ja työntekijäpula näyttävät yhä isompana ongelmana. Vapaaehtoisten toimijoiden työpanos heidän lisäkään on tarpeellinen ja merkittävä. Opinnäytetyön tuloksia voidaan konkreettisesti hyödyntää esimerkiksi järjestettäessä SPR:n ystävätoiminnan kursseja. Ylipäättään niissä tilanteissa, jossa ystävätoimintaa halutaan tuoda myös paikallisesti esille ja rohkaista uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

Mahdolliset jatkotutkimukset voisivat liittyä koskemaan nuoria aikuisia. Suomen Punainen Risti (2020) kertoo yksinäisyyden korostuneen, ikäihmisten lisäksi, 20–29 – vuotiailla, nuorilla aikuisilla. Tämän tiedon pohjalta nuorten parissa tehtävää ystävätoimintaa ja asiakkuuden vaikutuksia heidän elämässään, olisi tarpeellista tutkia. Tutkimuksen avulla voitaisiin saada ajankohtaista tietoa heidän auttamistarpeistaan ja pyrkiä vastaamaan niihin yhä paremmin. Toinen jatkotutkimus voisi liittyä ystävätoiminnan eri toimintamuotojen selkeyttämiseen. Monipuolisen ystävätoiminnan esiintuominen ihmisten tietoisuuteen entistä värikkäämmiin, kuten eräs haastateltavistani mainitsi. Se voisi olla vapaamuotoinen ohjekirjanen, jossa olisi painettuna olennaisin tieto eri ystävärooleista. Saattajaystävän kohdalla voisi näkyä esimerkiksi, mitä kaikkea saattajan rooliin kuuluu. Lisäksi siinä olisi näkyvissä asiakasta ajatellen tärkeät yhteystiedot, kuten kelataksi, kotipalvelu ja terveyskeskus.

Suomen Punaisen Ristin Ystävätoiminta on merkityksellistä työtä, johon kannattaa panostaa ja joka kannattaa nostaa näkyvästi esille. Tälläkin hetkellä moni yksinäinen ihminen odottaa ystävää, joka kuuntelisi, olisi läsnä ja kohtaisi kiireettömästi. Haluan välittää tämän opinnäytetyöni kautta sitä lämminhenkistä, ystävätoimintaan sydämestään sitoutuneiden vapaaehtoisten iloa, mitä itsekin koin heitä kohdatessa. Toivon tämän tutkimuksen antavan rohkeutta ja motivaatiota lähteä ystävätoiminnan vapaaehtoiseksi, palvelemaan tarvitsevaa lähimmäistä.

## LÄHTEET

- Diakonian viranhaltijan ydinosamiskuvaus. Teoksessa *Kirkon ammattien ydinosamiskuvaukset*. (21.4.2020). Kirkkohallitus. <https://kirkonydinosaaminen.fi/diakonian-viranhaltija.html>
- Etelävuori, K. (23.10.2022). *Vapaaehtoinen ystävä toi iloa jo 1950-luvulla*. Suomen Punainen Risti. <https://www.punainenristi.fi/tyomme/historia/vapaaehtoinen-ystava-toi-iloa-jo-1950-luvulla/>
- Haapiainen, T. (13.9.2018). *Vapaaehtoistoiminta – paljon enemmän kuin vapaaehtoistoiminta*. <https://www.kotimaa.fi/blogit/vapaaehtoistoiminta-paljon-enemman-kuin-vapaaehtoistoiminta/>
- Hietaniemi, M. (2022). *Vapaaehtoiset diakonian toteuttajina. Muuttuva ja muuttava diakonia*. (s. 54–98). Teoksessa S. Hammarén, S. Kainulainen., & M. Kalanti. *Diakoniabarometri 2022*. Suomen ev.-lut. kirkon tutkimusjulkaisuja 138.
- Hartikainen, A. (2009). *Vapaaehtoiset vuodeosastolla. Etnografinen tutkimus vanhusten ja vapaaehtoisten kohtaamisesta* [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. (Yhteiskuntapolitiikan laitos). <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/23406>
- Hartikka, A. (2013). *Ikäihmisten mielenterveyden edistäminen*. Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminta. <https://www.slideshare.net/sarilvonen/anita-hartikka-ystavatoiminta-spr>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2014). Tutkimushaastattelu. *Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki. Gaudeamus Oy.
- Ikäinstituutti. (i.a) *Vapaaehtoiseksi seniorille*. Saatavilla 16.10.2022 <https://www.vapaaehtoiseksi.fi/usein-kysyttya/>
- Jokela, A. (2020). *”Yksinäisyys, kun se tulee täältä sisältä päin” Ikäihmisten yksinäisyyden kokemukset ja vapaaehtoistoiminnan tarjoama apu*. [Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/121299>
- Juhila, K., Günther, K., Hasanen, K. Tietoarkisto. *Johdanto: analyysi ja tulkinta*. Saatavilla 21.10.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/>
- Kan, S. (2022). *Ikääntyneiden osallisuus ja kohtaaminen*. Sanoma Pro Oy

- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus: Pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kirkon ammattien yhteinen ydinosaamiskuvaus. (2020). Teoksessa *Kirkon ammattien ydinosaamiskuvaukset*. (2022). Kirkkohallitus <https://kir-konydinosaaminen.fi/yhteinen-ydinosaaminen.html>
- Kivelä, S.-L. (2012). *Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen*. Helsinki: Kirjapaja
- Kuuluvainen, S. (2015). *Vapaaehtoistyön johtaminen*. Helsinki. Lönnberg.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. (2007). *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita
- L 2012/980 Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Saatavilla 16.10.2022 <https://www.fin-lex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Monimuotoisen ystävöitymisen käsikirja. (2021). Toimittanut: Hyvinvoinnin ja terveyden yksikkö / SPR keskustoimisto. <https://rednet.punainenristi.fi/system/files/news/Monimuotoisen%20yst%C3%A4v%C3%A4toiminnan%20k%C3%A4sikirja.pdf>
- Marjovuori, A. (2014). *Vapaaehtoistyön ytimessä - järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta*. [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. (Valtiotieteellinen tiedekunta). [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/44979/marjovuori\\_v%C3%A4it%C3%B6skirja.pdf](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/44979/marjovuori_v%C3%A4it%C3%B6skirja.pdf)
- Martela, M. & Jarenko, K. (2014). *Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat*. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. [https://www.eduskunta.fi/fi/naineduskuntatoimii/julkaisut/documents/tuvj\\_3+2014.pdf](https://www.eduskunta.fi/fi/naineduskuntatoimii/julkaisut/documents/tuvj_3+2014.pdf)
- Mielenterveyden keskusliitto. (i.a.) *Empaattinen vapaaehtoistyön yhteisö*. <https://www.mtkl.fi/vapaaehtoistyo/arvot/>
- Mäkinen, O. (2006). *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.
- Nelimarkka, M. (2019). *Vapaaehtoistyön motiivit ja niihin liittyvät moraaliset kannanotot* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/66083>
- Nyholm-Viira, A., & Raumanen, M. (2022). *Motivaatio ja sitoutuminen vapaaehtoistoiminnassa. Parasta Lapsille -järjestössä toimineiden vapaaehtoisten kokemuksia motivaatioon ja sitoutumiseen vaikuttavista*

- tekijöistä*. [Opinnäytetyö, Diakonia ammattikorkeakoulu].  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022113025227>
- Nylund, M. & Yeung, A. (2005). *Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus*.  
 Tampere: Vastapaino.
- Näpärä, L. (12.4.2017). *Haastattelun lajityypit*. <https://spoken.fi/>
- Raamattu*. (1992). Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkolliskokouksen  
 vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Kirjapaja.
- Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S., & Viljanen, A. (2022). *Gerontologia*.  
 (5.uud.p.) Tallinna: Printon.
- Saari, J. (2016). *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus Oy.
- Siltala, H. (2020). *Hyvää sulle, hyvää mulle. Vapaaehtoistyön laatukäsikirja 1.0*.  
 Salon seurakunta. [https://www.arkkihiippa-  
 kunta.fi/uploads/2020/12/95a0d41d-hyvaa-sulle-hyvaa-mulle-va-  
 paaehtoistoiminnan-laatukasikirja-e-kirja\\_1.pdf](https://www.arkkihiippa-kunta.fi/uploads/2020/12/95a0d41d-hyvaa-sulle-hyvaa-mulle-vapaaehtoistoiminnan-laatukasikirja-e-kirja_1.pdf)
- Suomen ev.lut. kirkko. (13.3.2015). *Jokainen on osallinen. Kirkon vapaaehtois-  
 toiminta*. [https://evl.fi/documents/1327140/45404259/kirkon+vapaa-  
 ehtoistoiminnan+linjaukset.pdf/94d9d369-8825-9b59-5925-  
 b79c763662eb?t=1544703371000](https://evl.fi/documents/1327140/45404259/kirkon+vapaaehtoistoiminnan+linjaukset.pdf/94d9d369-8825-9b59-5925-b79c763662eb?t=1544703371000)
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.). *Vapaaehtoistoiminta*. [https://evl.fi/plus/seurakun-  
 taelama/vapaaehtoistoiminta](https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/vapaaehtoistoiminta)
- Suomen Punainen Risti. (i.a.-a). *Eettiset toimintaohjeet*. Saatavilla 2.3.2023  
<https://www.punainenristi.fi/tyomme/punaisen-ristin-toimintaohjeet/>
- Suomen Punainen Risti. (i.a.-b). *Mitä ystävätoiminta on?* Saatavilla 15.10.2022  
<https://www.punainenristi.fi/>
- Suomen Punainen Risti. (i.a.-c). *Punaisen Ristin periaatteet*. Saatavilla 2.3.2023  
<https://www.punainenristi.fi/tyomme/periaatteet/>
- Suomen Punainen Risti. (i.a.-d). *Vapaaehtoisena autat*. Saatavilla 11.1.2023  
<https://www.punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi/>
- Suomen Punainen Risti. (2014). *Toimiva ystävänäilytys. Iloa ystävydestä tavallisen ihmisen taidoin*. Ystävänäilytys työryhmä.
- Suomen Punainen Risti. (23.10.2020). *Yksinäisyys koskettaa monia*.  
[https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/apua-yksi-  
 naisyyteen/mita-yksinaisyys-on/](https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/apua-yksinaisyyteen/mita-yksinaisyys-on/)

- Suomen Punainen risti. (2014). *Ystävätoiminnan alueellisen tuen kehittämisprojekti 2012–2014*.
- Suomen Punainen risti. (27.5.2019). *Ystävätoiminta täyttää 60 vuotta – vapaaehtoisten ystävien kysyntä jatkuu vuodesta toiseen*.  
<https://www.sttinfo.fi/tiedote/ystavatoiminta-tayttaa-60-vuotta-vapaaehtoisten-ystavien-kysynta-jatkuu-vuodesta-toiseen?publishId=1504&releaseId=69858933>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (16.9.2022). *Ikääntyminen, hyvinvointia vanhuuteen*. <https://thl.fi/fi/>
- Tulikallio, T., & Malinen, H. (2009). *Vapaaehtoistoiminta. Hyvin organisoituna valtava voimavara*. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.  
<https://docplayer.fi/1499752-Vapaaehtoistoiminta-hyvin-organisoituna-valtava-voimavara-tea-tulikallio-heikki-malinen.html>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Julkaisuja 3/2019. Saatavilla 10.1.2023. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)
- Työsuojeluhallinto (i.a.) *Vapaaehtoistyö*. Saatavilla 26.2.2023.  
<https://www.tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla/vapaaehtoistyo>
- Uotila, H. (2011). *Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista*. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/66801>
- Vapaaehtoiseksi seniorille. (i.a.). *Tietoa vapaaehtoisuudesta*. Saatavilla 2.11.2022. <https://www.vapaaehtoiseksi.fi/>
- Vernerinet.net. (9.1. 2019). *Kehitysvammaisuus. Ikääntymisen määrittely*.  
<https://www.verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>
- Vilka, H. (2021). *Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. Ps- kustannus.
- Yeung, A. (2005). *Vapaaehtoistoiminnan timantti: Miten mallintaa motivaatiota?* Teoksessa M. Nylund, & A.Yeung, (toim.) *Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus*. (s. 104–125). Tampere: Vastapaino.

## LIITE 1. HAASTATTELUKYSYMYKSET

Haastattelukysymykseni ystävätoiminnan vapaaehtoisille:

1. Mikä sai sinut lähtemään mukaan ystävätoimintaan?
2. Mikä sinua motivoi pysymään mukana toiminnassa?
3. Mitä itse saat vapaaehtoistoiminnasta/ystävätoiminnasta?
4. Miten motivoisit uusia vapaaehtoisia mukaan?
5. Minkälaisia neuvoja antaisit hänelle?
6. Minkälaisia rohkaisuja antaisit hänelle?
7. Mitä muuta haluaisit sanoa ystävätoimintaan liittyen?

## LIITE 2. SUOSTUMUSLOMAKE

Olen lukenut ja ymmärtänyt tämän tutkimuksen tarkoituksen. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle sekä saatekirjeessä että suullisesti. Minulle on selvitetty tutkimukseen liittyvä hienotunteisuus ja luottamuksellisuus. Suostun vapaaehtoisesti haastateltavaksi tähän tutkimukseen ja annan suostumukseni tietojen käyttämiseen tutkimustarkoituksessa.

Annan suostumukseni haastatteluun:

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

Alavudella 5.12. 2022

Ystävällisesti Marja Suokas

### LIITE 3. SAATEKIRJE

Arvoisa haastateltavani, olen diakoniaopiskelija ja aloittamassa opinnäytetyötäni, joka liittyy Alavuden ystävätoimintaan. Tutkimukseni tarkoitus on ottaa selville ystävätoiminnassa mukana olevien sitoutuneiden vapaaehtoisten näkemyksiä ja kokemuksia. Saamieni haastatteluvastausten avulla pyrin tuomaan ystävätoimintaa yhä enemmän ihmisten tietoisuuteen ja sen kautta motivoimaan lisää vapaaehtoisia mukaan ystävätoimintaan. Ystävätoiminta on joka tavalla merkityksellistä työtä, varsinkin tämän päivän yksinäisten ikäihmisten kohdalla.

Haluan tehdä haastattelutilanteestamme mahdollisimman luontevan, kiireettömän ja luottamuksellisen. Kiitos, kun suostuit tutkimustyöhöni haastateltavaksi.

Alavudella 26.11.2022  
Marja Suokas