

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2024

Toiminnalliset menetelmät

Patrik Jansson & Sonja Paananen

ALUEELLISEN VAPAAEHTOISVETOISEN RYHMÄTOIMINNAN TARPEET JA MAHDOLLISUUDET

– Selvitys Varsinais-Suomen
mielenterveysomaiset - FinFami Ry:lle

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomi

2024 | 32 sivua, 3 liitesivua

Patrik Jansson & Sonja Paananen

ALUEELLISEN VAPAAEHTOISVETOISEN RYHMÄTOIMINNAN TARPEET JA MAHDOLLISUUDET

- Selvitys Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:lle

Suomalaisessa yhteiskunnassa mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten omaisille on hyvin vähän palveluja. Varsinkin suurempien kaupunkien ulkopuolella saattaa olla haastavaa saada tukea ja tietoa arjessa selviytymiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millä tavoin Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n vapaaehtoisvetoista aluetoimintaa voidaan laajentaa keskittyen vapaaehtoisten ja osallistujien tarpeisiin. Keskeiset kysymykset olivat miten vapaaehtoisvetoisen ryhmätoiminnan kohderyhmää eli mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten omaisia on mahdollista tavoittaa, millaiset asiat motivoivat ryhmätoiminnan osallistujia ja vapaaehtoisia mukaan toimintaan, sekä miten toiminta saadaan pysymään elinvoimaisena ja jatkuvana.

Selvitystyö toteutettiin kahdella asiantuntijahaastattelulla sekä kyselylomakkeella, jonka vastaukset kerättiin Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n tapahtumista. Muodostuneet aineistot käytiin läpi laadullisen sisällönanalyysin keinoin tarkastellen niitä työn keskeisten kysymysten näkökulmasta. Työn tuloksena muodostettiin pelkistetty kuvaus asioista, joita on syytä huomioida vapaaehtoistoiminnan laajentamista suunniteltaessa. Kohderyhmän tavoittamisessa keskeiseksi nousivat kohdennettu mainonta sekä tiedon leviäminen kuulopuheena, saavutettavat toimitilat ja selkeä tiedotus. Motivaatiotekijöinä korostuivat vertaistuki, yhteisöllisyyden kokemus sekä vapaaehtoistyön osalta mahdollisuus vaikuttaa työskentelyn laajuuteen ja sisältöön. Toiminnan elinvoimaisuuden kannalta tärkeää oli toiminnan jatkuva kehitys ja rohkeus kokeilla, osallistumisen matala kynnys, kärsivällisyys sekä vapaaehtoisten tukeminen.

Tämä selvitystyö itsessään ei ollut vapaaehtoistoiminnan laajentamisen malli, vaan alustava katsaus siihen millainen uniikki ympäristö Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry on vapaaehtoistoiminnan ja vapaaehtoisten motivaatioiden kannalta.

ASIASANAT:

Vertaistuki, kehittämistyö, vapaaehtoistyö, kysely

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2024 | 32 pages, 3 pages in appendices

Patrik Jansson & Sonja Paananen

THE REQUIREMENTS AND POSSIBILITIES OF REGIONAL VOLUNTEER-LED GROUP ACTIVITIES

- A report for Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry

In Finnish society there are very few services for the families and friends of people suffering from mental health problems. Especially outside larger cities, access to information and support for coping with everyday life can be difficult to access. The goal of this thesis was to explore how Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry's volunteer-led regional group activities could be expanded, focusing on the needs of volunteers and participants. Key questions included how to reach the target group of families and friends of people suffering from mental health problems, what motivates participants and volunteers to join the group activities, and how to ensure the group activities remain continuous.

The study was conducted through two expert interviews and a questionnaire, the responses to which were gathered from the events organised by Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry. The collected materials were analysed qualitatively, focusing on the key questions of the study. A simplified description of the aspects to consider when planning the expansion of volunteer-led group activities was created as a result. Key factors in reaching the target group included targeted advertising, word-of-mouth dissemination of information, easily accessible meeting locations, and clear communication. Motivational factors included giving and receiving peer support, a sense of community, and the opportunity to influence the scope and content of volunteer work. For the continuity of the activities, continuous development, willingness to experiment, low barriers to participation, patience, and support for volunteers were deemed crucial.

This study itself was not a model for expanding volunteer-led group activities but rather a preliminary overview of the unique environment of Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry concerning volunteer activities and volunteer motivations.

KEYWORDS:

Peer support, development work, volunteer work, survey

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISYMPÄRISTÖ	7
2.1 Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry	7
2.2 Kehittämistyön tarve ja tausta	7
3 TIETOPERUSTA	9
3.1 Vapaaehtoistyö	9
3.2 Vapaaehtoistyön haasteet	10
3.3 Ryhmä ja ryhmädynamiikka	11
3.4 Vertaistuki ja vertaisryhmä	12
4 KEHITTÄMISTYÖN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS	14
4.1 Tavoitteet ja kehittämistehtävät	14
4.2 Kehittämistyön eteneminen	14
4.3 Kehittämismenetelmät ja aineistojen analyysi	16
5 AINEISTOT	18
5.1 Varsinais-Suomen haastattelu	18
5.2 Pirkanmaan haastattelu	20
5.3 Kyselyt	21
6 TULOSTEN YHTEENVETO JA JATKOPOHDINTA	23
6.1 Miten tavoittaa toiminnan kohderyhmä?	23
6.2 Mikä motivoi osallistujia ja vapaaehtoisia mukaan toimintaan?	24
6.3 Miten aloitettu toiminta saadaan pysymään käynnissä?	25
6.4 Opinnäytetyön hyödyntäminen jatkossa	27
7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	28
7.1 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	28
7.2 Ammatillinen kehittyminen	29
LÄHTEET	31
LIITTEET	

LIITE 1. KYSELYLOMAKE

LIITE 2. VAPAAEHTOISTOIMINNAN LAAJENTAMISEN HUONEENTALU

1 JOHDANTO

Mielenterveysongelmista kärsiville ihmisille on Suomessa olemassa palveluita, mutta usein näiden läheiset jäävät tuen ulkopuolelle siitä huolimatta, että kokevat mielenterveysongelmien vaikutuksen hyvin suoraan. Tuen ja tiedon hankkiminen on usein omaisen itsensä käsissä, mikä voi olla haastavaa palveluiden ollessa kaukana ja voimavarojen ollessa vähäiset. Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry, järjestää ryhmämuotoista vertaistukitoimintaa mielenterveysomaisille, joskin tällä hetkellä pääasiassa Turussa ja Salossa. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millä tavoin V-S FinFamin vapaaehtoisvetoista aluetoimintaa voidaan laajentaa muihin kuntiin keskittyen vapaaehtoisten ja osallistujien tarpeisiin

Opinnäytetyön keskeiset kysymykset liittyivät toiminnan kohderyhmän eli mielenterveysomaisten tavoittamiseen, toimintaan osallistuvien ja vapaaehtoisten motivaatioon, sekä toiminnan jatkuvuuden ja elinvoimaisuuden varmistamiseen. Selvitystyötä toteutettiin kahdella asiantuntijahaastattelulla sekä kyselylomakkeella, jonka vastaukset kerättiin V-S FinFamin tapahtumista. Opinnäytetyön tuotos oli tiivistetty kuvaus V-S FinFamin vapaaehtoistoimintaan vaikuttavista seikoista, jotka ovat hyvä huomioida, kun toimintaa halutaan laajentaa.

Selvitystyön tulosten perusteella kohderyhmän tavoittamisessa keskeiseksi nousivat kohderyhmälle kohdennettu mainonta, tiedon leviäminen kuulopuheena, saavutettavat toimitilat sekä selkeä tiedotus erilaisista ryhmistä ja yhdistyksen toiminnasta. Motivatiotekijöinä toiminnassa korostuivat yhteisöllisyys ja vertaistuen saaminen sekä antaminen, ja vapaaehtoistyön osalta mahdollisuus vaikuttaa työskentelyn laajuuteen ja sisältöön. Toiminnan jatkuvuuden osalta tärkeää oli toiminnan jatkuva kehitys ja rohkeus kokeilla uudenlaista toimintaa, matala kynnys toimintaan osallistumiselle, kärsivällisyys uuden toiminnan aloittamisessa sekä vapaaehtoisten tukeminen.

Opinnäytetyön suunnittelu ja materiaalien kerääminen keskittyivät vuoteen 2023, kun taas aineistojen analysointi ja lopullinen kirjoittaminen keskittyivät kevääseen 2024. Näin pitkällä aikavälillä V-S FinFamin toiminnassa ehti jo tapahtua jonkin verran muutoksia, mutta uskomme selvitystyön tulosten olevan siitä huolimatta käyttökelpoisia.

2 KEHITTÄMISYMPÄRISTÖ

2.1 Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry on vuonna 1984 perustettu yhdistys, joka pyrkii toiminnallaan edistämään omaisten hyvinvointia, kun heidän perheessään tai läheisillään on mielenterveyden tai päihteiden käytön ongelmia. Varsinais-Suomen FinFami tarjoaa omaisille erimuotoisia tukitoimia, kuten keskustelutukea, vertaistukiryhmiä, koulutuksia, avoimia teemailtoja, virkistystoimintaa sekä tukihenkilötoimintaa. Omaisille tarjottavan tuen lisäksi V-S FinFami järjestää erilaisia koulutuksia ja luentoja opiskelijoille, ammattilaisille sekä muille omais- ja mielenterveystyöstä kiinnostuneille. Yhdistys koostuu moniammatillisesta tiimistä, jossa toimii eri sosiaali-, terveys- ja kasvatustalan ammattilaisia. V-S FinFamin toiminnan arvoina ovat kunnioitus, luottamus, lämpö ja uskallus. (FinFami n.d.a.)

Yhdistyksenä V-S FinFamin yksi kannattelevista voimista on vapaaehtoistoiminta. Vapaaehtoisia toimii V-S FinFamilla joukko eri ikäisiä ja eri taustoista tulevia vapaaehtoisia. Vapaaehtoiset toimivat eri vertaisryhmien ohjaajina, tukihenkilöinä, omaiskokemusasiantuntijoina, vertaisina sekä verkossa erilaisissa tehtävissä, kuten chatissa ja sosiaalisessa mediassa. Uudet vapaaehtoiset koulutetaan tehtäviin keväisin ja syksyisin. (FinFami n.d.b.)

2.2 Kehittämistyön tarve ja tausta

Mielenterveysomaisten viralliselta taholta saama tuki jaksamiseen ja hyvinvointiin on riittämätöntä (FinFami 2019). Varsinkin suurempien kaupunkien ulkopuolella on mahdollista, ettei tukipalveluja ole saatavilla. Varsinais-Suomen FinFamin paikan päällä tapahtuva toiminta on tällä hetkellä keskittynyt pääasiassa Turkuun ja Saloon. Yhdistyksellä on jonkin verran toimintaa myös muissa kunnissa ja kaupungeissa, esimerkiksi esittelyiltoja sekä tietyn teeman ympärille muodostettuja infotilaisuuksia. Vapaaehtoistoiminnan tosiasiallinen laajentaminen muihin Varsinais-Suomen kuntiin on kuitenkin ollut haastavaa. Toimintaan ei ole saatu tarvittavaa määrää osallistujia eikä vapaaehtoisia ohjaamaan toimintaa. Tämän opinnäytteen toimeksiantajalta nousi toive selvitystyöhön, jolla lähdettäisiin selvittämään aluetoiminnan laajentamiseen keinoja.

Tämän selvitystyön tarkoituksena oli kerätä tietoa siitä millä tavoin toiminnan kohderyhmän voisi tavoittaa, minkälaiset asiat lisäävät halua ja madaltavat kynnystä osallistua, miten osallistujien ja vapaaehtoisten sitoutumista ja motivaatiota voisi vahvistaa ja lisätä, sekä miten aloitettu toiminta saadaan pysymään käynnissä. Selvitystyössä hyödynnettiin teoria- ja tutkimustietoa vapaaehtoistoiminnasta ja sen haasteista, ryhmistä ja ryhmädynamiikasta sekä vertaistuesta ja vertaisryhmistä. Lisäksi selvitettiin, miten vastaavaa toimintaa on toteutettu muualla Suomessa. Selvitystyön tulosten avulla voidaan tukea toiminnan laajentamista ja sitä voidaan käyttää apuna uutta toimintaa suunniteltaessa. Tämän lisäksi selvitystyötä voidaan hyödyntää vapaaehtoisten rekrytoinnissa ja motivoinnissa.

3 TIETOPERUSTA

3.1 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyö on työtä, josta ei makseta palkkaa ja johon osallistuminen on oman tahdon varaista. Sen kriteereihin kuuluu syrjimättömyys, avoimuus, sekä hyödyn tuottaminen oman lähipiirin ulkopuolelle. (THL 2023a.) Suomessa vapaaehtoistyötä tehdään eniten jonkin järjestön tai yhdistyksen alaisuudessa (Valtiovarainministeriö 2015). Vapaaehtoistyön yhteiskunnallinen merkitys on suuri: pelkästään sote-alalla se edustaa rahallisesti satojen miljoonien eurojen työpanosta, ja täydentää saatavilla olevien palvelujen kirjoa (ETENE 2015). Vapaaehtoistyö sote-alalla kulkee lähellä ammattityötä, mutta niiden erona on työntekijän rooli: vapaaehtoinen toimii tukijana ja vertaisena, kun taas ammattilainen vastaa lain määräämää pätevyyttä vaativasta työstä. Työskentelyn periaatteet kuten empatia, läsnäolo, ja kohtaaminen ovat kuitenkin samat sekä vapaaehtoisella että ammattilaisella. (Willberg 2015, 10–11.)

Motivaatio vapaaehtoistyöhön vaihtelee eri ihmisten välillä. Motivaation tyypit voidaan jakaa karkeasti kolmeen kategoriaan: altruismiin ja aatteisiin liittyvät motivaatiot, välineelliset motivaatiot, sekä sosiaaliset motivaatiot. Aatteelliset motivaatiot voivat olla esimerkiksi peräisin uskonnosta tai halusta tukea tiettyä yhdistystä, altruistiset motivaatiot taas kumpuavat halusta auttaa muita konkreettisilla tavoilla. Välineellisiä motivaatioita voivat olla esimerkiksi halu saada työkokemusta ja kokeilla erilaisia aloja. Sosiaaliset motivaatiot liittyvät tarpeeseen olla tärkeä ja merkityksellinen, saada ystäviä ja kohdata ihmisiä, sekä vaikuttaa asioihin. Motivaatiot voivat muuttua muotoaan, eivätkä ne aina ole täysin selkeitä vapaaehtoiselle itselleenkin. (Duguid ym. 2013, 219–220; ETENE 2014.) Motivaatioiden täyttymisen kautta syntyy sitoutuminen työskentelyyn.

Vapaaehtoisten rekrytointi vapaaehtoistyöhön on toiminnan jatkumisen ja laajenemisen kannalta avainasemassa. Samanaikaisesti se on yksi suurimpia haasteita vapaaehtoistoiminnassa. Uusia vapaaehtoisia rekrytoidessa on tärkeää ottaa huomioon näiden omat toiveet toiminnalle sekä motivaation lähde toimintaan osallistumisessa. Merkityksellistä on myös se, miten vapaaehtoisia lähestytään: toimivia keinoja ovat esimerkiksi verkon kautta tapahtuva rekrytointi sekä henkilökohtainen toimintaan kutsuminen. Myös yhdistysten verkostojen kartoittaminen ja laajentaminen voivat auttaa tavoitta-

maan uusia vapaaehtoisia. (Hynes 2020, 24–26; Kangasluoma 2020, 50–51.) Vapaaehtoisten rekrytoinnin kannalta on myös hyvä luoda tarpeeksi selkeät raamit sille mitä vapaaehtoiselta odotetaan tehtävässään, jolloin toimintaan osallistumisen kynnyks mataltuu. (Karreinen ym. 2017, 9–10.)

3.2 Vapaaehtoistyön haasteet

Vapaaehtoistyön organisointiin ja toteuttamiseen liittyy haasteita. Merkityksellisiä ovat edellä mainittu vapaaehtoisten rekrytointi, vapaaehtoisten sitoutus ja motivointi, työn ohjaaminen, sekä vapaaehtoisten jaksaminen.

Vapaaehtoisten rekrytointi voi muodostua haasteeksi sekä toimintaa organisoivan tahon puolelta että potentiaalisten vapaaehtoisten puolelta. Tähän vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa huonosti suunniteltu vapaaehtoisten rekrytointi, sekä liian epäselvät tai liikaa aikaa vaativat vapaaehtoistehtävät. Jos rekrytointi on erillään perustoiminnasta, tai siihen ei käytetä aikaa ja resursseja, on vaarana toiminnan kokoon kuihtuminen. Vapaaehtoistehtävien selvä suunnittelu ja ohjaus mahdollistavat matalammalla kynnyksellä toimintaan osallistumisen vapaaehtoisille. On myös hyvä huomioida erilaisten ihmisten vaihteleva sitoutumisen aste: joku toivoo kevyttä vapaaehtoistyötä, kun taas toisella on runsaasti aikaa ja halua sitoutua. Monille ajan puute on suurin syy olla osallistumatta tai jättäytyä pois vapaaehtoistyöstä. (Karreinen ym. 2017, 10–11, 31–32.)

Vapaaehtoisten sitouttamisen haasteet syntyvät silloin, jos vapaaehtoinen ei saa palautetta ja kiitosta tekemästään työstä, työ ei kohtaa vapaaehtoisen motivaation kanssa, tai vapaaehtoinen ei saa osallistua tarpeeksi työn ideointiin ja suunnitteluun. On tärkeää, että tehty työ tuntuu merkitykselliseltä, ja sitä saa tehdä omista lähtökohdista käsin. (Karreinen ym. 2017, 52–53.) Ammattilaisjohteisessa vapaaehtoistyöskentelyssä ammattilaisten rooli on mahdollistaa vapaaehtoistyön ja vapaaehtoisten toimintaa, johon liittyy kiinteästi myös palautteen antaminen (Kuuluvainen 2015, 77–80). Vapaaehtoisten kokemuksen karttuminen ja merkityksellisyyden tunne ovat tärkeitä sitoutumistekijöitä, jotka vaativat syntyäkseen tehdyn työn huomioimisen.

Vapaaehtoisten jaksaminen nousee ongelmaksi tilanteissa, joissa työ kasaantuu harvoille ihmisille, elämäntilanteet muuttuvat, vapaaehtoisen tehtävien rajat ja vastuut ovat epämääräiset, eikä työ enää motivoi (Karreinen ym. 2017, 9, 114). Tällöin työstä tulee

pakonomaista ja uuvuttavaa. Vapaaehtoisten jaksamisesta huolehtiminen on tärkeä osa toiminnan jatkuvuuden varmistamista.

3.3 Ryhmä ja ryhmädynamiikka

Ryhmällä tarkoitetaan joukkoa yksilöitä, jotka ovat sitoutuneet yhteiseen toimintaan, tavoitteeseen ja sääntöihin. Ryhmät voivat olla hyvin vaihtelevia, mutta jokaisella ryhmällä on jokin perustehtävä eli tavoite, joka määrittelee ryhmän toimintaa. Ryhmäläisillä on erilaisia rooleja ryhmän sisällä, ja nämä roolit voivat muuttua ja kehittyä ryhmän toiminnan aikana. Roolityypit voidaan karkeasti jakaa tehtäväkeskeisiin rooleihin, jotka keskittyvät ryhmän perustehtävän edistämiseen, ryhmän ylläpidon rooleihin, jotka keskittyvät ryhmän yhteishengen ja koheesion eli yhteenkuuluvuuden ylläpitoon, sekä yksilörooleihin, jotka täyttävät ryhmän jäsenen henkilökohtaisia tarpeita. Ryhmän jäsenellä voi olla samanaikaisesti useita erilaisia rooleja. Ryhmän jäsenen roolien välinen ristiriita voidaan kokea ahdistavaksi ja epämiellyttäväksi. Pahimmassa tapauksessa jäsenen toiminta voi muuttua vetäytyväksi ja omien ajatusten esiintuomista vältteleväksi. Jos taas yksilön ja muiden käsitys hänen roolistaan on eroava, voi seurauksena olla itsetunnon laskua ja heikentynyttä motivaatiota. (Haynes 2012, 6–9, 28–31.) Ryhmädynamiikka viittaa ryhmän jäsenten vuorovaikutuksesta syntyviin ilmiöihin ja merkityksiin (Vilen ym. 2008, 277). Ryhmädynamiikka muuttuu ryhmän kehittyessä ja ryhmän jäsenten roolien muuttuessa.

Ryhmät käyvät toimintansa aikana läpi tiettyjä kehitysvaiheita: aloitusvaihe, kuohuntavaihe, koheesiovaihe, työskentelyvaihe, sekä lopetusvaihe. Ryhmän kehityskaari alkaa aloitusvaiheesta, jonka aikana ryhmän jäsenet ovat melko riippuvaisia ryhmän ohjajasta ja ryhmässä yleensä vallitsee ilmapiiri, jossa kaikki pyrkivät miellyttämään toisiaan. Kuohuntavaiheeseen kuuluu jäsenten lisääntyvä vuorovaikutus keskenään, konfliktien esiintyminen, sekä pienempien ryhmien syntyminen. Koheesiovaiheessa ryhmän vuorovaikutus muuttuu avoimemmaksi ja itsevarmemmaksi, ja yhteenkuuluvuuden tunne kasvaa. Työskentelyvaiheessa ryhmän toiminta keskittyy perustehtävään ja tavoitteeseen, ja ryhmän jäsenet toimivat yhdessä avoimesti ja luottavaisesti. Lopetusvaiheessa koko ryhmä tai sen hetkinen toimintakausi päättyy, mikä saattaa näkyä ryhmän jäsenten osallistumisen vähenemisenä tai vastavuoroisesti lisääntyneenä aktiivisuutena. (Vilen ym. 2008, 274–276; Haynes 2012, 13–16.)

3.4 Vertaistuki ja vertaisryhmä

Vertaistuki on samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten kokemusten jakamista, ja sen kautta tuen ja avun antamista. Tuki on sen kaltaista, mitä yksilö ei välttämättä saa läheisiltä tai ammattilaisilta, koska heiltä puuttuu oma kokemus asiasta. Vertaistuen teho perustuu toisen kokemusten ymmärtämiseen omien vastaavien kokemusten kautta. Lisäksi tuki on vastavuoroista, sillä osapuolet ovat sekä tuen saajia että vastaanottajia. Vertaistuellla on mahdollista saada uusia näkökulmia kokemuksiin, saada uusia toimintatapoja tai keinoja toimia, sekä kokea tulleeensa kohdatuksi ja ymmärretyksi. Se voi olla yksilölle tärkeä voimavaran lähde vaikeassa elämäntilanteessa. Vertaistuki voi luoda toivoa siitä, että koettujen kokemusten kanssa on mahdollista selvitä, ja että kokija ei ole yksin asian kanssa. Vertaistuki luo myös kokemusta yhteenkuuluvuudesta, joka puolestaan ehkäisee syrjäytymistä. Vertaistuen keskiössä ovat turvallisuus ja luottamus. (THL 2023b) Vertaiselle puhuminen raskaista asioista ja omista tunteista on helpompaa, sillä asioita ei tarvitse selittää perusteellisesti eikä tarvitse pelätä tuomitusta tulemista.

Vertaistukitoimintaa voidaan toteuttaa monilla eri tavoilla esimerkiksi erilaisissa ryhmissä, yksilömuotoisesti tai verkossa. Vertaistukiryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja ryhmiä. Yksilötyöskentelynä vertaistuki voi olla esimerkiksi tukihenkilötoimintaa tai keskustelutukea (FinFami n.d.a). Verkossa tapahtuva vertaistukitoiminta voi olla muodoltaan esimerkiksi chat-palvelu, puhelintukilinja tai etäyhteydellä tapahtuva kokoontuminen. Vertaistukiryhmiä järjestetään usein liittyen erilaisiin kriiseihin tai elämänmuutoksiin, kuten päihteiden käyttöön, sairastumiseen, vanhemmuuteen, tai omaisen menehtymiseen (THL 2023b). Vertaistukiryhmän tavoitteena on lähtökohtaisesti asenteenmuutos ryhmäläisiä yhdistävään asiaan sekä käytännön arjen taitojen ja voimavarojen kasvattaminen. Vertaistukiryhmää ohjaava henkilö saattaa itse olla kokenut samanlaisia asioita kuin ryhmän osallistujat, jolloin on tärkeää, että tämä on käsitellyt omat kokemuksensa riittävän hyvin. (Vilén ym. 2008, 272–273.)

Vertaisryhmää luodessa on ohjaajalla hyvä olla tavoite ryhmälle. Tavoitteeseen sisältyy se, mitä varten ryhmä on luotu sekä mitä ryhmällä pyritään saamaan aikaan osallistujissa. Ryhmälle on hyvä luoda myös säännöt, joita ohjaaja ja osallistujat sitoutuvat noudattamaan. (FinFami n.d.c.) Säännöt ovat myös osa turvallisen tilan luontia, sillä se lisää vastuuta ja luottamuksellisuutta. Muita turvallisen tilan periaatteita ovat tilan antaminen ja toisten kunnioittaminen, häirintään ja epäasialliseen käyttäytymiseen puuttuminen sekä muiden kuunteleminen. (Väestöliitto n.d.)

Vertaistukitoiminta voi olla moninaista. Se voi olla keskustelua, tiedon jakamista ja antamista tai toiminnallista tekemistä erilaisten harjoitusten kautta. Lisäksi vertaistuki- ja vertaisryhmätoiminta voi olla suunnattua tietyille kohde- tai ikäryhmälle, kuten eläkeikäisille tai lapsille. Tietyille ikäryhmille suunnatut vertaistukiryhmät varmistavat, että asioita voidaan käsitellä ja tukea niin, että siinä huomioidaan yksilön kasvun, kehityksen ja eletyn elämän vaikutus. (THL 2023c.)

4 KEHITTÄMISTYÖN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

4.1 Tavoitteet ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia asioita on tarpeen huomioida V-S Fin-Famin alueellisen toiminnan laajentamista suunnitellessa. Tavoite asetettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa useamman tapaamiskerran aikana. Selvityksen keskiöön asetettiin toimintaan osallistuvien ja vapaaehtoisten näkökulma asiaan, eli miten toiminnan kohderyhmä kokee toiminnan, ja millaiset seikat heidän näkökulmastaan tukevat osallistumista ja toiminnan elinvoimaisuutta. Tämä lähestymistapa on perusteltu, koska kyseessä on nimenomaan vapaaehtoisten voimin toteutettava toiminta. Toiminnan laajentaminen vaatii myös yhdistyksen organisointia ja yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa, mutta tämä näkökulma on suurimmaksi osaksi jätetty tarkastelun ulkopuolelle. Selvitystyön keskeiset kysymykset ovat johdettu tästä tavoitteiden rajauksesta, ja niillä pyritään tavoittamaan alueellisen vapaaehtoisvetoisen toiminnan aloittamisen ja jatkuvuuden kannalta tärkeitä näkökulmia

- Miten tavoittaa toiminnan kohderyhmä?
- Mikä motivoi osallistujia ja vapaaehtoisia mukaan toimintaan?
- Miten aloitettu toiminta saadaan pysymään käynnissä?

4.2 Kehittämistyön eteneminen

Kehittämistyön eteneminen voidaan nähdä monen erilaisen mallin kautta, esimerkiksi yksinkertaistettuna lineaarisena prosessina, jatkuvan kehittämisen spiraalimallina, tai näitä kahta yhdistelevänä konstruktivistisena mallina. (Salonen 2013, 15–20.) Tätä selvitystyötä on perusteltua katsoa lineaarisen mallin näkökulmasta, sillä sen tuotos ei ole uusi sovellettavissa oleva toimintatapa, jota olisi tarpeen kehittää usean syklin ajan. Sen sijaan selvitystyön tuotos on myöhemmin hyödynnettävissä oleva katsaus vapaaehtoisuustoiminnan laajentamisen tarpeisiin. Lineaariseen malliin kuuluu neljä vaihetta: tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus, sekä päättäminen ja arviointi (Salonen 2013, 15). Tämä selvitystyö oli aikataulutettu siten, että tavoitteiden määrittely ja suunnitelman kirjoittaminen toteutuivat keväällä 2023, toteutus syksyllä 2023, ja päättäminen sekä arviointi keväällä 2024.

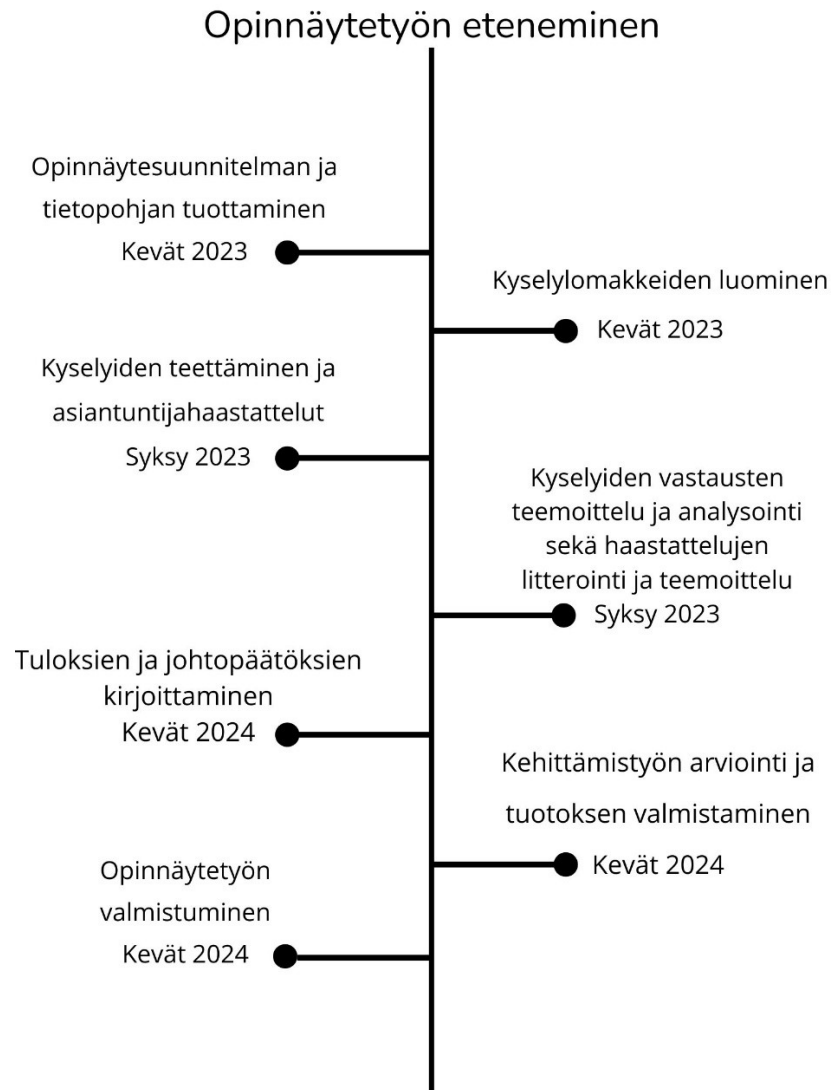
Suunnitteluvaiheen aikana pohdimme tiedonkeruun tapoja ja laajuutta. Päädyimme toteuttamaan tiedonkeruuta kyselylomakkeella sekä asiantuntijahaastatteluilla. Toimeksiantajan suosituksen mukaan päätimme ottaa tarkasteluun Pirkanmaan FinFamin, jolla on hyvin laaja-alaista aluetoimintaa. Alkuperäisen suunnitelman mukaan kyselylomakkeita oli tarkoitus käyttää sekä Varsinais-Suomen että Pirkanmaan FinFamin paikallisyhdistysten kanssa ja asiantuntijahaastattelujen piiriin olisivat kuuluneet sekä Pirkanmaan FinFamin työntekijät että sosiaali- ja terveysalojen asiakastyötä tekevät ammattilaiset.

Toteutusvaiheessa loimme kyselylomakkeen, jonka avulla pyrimme selvittämään minkälaiset seikat saavat ihmisiä osallistumaan toimintaan sekä lähtemään mukaan vapaaehtoiseksi. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen toteutimme kyselyn vain V-S FinFamin toiminta-alueella, sillä Pirkanmaalla olisi tarvinnut hankkia tutkimuslupa osallistujien kyselyn toteuttamiseen. Tutkimusluvan hankkimisen aiheuttamista aikataulullisista haasteista kyselyt toteutettiin siis vain Varsinais-Suomen FinFamin alueella. Kysely toteutettiin kahdessa eri tapahtumassa, ja siihen saatiin yhteensä 18 vastausta. Kyselylomakkeiden vastaukset teemoiteltiin kehitystyön keskeiset kysymykset huomioiden. Asiantuntijahaastattelut toteutettiin teemahaastatteluina, ja haastateltaviksi pyydettiin Varsinais-Suomen sekä Pirkanmaan FinFamin vapaaehtoistyön koordinaattoreita. Alkuperäiseen suunnitelmaan kuuluneet asiakastyötä tekevien ammattilaisten haastattelut karsimme pois toteutuksesta selvitystyön laajuuden rajaamiseksi. Haastattelut toteutettiin Zoomissa, jossa ne oli mahdollista nauhoittaa myöhempää tarkastelua varten. Haastatteluiden jälkeen vastaukset litteroitiin ja teemoiteltiin. Kyselyistä ja haastatteluista muodostuneista aineistoista muodostimme johtopäätöksiä, jotka vastaisivat kehitystyön keskeisiin kysymyksiin.

Tulosten yhteenvetoa ja jatkopohdintaa varten palasimme selvitystyön keskeisiin kysymyksiin, joiden pohjalta muodostimme selvitystyön aineistoista saadut tulokset. Lisäksi arvioimme opinnäytetyön hyödynnettävyyttä jatkon kannalta sekä pohdimme seuraavia vaiheita, joiden toteuttamisesta olisi hyötyä yhdistykselle ja jotka nousevat selvitystyössä esiin. Tulosten, yhteenvedon ja jatkopohdinnan lisäksi arvioimme opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta sekä omaa ammatillista kehittymistä opinnäytetyöprosessin aikana.

Lopuksi loimme toimeksiantajan toiveesta huoneentaulu, jossa selvitystyön tulokset on kerrottu tiivistetysti, jotta niihin olisi helppo palata ja tarkistella toimintaa luodessa sekä tarpeen vaatiessa. Toimeksiantaja toivoi tiivistettyä ja selkeää esitettä tuloksista ja tämä

toteutettiin toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Tuloksista luotiin visuaalisesti miellyttävä huoneentaulu, jossa selvitystyön tulokset tulevat selvästi esille tiivistetyssä muodossa.



4.3 Kehittämismenetelmät ja aineistojen analyysi

Opinnäytetyön selvitystyössä käytettiin laadullisia tutkimusmenetelmiä. Se on toimivaa, sillä selvityksessä haluttiin ymmärtää millaiset uskomukset, halut ja käsitykset vaikutta-

vat ilmiön taustalla (Vilkkä 2021, 58). Laadulliseen tutkimusmenetelmään sopivana tiedonkeruumenetelmänä käytettiin avoimia kyselylomakkeita sekä teemahaastatteluja. Teemahaastattelu on haastattelumuoto, johon on etukäteen valittu tietyt teemat, mutta kysymysten tarkka asettelu toteutuu vasta haastattelutilanteessa (Hyvärinen ym. 2021). Näiden lisäksi hyödynnettiin aikaisempaa tutkimustietoa aiheesta lähdekritiikki huomioiden.

Kyselylomakkeilla kerättiin 18 vastauksen aineisto Varsinais-Suomen FinFamin toimintaan osallistuvilta henkilöiltä. Vastaajat olivat sekä vapaaehtoisina toimivia ryhmien ohjaajia että toimintaan osallistuvia mielenterveysomaisia. Avointen kyselylomakkeiden toivottiin antavan vastaajille mahdollisuuden kuvailla kokemuksiaan riittävän laajasti, ja samalla taata tarpeeksi suuren aineiston kartuttaminen. Tiedon keräämisen näkökulmasta on tärkeää peilata valittuja henkilöitä siihen tietoon, jota halutaan saada (Vilkkä 2021, 119). Koska selvitystyön tavoitteena oli kerätä tietoa siitä miten vapaaehtoisia ja osallistujia voidaan motivoida mukaan toimintaan, on perusteltua lähestyä asiaa valmiiksi käynnissä olevan toiminnan kautta, jolloin voidaan nähdä minkälaiset seikat ovat motivoineet jo toimintaan osallistuvia. Selvitystyössä pyritään ymmärtämään tiettyä toimintaa, tässä tapauksessa vapaaehtoisten toimintaa ja sen edellytyksiä, eikä niinkään tavoitella tilastollista yleistettävyyttä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110). Näin ollen vastausten määrän ei tarvitse olla valtava. Tavoitteena on saavuttaa niin sanottu saturaatiopiste eli kylläntymispiste, jolloin aineisto lakkaa tuottamasta uutta tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 119). Tämä kylläntymispiste on havaittavissa vertaamalla saatua tietoa selvitystyön keskeisiin kysymyksiin (Vilkkä 2021, 134–135).

Kyselylomakkeista syntynyttä aineistoa käsiteltiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Siihen kuului aineiston koodaus, jossa aineistosta esiin nousevaa tietoa ja ilmiöitä yhdistettiin yleispätevämpiin ryhmiin, joiden kautta niitä oli mahdollista tarkastella suhteessa siihen tietoon, jota aineistosta haluttiin selvittää. (Vuori 2021.) Kyselylomakkeista saatuja avoimia vastauksia luokiteltiin sisällön ja selvitystyön keskeisten kysymysten mukaan siitä näkökulmasta, miten ne vastaavat tiedontarpeeseen. Myös teemahaastattelut litte- roitiin ja koodattiin samanlaisen prosessin mukaan.

5 AINEISTOT

Kehittämistyön tiedonkeruuvälineenä hyödynnettiin asiantuntijahaastatteluja sekä kyselylomakkeita. Kyselyaineisto kerättiin kahdesta Varsinais-Suomen FinFamin tapahtumasta, ja se sisälsi yhteensä 18 vastausta. Asiantuntijahaastatteluissa haastateltavina toimivat sekä Pirkanmaan että Varsinais-Suomen FinFamin vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit. Pirkanmaan FinFami valikoitui toiseksi tiedonlähteeksi, sillä toimeksiantaja kertoi, että alueen vapaaehtoistoiminta on hyvin vakiintunutta ja toimivaa. Lähdimme selvittämään haastattelujen avulla molempien alueiden vapaaehtoistoiminnan toimivuutta ja siihen kuuluvia toimintakeinoja. Haastattelut toteutettiin Zoomin kautta, jossa haastattelut saatiin nauhoitettua myöhempää analysointia varten. Haastattelut litteroitiin ja teemoiteltiin sisällön käsittelyä varten.

5.1 Varsinais-Suomen haastattelu

Varsinais-Suomen alueella vapaaehtoisia toimijoita on 152, joista noin puolet toimivat aktiivisesti. Vapaaehtoisten ikäjakauma on todella laaja. Kaikki vapaaehtoiset ovat vähintään 18 vuotta täyttäneitä ja vanhimmat ovat yli 70-vuotiaita. Valtaosa vapaaehtoisista ovat 50-vuotiaita naisoletettuja. Viimevuoteen verrattuna määrä on kasvanut noin 20 vapaaehtoisella.

Vapaaehtoisia pyritään kouluttamaan tarpeeseen eikä vain sen vuoksi, että olisi vapaaehtoisia. Varsinais-Suomessa vapaaehtoistoiminnan koulutusmuotoja ovat tukihenkilö, ryhmänohjaaja, vertaisomaisena toimiminen, verkkotukihenkilö ja kokemusasiantuntija-toiminta. Näihin koulutuksiin sisältyy myös yhdistyksen peruspaketti, missä käydään läpi yhdistyksen toimintaa ja vapaaehtoisena toiminnan infoa. Kokemusasiantuntijakoulutus poikkeaa näistä muista koulutuksista siten, ettei se edellytä vapaaehtoiseksi ryhtymistä juuri FinFamille. Lisäksi Varsinais-Suomessa voi toimia FinFamin hallituksen jäsenenä erillisissä luottamustoimissa. Koulutukset vapaaehtoistoimintaan pyritään pitämään FinFamin toimistolla, jotta paikka tulisi tutuksi ja tuleville vapaaehtoisille saataisiin ryhmäytymistä. Poikkeuksena on verkkotukihenkilöt, jotka koulutetaan etänä.

Vapaaehtoisille tarjotaan Varsinais-Suomen FinFamilla työnohjausta, jos vapaaehtoinen sitä itse toivoo ja pyytää. Tämä tuodaan esille koulutuksessa ja vapaaehtoisia kohda-

tessa. Työnohjaus ei ole säännöllisesti järjestettävää, vaan juuri vapaaehtoisen itse tuodessa sen ilmi. Työnohjaus toteutetaan käytännössä ryhmämuotoisena. Työnohjaus on ollut Turun ja Salon toimipisteillä paikan päällä sekä verkossa. Ensi vuonna työnohjaus siirtyy myös Salosta pois verkkototeutukseen pienen osallistujamäärän vuoksi. Vapaaehtoisilla on myös aina mahdollisuus saada tukea ja ottaa yhteyttä kehen tahansa V-S FinFamin työntekijään.

Vapaaehtoisille on myös virkistystoimintaa. Varsinais-Suomen FinFami järjestää vapaaehtoisille kaksi kertaa vuodessa virkistystoimintaa, jotka ovat yleensä olleet keväällä ja loppuvuodesta. Vuonna 2024 he aikovat järjestää virkistystoimintaa useammin, sekä muistaa vapaaehtoisia myös R-Kioskin lahjakortilla. Tavoitteena on kiittää vapaaehtoisia heidän työstään. Vapaaehtoisten jaksamisesta pyritään huolehtimaan myös mahdollisuudella pitää taukoa ryhmien ohjaamisen välillä. Ryhmien ohjaajia pyritään vaihtamaan, että toiset ohjaajat saavat välissä hengähtää ja levätä.

Vapaaehtoisilta kerätään myös palautetta toiminnasta. Jokaisen ryhmän alussa ja lopussa kerätään palautteet sekä ryhmän ohjaajilta että osallistujilta. Palautteen kerääminen liittyy lähinnä pidetyn ryhmän toimintaan. Ryhmistä kerätyt palautteet työntekijä käy läpi ryhmän ohjaajien kanssa ja käy myös palaute- ja loppukeskustelun ryhmän kauden päättyessä.

Palautetta on kerätty myös virkistystoiminnasta sekä toiveita erilaisista tapahtumista vuoden 2022 lopussa. Palautteista nousi toiveiksi erilaiset yhteisölliset tapahtumat vapaaehtoisten kesken. Näitä tapahtumia toteutettiin vuoden 2023 keväällä Turussa vapaaehtoisten iltana sekä etänä keväällä ja syksyllä, mutta tapahtuma ei ole saanut paljoa osallistujia. Varsinais-Suomen FinFami ei kerää vuosittain yleistä palautetta vapaaehtoisiltaan eikä palautteita käydä läpi vapaaehtoisten kanssa, vaan palautteista nousseita asioita nostetaan vapaaehtoisten uutiskirjeeseen esille. Uutiskirjeeseen nostetaan myös erilaisten ryhmien ohjaajien tarvetta.

Vapaaehtoisia rekrytoidaan mukaan toimintaan erilaisissa tapahtumissa, kuten Study in Turku, TUOrnevaali ja muut tapahtumat, missä ollaan fyysisesti paikan päällä esillä sekä somen kautta markkinoimalla. Toinen, millä vapaaehtoisia löytää tiensä toimintaan on suosituksilla kavereilta ja tutuilta, jotka ovat olleet toiminnassa mukana. Varsinais-Suomen FinFami toteuttaa myös kohdennettua mainontaa, esimerkkinä Turun ammattikor-

keakouluun toteutettu markkinointi vapaaehtoistoiminnan opintojaksoa varten. Vapaaehtoisia FinFamille tulee myös asiakkaista, jotka ovat saaneet toiminnasta apua ja halunneet tarjota sitä sen jälkeen itse.

Haasteena Varsinais-Suomen vapaaehtoiskoordinaatin työssä on ollut työntekijän vaihtuminen useasti viime vuosien aikana, joka on vaikuttanut esimerkiksi toimintatapojen vakiinnuttamiseen.

5.2 Pirkanmaan haastattelu

Pirkanmaan FinFamilla vapaaehtoisia on 127, joista noin 115 toimii aktiivisesti. Pirkanmaan vapaaehtoisien ikäjakauma on 19 vuotiaista 80 vuoteen. Vapaaehtoisten määrä on vuosien aikana kasvanut merkittävästi. Vuonna 2014 vapaaehtoisia on ollut 40. Pirkanmaan FinFamin vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin mukaan kasvua on edistänyt koulutusten tarjoaminen sekä resursseihin panostaminen.

Pirkanmaa tarjoaa vapaaehtoisille peruskoulutuksen lisäksi myös kokemusasiantuntijakoulutusta. Sen lisäksi vapaaehtoinen voi toimia ryhmänohjaajana, vertaisomaisena, toiminnan esittelijänä sekä muissa toiminnan sisäisissä tehtävissä. Lisäksi vapaaehtoisille tarjotaan lisäkoulutusta eri tarpeisiin. Näitä järjestetään yhteistyössä muiden FinFamien, keskusliiton ja muiden järjestöjen kanssa. Koulutuksia järjestetään ympäri Pirkanmaan aluetta, eli pyritään järjestämään paikan päällä sekä muuallakin kuin vaan Tampereella. Näin saadaan myös tietoa, mitä ihmiset pienemmillä paikkakunnilla kaipaavat.

Vapaaehtoistoiminnassa Pirkanmaa panostaa vapaaehtoisten kohtaamiseen, resursseihin ja voimavaroihin. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori on paljon yhteydessä henkilökohtaisesti vapaaehtoisiin ja vapaaehtoisille pyritään löytämään oma motivaatio, minkä kautta toimia. Tämä mahdollistaa myös sen, että toiminta on vapaaehtoisille mieluista. Pyritään myös mukauttamaan vapaaehtoisen toiminta elämäntilanteeseen sopivaksi ja kunnioitetaan vapaaehtoisten rajoja ja voimavaroja.

Vapaaehtoisten hyvinvoinnista huolehditaan muun muassa tarjoiluilla. Kaikissa ryhmissä on tarjolla kahvia ja teetä sekä jotain pientä naposteltavaa. Ja erikoisruokavaliot on myös huomioitu. Lisäksi illalla järjestettävissä ryhmissä ohjaajille on voileipiä tai muuta ruokaa. Lisäksi vapaaehtoiset saavat matkakorvaukset. Muita hyvinvointitoimia ovat keväisin ja syksyisin järjestettävät virkistyspäivät sekä työhyvinvointipäivä.

Pirkanmaan FinFami tarjoaa vapaaehtoisille myös työnohjausta. Joka toinen kuukausi järjestetään vapaaehtoisille työnohjauksen työpaja, missä on työnohjauksen lisäksi osallistavaa toimintaa. Työpajoissa pohditaan myös esimerkiksi erilaisia ryhmiä ja toimintaa, tuodaan esille kokemuksia ja keskustellaan sekä käydään läpi yhdessä saatua palautetta.

Palautetta Pirkanmaalla kerätään jokaisesta ryhmästä sekä kaikilta vapaaehtoisilta yleinen palaute kerran vuodessa. Palautteet ja niiden pohjalta esiin nousseet asiat käydään läpi työhyvinvointipäivänä yhdessä vapaaehtoisten kanssa. Kaikki palautteet ovat myös anonymoituja. Palautteiden läpikäynti vapaaehtoisten kanssa on todella arvokasta ja tuo vapaaehtoisten asemaa enemmän esille ja osallistaa heitä toiminnan kehittämiseen. Lisäksi Pirkanmaan FinFami muokkaa toimintatapojaan vapaaehtoisten toiveiden pohjalta, jotta toiminta olisi mahdollisimman vapaaehtoislähtöistä.

Ryhmiä Pirkanmaalla on monipuolisesti ja etenkin toiminnalliset ryhmät ovat suosiossa ja saaneet paljon kiitosta. Toiminnallisia ryhmiä ovat esimerkiksi rentoutumisryhmä, pop-up retket ja kävelyt, tarinaryhmät, taide- ja käsityöryhmät sekä musiikkiryhmä. Purkuryhmiä on vähemmän, sillä ne koetaan raskaiksi. Lisäksi uusia ryhmiä luodaan vapaaehtoisten toiveista, sillä heidän motivaationsa ja toiminnan mieluisuus on tärkeää toiminnassa.

Ryhmissä pyritään hyödyntämään erilaisia tiloja ja Pirkanmaalla tehdään paljon yhteistyötä mielenterveys- ja päihdekliniikoiden sekä kokoontumispaikkojen kanssa. Tiloja ryhmien käyttöön on saatu muun muassa pikkukunnilta, poliklinikoilta, terveyskeskuksista, kirjastoista ja seurakunnilta. Tällä pyritään madaltamaan kävijöiden kynnystä mennä ryhmään, sillä leimautumisen pelko tai häpeä voi olla esteenä.

Vapaaehtoisia Pirkanmaalla saadaan mukaan tiedottamalla sekä erilaisista tapahtumista kuten Iloa vapaaehtoistoiminnasta. Myös positiiviset kuulopuheet tuovat vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Lisäksi kouluista ja opinnoista ohjautuu opiskelijoita esimerkiksi harjoitteluihin tai projekteihin.

5.3 Kyselyt

Kyselylomake koostui kahdeksasta kysymyksestä, joista ensimmäisessä oli vastausvaihtoehdot ja loput olivat avoimia kysymyksiä. Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään mi-

ten vastaajat ovat saaneet tiedon V-S FinFamin toiminnasta, mikä heitä motivoi osallistumaan, mikä vaikeuttaa osallistumista, millaista toimintaa he toivoisivat, sekä mitkä seikat houkuttelisivat heitä osallistumaan toimintaan vapaaehtoisina.

Suurin osa kyselyyn vastanneista kertoi saaneensa ystävältä tai läheiseltä tiedon tapahtumasta jossa kyselyä toteutettiin. Toiseksi suurin osa oli saanut tiedon joko suoraan ryhmän vetäjiltä tai yhdistyksen työntekijöiltä. Myös yhdistyksen nettisivut ja sosiaalinen media esiintyivät vastauksissa.

Kyselylomakkeessa käytiin läpi sitä millaiset seikat ovat saaneet osallistujat alun perin osallistumaan toimintaan, ja mikä heitä motivoi siihen nykyään. Vertaistuen ja tiedon saaminen nousivat esiin toimintaan osallistumisen kohdalla, mikä on ymmärrettävää ottaen huomioon FinFamin perustoiminnan. Vastaajista moni koki, ettei ole saanut läheisen mielenterveysongelmien oireillessa tarpeeksi tukea itselleen, vaan on jäänyt yksin. Tämä vertaistuen antaminen ja saaminen sekä yhteisöllisyys näyttäytyvät myös toimintaan sitouttavana asiana. Myös toiminnan monipuolisuus mainittiin sitoutumista tukevana: vastaajat toivoivat erilaisia vapaamuotoisia tapahtumia, retkiä, saunailtoja, sekä muuta aktiivista toimintaa.

Vapaaehtoistyöhön osallistumista motivoivana tekijänä kyselyssä nousi esiin vertaistuen antaminen: moni vastaaja koki vertaistuen tarjoaminen positiivisena ja arvokkaan asiana, varsinkin jos sitä oli aiemmin saanut itse vaikeassa tilanteessa. Muita motivoivia tekijöitä olivat sopivan vapaaehtoistyön muodon löytyminen ja jonkinlaisen henkilökohtaisen hyödyn saaminen. Tällaisia hyötyjä olivat esimerkiksi yhteisöllisyyden kokemus ja itsensä kehittäminen.

Toimintaan osallistumista haittaavina tekijöinä nousivat esiin henkilökohtaiset kiireet, ryhmien aikataulujen aiheuttamat ongelmat, osallistujien oma jaksaminen sekä toiminnan toteutumisen epävarmuus. Vastaajat kertoivat olevansa välillä liian uupuneita osallistumaan toimintaan, varsinkin jos sitä varten on kuljettava pidempi matka. Myös häpeä oli estänyt osallistumasta ryhmiin.

Toiveina FinFamin toiminnalle nousivat esiin toiminnan monipuolisuus ja jatkuvuus, eli toive siitä, että kokeiltaisiin erilaisia toimintamuotoja ylläpitäen samalla tuttua perustoimintaa. Toiminnan toivottiin olevan sellaista, että osallistumiseen on mahdollisimman matala kynnyks. Moni vastaus myös sisälsi toivetta toiminnan näkyvyyden lisäämisestä ja alueellisesta laajentamisesta. Vastaajat kertoivat itse haluavansa osallistua keskusteluryhmiin, toiminnallisiin ryhmiin, infotilaisuuksiin- ja luentoihin sekä virkistystoimintaan.

6 TULOSTEN YHTEENVETO JA JATKOPOHDINTA

Selvitystyön keskeiset kysymykset koskivat toiminnan kohderyhmän tavoittamista, toimintaan osallistuvien motivaatiota sekä toiminnan jatkuvuuden tukemista. Selvitystyön tulosten yhteenveto on järjestelty näiden keskeisten kysymysten ympärille ja sisältää näkökulmia toiminnan laajentamiseen.

6.1 Miten tavoittaa toiminnan kohderyhmä?

Mielenterveysomaisten ja mahdollisten vapaaehtoisten tavoittaminen on tärkeä osa toiminnan elinvoimaisuutta. Aineistojen perusteella on nähtävissä, että todella suuri osa toimintaan osallistuvista henkilöistä on mukana tiedon tarpeen ja vertaistuen kaipuun vuoksi. Voidaan ajatella, että toimintaan osallistumisen motivaatio löytyy kyllä, kunhan toiminnasta tiedottaminen saadaan tarpeeksi kattavaksi. Aineiston mukaan keskeisimmät keinot tiedon levittämiseen ovat olleet erilaiset yhdistyksen infotilaisuudet ja tapahtumat sekä osallistujien levittämä suullinen tieto, ja näiden kautta moni vastaajista on löytänyt mukaan toimintaan. On hyvä huomioida, että tapahtumat joissa FinFami on esittelemässä toimintaansa keskittyvät helposti kaupunkeihin, jolloin ne eivät alue-toiminnan näkökulmasta saavuta yhtä laajaa tiedonlevitystä. Toisaalta taas eri alueilla järjestetyt infotilaisuudet tuovat toiminnan sinne missä sitä tarvitaan, jolloin mahdollisten vapaaehtoisten tavoittaminen voi olla helpompaa. Myös ammattilaisverkostoja voi olla mahdollista hyödyntää tiedon levityksessä tekemällä yhteistyötä esimerkiksi mielenterveys- ja päihdekuntoutustoimijoiden kanssa, jotta tieto toiminnasta saadaan tavoittamaan mahdollisimman moni läheinen.

Kun uutta toimintaa on aloitettu, sen tulee olla näkyvää. Tätä voidaan edesauttaa tiedottamalla uusista alkavista ryhmistä eri kanavien kautta, esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ja yhdistyksen verkkosivuilla, mainoksilla ja esitteillä, sekä muun yhdistyksen toiminnan lomassa. Näkyvä toiminta luo luottamusta ja kuvaa avoimuudesta. Kävijä koee olevansa tervetullut ryhmään, kun tieto on julkisesti esillä ja helposti löydettävissä.

Toimintaan osallistumisen näkökulmasta keskeistä on se, missä ja millaisella aikataululla se tapahtuu. Mitä saavutettavampaa toiminta on, sitä varmemmin siihen löytyy osallistujia. Myös toiminnan säännöllisyys on keskeistä sitoutumisen kannalta. Aktiivinen ja mielenkiintoinen toiminta houkuttelee osallistumaan. Ryhmän kokoontumistilan

sijainti on tärkeää, sillä hankala sijainti voi vähentää intoa osallistua. Tämän vuoksi alueellisessa toiminnassa on hyvä pyrkiä mahdollisuuksien mukaan löytämään tiloja, jotka sijaitsevat keskeisellä sijainnilla. Pirkanmaan asiantuntijahaastattelussa nousi esiin neutraalien tilojen hankkiminen eri yhteistyötahoilta, kuten kunnilta. Neutraalit tilat voivat osaltaan vähentää ryhmiin osallistumisen stigmaa pienillä paikkakunnilla.

6.2 Mikä motivoi osallistujia ja vapaaehtoisia mukaan toimintaan?

Kyselyiden perusteella moni vastaaja kokee vapaaehtoistoiminnan motiivin altruistisena haluna auttaa muita sekä olla osana yhteisöä. Vapaaehtoistyöllä voidaan ammentaa positiivista vaikutusta yksilön negatiivisista kokemuksista. Kyselyiden pohjalta voidaan ajatella, että toiminnan luonteen ja henkilökohtaisuuden vuoksi ihmiset sitoutuvat V-S Fin-Famin ryhmien toimintaan voimakkaasti, ja vapaaehtoistoiminta voidaan nähdä tapana palvella omaa yhteisöä. Omien kokemusten läpikäynti ja vertaistuen antaminen voivat myös olla hyvin voimaannuttavia kokemuksia, joten myös yksilö hyötyy. Tämä yhteisöllisyyden kokemus voi toisaalta olla toiminnan laajentamista rajoittava tekijä, mikäli pitkään toiminnassa mukana olleet henkilöt haluavat asettua sen hetkisen toiminnan puitteisiin ja pysyä mukavuusalueellaan. Uuden toiminnan aloittaminen asettuu vapaaehtoisten tuttuuden kaipuun ja yhteisöllisyyden, sekä auttamishalun ja vertaistuen väli- maastoon.

Vertaistuen merkitys ei välttämättä pienene ajan kuluessa, eikä silloin, jos ryhmiin osallistunut henkilö siirtyy vapaaehtoiseksi. Mielenterveysongelmat voivat aaltoilla. Elämäntilanteiden tai -tapahtumien vaikutuksesta oireet voivat lisääntyä tai helpottua, jolloin välillä yksilön on helpompaa ja välillä hankalampaa toimia arjessa. Jotkut mielenterveysongelmat voivat myös olla elinikäisiä. Tämän vuoksi omaisen saama vertaistuki on arvokasta pitkällä aikavälillä ja riippuen läheisen oireilun voimakkuudesta. Läheisen mielenterveysongelmien aaltoilu vaikuttaa myös omaisen toimintaan sitoutumiseen, sekä osallistujien henkilökohtaisiin voimavaroihin: henkilö voi olla sitoutunut pitkällä aikavälillä käymään ryhmissä ja hyötyy vertaistuesta, mutta voimavarat saattavat olla liian vähäiset osallistua toimintaan vapaaehtoisena. Kyselyiden perusteella juuri voimavarojen puute läheisen tilanteen vuoksi estää monia toimimasta vapaaehtoisena, vaikka halua siihen löytyisi.

Vapaaehtoistyö on houkuttelevampaa, kun sen sisältöön ja laajuuteen pääsee vaikuttamaan itse. Kuten todettu, mielenterveysomaisten voimavarat ja sen kautta valmius sitoutua vapaaehtoistyöhön voi olla joissain tapauksissa heikkoa. Vapaaehtoistyö voi myös olla hyvin kuluttavaa, mikäli sitä tekevä henkilö kokee, että työ vaatii enemmän kuin on valmis siihen antamaan. On siis tärkeää, että vapaaehtoistyön muoto ja laajuus ovat vapaaehtoisen itse määrittelemiä. Joillekin sopii ryhmien säännöllinen vetäminen, toiset kaipaavat kevyempiä tai epäsäännöllisempiä tehtäviä. Yhdistyksen on tärkeää luoda raamit, joiden sisällä vapaaehtoisten on mahdollista olla luovia. Vapaaehtoisten tukeminen tässä prosessissa on tärkeää ja siihen on syytä varata aikaa.

6.3 Miten aloitettu toiminta saadaan pysymään käynnissä?

Toiminnan täytyy kehittyä ja olla monimuotoista. Jotta uusi toiminta saadaan pidettyä käynnissä eli että se kiinnostaa osallistujia ja vapaaehtoisia on muutamia seikkoja, joihin kannattaa kiinnittää huomiota. Toiminnan on oltava jatkuvasti kehittyvää ja kokeilevaa, ja se kannattaa pitää monipuolisena. Näin osallistujien ja vapaaehtoisten mielenkiinto pysyy yllä. Toiminnan kiinnostavuus riippuu myös suuresti asiakaskunnasta ja vapaaehtoisten mielenkiinnonkohteista sekä tarpeista. Yhdistyksen tulisi kartuttaa tietoa kohde-ryhmän ja vapaaehtoisten tarpeista ennen uuden toiminnan aloittamista erilaisilla kyselyillä ja haastatteluilla esimerkiksi infotilaisuuksien tai avointen ovien ohella. Kyselylomakkeen vastauksista nousi mielenkiintoa toiminnallisia ryhmiä ja asiantuntijaluentoja kohtaan ja tämä vahvistui myös asiantuntijahaastatteluissa. Pirkanmaalla toiminnallisuus on ollut mielenkiintoinen ja pidetty osa ryhmätoimintaa, ja sen hyödyntäminen voisi onnistua myös Varsinais-Suomessa.

Yhdistyksellä tulisi olla matalan kynnyksen toimintaa, jotta siihen voi osallistua oman jaksamisen ja aikataulun puitteissa. Aineistosta nousi esiin toive matalan kynnyksen toiminnalle. Matalan kynnyksen toiminnassa aikataulut olisivat laajempia ja joustavampia sekä sisältö olisi vähemmän strukturoitua, mikä mahdollistaisi paikalle tulemisen omien aikataulujen ja jaksamisen puitteissa. Myös aikatauluista nousi esiin se, että usein ryhmät ovat ilta-aikaan, joka on vaikeaa esimerkiksi työssäkäyville ja perheellisille osallistujille ja vapaaehtoistyöntekijöille. Kuitenkaan pelkät avoimet kahvitteluryhmät eivät välttämättä riitä palvelemaan eri osallistujien tarpeita ja toiveita, joten myös strukturoidut ja valmiiksi tiettyä teemaa käsittelevät ryhmät ovat tarpeellisia. Erilaiset ryhmät ja toiminta

lisäävät yhdistyksen monipuolisuutta ja mahdollistavat näin jokaiselle osallistujalle ja vapaaehtoiselle sen omiin tarpeisiin sopivan toiminnan löytymistä. Jokainen käsittelee omassa elämässä tapahtuvia asioita eri tavalla, jotkut kaipaavat informaatiota läheisen sairaudesta, vertaistukea tai keinoja käsitellä omia tunteita ja haasteita ja toiset mieluummin aloittavat matalan kynnyksen toiminnasta ja siirtyvät suositusten kautta teemaryhmiin. Erilaiset ja monipuoliset ryhmät tuovat myös turvaa kävijöille. Esimerkiksi ennalta määritetty teema ryhmässä voi madaltaa jonkun kynnystä keskustella omaa arkeaan askarruttavista asioista, jotka liittyvät kyseiseen teemaan.

Toiminnan laajentaminen vaatii kärsivällisyyttä. Kärsivällisyys on tarpeen etenkin, kun toimintaa koitetaan käynnistää paikkakunnalle, jossa se on uutta. Ryhmän aloittaminen saattaa alkuun olla hidasta ja kävijöitä ei välttämättä tule paikalle. Ei kuitenkaan kannata luovuttaa, vaan on tärkeää tukea vapaaehtoisia pysymään kärsivällisenä ja odottamaan. Uuden toiminnan käynnistämistä edesauttaa aikaisemmin mainittu mainonta ja näkyvyys, sekä mahdollisesti infotilaisuuden pitäminen, jossa tavoittaa kohderyhmää ja kerätä tietoa heidän toiveistaan ja tarpeistaan. Myös häpeä voi vaikuttaa uuden toiminnan aluille saamiseen. Pienemmillä paikkakunnilla on riskinä nähdä tuttuja ihmisiä toimintaan mennessä ja jotkut haluavat pitää vertaistoiminnassa käymisen salaisuutena. Tätä voidaan edesauttaa turvallisen tilan luomisella. Erilaisia niin sanottuja huomaamattomia tiloja voidaan järjestää yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Esimerkiksi kirjastoista, terveysasemilta ja muilta toimijoilta voi saada tiloja ryhmien pitämiseen. Jos ryhmätoimintaan ei saada osallistujia, voi olla tarpeen muuttaa ryhmän tapaamisaikataulua, tapaamispaikkaa tai lisätä tiedotusta.

Toiminnasta on myös tärkeää kerätä säännöllisesti palautetta sekä osallistujilta että vapaaehtoisilta. Palaute on hyvä keino kehittää toimintaa vastaamaan paremmin kävijöiden toiveita sekä osallistaa kävijöitä ja vapaaehtoisia. Palautteiden läpikäynti yhdessä vapaaehtoisten kanssa on myös tärkeää. Näin voidaan yhdessä käsitellä palautteista nousutta tietoa, ja ratkoa haasteita sekä kehittää toimintaa. Tämä puolestaan lisää vapaaehtoisten osallisuutta, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä antaa heille tilaa tuoda oman äänensä ja ajatuksensa kuuluviin.

Vapaaehtoisten tukeminen ja jaksamisesta huolehtiminen ovat tärkeitä pitkäkestoisessa toiminnassa sekä uutta toimintaa aloittaessa. Jokainen vapaaehtoinen on lähtenyt mukaan vapaaehtoistoimintaan eri lähtökohdista ja eri motivaatiosta, joten monipuoliset tukikeinot ovat tärkeitä huomioida. Vapaaehtoisten tuessa olisi hyvä keskittyä yksilöllisyyteen ja saada vapaaehtoiselta itseltään tietoa, minkälainen tuki häntä motivoi ja auttaa.

Jotkut voivat hyötyä eniten esimerkiksi ryhmämuotoisesta työnohjauksesta tai hyvinvointitapahtumista, kun taas toiset hyötyvät enemmän yksilötyönohjauksesta. Vapaaehtoisten henkilökohtaisella kohtaamisella luodaan myös osallisuutta yhdistyksen toimintaan, joka puolestaan synnyttää uutta motivaatiota. Henkilökohtainen ja aktiivinen tukityöskentely saattaa aluksi tuntua haastavalta eikä tuota tulosta, mutta se on arvokasta pitkällä aikavälillä. Myös ryhmätoiminnan ulkopuolella tapahtuvalla virkistystoiminnalla voidaan tukea vapaaehtoisten jaksamista, ja kyselyaineistossa esiintyi toiveita tällaisen toiminnan järjestämiseen.

6.4 Opinnäytetyön hyödyntäminen jatkossa

Tämä opinnäytetyö pyrki selventämään Varsinais-Suomen FinFamin vapaaehtoisten ja ryhmiin osallistujien motivaatiota sekä toiminnan elinvoimaisuuteen vaikuttavia seikkoja. Se ei kuitenkaan itsessään ole ryhmätoiminnan tai aluetoiminnan laajentamisen malli, vaan kuvaa seikkoja, joita on hyvä huomioida toiminnan kehittämisessä.

Tämän selvitystyön pohjalta on mahdollista alkaa rakentaa selkeää aluetoiminnan laajentamisen mallia. Selvitystyön tulosten perusteella tällaisen mallin rakentamisen työkaluina voisivat toimia muun muassa kohderyhmälle suunnattu alueellinen tarvekartoitus sekä erillinen selvitystyö yhdistyksen toiminnan markkinoinnista ja sen tehostamisesta. Vapaaehtoisten tukemisen kannalta voisi olla hyödyllistä luoda selkeä vapaaehtoisten tukemisen malli, joka painottaa henkilökohtaisuutta ja toiminnan kehittämistä. Vapaaehtoisten tukemisen malli voisi helpottaa myös esimerkiksi vapaaehtoistyön koordinaattorin työtä, ja näin keventää työntekijän vaihtuvuuden aiheuttamaa taakkaa ja auttaa vakiinnuttamaan toimintaa.

7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

7.1 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi perustuu eri tekijöihin kuin määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus syntyy koko tutkimusprosessin ajan. Tutkijan rehellisyys ja vilpittömyys toimivat luotettavuuden keskiössä. Luotettavuutta tutkimuksessa rakennetaan perustellen tutkimusvalintoja. Valittu teoria, analyysitavat, aineiston ryhmittely, tulkinta, tulokset ja johtopäätökset on perusteltava ja niiden luotettavuutta arvioitava koko prosessin aikana. (Vilka 2021, 156.)

Kehittämisen ja opinnäytetyötä tehdessä on pidettävä huolta tutkimuseetiikasta. Lisäksi on käytettävä hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tutkimuseetiikalla tarkoitetaan yhteisiä, sovittuja pelisääntöjä ja hyvillä tieteellisillä käytännöillä tarkoitetaan sitä, että tutkimusta tehdessä käytetään eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä ja tutkimusmenetelmiä. (Vilka 2021, 37–38.) Kehitystyöhön osallistuvat henkilöt ovat tutkimuksen tärkein tiedonlähde. Selvitystyömme kyselylomakkeeseen vastaajia kohdeltiin arvokkaasti ja heille tarjottiin tietoa selvitystyön taustasta ja tavoitteista, sekä selvitystyöhön osallistumisesta. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, eikä vastaajien henkilötietoja kerätty sillä se ei ollut selvitystyön kannalta oleellista. Vastaajille tarjottiin myös mahdollisuus esittää kysymyksiä joihin pyrimme vastaamaan avoimesti ja parhaan kykymme mukaan.

Selvitystyön kyselylomakkeeseen saatiin yhteensä 18 vastausta kahdesta eri tapahtumasta. Tämä vastausten määrä oli selvitystyön kannalta riittävä, mutta suurempi vastausmäärä olisi voinut tuoda vielä lisää tietoa asiakaskunnan tarpeista, toiveista ja näkökulmista. Lisäksi vastaajat kyselyihin saatiin melko suppeista ryhmistä. Olisi myös ollut hyvää saada vastauksia sellaisilta henkilöiltä, jotka eivät vielä ole olleet mukana toiminnassa. Näiden henkilöiden löytäminen ja saavuttaminen olisi kuitenkin tuottanut niin paljon lisää työtä, että se oli rajattava pois. Selvitystyön luotettavuuteen vaikuttaa se, että kaikki kyselyvastaukset kerättiin kaupungissa, eikä muissa Varsinais-Suomen kunnissa, joihin toimintaa olisi tarkoitus laajentaa. Tähän vaikuttivat aikataululliset haasteet. Tämän vuoksi aluetoiminnan tarpeita olisi vielä tarpeen kartoittaa tarkemmin.

Kyselyiden vastaukset eivät ole täysin yleistettävissä, sillä ne ovat kyselyihin vastanneiden subjektiivisia mielipiteitä. Niistä voidaan kuitenkin tehdä riittäviä johtopäätöksiä selvitystyön kannalta. Vastaukset eivät myöskään kuvaa kaikkea V-S FinFamin alaisuudessa tapahtuvaa vapaaehtoistoimintaa.

Selvitystyön kyselylomake luotiin nopealla aikataululla, jonka vuoksi sen toimivuutta ja ymmärrettävyyttä ei ehditty arvioimaan niin paljon, kuin kenties olisi ollut tarpeen. Kyselylomaketta ei esimerkiksi ehditty oikoluettaa kolmannella osapuolella, jolloin siitä olisi ollut mahdollista saada palautetta. Jotkin lomakkeen kysymyksistä olivat muotoiltu siten, että vastaajat saattoivat ymmärtää väärin sen mitä niissä haluttiin tietää. Tämän vuoksi osa vastaajista vastasi kysymyksen vierestä. Kerätyt aineistot vastasivat hyvin kysymyseen siitä, mikä vapaaehtoisia ja osallistujia motivoi mukaan toimintaan, sekä mitä toiminnan jatkuvuus vaatii. Kohderyhmän tavoittamisen osalta aineistot tuottivat kuitenkin melko suppeasti tietoa, mikä johtui mahdollisesti myös kysymysten asettelusta. Kyselylomakkeen lisäksi olisi ollut hyödyllistä haastatella vastaajia ja keskustella heidän vastauksistaan, jotta vapaaehtoistyön ja toimintaan osallistumisen ilmiöistä olisi saatu henkilökohtaisempaa tietoa. Ilman sitä joidenkin kyselyvastausten merkitys jäi tulkinnanvaraiseksi, mikä aiheutti haasteita aineiston analysoinnissa. Käsitellessämme näitä epäselviä vastauksia pyrimme olemaan tuottamatta liikaa omia tulkintojamme osaksi analyysia, ja pitäydymme mieluummin pintapuolisemmissa tulkinnoissa.

7.2 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessin aikana koemme oppineemme lisää prosessikirjoittamisesta, pitkäjänteisten projektien toteuttamisesta, oman työn aikatauluttamisesta, vapaaehtoistyöstä ja sen motivaatioista ilmiönä, mielenterveysomaisten tuesta sekä oman työn arvioinnista. Opinnäytetyö oli pitkä prosessi jonka aikana oli useasti tarpeen tarkastella työn suuntaa ja tavoitteita, sekä huolehtia kokonaisuuden hallinnasta. Olimme kumpikin totuneet lyhyempiin projekteihin, joten kokemus oli haastava mutta hyvin palkitseva.

Prosessin kannalta suurimpia haasteita olivat työn kokonaisuuden ja aiheen rajaaminen sekä työn koheesiosta huolehtiminen. Opinnäytetyön toimeksianto oli hyvin vapaamuotoinen ja laaja, jonka vuoksi jouduimme pohtimaan, millaiset rajat asetamme selvitystyölle. Tämä rajojen määrittely yhdistettynä pitkäkestoiseen opinnäytetyöprosessiin sai

aikaan sen, että työn kokonaisuuden ja selvyden hallinta oli paikoitellen haastavaa. Toisaalta näiden haasteiden tiedostaminen ja niistä eteenpäin selviäminen ovat olleet prosessin suurimpia onnistumisia.

Opinnäytetyö prosessina vaatii vuorovaikutus- sekä yhteistyötaitoja. On tärkeää kyetä työskentelemään itsenäisesti sekä yhdessä toisen kanssa. Tämä tasapainottelu sujui meiltä luontevasti ja toimivan kommunikoinnin avulla pystyimme puolin ja toisin tukemaan toisiamme haastavissa tilanteissa esimerkiksi kannustamalla ja rohkaisemalla. Pidimme opinnäytetyön prosessin aikana runsaasti yhteisiä palavereja ja asetimme välitavoitteita, joihin mennessä kumpikin tuotti itsenäisesti tekstiä. Palavereissa tarkastelimme yhdessä molempien aikaansaamaa työtä, koko työn kokonaisuutta sekä pohdimme seuraavia vaiheita. Olimme molemmat itseohjautuvia ja aktiivisia sekä sitoutuneita opinnäytetyöhön. Prosessin aikana jouduimme kumpikin tekemään kompromisseja työn suunnasta ja sisällöstä. Kommunikaatio, luottamus ja työskentelytavat ovat olleet suurimpia vahvuuksiamme opinnäytetyöprosessin aikana, sillä työskentelytapamme sopivat hyvin yhteen ja kommunikaatiomme oli avointa, aktiivista ja sujuvaa.

LÄHTEET

Duguid, F.; Mündel, K. & Schugurensky, D. 2013. Volunteer work, informal learning and social action. Rotterdam, Sense Publishers.

FinFami ry. 2019. Valtakunnallinen mielenterveysomaisten hyvinvointitutkimus. <https://finfami.fi/hyvinvointitutkimus/>. Viitattu 4.5.2023.

FinFami ry. N.d.a. Vapaaehtoistoiminta. <https://www.vsfinfami.fi/vapaaehtoistoiminta/>. Viitattu 6.5.2023.

FinFami ry. N.d.b. Vapaaehtoisten koulutukset. <https://www.vsfinfami.fi/vapaaehtoisten-koulutukset/>. Viitattu 9.4.2024.

FinFami ry. N.d.c. Ryhmänohjaajan käsikirja. https://www.vsfinfami.fi/wp-content/uploads/sites/24/ryhmanohjaajan_opas.digi.pdf. Viitattu 5.4.2024

Haynes, N. 2012. Group Dynamics: Basics and Pragmatics for Practitioners. Lanham, University Press of America.

Hynes, S. 2020. Vapaaehtoisten rekrytointi – kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö. Sosionomi (AMK). Turku, Turun Ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/352601/Hynes_Satu.pdf?sequence=2

Hyvärinen, M.; Suoninen, E. & Vuori, J. 2021. Haastattelut. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/> Viitattu 11.4.2024.

Kangasluoma, R. 2020. Vapaaehtoistyö: yhteisöllisyyttä, iloa ja itsestä oppimista. Opinnäytetyö. Sosionomi (AMK). Seinäjoki, Seinäjoen ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334065/Kangasluoma%20Reija.pdf?sequence=2>

Karreinen, L.; Halonen, M. & Tennilä, M. 2017. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki, Vihreä Sivistysliitto ry.

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

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku, Turun ammattikorkeakoulu.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Vapaaehtoistoimintaa järjestämällä ja tukemalla voidaan lisätä osallisuutta. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetetussa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/vapaaehtoistoimintaa-jarjestamalla-ja-tukemalla-voidaan-lisata-osallisuutta>. Viitattu 5.5.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Vertaisryhmätoiminta. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/vertaisryhmatuiminta>. Viitattu 5.4.2024.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023c. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki>. Viitattu 6.5.2023.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto. N.d. Turvallisemman tilan periaatteet. https://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/turvallisemman-tilan-periaatteet/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwwr6wBhBcEi-wAfMEQs7EaiehyTXlri5znAfnqZ1WHLFdOwTIEfpyTWG9NmFH444n6h_AXQxoCGs-gQAvD_BwE. Viitattu 5.4.2024.

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE, 2015. Vapaaehtoistyön etiikka. <https://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikasta.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikasta.pdf.pdf>. Viitattu 5.5.2023.

Valtiovarainministeriö 2015. Vapaaehtoistyö, talkootyö, naapuriapu - kaikki käy: Vapaaehtoistoiminnan koordinaatiota ja toimintaedellytysten kehittämistä selvittävän työryhmän loppuraportti. Valtiovarainministeriön julkaisuja 39/2015. https://api.hankeikuna.fi/asiakirjat/12917e08-abc8-416f-a7e0-6f6e675f85df/ca4118d6-c8b3-44c8-9ba7-0c4b4ce7d73d/JULKAISU_20160406111500.PDF. Viitattu 5.5.2023.

Vilén, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki, WSOY.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori, J. 2021. Laadullinen sisällönanalyysi. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/> Viitattu 11.4.2024.

Willberg, E. 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille: Hyvinvointi tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitran selvityksiä 93. Helsinki, Sitra. <https://www.sitra.fi/julkaisut/vapaaehtoistoiminnasta-iloa-monille/>.

Selvitystyön kyselylomake

Tämä kysely on luotu Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden Patrik Janssonin ja Sonja Paanasen opinnäytetyön tiedonkeruuta varten. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n puolesta vertaistukitoiminnan haasteita ja mahdollisuuksia alueellisen toiminnan kehittämisessä.

Kyselylomakkeen vastaukset ovat anonymiä, eikä lomakkeessa kerätä tai pyydetä jättämään henkilötietoja tai muita tunnistettavia tietoja. Kyselyaineisto kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten ja hävitetään selvitystyön valmistuttua. Opinnäytetyö valmistuu keväällä 2024, jonka jälkeen se on luettavissa Theseuksessa.

Toivomme teidän vastaavan kysymyksiin huolellisesti.

Osallistun kyselylomakkeen vastaamiseen (valitse alla olevista vaihtoehdoista):

- Omaisena
- Vapaaehtoisena

Mistä sait tiedon tämän illan tilaisuudesta?

- Sanomalehti
- Yhdistyksen nettisivut
- Mainos
- Sosiaalinen media (Facebook, Instagram)
- Läheinen/ystävä
- Sote-palvelut (terveydenhuolto, sosiaalipalvelut)
- Joku muu, mikä:

Mikä sai sinut osallistumaan V-S FinFamin toimintaan?

Millaiset asiat V-S FinFamin toiminnassa saavat/saisivat sinut osallistumaan säännöllisesti?

Mikä motivoi/motivoisi sinua osallistumaan V-S FinFamin toimintaan vapaaehtoisena?

Millaiset asiat vaikeuttavat tai estävät osallistumasta V-S FinFamin toimintaan?

Minkälaiseen toimintaan tai ryhmiin haluaisit itse osallistua?

Minkälaisia ryhmiä haluaisit itse ohjata?

Mitä toivoisit V-S FinFamin toiminnalta?

Iso kiitos osallistumisestasi!

Toiminnan laajentaminen vaatii kärsivällisyyttä

Uuden toiminnan vakiintuminen kestää aikansa. Vapaaehtoisia tulee kannustaa ja toimintaa pitää yllä vaikkei se heti keräisi osallistujia. Uusi toiminta vaatii taakseen koko yhdistyksen tuen.



Vapaaehtoisista pitää huolehtia

Vapaaehtoisten jaksamisesta pitää huolehtia ja heitä tulee auttaa oman työnsä kehittämisessä. Uutta toimintaa aloitettaessa vapaaehtoisille tulee järjestää erityisesti tukea.

Vapaaehtoistyö on houkuttelevampaa, kun sen sisältöön ja laajuuteen pääsee vaikuttamaan itse

Vapaaehtoistyöllä pitää olla erilaisia muotoja. Joillekin vapaaehtoisille sopii pidempi sitoutuminen, toisille lyhyempi. Vapaaehtoiset tarvitsevat vapautta olla luovia, mutta tukea ja raamit, joiden sisällä toimia.

Toiminnan täytyy olla helposti saavutettavaa

Toiminnan tilojen on hyvä olla mahdollisimman neutraalit ja sijaita paikassa, johon on helppo saapua. Toiminnan aikatauluja kannattaa miettiä osallistujien mukaan ja muuttaa tarvittaessa.



Toiminnan täytyy kehittyä ja olla monimuotoista

Toiminnassa tulee rohkeasti kokeilla erilaisia ryhmiä. Toiminnasta pitää kerätä säännöllisesti palautetta ja hyödyntää sitä kehittämisessä. Toimintaan osallistumisen kynnys on hyvä pitää mahdollisimman matalana.

Kohderyhmän tavoittaminen on tärkeä osa toiminnan elinvoimaisuutta

Parhaiten tieto leviää suullisesti osallistujien kautta. Sen lisäksi tietoa voi levittää infotilaisuuksissa ja tapahtumissa. Uutta toimintaa pitää markkinoida aktiivisesti, jotta osallistujat löytävät mukaan.

Vapaaehtoisia motivoi halu antaa ja saada vertaistukea

Vapaaehtoisia voidaan löytää jo ryhmässä käyvien joukosta. Vapaaehtoisia motivoi halu auttaa muita ja vapaaehtoistoiminta voi antaa voimavaroja jaksaa. Vertaistuen merkitys ei pienene ajan kuluessa, vaan se on arvokasta sekä ryhmässä käyville että vapaaehtoisille.

