



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Teresa Siljamäki

---

## Vapaaehtoistyöntekijänä Tuutorin tuella -hankkeessa

Vaikutukset seniorin mielen hyvinvoinnille

Opinnäytetyö  
Kevät 2024  
Geronomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Geronomi (AMK)

Tekijä: Teresa Siljamäki

Työn nimi alaotsikoineen: Vapaaehtoistyöntekijänä Tuutorin tuella -hankkeessa. Vaikutukset seniorin mielen hyvinvoinnille.

Ohjaaja: Maria Valli

Vuosi: 2024

Sivumäärä: 46

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää senioreiden (yli 60-vuotiaat) kokemia vaikutuksia mielen hyvinvointiin tekemänsä vapaaehtoistyön myötävaikutuksesta. Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana oli Nääsville Ry:n Tuutorin tuella -hanke, jonka toiveesta tämä tutkimus selvitti, miten hankkeessa on onnistuttu tukemaan vapaaehtoistyöntekijää hänen omaa mielen hyvinvointiaan ajatellen. Aikaisemmat tutkimukset keskittyvät enimmäkseen seniorin näkemyksiin tai kokemuksiin vapaaehtoistoiminnasta ja osallisuuden merkityksestä. Tässä tutkimuksessa selvitettiin vapaaehtoistyöstä saatavat hyödyt seniorin mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tätä aihetta on tutkittu verrattain vähän. Tavoitteena oli lisätä tietoa ja ymmärrystä siihen, miten paljon mielen hyvinvointi vaikuttaa seniorin elämänlaatuun ja sitä kautta myös fyysiseen terveyteen.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla hankkeen vapaaehtoistyöntekijöitä. Haastateltavia oli yhteensä seitsemän henkilöä, joista kolme osallistui ryhmähaastatteluun ja neljä osallistui henkilökohtaiseen haastatteluun. Aineiston analysointimenetelmänä käytettiin aineistopohjaista sisällönanalyysia.

Tämän opinnäytetyön tutkimustulokset osoittivat, että Tuutorin tuella -hankkeessa toimineet seniorivapaaehtoistyöntekijät ovat saaneet merkittäviä hyvinvointivaikutuksia positiiviseen mielenterveyteensä liittyen. Senioreiden mielen hyvinvointiin vaikuttivat monet tekijät, kuten sosiaaliset suhteet, aktiivinen elämäntapa, mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua sekä oppia uutta. Myös tukiverkkojen ylläpitäminen ja ammattilaisten tarjoama tuki ja koulutus hankkeen myötä, olivat tärkeitä asioita seniorin mielen hyvinvoinnin kannalta. Tutkimustulokset osoittivat myös, miten tärkeä rooli kolmannella sektorilla on ikääntyville suunnatuissa palveluissa erityisesti ennaltaehkäisevän vanhustyön näkökulmasta.

<sup>1</sup> Asiasanat: järjestö, seniori, vapaaehtoistyö. mielen hyvinvointi, osallisuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services and Health Care, Applied Gerontology

Author: Teresa Siljamäki

Title of thesis: As a volunteer in the Tuutorin tuella -project. Impacts on the mental wellbeing of seniors.

Supervisor(s): Maria Valli

Year: 2024

Number of pages: 46

Number of appendices: 2

---

This thesis aimed to find out the effects experienced by seniors over 60 years on their mental well-being from the contribution of their voluntary work. This thesis was commissioned by Nääsville Ry's Tuutorin tuella -project, whose wish was to find out how the project has succeeded in supporting the volunteer workers with their own mental well-being. Previous studies mostly focus on seniors' views/experiences about volunteering and the meaning of participation. This study investigated the benefits of volunteer work from the perspective of the mental well-being of seniors. This topic has been studied relatively little. The goal was to increase knowledge and understanding of how much mental well-being affects a senior's quality of life and as a contribution also physical health.

This thesis was carried out using a qualitative research method. The research material for the thesis was collected by interviewing the project's volunteers. There was total of seven people interviewed, of which three participated in a group interview and four participated in a personal interview. Material-based content analysis was used as the data analysis method.

The research results of this thesis showed that the senior volunteers who worked on the Tuutorin tuella -project have received significant well-being effects related to their positive mental health. The mental well-being of seniors is influenced by many factors, such as social relationships, active lifestyle, the opportunity to influence and participate and learn new things. Maintaining support networks and the support and training offered by professionals during the project were also important issues for the senior's mental well-being. The research results also showed what an important role the third sector plays in services aimed at the elderly, especially from the perspective of preventive elderly work.

<sup>1</sup> Keywords: organization, senior, voluntary work, mental well-being, participation

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ .....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo .....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 JÄRJESTÖT VANHUSTYÖN KENTÄLLÄ .....	9
2.1 Järjestöjen rooli yhteiskunnassamme.....	9
2.2 Hankkeet järjestötyössä .....	10
2.2.1 Nääsville Ry .....	11
2.2.2 Tuutorin tuella -hanke .....	11
2.2.3 FINGER-tutkimus hankkeen perustana .....	12
3 SENIORIT JA MIELEN HYVINVOINTI .....	13
3.1 Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet.....	13
3.2 Mielen hyvinvoinnin hyödyt .....	15
3.3 Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys .....	17
3.4 Vapaaehtoistoiminnan hyödyt tekijälle .....	18
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	20
4.1 Tutkimusmetodi ja aikataulutus .....	20
4.2 Aineiston analysointi.....	22
4.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	22
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	24
5.1 Vapaaehtoistyön tekemisen vaikutukset seniorin mielen hyvinvointiin .....	24
5.1.1 Toimintakyvyn ylläpitäminen .....	27
5.1.2 Merkityksellisyys ja rajojen asettaminen .....	27
5.1.3 Uuden oppiminen, tunnetaidot ja positiivinen mieli .....	28
5.1.4 Sosiaalinen hyvinvointi.....	29
5.2 Seniorivapaaehtoisten hankkeelta saama tuki .....	31
5.3 Seniorivapaaehtoisten kehittämisideoita .....	33
6 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	36

7 POHDINTA.....	39
LÄHTEET .....	42
LIITTEET .....	46

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Mielen hyvinvoinnin kokonaisuus .....	14
Kuva 2. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat monet eri tekijät .....	15
Kuva 3. Positiivisen mielenterveyden hyödyt ... ..	16
Taulukko 1. Seniorivapaaehtoistyöntekijöiden mielen hyvinvointiin vaikuttavat asiat Tuutorin tuella -hankkeessa.....	24
Taulukko 2. Mielen hyvinvoinnin osatekijänä oleva sosiaalisen hyvinvointi Tuutorin tuella - hankkeessa.....	29
Taulukko 3. Seniorivapaaehtoistyöntekijöiden Tuutorin tuella -hankkeessa saamansa tuki. .	31
Taulukko 4. Seniorivapaaehtoistyöntekijöiden kehittämisideoita ja antamaansa palautetta koskien Tuutorin tuella -hanketta. ....	33
Taulukko 5. Vapaaehtoistyön vaikutukset seniorin mielen hyvinvoinnille Tuutorin tuella - hankkeessa.....	36

# 1 JOHDANTO

Mielenkiintoni järjestötyöhön ja ikääntyneiden vapaaehtoisten hyvinvointiin heräsi ollessani keväällä 2023 harjoittelussa NääsVille ry:ssä Tampereella. Pääsin mukaan yhdistyksen Tuutorin tuella -hankkeen toimintaan. NääsVille ry vahvistaa toiminnallaan ikääntyvien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja antaa heille onnistumisen, osallisuuden ja toimijuuden kokemuksia. NääsVille ry:ssä toteutunut Tuutorin tuella -hanke tukee ikääntyvien hyvinvointia monipuolisesti. Yhtenä painopisteenä hankkeessa on aivoterveystä huolehtiminen, joka omalta osaltaan on ehkäisemässä muun muassa muistisairauden syntymistä. Harjoitteluni myötä sain toimeksiannon opinnäytetyötäni varten.

Hyvinvointialueille siirtyminen vuoden 2023 alusta ei ole sujunut täysin kivuttomasti (Moliis, 2023). Vanhustyössä tämä näkyy palveluiden karsimisessa ja ammattitaitoisen henkilökunnan saatavuuden haasteissa. Hoitotyössä kamppaillaan resurssipulaa vastaan, kun ammattitaitoinen henkilökunta vaihtaa työuupumuksen pakottamana alaa. Pirkanmaan hyvinvointialue on kertonut uudistavansa merkittävästi ikääntyneiden asumispalveluita lähivuosina. Ympäri vuorokautisesta hoivasta siirrytään kevyemmän asumispalveluiden niin sanotun yhteisöllisen asumisen piiriin, mikä tarkoittaa käytännössä sitä, että kriteerit ympärivuorokautisen hoivan piiriin pääsyyn tiukentuvat. Tampereen yliopiston gerontologian professori Marja Jylhä kommentoi Ylelle antamassaan haastattelussa suunnitelmien perustuvan virhearvioinnille (Palomaa, 2023). Jylhä vetoaa pitkälle edenneen muistisairaiden tilanteeseen, jossa muistisairas tarvitsee henkilön lähelleen ympärivuorokautisesti. Hänen mukaansa yhteisöllinen asuminen ei vastaa tähän haasteeseen. Muistisairaiden määrä kasvaa koko ajan ikääntyvän väestömme myötä.

Ennaltaehkäisevään vanhustyöhön on edellä mainituista syistä panostettava jatkossa entistä enemmän, jotta siirtyminen raskaamman hoivan palveluihin siirtyisi ja siellä vietetty aika elämästä lyhenisi. Kolmannella sektorilla on valtava potentiaali vanhuspalveluiden tuottajana. Siksi koen, että opinnäytetyöni aihe on hyvin ajankohtainen ja tärkeä juuri ennaltaehkäisevän vanhustyön näkökulmasta. Haluan tällä tutkimuksellani osoittaa, että järjestöjen rahoitus ja toimintaedellytykset tulisi turvata, jotta ne voisivat omalla toiminnallaan edesauttaa vanhuspalvelujen laadukasta toteuttamista ja olla mukana edistämässä iäkkään hyvinvointia mahdollisimman pitkälle.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten vapaaehtoistyö vaikuttaa seniorivapaaehtoisten (yli 60-vuotiaiden) mielen hyvinvointiin Tuutorin tuella -hankkeessa. Tutkin, miten vapaaehtoistyön tekeminen tukee seniorin omaa mielen hyvinvointia ja miten hankkeessa on onnistuttu lisäämään tietoisuutta hänen omasta hyvinvoinnistaan. Tutkimuksen kautta pyritään tuomaan esiin seniorivapaaehtoisten oma kokemuksellisuus hankkeessa tekemänsä vapaaehtoistyön vaikuttavuudesta mielen hyvinvointiin. Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat: vapaaehtoistyö, järjestöt, iäkkään mielen hyvinvointi, osallisuus ja resilienssi.

## 2 JÄRJESTÖT VANHUSTYÖN KENTÄLLÄ

### 2.1 Järjestöjen rooli yhteiskunnassamme

Järjestöillä on ollut Suomessa tärkeä rooli yhteiskunnan kehittämistyössä hyvinvoinnin edistämiseksi (Mäntylä, 2022, s. 31). Jo aikaa ennen Suomen itsenäistymistä ja julkisten palveluiden syntymistä, suurin osa hyvinvoinnin kehittämistyöstä tehtiin järjestöjen keskuudessa. Esimerkkinä tästä mainittakoon Suomen Punainen Risti, joka on perustettu vuonna 1881.

Kankaisen ja Siisiäisen (2009, s. 92) mukaan järjestö ja yhdistys käsitteenä mielletään usein synonyymeiksi. He esittävät käsitteiden eroa toisistaan seuraavalla tavalla: yhdistys on organisaatiomuoto, jossa keskiössä ovat ihmisten välinen vuorovaikutus, vertaistoiminta, yhteiset harrastukset sekä jäsenten keskinäinen sosiaalinen toiminta. Järjestöjen toiminnassa taas painottuvat muodolliset suhteet, kuten työntekijät vastaan vapaaehtoiset, mahdolliset jäsenyyskriteerit sekä toimijoista riippumattomat yleisemmät arvot ja tavoitteet.

Ruuskanen ym. (2020, s. 9–10) toteavat, että yhdistyksen toimintaan on tullut ammattimaisuutta viime vuosikymmeninä. He sanovat, että toiminta on aiemmin perustunut vahvemmin vapaaehtoistyöhön ja jäsenmaksuihin, kun taas nykyisin voidaan todeta toiminnan nojaavan enenevässä määrin projektiluontoisiin avustuksiin. Tämän tyylliset kohdennetut rahoitukset noudattavat valtion hyvinvointipolitiikan linjauksia.

Vuonna 2021 yli puolet kyselyyn vastanneista yhdistyksistä haki ja sai avustusta kunnalta (Järjestöbarometri, 2022). Hyvinvointialueiden tuki etenkin pienille järjestöille on elintärkeä toiminnan jatkuvuuden kannalta. Kunta-avustusten kehitys on osin huolestuttavaa. Barometristä ilmenee, että joka viidennellä yhdistyksellä avustukset ovat vähentyneet ja kolmella prosentilla loppuneet kokonaan kahden viimeisen vuoden aikana. Tämän seurauksena yhdistyksien huolenaiheena on ollut järjestöavustusten jatkuminen hyvinvointialueille siirtymisen myötä vuoden 2023 alussa. Selvää on, että ministeriöiden, uusien sote-alueiden ja muun yhteiskunnan tulisi nykyistä vahvemmin tunnistaa järjestöjen panos ikääntyvien hyvinvoinnin ja palveluiden kentällä.

Valli Ry:n toiminnanjohtaja Virpi Dufva ja kehitysjohtaja Sari Vapaavuori pitävät tärkeänä hyvinvointialueiden strategiakirjauksissa, että järjestöjen toiminnoista ja palveluista viestitään (Järjestöbarometri, 2022). Heidän mukaansa kuntien ja hyvinvointialueiden palveluvalikoissa

pitäisi näkyä myös järjestöjen tuki ja palvelut. He toteavat myös, että päätöksenteossa ja ratkaisujen kehittämisessä täytyisi kuulla järjestöjen ääni jo aikaisemmassa vaiheessa, näin ikääntyvien kokemukset, tarpeet ja motivaatio olisi osana kehittämistyötä.

## 2.2 Hankkeet järjestötyössä

Hankkeet ja projektit ovat yksi keskeinen kehittämistyön ilmentymä järjestöissä. Erityisesti pienemmissä järjestöissä hankkeilla on keskeinen rooli (Ranta ym., 2020, s. 39). Selvitysraportin mukaan TKI-toimintaa (tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta) esiintyy 57 % alan järjestöillä juuri hanketoiminnan muodossa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, s. 39). Mäntylä (2022, s. 31) toteaa hankkeiden olevan olennainen osa järjestöjen kokonaisvaltaista toimintaa, jolloin kehittämistyö on usein sisällytetty järjestön strategiaan ja se liittyy vahvasti järjestöjen keskeisiin tavoitteisiin. Hän painottaa, että hyvin suunniteltu ja toteutettu hanke integroituu saumattomasti järjestöjen perustoimintaan.

Vaikka erilaiset hankkeet luovat työpaikkoja ja innovaatioita sekä mahdollistavat yhdistystoiminnan jatkumisen ja kehittymisen hyvinvointiyhteiskunnassamme, asettavat ne myös haasteita ja yhdistyksille (Mäntylä 2022, s. 35). Hän toteaa rahoittajan määrittävän entistä tarkemmin, miten ja mihin järjestöjen avustuksia tulisi käyttää. Toisaalta hänen mukaansa järjestöillä on entistä niukemmin resursseja sijoitettavaksi oman toimintansa kehittämiseen ja hallintaan. Ruuskanen ym. (2020, s. 67) painottavat, että on välttämätöntä kohdentaa julkiset varat järkevästi sekä valvoa niiden vastuullista käyttöä.

Rannan ym. (2019, s. 19) mukaan järjestöjen innovaatiotoiminta lähtee konkreettisista arkielämän ideoista, kun huomataan tapoja selvitä rutiineista nopeammin tai helpommin. Näin ollen hanketoiminnalla pyritään vahvistamaan kansalaisyhteiskuntaa edistämällä kansalaisten hyvinvointia, osallisuutta ja toimijuutta. Heidän mukaansa kehittämishankkeiden myötävaikutuksena on mahdollista ennakoita tulevaisuutta ja vaikuttaa tarttumalla yhteiskunnallisiin haasteisiin. Pitkäjänteinen hanketoiminta voi arvioidensa mukaan synnyttää tehokkaimmillaan uusia toimintamalleja, osaamista, palveluja ja materiaaleja.

### 2.2.1 Nääsville ry

Nääsville ry:n tavoitteena on edistää kotona asuvien ikäihmisten ja kehitysvammaisten aktiivista elämäntapaa (A. Havas, henkilökohtainen tiedonanto 25.1.2024). Yhdistys kehittää ja toteuttaa fyysiseen toimintakykyä ja aivoterveyttä edistävää toimintaa sekä vahvistaa omatoimijuutta. Asiakkaita kannustetaan elintapamuutoksiin tavoitteena parempi elämänlaatu. Yhdistys tarjoaa ikäihmisille tietoa ja keinoja fyysisen toimintakyvyn ja aivoterveiden ylläpitoon. Tavoitteena on mahdollisimman sujuva arki ja osallisuuden vahvistuminen.

Järjestön toiminnan ydinstrategiat vuosina 2022–2025 ovat lisäksi matalan kynnyksen neuvonta ja ohjaus, hyvinvointitietoiskut, liikuntasisältöisen vapaaehtoistyön tukeminen sekä innovatiivisten toimintamallien toimeenpano, levittäminen ja kehittäminen hankkeina ja yhteistyönä kumppaneiden kanssa (Nääsville ry, i.a). Keskeisiä arvoja järjestön toiminnassa ovat ihmisarvon kunnioittaminen, yhdenvertaisuus, asiakkaan aito kuunteleminen ja tutuksi tuleminen. Toimintaa ohjaa tekemisen ilo, auttamisen halu sekä tavoite olla askeleen edellä.

### 2.2.2 Tuutorin tuella -hanke

Tuutorin tuella on kolmivuotinen STEA:n rahoittama hanke vuosille 2022–2024. Hankkeen tavoitteena on kehittää senioritalojen ryhmätoimintaa vapaaehtoisten ohjaajien avulla. Vapaaehtoiset eli Tuutorit ovat hankkeen ammattilaisten kouluttamia työntekijöitä, jotka saavat käyttöönsä hankkeessa laaditut materiaalit, tuen ja opastuksen. Vapaaehtoisena voi toimia matalalla kynnyksellä joko säännöllisesti kokoontuvissa ryhmissä tai vaihtoehtoisesti vain yhden päivän aikana osana kulttuurisarjaa tai pop-up-tyyppistä tapahtumaa.

Tuutorin tuella -hanketta toteutetaan Tampereella ja sen lähikunnissa yhteistyökumppani senioritalokortteleissa. Hankkeen myötä senioritaloihin on järjestetty monipuolista toimintaa liikuntaan, aivoterveuteen, kulttuuriin sekä terveellisiä elämäntapoja edistäviin aktiviteetteihin, kuten esimerkiksi kävelyryhmät, terveyteen liittyvät tietoiskut sekä toimintakykytestit. Toimintaa järjestetään sekä kasvokkain, että etälaitteiden välityksellä. Yhteisöllinen ohjelma asukkaiden omassa asuinympäristössä lisää senioriasukkaiden toimintakykyä, hyvinvointia ja hyvää elämää. Hankkeen työntekijöiden organisoimana tuutoreille järjestetään yhteisiä tapauksia ja virkistytymistä. Tuutorina työskennellessä solmii uusia ihmissuhteita ja saa merkityksellistä tekemistä niin senioritalojen asukkaiden kuin muiden vapaaehtoisten kanssa. Hanke työllistää kaksi työntekijää.

### 2.2.3 FINGER-tutkimus hankkeen perustana

Tuutorin tuella -hankkeen toiminta nojaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen FINGER-tutkimukseen, joka tarjoaa tieteellisesti tutkitun mallin tehokkaaseen elintapaohjaukseen. Tuutorin tuella -hankkeen ydintavoite on vahvistaa ikääntyneen fyysistä toimintakykyä sekä aivoterveyttä. FINGER-elintapaohjelma on toimintamalli kognitiivisen toimintakyvyn tukemiseen. Malli sisältää liikunta- ja muistiharjoittelua, ravitsemusohjausta ja sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallintaa. Kivipellon ym. (2019, s. 183) mukaan FINGER-tutkimuksessa saatu- jen tulosten perusteella jopa kolmannes muistisairauksista voisi olla ennaltaehkäistävässä riskitekijöihin vaikuttamalla. Tutkimuksella on osoitettu monipuolisen elintapaohjelman terveys- hyödyt kognitiivisten toimintojen ylläpitämisessä.

Yhteiskuntiemme ikääntyessä maailmanlaajuisesti, dementia sairastavien ihmisten määrä lisääntyy 55 miljoonasta (vuonna 2019) 139 miljoonaan vuoteen 2050 mennessä (Maailman terveysjärjestö). Tutkimustulokset kehittyvät yhä enemmän siihen suuntaan, että muistisai- rauden etenemistä voidaan viivyttää tai jopa kokonaan estää oikeilla elämäntavoilla liittyen liikuntaan, ruokavalioon ja sosiaalisiin suhteisiin (World Alzheimer report, 2023, s. 11). Kuten edellä mainitusta raportista ilmenee, sydän- ja aivoterveys liittyy kokonaisvaltaiseen hyvin- vointiin ja sen tulisi olla meillä ohjenuorana noudatettaessa terveellisiä elämäntapoja.

### 3 SENIORIT JA MIELEN HYVINVOINTI

#### 3.1 Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

Seniori-sana viittaa yleensä vanhempaan ikäluokkaan, usein yli 60-vuotiaisiin ihmisiin, jotka saattavat olla eläkkeellä tai lähestyä eläkeikää (Tilastokeskus, 2020). Seniorit mielletään usein aktiivisiksi yhteiskunnan jäseniksi, jotka osallistuvat erilaisiin harrastuksiin ja vapaaehtoistyöhön. Rantasen ym. (2022, s. 18) mukaan Suomessa on arviolta miljoona 65–80-vuotiaasta ihmistä, joista yhä harvempi kokee itsensä vanhaksi. Tätä elämänvaihetta voitaisiin kutsua nimellä myöhäiskeskä-ikä, joka viittaa myös siihen, että monet seniorit haluavat jatkaa työelämäänsä eläkeiän kynnyksellä. Heidän ikäryhmästään löytyy henkilöitä, jotka huolehtivat yli 90-vuotiaista vanhemmistaan ja lapsenlapsistaan.

Mielen hyvinvoinnilla on ikääntyvässä Suomessa keskeinen osa iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn edistämisessä. Jyväkorpi ym. (2020, s. 342) kirjoittavat, että mielen hyvinvointia on kuvattu enimmäkseen mielenterveyden häiriöiden tai sairauksien kautta. Tämä on johtanut ikääntyvien mielen hyvinvoinnin edistämisen rakenteiden ja toimintatapojen häipymistä taustalle. Siksi onkin tärkeää, että tavoitteeksi otetaan ikäihmisten mielen hyvinvoinnin edistäminen. On huomioitava, että ikääntyneet itse tarvitsevat tietotaitoa ja työkaluja mielen hyvinvointinsa vahvistamiseen. Tarvitaan siis tavoitteellista kehittämistyötä sekä tutkimusta mielen hyvinvoinnin edistämiseen erilaisten ikääntyneiden terveyteen, toimintakykyyn ja elämänlaatuun vaikuttavien mallien kehittämisessä.

Solin ym. (2023, s. 15) avaavat mielen hyvinvoinnin käsitettä vertaamalla sitä positiivisen mielenterveyden käsitteeseen. Edellisellä viitataan ihmisen omaan kokemukseen hyvinvoinnistaan ja mielen tasapainosta. He muistuttavat, että mielen hyvinvointia voi kokea myös henkilö, jolla on todettu mielenterveyden häiriöitä.

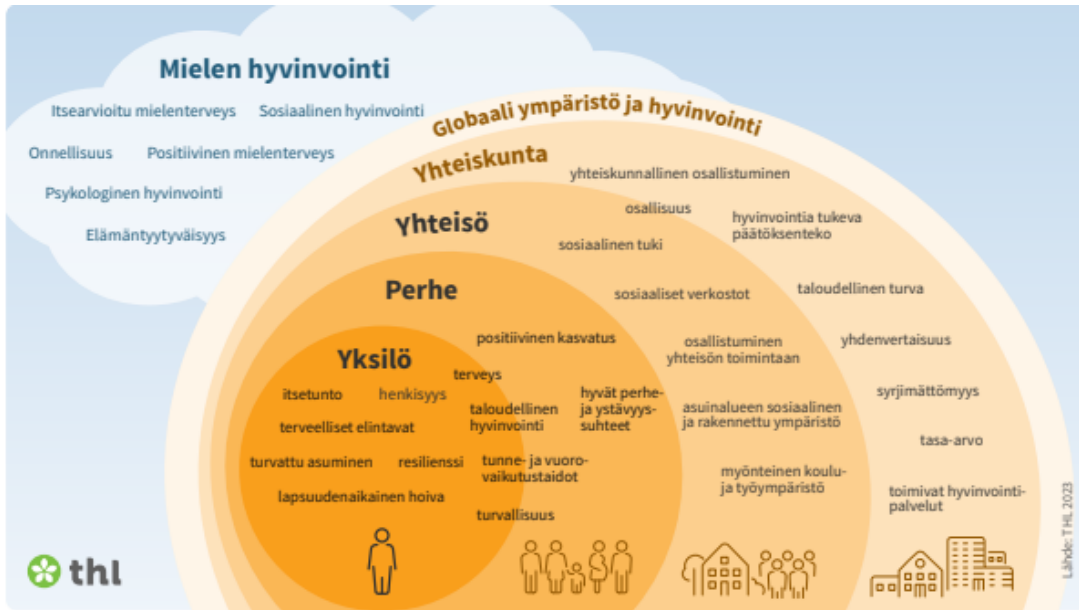
Resilienssi on kykyä selviytyä vastoinkäymisistä ja sopeutua vaikeisiin elämäntilanteisiin (Solin ym., 2023 s. 15). Toisin sanoen se sisältää mielen joustavuutta, kykyä palautua vaikeuksista ja löytää voimavaroja vaikeissa tilanteissa. Resilienssillä viitataan näin ollen erityisesti myönteiseen selviytymiskykyyn, johon vaikuttavat henkilön aiemmat kokemukset ja hänen elinympäristönsä. Solin ym. (2023, s.15) esittävät mielenterveyden edistämisen tavoitteeksi mielen hyvinvoinnin tukemisen vahvistamalla yksilön ja yhteisön voimavaroja ja resilienssiä.

He toteavat mielenterveyden edistämisen toimien keskiössä olevan mielenterveyttä suojaavien tekijöiden lisäämisen ja vahvistamisen. Niitä toteutetaan heidän mukaansa yksilön, perheen, yhteisön sekä yhteiskunnan tasoilla esim. luomalla mielen hyvinvointia tukevia asumisoloja- ja ympäristöjä. Mielen hyvinvointia on mahdollista kuvata myös mielen voimavarojen kautta (Fried, 2015, s. 33). Koherenssin tunne liittyy kykyyn ymmärtää ympäröivää maailmaa, kykyä käsitellä ja hallita erilaisia tilanteita sekä nähdä merkityksellisyyttä ja tarkoitusta elämässä (kuva 1). Se auttaa selviytymään elämän ongelmatilanteista (Fried ja Heimonen 2015 s. 34). Resilienssi ts. mielen joustavuus tai kimmoisuus viittaa kykyyn sopeutua ja selviytyä haasteista, käsitellä vaikeuksia toipua niistä ja mahdollisesti jopa kukoistaa niiden kautta.



Kuva 1. Mielen hyvinvoinnin kokonaisuus (Fried, S., 2013).

THL:n (2022) mukaan mielen hyvinvoinnin liittyvien tekijöiden vaikutuksia esitetään eri tavoin elämänsä aikana yhteisön ja ympäristön kontekstissa (kuva 2). Solin ym. (2023, s. 21) painottavat, että kohtaamme ikääntyessämme elämän haasteet eri tavalla. Esimerkiksi eläkkeelle siirtyminen voi muuttaa sosiaalista ympäristöämme ja rooliamme siinä. Ikääntymisen myötävaikutuksesta fyysinen toimintakyky ja terveys alkavat heiketä. Muita vaikutuksia ikääntyvien mielen hyvinvointiin Solin ym. (2023 s. 21) listaavat leskeytymisen, lähimmäisten kuoleman, yksinäisyyden sekä kognitiivisen suorituskyvyn heikkenemisen. Ne ovat haasteellisia ja stressiä lisääviä kokemuksia ja tapahtumia elämässä. Lisäksi he summaavat, että pelko elämän merkityksellisyyden ja itsenäisyyden menetyksestä kasvaa ympäristön muutosten takia. Esimerkkinä tästä mainittakoon kotoa palvelutaloon muuttaminen, joka voi vaatia paljon mielen voimavaroja.



Kuva 2. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat monet eri tekijät (THL, 2022).

Yhteenvedon totean, että keskittyminen ikääntyneiden psykologisen toimintakyvyn positiivisiin näkökohtiin liittyy mielen hyvinvoinnin tekijöiden, voimavarojen, optimistisuuden, merkityksellisuuden, sekä resilienssin huomioimiseen vaikeuksien kohtaamisessa. Mielen hyvinvointiin on kiinnitettävä huomiota samaan tapaan kuin fyysiseen toimintakykyyn ja terveyteen. Lisäksi on tärkeää luoda yhteisöissä osallistavia toimia ja rakenteita, jotka edistävät ikääntyneiden osallisuutta ja tunteen siitä, että he ovat arvokkaita ja voivat edelleen tehdä elämässä merkityksellisiä asioita.

### 3.2 Mielen hyvinvoinnin hyödyt

Tutkimuksen mukaan suurin osa yli 65-vuotiaista tuntee itsensä onnelliseksi, kun taas vanhemmissa ikäryhmissä tyytyväisyys itseensä, omaan terveyteensä ja toimintakykyynsä laskee (Viertio ym., 2023, s.1). Naisilla mielen hyvinvoinnin aleneminen tapahtuu 75:n ja miehillä 80 ikävuoden jälkeen. Tutkimuksesta käy ilmi, että vanhenemiseen liittyvän mielenterveyden edistämässä on olennaista ymmärtää yksilöiden tarpeita ja tarjota heille tarvittavaa tukea, sekä opettaa heille keinoja selviytyä ikääntymisen tuomista haasteista (mts. 6).

Positiivisen mielenterveyden hyödyt kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ovat merkittävät (kuva 3). Ne näyttäytyvät monella elämän eri osa-alueella liittyen tunteisiin, sosiaalisiin suhteisiin, fyysiseen kuntoon ja terveyteen, sekä elämän merkityksellisyyteen. Toiveikkuus ja

elämänhallinnan tunne vahvistavat psyykkisiä voimavaroja ja resilienssiä. Sosiaaliset suhteet tuottavat tyydytystä ja lisäävät myönteistä käsitystä omasta itsestä liittyen kehittymismahdollisuuksiin ja hyvään itsetuntoon. Mielen hyvinvoinnin on todettu parantavan elämän laatua ja pidentävän elämää.



Kuva 3. Positiivisen mielen-terveyden hyödyt (THL, 2022).

Björqvist ym. (2022, s. 7) kirjoittavat, että mielen voidessa hyvin ihminen tunnistaa omat kykynsä, pystyy ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan ja selviytyy normaaleista elämään kuuluvista paineista. Mielen hyvinvointi kuvaa henkilökohtaista tunnetta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta. Se on myönteinen käsitys itsestä ja omista mahdollisuuksista, tyytyväisyyden tunnetta ja elämän merkityksellisyyden kokemusta.

Björqvist ym. (2022, s. 11) mukaan tunnistaessa ja vahvistaessa myönteisiä tunteita rakennetaan voimavaroja, jotka tukevat hyvinvointia, joustavuutta ja sopeutumista muutoksiin. Positiivisia tunteita ovat esimerkiksi rauhallisuus, kiitollisuus, myötätunto, tyytyväisyys, ilo ja toiveisuus. Nämä tunteet edistävät fyysistä terveyttä, vahvistavat ihmissuhteita ja syventävät

kohtaamisia. Positiiviset tunteet avaavat ajattelua, auttavat löytämään uusia ideoita ja näkökulmia, mikä puolestaan helpottaa ongelmanratkaisua ja tukevat uuden oppimista.

### 3.3 Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys

Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan henkilön osallistumista itselleen kokemaansa tärkeään asiaan, toimimista jonkun asian puolesta ja vaikuttamista epäkohtiin (Kansalaisareena, i.a). Vapaaehtoisena toimiminen sopii kaikenikäisille eikä se vaadi erityisosaamista. Toisaalta vapaaehtoisena voi toimia omien vahvuuksiensa ja erityisosaamisensa puitteissa. Vapaaehtoisena toimiminen on palkatonta ja perustuu omiin valintoihin ja tahtoon osallistua (mts., i.a).

Vapaaehtoistyö on arvokasta niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin. Se edistää yhteiskunnallista luottamusta ja sosiaalista pääomaa mikä on olennainen osa yhteiskunnan taloudellista kehitystä. (Kansalaisareena, i.a). Vapaaehtoistoiminnan tiedetään vaikuttavan kaksisuuntaisesti; siitä hyötyy sekä kohde että työntekijä. Vapaaehtoisena toimiminen ehkäisee yksinäisyyttä, lisää sosiaalisia suhteita, ja saa aikaan voimaantumisen tunteita.

Vapaaehtoistoimintaa vahvistamalla kohti ikääntyvän yhteiskunnan, mahdollisuuksia. Vapaa! - Fri! -hankeraportista selviää, että ikääntyvät suuret ikäluokat ovat merkittävä autettava ryhmä, mutta samalla monet aktiiviset seniorikansalaiset haluavat osallistua toimijoina ja tulla huomatuksi omassa toiminnassaan. Tämä monimuotoisuus on tärkeää huomioida ikääntyneiden tukipalveluiden suunnittelussa ja tarjoamisessa. Lahdenperä (2023, s. 32) toteaa huomionarvoista olevan myös faktan, jonka mukaan iäkkäiden suomalaisten koulutustaso on huippuluokkaa Euroopassa. Tästä syystä vapaaehtoisille voidaan tarjota tehtäviä, jotka vaativat entistä enemmän kognitiivisia taitoja ja tätä toivotaankin aktiivisesti. Monet eläkeläiset, jotka ovat aiemmin toimineet asiantuntijatehtävissä haluavat vapaaehtoistyöltä haastetta ja aivo-työtä (Lahdenperä (2023, s. 32). He etsivät myös yhteisöllisyyttä ja jatkuvuutta vapaaehtoistoiminnan kautta lähdettyään entisestä ammatistaan.

Vaikka nykyään ikäihmiset ovat parempikuntoisia, aktiivisempia ja koulutetumpia kuin aiemmin, se ei poista sitä tosiasiaa, että avuntarve liittyy viimeisiin elinvuosiin (Vaarama & Jylhä, 2020, s. 320). Näin ollen yhteiskunnan tuki ja rohkaisu aktiiviseen kansalaisuuteen on merkittävää. On myös yhteiskunnan etu purkaa syrjäytymisen mekanismeja ja tukea täysivaltaiseen kansalaisuuteen. Topon ja Jyrkämän (2020, s. 327) mukaan järjestötoiminnasta on olemassa arvio, joka kertoo yhden euron investoinnin järjestöihin tuottavan kuuden euron arvosta

toimintaa ja hyvinvointia. Vapaaehtoinen antaa aikansa ja osaamisensa järjestöjen käyttöön ja maksaa siitä koituvia kuluja, mikä kertoo vapaaehtoistoiminnan tuloksellisuudesta.

Lahdenperä (2023, s. 34) painottaa senioreiden olevan tärkeä vapaaehtoistoiminnan voimavara, jolloin heidät on nähtävä aktiivisina toimijoina toiminnan kohteen asemesta. Hänen mukaansa vapaaehtois- ja järjestötoimijoiden on harkittava, miten vapaaehtoistehtäviä voi sovittaa helposti saavutettavaan muotoon niille, joiden toimintakyky on esimerkiksi iän vuoksi heikentynyt. Ikääntyneet vapaaehtoiset tarvitsevat tukea, koulutusta ja rohkaisua toimiessaan vapaaehtoisena. Tästä syystä heille olisi hyvä olla tukihenkilö, johon voi tarvittaessa turvautua.

Lisäksi satunnainen osallistuminen (pop-up-vapaaehtoistoiminta) tulisi ottaa huomioon mahdollisuuksien mukaan myös ikääntyvien vapaaehtoistoiminnassa (Lahdenperä, 2023, s. 35). Miettinen ja Soini (2022, s. 26–27) kirjoittavat pop-up-ilmion tuovan ikääntyvien vapaaehtoistoimintaan uusia joustavampia tapoja osallistua toimintaan ilman sitoutumista omien aikataulujen ja resurssien puitteissa. He esittävät, että vapaaehtoisten valitsema toiminta on mahdollistanut oman ammattitaidon ja muiden vahvuuksien hyödyntämisen sekä toimintaan osallistumisen omien mielenkiinnon kohteiden mukaan.

Tuutorin tuella -hankkeen järjestämässä pop-up-tapahtumassa vaihdettiin kukkiin kevätmullat. Tapauksessa mukana olleena sain todistaa järjestön taipuvan monenlaiseen toimintaan. Vaikka toimintaan osallistuminen on etukäteen hankalaa ennustaa, on tämäntyyppinen toiminta hyvä lisä ja vaihtoehto osallistumismahdollisuuksien tarjoamiseen. Toiminta mahdollistaa matalan kynnyksen osallistumista seniorivapaaehtoistyöntekijälle tuoden heidän arkeensa uudenlaista sisältöä ja virkistystä.

Lahdenperän (2023, s. 32) mukaan monet iäkkäät ihmiset ovat paikallisesti tunnettuja aktiivisesta osallistumisestaan järjestötyöhön ja erilaisissa vapaaehtoistyössä. Tämä näyttäytyy erityisesti pienillä paikkakunnilla, kun samat aktiiviset henkilöt toimivat samanaikaisesti monessa järjestössä. Hänen huolenaan on myös aktiivisten vapaaehtoisten ikääntyminen ja sen myötä vapaaehtoistyön väheneminen järjestötyön kentältä.

### **3.4 Vapaaehtoistoiminnan hyödyt tekijälle**

Orpon hallitusohjelman (2023) mukaisena tavoitteena on iäkkäiden hyvinvointi, terveys, turvallisuus ja toimintakyvyn turvaaminen ennaltaehkäisevillä toiminnoilla. Ennaltaehkäisy

tärkeys korostuu erityisesti hyvinvointialueiden yhteistyössä kuntien järjestöjen ja muiden tahojen kanssa. Tämä näkökulma on huomioitava uudistettaessa palvelurakenteita. Merkittävää on iäkkään henkilön tukeminen omaehtoiseen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Toimintakyvyn tukemisessa korostuvat erityisesti mielen- ja kulttuurihyvinvointi, liikunta sekä kuntoutus. Hallitusohjelmassa tuodaan esille vapaaehtoistoiminnan merkittävää roolia hyvinvoinnin ja yhteenkuuluvuuden lisäämisessä. Se tukee myös kansalaisvaikuttamista sekä demokratiaa. Eläkeikäisten osallistuminen vapaaehtoistoimintaan oletettavasti lisääntyy, mikä parantanee heidän osallisuuttaan ja vaikuttamismahdollisuuksiaan (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, 2023, s. 13).

Laatusuosituksessa 2024–2027 aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi (2023, s. 36–37) mukaan pidetään tärkeänä, että julkisella sektorilla tunnustetaan ja tuetaan vapaaehtoistoimintaa, joka hyödyttää yhteiskuntaamme. Sosiaaliseen hyvinvointiin liitetään kokemus yhteenkuuluvuudesta, yksinäisyyden poissaolosta, vastavuoroisuudesta ja turvallisuudesta. Lisäksi merkittävää on mahdollisuus osallistua oman yhteisön mielekkääseen toimintaan järjestöjen ja harrastusryhmien kautta.

Ikääntyvien parissa tarvitaan vapaaehtoisia erityisesti lisäämään sosiaalista vuorovaikutusta ja vähentämään yksinäisyyttä. Heitä tarvitaan myös terveyden hyvinvoinnin edistämiseen esimerkiksi liikuntaryhmien, ulkoiluporukoiden tai muiden harrastusryhmien ohjaajina sekä digivälineiden ja palvelujen opastajina. Motivoivina tekijöinä vapaaehtoistoimintaan lähtemiseen nähdään mahdollisuus tukea muiden hyvinvointia ja terveyttä ja siinä samalla vahvistaa myös vapaaehtoisen omaa hyvinvointia (STM, 2023, s. 44).

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana on Nääsville Ry:n Tuutorin Tuella -hanke. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää senioreiden (yli 60-vuotiaiden) kokemia vaikutuksia mielen hyvinvointiin tekemänsä vapaaehtoistyön myötävaikutuksesta. Toimeksiantajan toiveesta tässä tutkimuksessa selvitetään, miten hankkeessa on onnistuttu tukemaan vapaaehtoistyöntekijää ja millaista tietoa hän on saanut hankkeen myötä omaa hyvinvointiaan ajatellen.

Aikaisemmat tutkimukset keskittyvät enimmäkseen senioreiden näkemyksiin/kokemuksiin vapaaehtoistoiminnasta ja osallisuuden merkityksestä. Haluan omassa opinnäytetyössäni ottaa erityisesti huomioon vapaaehtoistyöstä saatavat hyödyt seniorin mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tätä aihetta on tutkittu verrattain vähän. Tarvitaan lisää tietoa ja ymmärrystä siihen, miten paljon mielen hyvinvointi ylipäätään vaikuttaa seniorin elämänlaatuun ja sitä kautta myös fyysiseen terveyteen.

Opinnäytetyöni prosessi alkoi syksyllä 2023, jolloin sovimme toimeksiantajan kanssa tutkimukseni aloittamisesta. Syksyn aikana hankin monipuolisesti lähdemateriaalia teoreettista viitekehystä varten, opiskelin aihetta ja tein tutkimussuunnitelman. Opinnäytetyön prosessointi hahmottui ajatuskartan avulla. Ideointiani käytiin läpi palaverissa toimeksiantajani kanssa, ennen kuin varsinainen tutkimus käynnistettiin joulukuun 2023 aikana. Tästä ideoinnista syntyivät myös tutkimukseen osallistuvien haastateltavien kysymykset (liite 2).

Tutkimuskysymykset tässä opinnäytetyössä ovat:

- Miten senioreiden tekemä vapaaehtoistyö vaikuttaa heidän mielen hyvinvointiinsa?
- Miten hankkeessa on onnistuttu tukemaan heidän työtään/mielen hyvinvointiaan?
- Mitä seniorivapaaehtoiset kehittäisivät Tuutorin tuella -hankkeessa?

### 4.1 Tutkimusmenetelmä ja aikataulus

Tutkimusmenetelmänä tässä opinnäytetyössä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, joka on tulkintaan perustuva tutkimustapa. Sen avulla pyritään kuvaamaan ihmisten kokemusten avulla jokin ilmiö tai pyritään ymmärtämään ihmisten tuottamia monitulkintaisia ja

subjektiivisiä merkityksiä (Vilkkä, 2021, s. 17–18). Laadullinen tutkimustapa toimii hyvin silloin, kun halutaan tutkia ihmisten sosiaalista todellisuutta ikään kuin sisältä päin tutkimukseen osallistuvien ihmisten näkökulmasta. Pyrkimyksenä on saada tutkimuskohde tietoisiksi asioille antamistaan ei ilmeisistä merkityksistä.

Tiedonkeruumenetelmänä tässä tutkimuksessa käytettiin haastattelua. Haastattelun kysymykset rakentuivat tutkimusongelman ympärille ja niillä pyrittiin ratkaisemaan varsinainen tutkimusongelma. Menetelmänä oli avoin haastattelu, jossa kysymykset on jaettu teemoihin tutkimusongelman näkökulmista. Kananen (2008, s. 74) kirjoittaa teoksessaan teemahaastattelun tarjoavan tutkijalle riittävän väljyyden antamalla mahdollisuuden käyttää aiheen rajamista teemoittelun avulla. Teemoittelu antaa varmuutta siitä, että tutkimuksen kaikki osa-alueet tulevat huomioiduiksi.

Haastateltavikseni sain Tuutorin Tuella -hankkeessa toimivien senioreiden joukosta viisi haastateltavaa toimeksiantajan valikoimina. Joulukuussa 2023 haastattelin kaksi tutkimukseen osallistuvaa senioria ja tammikuussa 2024 toteutin lisäksi ryhmähaastattelun, johon osallistui kolme seniori vapaaehtoistyöntekijää. Haastattelut toteutettiin pääosin Nääsville Ry:n tiloissa. Hankkeen työntekijät haastattelivat puolestaan kaksi vapaaehtoistyöntekijää. Sain heidän tekemänsä haastattelujen nauhoitukset käyttöni tutkimus aineistooni.

Ryhmähaastattelu on tutkimuksessani luonteva tiedonkeruumenetelmä, koska ryhmän jäsenet tuntevat toisensa ennestään. Lisäksi säästyy aikaa ja vaivaa, kun haastattelu hoituu kertaluonteisena usealle ihmiselle samaan aikaan. Toisaalta, kuten Kananen (2008, s. 75) kirjassaan toteaa, ryhmän jäsenten persoonilla on vaikutusta haastattelutilanteessa. Hänen mukaansa jäsenten vaikutus voi olla tietoa lisäävä, jolloin se tulkitaan positiiviseksi tai tietoa vähentävä, jolloin vaikutus on negatiivinen. Haastattelijan rooli siis korostuu tilanteessa, jolloin täytyy osata ohjata keskustelua niin, etteivät ryhmän vahvimmat dominoi tilannetta, jolloin tietoon sekoittuu ryhmän vaikutus. Tämän tutkimuksen ryhmähaastattelu on analysoitu pääosin yksilöjen puheenvuoroina.

Haastattelut nauhoitettiin, jolloin oli mahdollista palata jälkikäteen kysymysten äärelle vaivattomammin. Haastatteluun valmistautuessani olin tutustunut haastattelutekniikoihin ja testannut kysymykseni koevastaajalla. Lisäksi kysymykset hyväksyttiin Tuutorin Tuella -hankkeen työntekijöillä ennen haastattelujen toteuttamista.

Alkuvuodesta 2024 aikana litteroin eli purin aineiston kirjalliseen muotoon analysointia varten. Käytin litteroinnissa karkeaa tasoa, jossa huomioidaan lauseen ydin tiivistetyssä muodossa. Sanatarkat ilmaukset esitin yksittäisten sitaattien muodossa. Aineiston analysointi ja tulosten kirjallinen raportointi oli ajankohtainen keväällä 2024.

## 4.2 Aineiston analysointi

Aineiston analysointimenetelmänä on aineistopohjainen sisällönanalyysi. Litteroinnin jälkeen tiivistin aineiston koodaamalla sieltä oleelliset asiat esiin tutkimusongelman näkökulmasta. Luokittelin aineistosta nousseet asiakokonaisuudet omiin luokkiinsa, jolloin ne muodostavat loogisen kokonaisuuden. Tuomen ja Sarajärven, (2018, s. 63) mukaan sisällönanalyysin tavoitteena on luoda kirjallinen, selkeä kuvaus ilmiöstä, jota tutkitaan. Olennaista on, ettei aineiston tarjoamaa informaatiota kadoteta, kun sitä tiivistetään ja selkeytetään.

Teemoittelun avulla jäsentäminen ja aineiston tulkitseminen helpottuu systemaattisesti, mikä omalta osaltaan mahdollistaa selkeämmän raportoinnin ja tulosten ymmärtämisen. Tutkimusraportissa on tapana esittää käsittelyn yhteydessä katkelmia eli sitaatteja aineistosta. Niiden avulla havainnollistetaan teemoittelua ja osoitetaan lukijalle, mihin asioihin tutkija pohjaa teemoittelunsa. Tämän tutkimuksen aineistoa läpikäydessä vastauksista nousivat esiin melko selkeät teemat, jotka luokittelin pää- ja alaluokkiin alkuperäisten ilmausten perusteella.

## 4.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Kinnin ja Puurusen (2021, s. 314) sanoin tutkimuseettinen erittely ja tutkimuksen eettiset pohdinnat käsittelevät eettistä ennakoarviointia, tutkimusluvan hakemista, tutkittavien rekrytointia ja informointia, suostumuksia, tulosten raportointia, tunnistettavuuden välttämistä ja aineiston säilyttämistä. Ennen haastattelujen aloittamista, kerroin haastateltaville tutkimuksesta ja sen tavoitteesta. Haastateltavilta pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluun sekä sen nauhoittamiseen ja videoimiseen. Kerroin tutkimuksen osallistujille myös, että vastaukset käsitellään täysin anonymisti, eikä käytössäni ole tutkimustuloksia analysoitaessa haastateltavien henkilötietoja. Tutkimustulosten analysoinnissa haastateltavien sitaateissa säilyi anonymiteetti. Aineiston säilyttämisessä huomioitiin tietoturvasuus. Aineiston analysoimisen jälkeen hävitin aineiston asiaan kuuluvalla tavalla.

Yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti (TENK, 2019, s. 7) tutkimuksessa tulee kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta. Tutkimusta tehdessäni kiinnitin erityisen tarkkaa huomiota hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin. Käyttämäni aineistoon löytyvät lähdeviitteet ja lainatessani tekstiä muilta huolehdin siitä, ettei plagiointia esiinny.

Opinnäytetyön luotettavuuden, (reliabiliteetin) arvioinnissa korostuu Vilkan (2021, s. 185) toteamana koko prosessin läpi työskenteleminen järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti. Olennaista on kiinnittää huomiota tutkimuksessa käytettyjen lähteiden laatuun unohtamatta lähdekritiikkiä. Pysin tutkimuksessani mahdollisemman ajantasaiseen tietoon, mikä lisää tutkimukseni luotettavuutta. Haastattelujen tallentaminen lisäsi tarkkuutta havaintojen ja vastausten kirjaamiseen. Nauhoitusten suhteen vastaajat olivat ensin varautuneita, mutta kun he saivat tietää, että nauhoitukset hävitetään ja ne tulevat vain tämän tutkimuksen käyttöön, haastattelujen nauhoittaminen ja videointi sujuivat ongelmitta.

Hankkeen työntekijät kokivat myös, että ulkopuolisen henkilön tekemässä haastattelussa vapaaehtoistyöntekijät kertovat avoimemmin mielipiteitään ja siten tutkimuksen luotettavuus korostuu. Koin, että sain luotua luottamuksellisen ilmapiirin haastattelua toteuttaessani. Haastateltavat kertoivat avoimesti kokemuksiaan ja tuntemuksiaan tekemästään vapaaehtoistyöstä ja antoivat kehittämisehdotuksia vapaaehtoisille järjestettävään virkistätymistoimintaan. He myös esittivät toiveita liittyen vapaaehtoisten verkostoitumiseen. Tässä tutkimuksessa on mukana hanketyöntekijöiden toimesta toteutuneet kahden henkilön haastattelu aineistot. Näiltä osin tutkimustuloksiin on voinut vaikuttaa haastateltavan ja haastattelijan välinen suhde.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 5.1 Vapaaehtoistyön tekemisen vaikutukset seniorin mielen hyvinvointiin

Vapaaehtoistyön vaikutuksia mielen hyvinvoinnille analysoinnin tulokset esitetään taulukossa 1. Taulukossa 2 tarkastelun kohteena on omana kokonaisuutenaan sosiaalinen hyvinvointi, joka on yksi mielen hyvinvoinnin kulmakivistä senioreiden vapaaehtoistyössä. Vapaaehtoistyöntekijöiden hankkeelta saamansa tuen sekä kehittämisideat esitellään omana kokonaisuutenaan taulukoissa 3–4. Kyseessä oleva taulukointitapa, jossa aineistoa luokitellaan alkuperäisistä ilmaisuista ala- ja pääluokkiin, on esitetty myös Lettoniemen ja Aholan opinnäytetyössä (Lettoniemi & Ahola, 2023).

Taulukko 1. Seniorivapaaehtoistyöntekijöiden mielen hyvinvointiin vaikuttavat asiat Tuutorin tuella -hankkeessa

Alkuperäinen ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka
”Mä haluan aina sitä musiikkia ja yritän tunkea sitä joka paikkaan, koska minä itse tykkään musiikista” ”soittaminen on se mun juttuni” ”tekee varmaan sydämellekin hyvää se laulaminen”  ”liikunta on aina kiinnostanut, hyvä että sitä voin näin jatkaa eläkkeelläkin” ”Itsekin aivotreenailee siinä samalla” ”pysyy kunnossa jalat ja pää” ”tykkään liikunnasta, niin kävin mielelläni näitä liikunnan ohjauskursseja”  ”voi valita sen mitä haluaa ja jaksaa tehdä” ”osaan asettaa rajoja, ettei ole liian kiltti”	itsensä toteuttaminen  harrastus kiinnostuksen kohteet  mielekäs tekeminen  toimintakyvyn ylläpitäminen  itsemyötätunto	Vapaaehtoistyön tekemisen vaikutukset seniorin mielen hyvinvoinnille Tuutorin-tuella hankkeessa

<p>Jos ei jaksa voi sanoa sen ääneen”  ”on saanut eväitä tämmöiseen positiiviseen jaksamiseen, että voit itse vaikuttaa omaan jaksamiseen ja elämään”  ”se aika minkä tähän panostaa tulee itselle niinku moninkertaisena takaisin nimenomaan hyötynä”  ”sisäisten voimavarojen löytyminen se on ollut tässä”    ”se on mulle sellaista vaihtelua normaaliin arkeen”    ” kun menen sinne ja vastassa ollaan jo ja odotetaan”  ”tulee odotettu olo... tulee mieleen, etten ole turhaan täällä”  ” ihmiset on iloisia ja tyytyväisiä oloisia, niin siitä tulee itsellekin hyvä mieli”  ”tulee sellainen olo, että on tärkeää vielä”    ”me saadaan hyvää viestiä siitä, että ihmiset lähtee mukaan yhteiseen toimintaan”  ”toiminta talossa on lisääntynyt hankkeen myötä”  ”mulla on halu tehdä nää talot ilosemmiksi”  ”haluan olla mukana viemässä tätä hyvää asiaa tuonne mahdollisimman nooneen paikkaan”  ”ne, jotka osallistuu näihin tapahtumiin, haluaisin, että heillä olisi viihtyisiä hetki. Haluaisin antaa semmoista positiivisuutta siihen”    ”mä pystyn tähän vielä! On niin paljon niitä, jotka istuvat vaan kotona sohvalla”  ”liikuntakoulutus on antanut itseluottamusta vetää näitä ryhmiä”</p>	<p>stressinhallinta</p> <p>koherenssi/elämönhallinnan tunne</p> <p>säännöllisyys/rutiinit</p> <p>tarkoituksenmukainen elämä</p> <p>merkityksellisyden tunne</p>	
--	---	--

<p>"oon huomannut, että kyllä vielä taidot kehittyvät vanhanakin"</p> <p>"tää on opettanut sellaista kuuntelemisen taitoa"</p> <p>"tulee hyvää uutta tietoa ravitsemuksesta"</p> <p>"tästä saa sitä liikuntapuolen tietoa"</p> <p>"olen oppinut ohjaamaan ryhmää"</p> <p>"olen oppinut puhumaan senioreille"</p> <p>"olen oppinut videoiden tekemistä"</p> <p>"mielen hyvinvointiryhmästä saa itselleenkin tietoa ja hyötyä. Samalla oon tehnyt jopa itseeni kohdistuvia muutoksia, sen jälkeen"</p> <p>"sieltä saa eväitä positiiviseen jaksamiseen siihen, että voit vaikuttaa omaan elämääsi, että se tyydyttää oma elämä sua"</p> <p>"No kyllä mä yleensä lähden sieltä hymyssä suin, kyllä mä saan siitä itekin paljon"</p> <p>"tällä on syväluotaava vaikutus koko toiminnalla"</p> <p>"kun saa jakaa asioita ja itsekkin muistella, niin siitä tulee positiivisia fiiliksiä"</p> <p>"se positiivinen palaute, minkä saa sieltä, niin se on niinku ihan mahtavaa"</p> <p>"jos sulla on lähtiessäsi huono päivä, tai olet väsynyt niin sitten sä tulet pois kepein askelin, että olipa kivaa"</p> <p>"se on itselle voimaannuttavaa"</p> <p>"kepein mielin siltä aina lähtee"</p> <p>"ilo on olla mukana, sitä paitsi tämä on hauskaa"</p>	<p>itsetunnon vahvistaminen</p> <p>uuden oppiminen</p> <p>tunne- ja taito-osaaminen</p> <p>mielihyvän tunteet</p>	
---	---	--

### 5.1.1 Toimintakyvyn ylläpitäminen

Vapaaehtoistyön tekemisen vaikutukset seniorin mielen hyvinvoinnille piirtyivät haastateltavien vastauksista monella eri osa-alueella. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jolloin on ymmärrettävä mielen hyvinvoinnin käsittävän ihmisen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Toimintakyvyn ylläpidossa nousivat esiin liikunnan hyvää tekevät vaikutukset.

Liikkeellä pysyminen oli haastatteluihin osallistuneille olennainen osa mielen hyvinvointia. Etenkin heille, jotka olivat harrastaneet liikkumista koko elämänsä, oli tärkeää ylläpitää fyysistä kuntoa myös ikääntyneenä. Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027 mukaan, ikääntyneiden liikunta vaikuttaa myönteisesti unen laatuun ja rytmiin, ruokahaluun, ravitsemukseen ja mielenterveyteen sekä lisää osallisuutta yhteiskunnassa (STM, 2023). Suosituksen mukaan iäkkäille tulisi tarjota matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa, tarjota ohjattua ulkoilua sekä toimintakyvyn ja kuntotason mukaan sovellettavaa ohjattua liikuntaa.

Tuutorin tuella -hankkeessa mukana olleet seniorivapaaehtoistyöntekijät kokivat liikunnan lisääntyneen arjessaan toiminnan ansiosta. Hankkeen myötä he kokivat liikunnan ylläpidon olevan helpompaa ja säännöllisempää. Liikunta tuotti mielihyvää, se oli kiinnostuksen kohde ja se toi senioreille pystyvyyden tunteita.

### 5.1.2 Merkityksellisyys ja rajojen asettaminen

Mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen ja oman mielenkiinnon kohteiden mukaan toimiminen lisäsivät motivaatiota vapaaehtoistyön tekemiseen ja toivat koherenssin tunteita. Tärkeäksi koettiin myös se, että voi itse vaikuttaa missä määrin ja kuinka usein vapaaehtoistoiminnan tekemisen osallistuu. Omien rajojen asettaminen ja valinnan mahdollisuudet olivat tärkeitä seikkoja itsemyötätunnon kannalta. Haastattelijat pitivät tärkeänä omasta jaksamisesta huolehtimisesta oman hyvinvoinnin kannalta. Vapaaehtoistyötä tuli tehdä oman jaksamisen puitteissa silloin kun itselle sopii. Silloin se ei tuntunut työltä eikä aiheuttanut stressiä, vaan työ oli tervetullutta vaihtelua ja toi piristystä arkeen.

Haastateltavat kokivat olevansa tärkeässä roolissa pystyessään tuomaan hyvinvointivaikutuksia senioritalon asukkaille. He iloitsivat saadessaan tuntea olevansa odotettuja vierailijoita ja pystyessään mahdollistamaan toiminnan toteutumista hankkeen tarjoamissa puitteissa. Toiminnan ohjaamista odotettiin, se toi säännöllisyyttä ja kaivattua rutiinia arkeen. Sarvimäen (2015, s.11–12) mukaan ihmisellä on tarve kokea elämällään ja toiminnallaan olevan merkitystä, se kuuluu oleellisesti ihmisyyteen ja määrittää elämänlaadun, johon kuuluvat yleensä terveys, hyvät ihmissuhteet ja hyvinvointi.

Myönteinen käsitys itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista tukevat mielen hyvinvointia. Elämän tarkoituksen ja merkityksellisyyden kokemus voivat liittyä (Steptoe ym. 2015) mukaan pidempään elinikään, silloinkin kun muut elinikää määrittävät tekijät otetaan huomioon. Haastateltavien vastauksista välittyi aito vaikuttamisen mahdollisuuden tärkeys ja merkityksellisyys oman hyvinvoinnin kannalta.

### **5.1.3 Uuden oppiminen, tunnetaidot ja positiivinen mieli**

Vapaaehtoistyöntekijänä saadut uudet taidot ja tiedot tukivat seniorin mielen hyvinvointia. Haastateltavat kertoivat saaneensa uutta tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta. He pitivät tärkeinä hankkeelta saamaansa koulutusta liikuntaryhmiä ohjatesaan. Oli turvallista ohjata ryhmiä, kun tiesi että liikesarjat ovat ammattilaisen iäkkäille laatimia ja täten turvallisia toteuttaa. Vastaajat olivat oppineet vetämään ryhmiä ja kokivat saaneensa itseluottamusta ja onnistumisen tunteita saadessaan hyvää palautetta tekemästään työtä. Pystyvyyden tunne nosti heidän itsetuntoaan ja kannusti jatkamaan toiminnassa. Seniorit iloitsivat myös, että ikä ei ole ollut esteenä uusien asioiden omaksumiselle.

Sitra (2020) on selvittänyt kyselyssään 18–85-vuotiaiden suhtautumista elinikäiseen oppimiseensa. Tutkimuksen tulosten mukaan uuden oppimiseen ajavat ensisijaisesti halu kasvaa ja kehittyä ihmisenä. Tärkeimpänä syynä osaamisen kehittämiseen nähdään pärjääminen maailman muutoksessa. Tuloksista selviää, että tämä näkökulma painottuu erityisesti eläkeläisten keskuudessa. Elinikäiseen oppimiseen suhtaudutaan kyselyn mukaan myönteisesti ja oppimisella itsessään nähdään olevan arvoa.

Vastaajat kuvailivat saavansa kokonaisvaltaista hyvänolon tunnetta saadessaan osallistua toimintaan. He kertoivat kokeneensa voimaantumisen, kepeyden ja ilon tunteita kysyttäessä päällimmäisiä tuntemuksia ohjaamansa ryhmätoiminnan jälkeen. Vaikka välillä saattoi tuntea

väsymystä tai negatiivisia ajatuksia, toiminnan myötä asiat muuttuivat ja jälkikäteen olo oli kepeä ja pirteä.

Muiden ikääntyvien kohtaamisessa he kokivat oppineensa vuorovaikutustaitoja. Kuunteleminen ja muille senioreille puhuminen olivat kehittyneet ryhmien ohjaamisen myötä. Haastattelussa tuli ilmi, että kehittymistä oli tapahtunut yksilöiden huomioimisessa sekä ryhmädynamiikan aistimisessa. Haastattelujeni aikana pilottivaiheessa olevasta mielen hyvinvoinnin ryhmästä oli koettu saavan työkaluja oman elämän hallintaan positiivisten ajatusmallien myötä. Ryhmä oli auttanut löytämään keinoja mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Kokeiluryhmässä oli huomattu positiivisen ilmapiirin hyvää tekevät vaikutukset, ne olivat vähentäneet valittamisen kierrettä ja negatiivisia tunteita.

#### 5.1.4 Sosiaalinen hyvinvointi

Taulukko 2. Mielen hyvinvoinnin osatekijänä oleva sosiaalisen hyvinvointi Tuutorin tuella -hankkeessa

Alkuperäinen ilmaisu	Alaluokka	Pääloukka
”nyt kun on eläkkeellä niin tää on vähän niinku työyhteisön korvike” ”tää on hirveän hyvä yhteisö, ollaan vähän niin kuin yhtä perhettä täällä” ”semmoisia ihmisiä täällä, jotka sitoutuvat toimintaan, on siinä mielessä niin kuin työyhteisö” ”en tullut sellaista ystävyyttä hakemaan mutta tämmöistä yhteisöllisyyttä kyllä” ”on semmoinen porukka, joka jakaa saman asian” ”kiva aina nähdä ne ihmiset tuolla, odottaa oikein, että taasko päästään nauramaan ” ”kun tiedän, että kaikki on täällä, niin kaikki on hyvin” ”yhteisölliset hetket, en minä enempää ollut vaatimassa, kuin nämä tämmöiset hetket” ”ollaan samaa porukkaa, ajatusmaailma on samanlainen se vaikuttaa tähän ohjaamiseen, tajua itsekin ikääntyneenä miten	yhteisöllisyys  sosiaaliset verkostot  sosiaalinen pääoma  vertaistuki	

<p>tarpeellista tää on, voi tarjota sitä tietämystä muillekin”  ”hyvä nähdä ihmisiä ja kuulla heidän juttujaan”  ”on hienoa olla mukana tämmöisessä, joka mahdollistaa tämän toiminnan”  ”on voimaannuttavaa saada olla semmoisessa vapaaehtoisten porukassa”</p> <p>”Siksi tätä teen, ettei tarvitsisi kenenkään yksin nököttää”  ”ja sitten on näitä retkiä, niin tuntuu ettei käperry liian pieniin kuvioihin”  ”on saanut värvättyä ihmisiä muiden joukkoon, se on aina voitto”  ”kyllä on ainakin paremmin tutustunut siihen talon väkeen”  ”oon tutustunu ja ystävystynyt, tänäänkin on kutsu kahville naapuriin”  ”mulla ei ole tullut mitään ystävyysuhteita, se tulee siitä, että asun toisaalla ja nää toimipisteet ovat muualla”  ”tää on mulle antoisaa, mä oon hirveästi tutustunut ihmisiin”  ”mähän oon saanut seuraa ja sehän on aina iloinen asia”  ”kyllä se tuo aina jotain hyvää, kun tutustuu ihmisiin”  ”en ehkä vielä ystäviä ole saanut mutta tuttuja paljon.”</p>	<p>yksinäisyyden torjuminen</p>	
--	---------------------------------	--

Haastatteluaineistosta nousseiden vapaaehtoisten ilmaisut osoittivat, että seniorivapaaehtoisten tekemä työ tuki heidän sosiaalista hyvinvointiaan kattavasti. Kokemus yhteisöön kuulumisesta auttoi luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia verkostoja. Sosiaalisen pääoman määrittelyssä kuvastuu ihmisten väliset suhteet ja niistä saatavat resurssit, kuten luottamus, yhteiset normit, vastavuoroisuus eli halukkuus auttaa muita (Lehto ym. 2017, s. 298). Sosiaalinen pääoma tuottaa hyötyjä, mm. parempaa hyvinvointia ja terveyttä. Vapaaehtoistoiminnan myötä syntyvä yhteisöllisyys tuli myös selkeästi vastauksista esiin. Yhteisö antoi vastaajille osallisuuden tuntemuksia, vertaistukea ja voimaantumisen tunteita. Vastaajille tuotti suurta iloa olla mukana toiminnassa ja saada tunne siitä, että kuuluu joukkoon. Eläköitymisen jälkeen moni koki tyhjiön elämässään, jota vapaaehtoistoiminta täytti tuoden arkeen rutiinia ja sosiaalista kanssakäymistä.

Kokemus osallisuudesta on perustavanlaatuinen tarve ja olennainen tekijä hyvinvoinnissa. Heikko osallisuuden tunne liittyy yksinäisyyden ja elämänlaadun heikkenemiseen. Tunne osattomuudesta viittaa haavoittuviin olosuhteisiin ja lisää riskiä ongelmien kasaantumiselle. Vähäinen osallisuuden kokemus voi vaikuttaa negatiivisesti mielenterveyteen luoden kierreilmion, jossa osallisuuden tunne heikkenee entisestään (STM, 2023).

Tarkasteltaessa senioreiden sosiaalista hyvinvointia yksinäisyyden torjumisen näkökulmasta, huomataan vapaaehtoistyön hyvää tekevät vaikutukset. Ikääntyvien yksinäisyyttä tutkinut Tiilikainen (2016, s. 218) kirjoittaa väitöskirjassaan eläköityneiden helpottuneisuudesta siinä, kuinka ikä mahdollistaa vaativammasta työstä luopumista ja houkuttelee samalla aloittamaan uutta, kun vapaa-aika lisääntyy. Yksinäisyyden tunteet väistyvät, kun saa olla osana yhteisöllistä toimintaa.

Uusien ihmissuhteiden luominen myös myöhäisemmällä iällä tukee ikääntyvän mielen hyvinvointia. Haastatteluissani vastaajat kokivat elämää rikastuttavaksi tekijäksi saadessaan seuraa ja tutustuessaan uusiin ihmisiin. Osa vastaajista ei kokenut saaneensa varsinaisia ystävyssuhteita toiminnan myötä, mutta tuttavuuksia kyllä. Syyksi syvempien ystävyssuhteiden puuttumiseksi arvioitiin pitkiä välimatkoja ja kulkemisen hankaluutta. Osa taas koki, että ystävyssuhteiden solmiminen olisi täysin mahdollista ja toivottavaa.

## 5.2 Seniorivapaaehtoisten hankkeelta saama tuki

Taulukko 3. Seniorivapaaehtoistyöntekijöiden Tuutorin tuella -hankkeessa saamansa tuki.

Alkuperäinen ilmaisu	Alaluokka	Pääloukka
"mulle se on todella suuri helpotus, kun saan kaiken valmiina"	valmiit materiaalit	
"materiaalit ovat hyvät ja niitä voi soveltaa"	koulutus	
"laadukkaat materiaalit"		
"koulutuksista saa paljon"		
"oppii itsekin samalla uusia asioita"	neuvonta	

<p>"helppo ottaa osaa toimintaan, joka on valmiiksi organisoitua"  "hirveän helppo keskustella asioista"  "pysyy ajan hermolla, ei putoo kelkasta"</p> <p>"on helppo olla yhteyksissä, saa vastauksia, aina kun jostakin on"  "mä koen tuen tosi vahvana, enhän mä tätä osaisi tehdäkään ilman tätä porukkaa mikä täällä on"  "ystävällistä ja mukavaa"  jos on teknistäkin ongelmaa, niin heti autetaan"  "mahdottoman avuliaita, monipuolisesti avuliaita ovat"  "matala kynnyks pyytää apua"</p>	<p>positiivinen toimintaympäristö</p> <p>kannustaminen</p> <p>auttaminen</p> <p>tekninen tuki</p>	<p>Tuutorin tuella -hankkeelta saama tuki</p>
---	---	---

Vapaaehtoiset kertoivat hankkeelta saamansa tuen olevan erittäin hyvä. He arvostivat erityisesti ammattilaisten laatimia valmiita materiaalipaketteja, joista he kokivat saaneensa paljon tukea ja uutta oppia ohjatessaan ryhmiä. Seniorit kokivat, että ilman materiaalia ja koulutusta ryhmän ohjaaminen olisi vaikeaa, jopa mahdotonta.

Valli Ry:n ja yhdessä jäsenyhteisöjensä keräämiensä iäkkäiden näkemysten mukaan vapaaehtoistoiminnan ja järjestötyön edellytyksiä tulisi lisätä yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin edistäjänä Suomen hyvän tulevaisuuden kannalta. Keskusteluissa nousivat esiin toivomukset mielekkästä tekemisestä ja siitä, että heidän osaamisensa hyödynnettäisiin. Ikäänntyneet ihmiset nostivat esille, että usea heistä on työkykyinen- ja haluinen jäädessään eläkkeelle. Ihmisen osaaminen ei häviä eläkkeelle jäädessä, tietoja ja taitoja voi hyödyntää mm. vapaaehtoistoiminnassa (Valli ry, 2023).

Hankkeen työntekijät kuvattiin avuliaina, ystävällisinä ja ammattitaitoisina. Heitä oli helppo lähestyä, joten avun pyytäminen tapahtui matalalla kynnyksellä. Myös teknistä tukea oli saatavilla tarpeen vaatiessa. Saamansa koulutusta vastaajat arvioivat laadukkaaksi ja heidän mukaansa koulutusta oli saatavilla riittävästi. Toiminta oli vastaajien mukaan hyvin organisoitua,

mikä kannustaa jatkamaan hankkeen vapaaehtoistyöntekijänä mahdollisuuksien mukaan myös tulevaisuudessa.

### 5.3 Seniorivapaaehtoisten kehittämideoita

Taulukko 4. Seniorivapaaehtoistyöntekijöiden kehittämideoita ja antamaansa palautetta koskien Tuutorin tuella -hanketta.

Alkuperäinen ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka
<p>"jos saa pitäytyä omassa kotiympäristössä niin on hyvä, ettei tarvitsisi lähteä toiselle puolelle kaupunkia"</p> <p>"se on hyvä, jos kulkemisesta ei rasitu, että saa olla omassa ympäristössä"</p> <p>"ryhmäkoot ei saisi olla liian suuria"</p> <p>"valinnanvapaus, että saan itse vaikuttaa jatkossakin, kuinka paljon osallistun"</p> <p>"saan itsekin ideoida sisältöjä"</p> <p>"on tunne, että voin vaikuttaa"</p> <p>"materiaali pitäisi olla sellainen iäkkäille sopiva, ettei olisi liian hankala. Seniorien kunto vaikuttaa tähän"</p> <p>"mukavaa ihan vaan täällä tiloissakin olisi jutella ja vaihtaa kuulumisia"</p> <p>"täällä on muutaman kerran kahvit ollut, siinä ei oikein ole aikaa keskustella, kun on sitä koulutusta"</p> <p>"semmoista vapaata jutustelua on tosi vähän"</p> <p>"vapaaehtoisten porinapiiri olisi tervetullut, voitaisiin oppia toisiltaan ja saada ideoita ja vaihtaa mielipiteitä"</p>	<p>kuulluksi tulemisen tärkeys</p> <p>materiaalit</p>	<p>Seniöri vapaaehtoistyöntekijöiden kehittämideoita Tuutorin tuella hankkeessa</p>

<p>"jutustelua tai semmoista toivotaan vähän niinku vertaistukea samalla"</p> <p>"musiikkiliikuntaa sellaista kevyttä ja tanssillista"</p> <p>"se kulttuurikierros on kyllä ihan paras"</p> <p>"se olis mukavaa päästä kuulemaan mitä nää muut vapaaehtoiset touhuaa ja vaihtaa kokemuksia"</p> <p>"en ole kaivannut mitään retkiä tai semmoisia"</p> <p>"nää kaikki kulttuuritilaisuudet, ne ovat arvokkaita"</p> <p>"paljon on opittu yleistietoa, että niitä jatkossakin"</p> <p>"mä en osaa mitään sellain toivoa, mä oon niin virkistynyt itsessään noissa hommissa"</p> <p>"joku päiväretki kerran kaudessa riittää"</p> <p>"retkihomma olisi mukava"</p> <p>"elokuvia tai teatteria jos rahaa riittää ei pyydetä tähtiä taivaalta"</p> <p>"kahvia ja pullaa, niin porukkaa tulee aina paikalle"</p>	<p>virkestäytyminen</p>	
--	-------------------------	--

Vapaaehtoistyöntekijät painottivat vastauksissaan kuulluksi tulemisen tärkeyttä myös jatkossa. Se ilmeni toiveena saada valita missä ja kuinka paljon vapaaehtoistyötä tehdään. Haastateltavat pitivät tärkeänä, ettei työ tule liian kuormittavaksi oman jaksamisen kannalta. Moni toivoi, että vapaaehtoistyötehtäviin saa osallistua lähellä omaa kotiympäristöään.

lääkäiden osallistuminen yhteiskunnalliseen keskusteluun ja tunne siitä, että he saavat vaikuttaa ovat tärkeitä ja vahvistavat heidän kokemustaan osallisuudesta (Valli Ry, 2023). Lääkäreillä on runsaasti arvokasta kokemusperäistä tietoa ja osaamista sekä aikaa, jonka he haluavat käyttää tulevien sukupolvien hyväksi ja yhteisen hyvän rakentamiseksi. Väestön ikääntyessä seniorit muodostavat kasvavan osuuden erilaisten palveluiden käyttäjinä, joten heidän näkemyksiään on entistä tärkeämpää ottaa huomioon palveluiden kehittämisessä (Valli Ry, 2023).

Ryhmäkoot eivät haastateltavien mukaan saaneet olla kovin suuria. Etenkin mielenhyvinvointi-ryhmäkoon suhteen toiveena oli pieni osallistujamäärä. Ryhmissä oli toimintakyvyltään erilaisia osallistujia ja se koettiin välillä haastavana. Siitä syystä myös materiaalit täytyi olla mietittynä tarkasti, että ne palvelisivat ryhmää mahdollisimman hyvin ja helpottaisi vapaaehtoisen työtä.

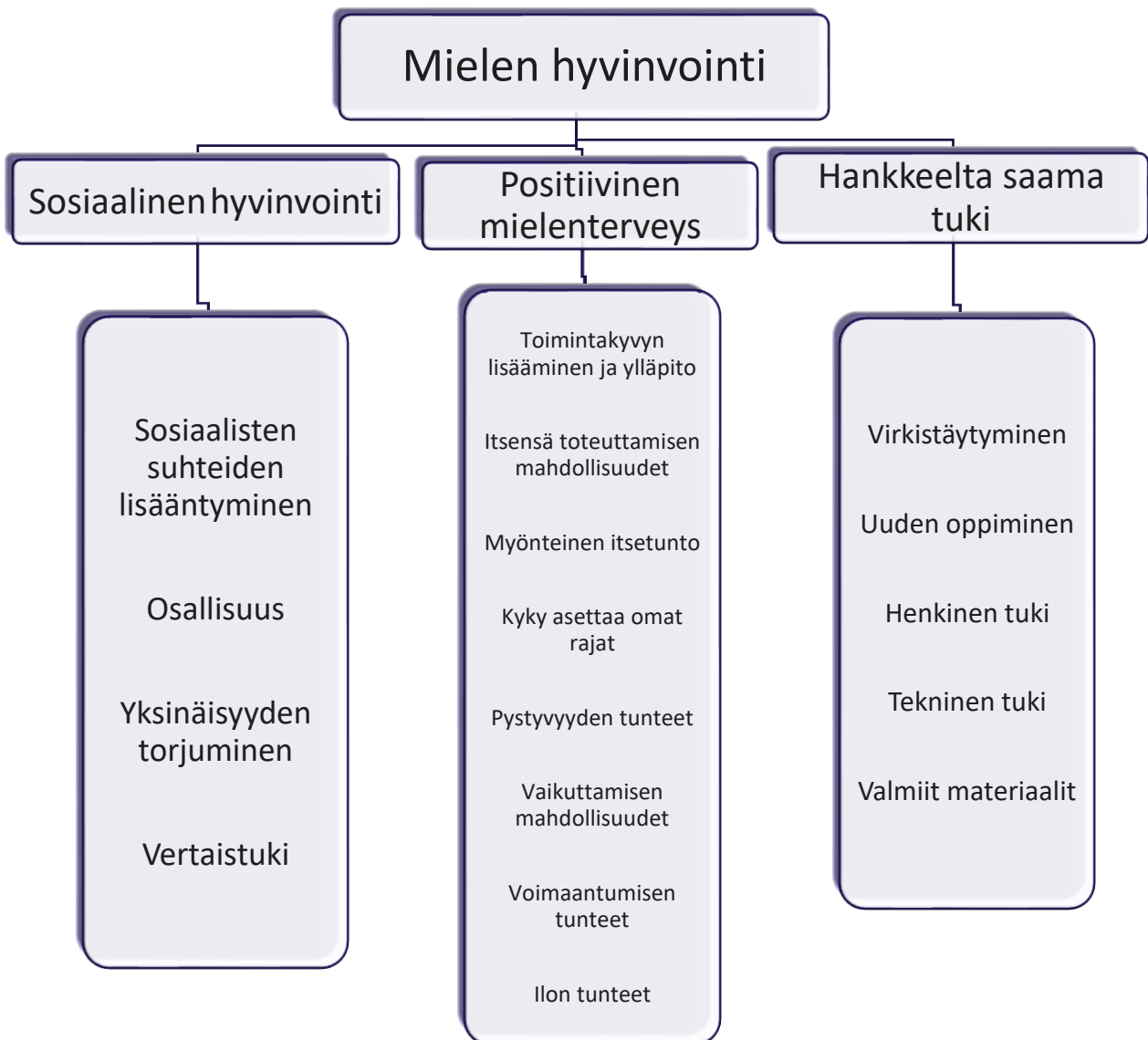
Vapaaehtoistyöntekijät toivoivat enemmän yhteisiä ryhmätapaamisia. Heidän mielestään aikaa vapaalle juttelulle ja kokemusten vaihtamiselle oli liian vähän. Koulutustilaisuuksissa ei ollut aikaa vaihtaa mielipiteitä. Vertaistukea kaivattiin toisilta vapaaehtoisilta siitä, miten he kokevat tekemänsä työn. Vastaaja pohtivat myös saisiko toisilta vapaaehtoistyöntekijöiltä uusia ideoita oman toiminnan toteuttamiseen. Konkreettisenä kehittämisideana mainittiin ”porinapiirin” perustaminen. Vapaaehtoistyöntekijöillä oli tarve saada tutustua toisiinsa paremmin ja jopa ystävystyä.

Hankkeen järjestämät viskistäytymistapahtumat vapaaehtoistyöntekijöilleen ovat olleet mieluisia. Etenkin kulttuurisisäلتöiset tilaisuudet saivat kiitosta ja niitä toivottiin olevan myös jatkossa. Erilaiset päiväretket, teatterimatkat, elokuvat ja yhteiset lounaat saivat myös kannatusta. Vastaajat olivat vaatimattomia toiveissaan, osa koki virkistyneensä pelkästään saadessaan toimia vapaaehtoisena. Kaikki vastaajat toivoivat, että toiminta jatkuu. He olivat valmiita jatkamaan omien voimavarojensa mukaisesti toiminnassa mahdollisimman pitkään.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tutkimustulokset osoittavat, että Tuutorin tuella -hankkeessa toimineet seniorivapaaehtoistyöntekijät ovat saaneet merkittäviä hyvinvointivaikutuksia positiiviseen mielenterveyteensä liittyen. Senioreiden mielen hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät, kuten sosiaaliset suhteet, aktiivinen elämäntapa, mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua sekä oppia uutta. Myös tukiverkkojen ylläpitäminen ja tarvittaessa ammattilaisten tarjoama tuki ja koulutus ovat tärkeitä asioita seniorin mielen hyvinvoinnin kannalta. Taulukossa 5 kootaan yhteen tutkimuksessa nousseet keskeiset seniorin mielen hyvinvointia tukevat asiat.

Taulukko 5. Vapaaehtoistyön vaikutukset seniorin mielen hyvinvoinnille Tuutorin tuella -hankkeessa.



Järjestöjen rooli ennaltaehkäisevän vanhustyön kannalta on merkittävää. Tarjoamalla mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen oman aikataulun puitteissa, annetaan ikääntyville mahdollisuus toteuttaa itseään, pitää yllä toimintakykyään ja sosiaalisia suhteita. Nämä kaikki edellä mainitut seikat ovat avainasemassa, kun kyseessä on mielen hyvinvointi. Haastateltavat kokivat saaneensa elämäänsä paljon myönteistä toimiessaan hankkeessa vapaaehtoistyöntekijöinä. Arki rytmittyy ja mielekäs tekeminen pitää mielen virkeänä ja positiivisena. Järjestöltä saamansa tuki madaltaa kynnystä osallistua toimintaan. Koulutus koettiin hyvänä ja ilman valmiita materiaaleja ja valmiiksi suunniteltua ohjelmaa toimintaan osallistuminen koettiin haastavana. Vapaaehtoisille järjestetyt yhteiset tapaamiset olivat toivottuja, etenkin kulttuuriin liittyvät yhteiset kokoontumiset nousivat esille. Lisäksi toivottiin enemmän vapaamuotoista yhdessäoloa, jossa voitaisiin vertailla kokemuksia, saada vinkkejä ohjaamiseen muilta vapaaehtoistyöntekijöiltä ja tutustua paremmin ja jopa ystävävystyä.

Vanhustyön kentällä riittää työtä suurten ikäluokkien ikääntyessä. Lisäksi riski vanhusten yksinäisyyden lisääntymiselle kasvaa vanhustenhoidon siirtyessä hoivakodeista kohti kotihoidon toimintamallia. Seniorivapaaehtoisten työpanosta kaivataan, hyöty on molemminpuolinen sekä yksilön, että yhteiskunnan kannalta. Haastateltavat toivat esiin kaksisuuntaista hyötyä, kun voi auttaa muita, siitä saa valtavasti iloa myös itselle ja tuntee olonsa merkitykselliseksi.

FINGER-toimintamallia on toteutettu onnistuneesti Tuutorin tuella -hankkeessa. Sillä on saavutettu aivoterveydelle merkittäviä hyötyjä, kun seniorivapaaehtoistyöntekijät ovat saaneet tietoa terveellisistä elämäntavoista ja lisänneet liikuntaa arkeensa. Sosiaalista kanssakäymisen on lisääntynyt hankkeessa toimimisen myötä. Myös kognitiivisten taitojen kehittyminen ja ylläpito on merkille pantavaa vapaaehtoistyössä tässä hankkeessa. Mielen hyvinvoinnin kannalta tämä on merkittävää.

Yksi tämän tutkimuksen tärkeä tulos oli vastaajien kokemus uuden oppimisen merkityksestä omalle mielen hyvinvoinnille. Pystyvyyden tunne ja itsensä haastaminen toivat onnistumisen iloa ja vaikuttivat myönteisesti itsetuntoon. Ajan tasalla pysyminen tuntui tärkeältä ja asioista oltiin kiinnostuneita. Tämä lisää koherenssin tunnetta, kykyä nähdä elämän tapahtumat osana suurempaa kokonaisuutta, elää tasapainoista elämää ja löytää voimavaroja haasteita kohdatessa. Seniorivapaaehtoistyöntekijät kokivat luontevana ohjata ikätovereitaan. He löysivät merkityksellisyyttä siinä, että voivat auttaa tiedostaen samalla, että ovat avuntarpeessa tulevaisuudessa itsekkin. Oma ikäluokka koettiin vertaisena ja tasa-arvoisena, mikä helpotti

kanssakäymistä ja toi yhdessä onnistumisen iloa. Kuuntelemisen taitoa pidettiin tässä olennaisena kykynä, hankkeen myötä vastaajat kokivat vuorovaikutustaitojen lisääntyneen.

Jyväkorven ym. (2020, s. 343) mukaan ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn parantamiseksi on olennaista keskittyä mielenterveyden edistämiseen selkeiden toimintatapojen ja rakenteiden avulla. Nämä tulisi integroida hyvinvointialueiden strategioihin. Tutkimusta on lisättävä ja sen avulla on löydettävä kustannustehokkaita tapoja vaikuttaa työhön ja eri ikäryhmiin. Kolmannella sektorilla on paljon tarjottavaa ja mahdollisuuksia vanhuspalvelujen kehittämiseksi. Ennaltaehkäisevä vanhustyö on enenevässä määrin yhä tärkeämpää. On löydettävä keinoja, miten voimme ylläpitää terveyttämme ikääntymisen myötä yhä myöhäisimmille vuosille. Mielen hyvinvoinnin tukemisella on tässä merkittävä rooli, kuten myös tässä tutkimuksessa osoitetaan.

## 7 POHDINTA

Suomen väestön ikärakenteen muuttuminen asettaa haasteita myös vapaaehtoistoiminnalle. Yksi keskeinen haaste on aktiivisten seniorien vapaaehtoisten ikääntyminen, mikä saattaa vaarantaa monien yhdistysten toiminnan jatkuvuuden. Toisaalta ikääntyneet ovat parempi-kuntoisia ja moni haluaa jatkaa eläköitymisensä jälkeen työelämässä tai hakevat vaihtoehtoja työuriin uransa jatkamiselle. Lahdenperä (2023, s. 21) muistuttaa, että on otettava huomioon myös Suomen monimuotoistuminen, kun vapaaehtoistyöntekijöitä tulee jatkossa enemmän erilaisista taustoista. Tämä asettaa tarpeita uudelleenlaiselle osaamiselle ja ymmärtämiselle vapaaehtoistoiminnan koordinoimisessa. Lahdenperä (2023, s. 25) toteaa järjestökentän ammattimaistumisen tuovan mahdollisesti haasteita vapaaehtoistoiminnan houkuttelevuudelle, mikä voi lisätä kynnystä osallistua toimintaan. Toimintaa koordinoivan tahon onkin tärkeää korostaa sitä, että jokainen voi osallistua omilla taidoillaan ja resursseillaan.

Ikääntyneen vapaaehtoistyöntekijän kohdalla esiintyy myös riskejä. Dufva ja Lauhde (2023, s. 84) painottavat, että vapaaehtoisen osalta on tärkeää huomioida toimintakyvyn mahdollinen heikkeneminen vapaaehtoistoiminnan järjestelyissä. Vapaaehtoinen saattaa olla epäroivä ja tuoda esille mahdollisia haasteitaan. Tähän liittyvälle keskustelulle ei välttämättä ole olemassa valmiita rakenteita, joten hyvän koordinoinnin rooli korostuu. On tärkeää varata aikaa ja kiinnostusta keskustella ikääntyneen kanssa hänen vapaaehtoistoiminnastaan. Toimintaa tulisi sopeuttaa niin, että ikääntynyt vapaaehtoinen voi edelleen osallistua, jos se on hänelle tärkeää. On muistettava välttää liiallista tehtävien määrittelyä, jotta vapaaehtoinen ei uuvu. On syytä pitää mielessä vapaaehtoistoiminnan periaatteet, joissa jokainen toimii omien vahvuuksiensa ja aikataulujensa mukaan ilman, että vapaaehtoistoiminta korvaa ammatillisia palveluita.

Vanhustyön keskiössä Rantasen ym. (2022, s. 304) mukaan ovat kunnioittava kohtaaminen, ikääntyvien voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen, sekä selviytymiskyvyn vahvistaminen erilaisin keinoin, kuten sosiaalisen tuen tarjoamisen ja tarpeisiin vastaamisen kautta. Ikääntyvien ihmisten arvostaminen, heidän osallisuutensa tukeminen ja merkityksellisten elämänkokemusten edistäminen ovat avainasioita vanhustyössä. Tavoitteena on varmistaa, että ikääntyneet tuntevat itsensä nähdyiksi kuulluiksi ja merkityksellisiksi omana ainutlaatuisena itsenään.

Törmäsin tutkimusta tehdessäni mielen hyvinvointiin liittyvään stigmaan. Käsite mielen hyvinvointi ymmärretään etenkin ikääntyvien parissa ehkä enemmän mielenterveyteen liittyviin ongelmiin. Keskustelua mielen hyvinvoinnista tulisi lisätä, jotta siihen liittyvät negatiiviset mielleyhtymät ja häpeä poistuisivat. Tietoisuutta ja avoimuutta lisäämällä voidaan antaa työkaluja mielen hyvinvoinnin tukemiseksi ja elämänlaadun parantamiseksi. Oli ilo huomata, kuinka haastatteluun osallistuvat seniorivapaaehtoiset havahtuivat miettimään omaan mielen hyvinvointiaan uudesta näkökulmasta. Jatkotutkimusta aiheesta voisi tehdä siitä, millaisia hyötyjä ryhmiin osallistujat kokivat mielen hyvinvoinnilleen vapaaehtoistyön tuloksena. Olisi mielenkiintoista tutkia myös positiivisen psykologian menetelmiä ja harjoituksia voimavarojen vahvistamiseen ikääntyvien mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tällä hetkellä työuria pyritään pidentämään ja eläkkeelle jääviä houkutellaan jatkamaan työuriaan. Kehitys on positiivinen ajatellen ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitämistä. Mielen hyvinvoinnin kannalta työelämässä jatkaminen täytyy kuitenkin lähteä seniorin omasta tahdosta. Näin ollen työ tuo sisältöä elämään, ehkäisee syrjäytymistä ja pitää yllä kognitiota, mitkä kaikki vaikuttavat myös mielen hyvinvointiin. Vapaaehtoistyön perustuessa omiin valintoihin ja työskentelemiseen omien voimavarojen puitteissa, se antaa ikääntyvien pitkien työurien jälkeiselle elämälle kaivattua vapautta ilman sitoumuksia.

Jäin pohtimaan haastateltavien huolta siitä, löytyykö uusista sukupolvista halua tai kykyjä auttaa kanssaihmiä. Tulevaisuuden seniorit elävät luultavasti erilaista kohtaamisen kulttuuria, kuin seniorit nykyään. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden näkökulmasta suuntaus on huolestuttavaa. Konkreettista kohtaamista on nuoremmilla sukupolvilla paljon vähemmän verrattuna aikaisempiin sukupolviin. Saamme lukea uutisia sosiaalisten taitojen heikkenemisestä, kun vuorovaikutus on siirtynyt digiaikaan. Millaisia senioreita yhteiskunnassamme elää tulevaisuudessa, miten yhteisöllisyys ilmenee jatkossa?

Itse opinnäytetyöprosessini sujui hyvin asettamani aikataulujen puitteissa ja hyvässä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyöni osoittaa hankkeen vaikuttavuutta, tutkimuksen tuloksia käytettiin hankkeen toiminnan vaikuttavuuden raportoinnissa rahoittajalle. Hankkeen myötä saavutetut hyvinvointivaikutukset ovat kiistattomat, joten toiveena on, että toiminta vakiinnutetaan järjestön tarjoamiin palveluihin varsinaisen hankkeen päätyttyä. Hallituksen kehysriihessä keväällä 2024 päätettiin sote-järjestöjen valtionavustusten tuntuvista leikkauksista. Monet järjestöt ja vanhusalan toimijat ovat ilmaisseet huolensa ja kritiikkinsä suunniteltuja leikkauksia kohtaan. Hallitusohjelmaan on kirjattu tavoite siirtää painopiste

ennaltaehkäisevään työhön. Leikkausten toteutuessa tämä ei tule onnistumaan. Hyvinvointialueille ja kunnille jää kohtuuton taakka pyrkiessään korvaamaan järjestöjen tarjoamaa matalan kynnyksen tukea ja ennaltaehkäisevää työtä.

Tutkimusta tehdessäni oma mielenkiintoni kolmannen sektorin tarjoamille mahdollisuuksille uraani ajatellen vahvistui. Erityisen hienoa oli saada olla mukana hankkeessa harjoittelijana, sain osallistua sisällön suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä kohdata sydämellisiä seniorivapaaehtoisia. Opin heiltä paljon. Heistä huokuva viisaus, luottamus omiin kykyihinsä, asennoituminen elämään ja innostuminen uusista asioista antoivat paljon eväitä omaan reppuun. Senioreiden oma ääni tulisi saada enemmän kuuluviin suunniteltaessa ikääntyville kohdistettuja palveluita. He ovat itse oman elämänsä asiantuntijoita. Heidän kokemuksestaan, tietotaitoan ja elämäntietoisuutensa ei pidä jättää huomioimatta, jos palveluista halutaan oikein kohdennettuja ja laadukkaita.

## LÄHTEET

- Ahola, I., & Lettoniemi, S. (2023). *"Ennakkoperintöä"– Ikääntyneiden lähisuhteissa ilmenevä taloudellinen kaltoinkohtelu tutkimuskirjallisuudessa sekä gerontologisessa sosiaalityössä työskentelevien sosiaalityöntekijöiden kuvaamana* [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu] Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202301251640>
- Alzheimer's Disease International. (2023). *World Alzheimer Report 2023. Reducing dementia risk, never too early, never too late.* <https://www.alzint.org/u/World-Alzheimer-Report-2023.pdf>
- Björqvist, T., Virkola, E., Westerholm, S., & Heimonen, S. (2022). *Mielen hyvinvointi iäkkäiden palveluissa.* Ikäinstituutti.
- Dufva, V., Lauhde, T., (2023). *Kuinka lisätä ikääntyvien ja vanhojen ihmisten vapaaehtoistoimintaa ja aktiivisuutta kansalaisina? Teoksessa O. Platan & E. Lahikainen (toim.) Vapaaehtoistoimintaa ikäihmisten ehdoilla.* (s. 80–89). Kansalaisareena.
- Heimonen, S. & Fried, S., (2015). Iästä ja mielestä: *Vanhuuden Mielessä koettua ja opittua.* Teoksessa S. Heimonen & S. Fried (toim.) Vanhuuden mieli (2. p., s. 24–40). Ikäinstituutti.
- Jylhä M., & Vaarama M., (2020). Syrjintä pois ja palvelut kuntoon-kohti tietoon perustuvaa ikääntymispolitiikkaa. *Gerontologia* 34(4), 317–322.
- Jyväkorpi, S. K., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K., & Heimonen, S. (2020). Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia*, 34(4), 342–344. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624>
- Kananen, J. (2008). *Kvali: Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet.* Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankainen, T., Siisiäinen M. (2009). Järjestötoiminnan kehitys ja tulevaisuudennäkymät Suomessa. Teoksessa Kankainen T., Pessala H., Siisiäinen m., Stranius L., Wass H., & Wilhelmsson N. (toim.), *Suomalaiset osallistujina. Katsaus suomalaisen*

*kansalaisvaikuttamisen tilaan ja tutkimukseen.* (Oikeusministeriö julkaisu, 2009: 5, 90–137). <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/76188>

Kansalaisareena. (i.a) *Vapaaehtoistoiminnan määritelmä.* <https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoiselle/vapaaehtoistoiminnan-maaritelma/>

Kinni, R., & Puurunen, P. (2021). Tutkimusetiikka tieteellisen tutkimuksen erottamattomana osana. *Janus (Finland)*, 29(4), 313–314. <https://doi.org/10.30668/janus.112654>

Kivipelto, M., Kulmala, J., Lehtisalo, J., Solomon, Lindström, J., Rauramaa, R., Peltonen, M., Laatikainen, T., Havulinna, S., Soininen, H., Tuomilehto, J., Hänninen, T., Paajanen, T., Antikainen, R., Strandberg, T., & Ngandu, T. (2019). FINGER-elintapaohjelma – toimintamalli kognitiivisen toimintakyvyn tukemiseen. *Lääkärilehti*, 4, 183–186.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902276412>

Lahdenperä, S. (2023) *Vapaaehtoistoimintaa vahvistamalla kohti ikääntyvän yhteiskunnan mahdollisuuksia.* *Vapaa! - Fri! -hankkeen toimenpideraportti.* Oikeusministeriö.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-400-458-9>

Lehto, U., Ojanen, M., Nieminen, T., & Turpeenniemi-Hujanen, T. (2017). Sosiaalisten resurssien vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen: Sairausspesifi sosiaalinen pääoma. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 54(4), 4. <https://doi.org/10.23990/sa.67759>

Miettinen, H., Soini, S., (2022). Pop up -vapaaehtoistoimintaa ikäihmisille-ilman sitoutumista ja tiukkoja aikatauluja. *Vanhustyö*, 1(26–27)

Moliis, P., (24.10.2023). THL arvioi: Talous, lainsäädäntö ja henkilöstöpula vaikeuttaneet hyvinvointialueiden ensiaskelia. *Kansanlehti.* [THL arvioi: Talous, lainsäädäntö ja henkilöstöpula vaikeuttaneet hyvinvointialueiden ensiaskelia | Kuntalehti](#)

Mäntylä, E. (2020). Hankkeet järjestöissä-haasteita, mahdollisuuksia ja välttämättömyyksiä. Teoksessa Lind, K., & Kaunismaa P. (toim.), *Humanistinen ammattikorkeakoulu 2022: Järjestöt valokeilassa. Järjestöt organisaatioina, toimijoina ja tutkimuskohteina* (s. 31). (Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 136). Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki.

- NääsVille ry. (i.a) *NääsVille Ry: tehrään yhdessä*. <https://naasville.fi/naasville-ry/>
- Palomaa, A. (14.9.2023). *Vanhustutkija Marja Jylhä Pöyristyi aikaista rajoittaa ikäihmisten asumispalveluja: "Suunnittelijat eivät oikein tiedä, mitä he ehdottavat"*. Yle. <https://yle.fi/a/74-20050222>
- Peltosalmi, J., Eronen, A., Haikari, J., Inkinen, A., Litmanen, T., Londén, P., Ruuskanen P., & Suoknuuti, J. (2022). *Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä*. Järjestöbarometri. Suomen Sosiaali- ja terveys ry. Helsinki. <https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2022/10/SOSTE-julkaisut-2022-10-05-Jarjestobarometri-2022.pdf>
- Ranta, T., Laasonen, V., Lähteenmäki-Smith, K., Manu, S., Haavisto, I., Rissanen, A., & Korhonen, S. (2020). *Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudistajina? Selvitys STEA-avusteisesta tutkimus- ja kehittämis- ja innovaatiotoiminnasta*. (Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2020:19). Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5413-7>
- Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S., Aromaa, A., & Viljanen, A. (2023). *Gerontologia* (5., uudistettu painos). Kustannus Oy Duodecim.
- Ruuskanen P., Jousilahti, J., Faehnle, M., Kuusikko, K., Kuittinen, O., Virtanen, J., & Strömberg, L. (2020). *Kansalaisyhteiskunnan tila ja tulevaisuus 2020-luvun Suomessa*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:47. Helsinki. Valtioneuvoston kanslia. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-918-9>
- Sarvimäki, A. (2015). Elämän tarkoitus, merkitys ja mielekkyys vanhuudessa. Teoksessa S. Heimonen & S. Fried (toim.) *Vanhuuden mieli* (2. p., s. 9–19). Ikäinstituutti.
- Sitra (30.1.2020) Elinikäinen oppiminen Suomessa 2019 -kyselyn tulokset. <https://media.sitra.fi/app/uploads/2020/01/elinikainen-oppiminen-suomessa-2019-kyselyn-tulokset.pdf>
- Solin, P., Heimonen, S., Luoma, M.-L., Tamminen, N., Lukkarinen, E., & Viertiö, S. (toim.), (2023). *Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-123-8>

- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (2023) *Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027*: (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2024: 4). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5436-6>
- Steptoe, A., Deaton, A. & Stone, A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385, 640–648.
- Tiilikainen, E. (2016). *Yksinäisyys ja elämäntilanne. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyneiden yksinäisyydestä*. [väitöskirja]. Helsingin yliopisto.
- Topo, P., & Jyrkämä, J. (2020). Iäkkäät kasvattamassa yhteisiä ja yksityisiä voimavaroja. *Gerontologia*, 34(4), 323–327. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99647>
- Tuokkola, K., Nieminen, J., Konttajärvi, T., & osasto, R. y. (2016). *Kotoa muiden seuraan: Asuinalue- ja talokohtaisten yhteistilojen ja -toiminnan arviointi ikääntyneiden näkökulmasta*. Ympäristöministeriö.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. (Julkaisuja 3/2019). [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)
- Valli Ry (3.3.2023). *Kirjallinen asiantuntijalausunto: Tulevaisuusvaliokunta*. <https://www.valli.fi/kirjallinen-asiantuntijalausunto-tulevaisuusvaliokunta/>
- Viertö, S., Lukkarinen, E., Tamminen, N., Heimonen, S., Luoma, M-L., & Solin, P. *Ikääntyneiden mielen hyvinvointi: FinSote 2020. Tutkimuksesta tiiviisti* (36/2023). Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-122-1>
- Vilka H. (2021). *Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. Ps-kustannus.

## **LIITTEET**

**Liite 1. Suostumuslomake tutkimukseen osallistumiseen**

**Liite 2. Avoimet haastattelu kysymykset**

## Liite 1. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

*Tutkimuksen toteuttaja Teresa Siljamäki Seinäjoen ammattikorkeakoulu.*

*Geronomi-koulutusohjelma.*



### Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää vapaaehtoistyön vaikutuksia mielen hyvinvointiin ikäihmisillä, sekä näkemyksiä hankkeen antamasta tuesta tehtyyn vapaaehtoistyöhön. Tutkimusta varten haastattelen 60+ vuotiaita vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka ovat mukana Tuutorin tuella hankkeessa.

Haastattelut ovat täysin luottamuksellisia, eikä Teitä voida tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä. Haastattelut äänitetään, jotta materiaalin käsitteleminen on helpompaa. Nauhoituksia käytetään vain opinnäytetyötä varten ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Haastattelun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Valmis opinnäytetyö julkaistaan verkossa vapaasti kaikkien saataville. Pyydän Teitä rastittamaan ja allekirjoittamaan alla olevan suostumuksen, mikäli osallistutte tutkimukseen.

***Osallistun haastatteluun ja haastattelun materiaalin saa nauhoittaa.***

Nimi \_\_\_\_\_

Päivämäärä \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

## Liite 2. Avoimet haastattelukysymykset



1. Millä mielin lähdette vapaaehtoistyöhön?
2. Mitkä asiat tuottavat teille iloa vapaaehtoistyössä?
3. Millaisia hyvinvointivaikutuksia koette saavanne vapaaehtoistyöstä?
4. Koetteko saavanne vaikuttaa teille tärkeisiin asioihin tehdessänne vapaaehtoistyötä?
5. Koetteko saavanne uusia ystäviä vapaaehtoistoiminnan myötä?
6. Koetteko voivanne hyödyntää omia vahvuuksianne ja osaamistanne vapaaehtoistyössä?
7. Oletteko oppinut uusia taitoja tekemänne vapaaehtoistyön myötä? Jos, niin mitä taitoja?
8. Hankkeen koulutuksesta saamanne hyöty omaa hyvinvointianne ajatellen?
9. Päällimmäiset tuntemuksenne vapaaehtoistyön jälkeen?
10. Mitkä seikat vaikuttavat siihen, että haluatte tehdä vapaaehtoistyötä juuri vanhustyön kentällä?
11. Miten tärkeäksi koette tuutoriverkoston? Mitä olette saaneet tuutoriverkoston toiminnasta?
12. Mikä merkitys ammattilaisten tuella on ollut teille vapaaehtoistoiminnassa? Minkä olette kokeneet hyväksi? Missä on kehitettävää?
13. Millaisia toiveita teillä on järjestölle vapaaehtoistyöntekijän virkistäytymiseen?
14. Uskotteko tekevänne vapaaehtoistyötä tulevaisuudessa?