



Hyvän voima

Vapaaehtoistyön vaikutukset Sininauhasätiön päihdetyössä

Soile Bar-Yosef

Tuija Könnölä

OPINNÄYTETYÖ

Marraskuu 2024

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Sosiaalialan erityisasiantuntija

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Sosiaalialan erityisasiantuntija

BAR-YOSEF, SOILE & KÖNNÖLÄ, TUIJA:

Hyvän voima.

Vapaaehtoistyön vaikutukset Sininauhasäätiön päihdetyössä.

Opinnäytetyö 80 sivua, josta liitteitä 3 sivua

Marraskuu 2024.

Vapaaehtoistyöllä on merkittävä rooli yhteiskunnassa lisäten hyvinvointia, vahvistaen osallisuutta ja täydentävänä palveluna julkisten palveluiden rinnalla. Opinnäytetyön aiheena on Sininauhasäätiön vapaaehtoistyön vaikutukset, oletettu vaikuttavuus yhteiskunnallisella tasolla sekä vaikutusketjun kuvaaminen. Kohderyhmänä olivat henkilöt, jotka osallistuivat Sininauhasäätiön vapaaehtoisten järjestämään Toimintatiistai vapaa-ajan ryhmään. Opinnäytetyössä tarkasteltiin toiminnan konkreettisia vaikutuksia osallistuneissa asiakkaissa sekä arvioitiin, miten tämän toiminnan vaikuttavuutta voidaan mitata niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Aihe valikoitui, koska työelämäkumppanilla oli tälle tiedolle selkeä tarve ja aihe oli kiinnostava.

Tässä laadullisessa opinnäytetyössä kerättiin aineistoa Learning cafe-työpajan, palautetyöpajan ja vapaaehtoisten suorittaman havainnoinnin avulla. Käytössä oli lisäksi vuosien 2022–2024 aikana toimintaan osallistuneille suoritettujen asiakaspalautekyselyiden tulokset. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisälönanalyysin keinoin. Havainnot luokiteltiin pääluokkiin ja kategorisoitiin tutkimuskysymysten alle. Lopuksi opinnäytetyön tulokset koottiin visualisoiduksi vaikutusketjukuvaukseksi.

Tulosten mukaan vapaaehtoistyön vaikutus näkyy Toimintatiistain asiakkaissa erityisesti sosiaalisen tuen, toimintaan kiinnittymisen sekä yhteisöön kuulumisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen kautta. Yhteiskunnallisella tasolla vapaaehtoistyö voi edistää fyysisten ja henkisten sairauksien vähenemistä sekä syrjäytymiskierteen katkeamista, mikä puolestaan vähentää sairaanhoitokuluja ja lisää yksilön tuottavuutta. Altruististen tekojen lisääntyminen luo positiivisen kehän, joka vahvistaa yhteiskunnan hyvinvointia. Vapaaehtoisten työpanos koetaan erityisen arvokkaaksi toiminnan mahdollistajana.

Asiasanat: vapaaehtoistyö, vaikuttavuus, vaikutusketju, päihderiippuvuus, alttuisuus, päihteet, asunottomuus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's degree Programme of Social Services

BAR-YOSEF, SOILE & KÖNNÖLÄ, TUIJA:

The power of Good

The Effects of Volunteer Work in the Blue-Ribbon Foundation's Substance Abuse Work.

Master's thesis 80 pages, appendices 3 pages
November 2024

Volunteering plays a key role in society by promoting well-being, fostering inclusion, and complementing public services. This study aimed to explore the impact of volunteering within the Blue-Ribbon Foundation, its potential societal effects, and the description of the impact chain. The target group consisted of individuals participating in the Action Tuesday leisure group, organized by Blue-Ribbon Foundation volunteers. The thesis examined the concrete effects of these activities on participants and assessed how the impact can be measured on both individual and societal levels.

Data for this qualitative thesis was gathered through a Learning Café workshop, a feedback workshop, and observations conducted by volunteers. Additionally, client feedback surveys from participants in 2022–2024 were used. The data was analyzed using data-driven content analysis, with observations categorized by themes and aligned with research questions. The results were then compiled into a visualized impact chain.

The findings revealed that volunteering had a significant impact on Action Tuesday clients, particularly through enhanced social support, active participation, and a stronger sense of community and belonging. On a societal level, volunteer work can reduce physical and mental health issues, help break the cycle of marginalization, lower healthcare costs, and boost individual productivity. The increase in altruistic behaviors fosters a positive feedback loop, improving societal well-being. Volunteers' contributions were seen as crucial in enabling these activities and achieving these outcomes.

Key words: voluntary work, impact, chain of impact, drug addiction, homeless, participation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMINTAYMPÄRISTÖ.....	8
	2.1 Sininauhasäätiö.....	8
	2.2 Toimintatiistai	10
3	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	12
	3.1 Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta	12
	3.2 Asunnottomuus	13
	3.3 Päihteet ja päihderiippuvuus	15
	3.4 Osallisuus	17
	3.5 Yhteisöllisyys.....	20
	3.6 Teoreettinen viitekehys	22
4	VAIKUTTAVUUS JA VAIKUTUKSET	25
	4.1 Vaikuttavuus käsitteenä	25
	4.2 Vaikutusketjun tarkastelu sosiaalialalla	26
	4.3 Vaikutukset vapaaehtoistyössä	28
	4.4 Aikaisemmat tutkimukset	29
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	32
6	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	33
	6.1 Aineiston keruu ja hallinta	33
	6.2 Aineiston analyysi	37
	6.3 Luotettavuus ja eettisyys.....	40
7	TULOKSET	42
	7.1 Toimintatiistain vaikutukset asiakkaaseen	42
	7.1.1 Sosiaaliset suhteet	45
	7.1.2 Henkinen ja fyysinen hyvinvointi.....	47
	7.1.3 Altruistinen käytös	48
	7.1.4 Itsetuntemus ja sitoutuneisuus	49
	7.1.5 Päihteiden käyttö	50
	7.1.6 Osallisuus.....	51
	7.2 Toiminnan oletettu laajempi vaikuttavuus yhteiskuntaan	51
	7.2.1 Fyysisten ja henkisten sairauksien vähentyminen.....	55
	7.2.2 Yksilön ja yhteiskunnan sairaudenkulujen väheneminen....	58
	7.2.3 Syrjäytymiskiirteen katkeaminen	59
	7.2.4 Yksilön tuottavuuden kasvu yhteiskunnalle	60
	7.2.5 Altruististen tekojen lisääntyminen.....	61

8	JOHTOPÄÄTÖKSET	62
9	POHDINTA	67
	9.1 Jatkotutkimusehdotukset.....	70
	LÄHTEET.....	72
	LIITTEET	78
	Liite 1. Kutsu opinnäytetyöhön.....	78
	Liite 2. Suostumuslomake.....	79
	Liite 3. Havainnointirunko.....	80

1 JOHDANTO

”Jos on todella olemassa ihmisiä, jotka välittävät, ilman että saavat siitä palkkaa, ei maailma ehkä olekaan niin paha paikka kuin luulin” (Ronell, 2006).

Vapaaehtoistyön arvo korostuu kehittyvässä maailmassa yhä enemmän ihmisten yksilöllisen hyvinvoinnin ja yhteisön tukemisen näkökulmasta (Hoffren, 2023). Hallituksen kehysriihessä tekemät päätökset vähentävät vuonna 2025 Sosiaali- ja terveystieteiden eli STEA:n jakamia avustuksia 80 miljoonalla eurolla, ja tulevina vuosina vähennykset tulevat kasvamaan jopa kolmannekseen nykyisestä 383 miljoonan euron avustusmäärästä (STEA, 2024). Elämme aikoja, jolloin leikkaukset vaikuttavat todennäköisesti jokaiseen kansalaiseen. Erityisesti järjestöjen on entistä tärkeämpää keskittyä ydintoimintaansa ja varmistaa, että järjestölähtöinen apu tavoittaa tarvitsevat jatkossakin.

Toinen opinnäytetyön tekijöistä käynnisti vuonna 2017 Sininauhasäätiöön vapaaehtoistoiminnan, joka oli suunnattu asunnottomuustaustaisten henkilöiden tukemiseen. Vuodesta 2019 alkaen toiminta on saanut rahoituksensa STEA:lta. Vapaaehtoiset ovat olleet keskeisessä roolissa tarjoten Sininauhasäätiön asiakkaille mahdollisuuden osallistua yhteisöllisiin aktiviteetteihin ja poistua neljän seinän sisältä (Sininauhasäätiö, 2024). Aikaisemmin vapaaehtoisten järjestämästä vapaa-ajan Kiva keskiviikko-ryhmätoiminnasta on tehty AMK-tason opinnäytetyö (Hammarén, Lommi & Markkanen, 2019), jossa tutkittiin toiminnan merkitystä osallistujille. Tulokset osoittivat toiminnan olevan erittäin merkityksellistä asiakkaille. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on perehtyä, tutkia ja selvittää aihetta syvällisemmin ja tarkastella laajemmin toiminnan vaikutuksia.

Tutkimustiedon etsinnässä vapaaehtoistyön vaikutuksista asiakkaaseen hakusanoilla vapaaehtoistyö, vaikuttavuus ja asunnottomuus, löytyi kolme ulkomaalaista tutkimusta, (Ronell, 2006, Sherry, E, O’ May, F.2013, Dawes, Sanders & Allen 2019) jotka käsitelivät samankaltaista kohderyhmää. Suomessa ei ole vahvistettu tutkimuksin vapaaehtoistyön vaikutuksia suoraan vastaavaan asiakaskohderyhmään. Suomessa Anne Birgitta Pessi ja Henrietta Grönlund (2019) ovat tutkineet vapaaehtoistyön vaikutuksia eri kohderyhmiin kuin tässä opinnäytetyössä.

Heidän tutkimuksensa kohderyhmät olivat vanhuksia, lapsiperheitä, kroonisesti sairaita, yksinäisiä sekä mielenterveysasiakkaita. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että altruistisen toiminnan vaikutuksia on tutkittu vielä melko vähän (Ronell, 2006; Dawes, Sanders & Allen, 2019). Vaikka tutkimuksia vapaaehtoistyön vaikutuksista vapaaehtoiisiin löytyy useita, kuten Petra Pohjosen (2015) Pro Gradu -tutkimus "Tätä mun kuuluu tehdä – päihdetaustaisten nuorten aikuisten motiiveja tehdä kokemustietoon pohjautuvaa päihdekasvatusta", asunnottomuutta kokeneiden kohderyhmään kohdistuvan vapaaehtoistyön vaikutusten tutkiminen tarjoaa uuden, innostavan ja tuoreen näkökulman.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten Sininauhasäätiön vapaaehtoistyö Toimintatiistai-ryhmässä vaikuttaa asunnottomuustaustaisten yksilöiden elämäntilanteeseen, sekä arvioida, millaista laajempaa yhteiskunnallista vaikuttavuutta vapaaehtoistyöllä voi olla tämän ryhmän keskuudessa. Tuloksiin perustuen opinnäytetyöhön on kuvattu Sininauhasäätiön vapaaehtoistyön vaikutuksia vaikutusketjun avulla.

2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ

2.1 Sininauhasäätiö

Sininauhasäätiö on Sininauhaliiton vuonna 1957 perustama yleishyödyllinen, kristillisellä arvopohjalla toimiva säätiö. Sininauhasäätiön perustehtävänä on tuen tarjoaminen, asunnottomuuden vähentäminen ja heikommassa asemassa olevien perusoikeuksien ajaminen. Sininauhasäätiö tarjoaa asunnottomille kohtaamis- ja tukipisteitä sekä työ- ja toimintakykyä vahvistavia ryhmiä. Sininauhasäätiön keskeistä toimintaa on erilaiset hankkeet ja kehittämistyö. Myös maahanmuuttajien asunnottomuuden ennaltaehkäisy ja asumisen alkuvaiheen tuki on osa toimintaa. Säätiö pyrkii myös vaikuttamaan yhteiskuntaan tuoden asunnottomien ääntä kuuluviin, antaa lahjoittajille ja yrityksille mahdollisuuden osallistua toimintaan lahjoituksen kautta ja tarjoaa vapaaehtoisille merkityksellistä tekemistä arkeen. (Sininauhasäätiö 2024.)

2010-luvulla säätiö kasvoi konserniksi, jonka keskiössä on asunnottomuus ja sen vähentäminen. Konserniin kuuluvat yleishyödyllinen säätiö sekä sen omistama Sininauha oy. Avomuotoisia päihdepalveluita tarjotaan tytäryhtiön Suuntasi Päihdepalvelut Oy:n kautta, joka on perustettu vuonna 2024 yhdessä Addiktum Oy:n kanssa. Suurin osa asumisyksiköistä toimii Asunto ensin -mallin mukaisesti. Asunto ensin -mallin mukaisesti asiakkaalta ei vaadita päihteettömyyttä saadaakseen asunnon ja tukea asumiseen. Sininauhasäätiö-konsernilla on yli 1000 asiakasta ja noin 200 työntekijää. (Sininauhasäätiö 2024.)

Sininauhasäätiön asiakkaat ovat asunnottomia tai asunnottomuustaustaisia, jotka asuvat tuetussa asumisyksikössä tai hajasijoitetussa tuetussa asunnossa. Sininauhasäätiön asiakkaat ovat kaikki pitkäaikaistyöttömiä eikä heillä ole juuri muitakaan tukiverkostoja. Usealla on taustalla pitkäaikainen syrjäytyminen sekä vakavia mielenterveyden haasteita sekä päihdeongelma. (Sininauhasäätiö 2024.)

Sininauhasäätiössä on koordinoitua vapaaehtoistoimintaa, jota koordinoi kolmen hengen tiimi. Vuosittain toiminnassa on mukana noin 150 aktiivista vapaaehtoista. Vuosittain Sininauhasäätiö osoittaa, raportoi ja perustelee vapaaehtoistyön vaikuttavuutta ja vaikutusta rahoittajalle. Sininauhasäätiön vapaaehtoistyötä rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus eli STEA. Vapaaehtoistyö on käynnistetty elokuussa 2017.

Vapaaehtoiset löytävät tiensä mukaan toimintaan pääsääntöisesti nettisivujen kautta. Nettisivujen kautta voi ilmoittautua mukaan toimintaan. Ilmoittautumisen jälkeen vapaaehtoiseen otetaan yhteyttä ja sovitaan osallistumisesta perehdytykseen. Vapaaehtoistyön perehdytys kestää noin kaksi tuntia kattaen kaiken perustiedon, jota vapaaehtoinen tarvitsee toimiakseen Sininauhasäätiössä. Lisäksi vapaaehtoinen saa perustiedon jälkeen vielä tarkemman perehdytyksen valitsemaansa tehtävään. Kuka tahansa voi toimia vapaaehtoisena Sininauhasäätiössä. Vapaaehtoistyöhön ei ole osaamis- tai taitovaatimuksia. Vapaaehtoinen ei milloinkaan korvaa työntekijää, vaan toimii aina tehtävissä, joilla on erilainen arvo kuin työntekijöiden tekemällä työllä. Päihtyneenä ei voi toimia vapaaehtoisena. Vapaaehtoisille on tarjolla tukea ja ohjausta myös kuukausittaisissa vapaaehtoisten tapaamisissa sekä virkistystä kaksi kertaa vuodessa järjestettävissä virkistyspäivissä. (Sininauhasäätiö 2024.)

Asiakkaat kohdataan yksilölliset tarpeet huomioon ottaen. Sininauhasäätiö tekee koko ajan laadullista tutkimusta ja asiakkaiden haastattelujen perusteella saadaan tärkeää tietoa toiminnan vaikuttavuudesta ja edelleen kehittämisestä. Sininauhasäätiössä on kehitelty myös oma vaikuttavuuden mittari, Sinimittari, jolla mitataan asiakkaan edistymistä viidellä eri osa-alueella: osallisuus, hyvinvointi, terveys, arjen hallinta ja talous. Asiakkaille tehdään myös asiakastytyväisyyskyselyjä, joilla pyritään saamaan vastauksia siihen, miten Sininauhasäätiö on vaikuttanut asiakkaan elämään. Sininauhasäätiössä tapahtuu myös vertaistuellista edistymistä, kun asiakkaat näkevät toistensa edistysaskeleet, mikä kannustaa ja motivoi heitä omassa prosessissaan. (Sininauhasäätiö 2024.)

2.2 Toimintatiistai

Toimintatiistai on Sininauhasäätiön vapaaehtoisten järjestämää vapaa-ajan ryhmätoimintaa. Toimintatiistai on perustettu asunnottomille sekä Sininauhasäätiön asunnottomuustaustaisille päihderiippuvuusasiakkaille. Toimintatiistai tarjoaa asiakkaille kuntouttavaa vapaa-ajan toimintaa, jossa he osallistuvat sosiaalisiin aktiviteetteihin vapaaehtoistyöntekijöiden ohjauksessa. Toimintatiistain idea sai alkunsa tarkoituksesta, jossa painopiste on asiakkaiden päihteettömyyteen kannustamisessa tai vähintään negatiivisen kierteen katkaisemiseen pieneksi hetkeksi yksilön elämässä. Toiminnan avulla haluttiin antaa asiakkaille onnistumisen kokemuksia ja tukea sosiaalisiin suhteisiin. Toimintatiistaihin ovat tervetulleita Asunto ensin asumisyksiköiden tai kynnyksettömien kohtaamispisteiden asiakkaat. (Sininauhasäätiö 2024.)

Toimintatiistai on aloittanut toimintansa joulukuussa 2019, jolloin toiminnan nimenä oli Kiva Keskiviikko. Myöhemmin nimi muutettiin, koska toiminta vaihtui torstai-iltoihin, nykyään toiminta tapahtuu tiistaisin, joten nimikin on jälleen muuttunut Toimintatiistaiksi. Toimintatiistai toimii tiistaisin noin kello viidestä kahdeksaan. Ryhmän vetäjinä toimivat Sininauhasäätiön vapaaehtoiset. Toiminnan sisältö on suunniteltu yhdessä asiakkaiden kanssa heidän toiveidensa mukaisesti. Ryhmän toimintaa koordinoi Sininauhasäätiön vapaaehtoistyön koordinaattori, joka valmistelee joka viikko mainokset toiminnasta Sininauhasäätiön asumisyksiköihin sekä kohtaamispisteisiin. Mainokset tulostetaan ilmoitustauluille ja sen lisäksi asiakkaille kerrotaan viikon toiminnasta viikkopalaverissa sekä suullisesti muistutellen. (Sininauhasäätiö 2024.)

Toiminta on yhteistä harrastus- ja vapaa-ajan toimintaa kuten elokuvissa käyn-
tejä, keilausta, biljardia, retkiä, konsertteja, museokäyntejä, luontoretkiä, ympä-
ristön siivousta tai muuta yhdessä tekemistä. Toimintaan ei tarvita ennakkoilmoit-
tautumista. Toimintaan voi osallistua saapumalla tiistaisin sovittuun lähtöpistee-
seen, josta vapaaehtoinen saapuu noutamaan osallistuvat asiakkaat ja toimin-
taan lähdetään yhdessä. Toiminta on päihteetöntä toimintaa. (Sininauhasäätiö
2024.)

Päihteetön toiminta tarkoittaa tässä ympäristössä sitä, että toimintaan voi osallistua, vaikka olisi päihtynyt, mutta itse aktiviteetin aikana ei ole luvallista käyttää päihteitä. Asumisyksiköiden asumisohjaajat tarkistavat aina asiakkaan kunnon lähtötilanteessa, jotta asiakas ei ole liian päihtynyt osallistuakseen toimintaan. Toiminta voi tapahtua eri paikoissa Helsingissä ja kohteeseen kuljetaan julkisia kulkuneuvoja käyttäen. (Sininauhasäätiö 2024.)

Toimintatiistai toiminta edistää yhteisöllisyyttä saattamalla samassa tilanteessa olevat osallistujat säännöllisesti joka viikko yhteistapaamiseen. Yhteisöllisyys vahvistuu myös, kun osallistujat ja vapaaehtoistyöntekijät yhdessä suunnittelevat Toimintatiistain tulevaa toimintaa. (Sininauhasäätiö 2024.)

3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

3.1 Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan yleisesti toimintaa, jota tehdään ilman rahallista korvausta ja omasta vapaasta tahdosta. Lisäksi vapaaehtoistyö on mahdollista lopettaa ilman seuraamuksia. Stende, Adearsson ja Frøshaug (2020, 5,10) esittävät, että Pohjoismaat ovat Euroopan kärkitasoa vapaaehtoistyössä suhteutettuna väestön määrään, ja että vapaaehtoistyöllä on taloudellista merkitystä, vastaten noin kolmea prosenttia bruttokansantuotteesta.

Vapaaehtoistyö on auttamista. Auttaminen on osa mielikuvaa ja uskomusta. Jos auttava uskoo ja näkee muiden olevan itsekkäitä ja pahoja, auttaminen ei toteudu. Kun taas, jos auttava uskoo auttamiseen ja hyvään, auttaminen toteutuu. Auttaminen tuo hyvän olon, jolloin aivoissa aktivoituu mielihyvääalueet ja kehossa kulkee mielihyvähormonit dopamiini sekä oksitosiini. Auttaminen voi myös vaikuttaa verenpaineen laskuun. Auttaminen edistää tunteiden tunnistamista ja motivaatiota, mikä auttaa sekä yksilöä että koko yhteisöä pärjäämään paremmin. (Manninen, 2020, 13–17.)

Karreinen, Halonen ja Tennilä (2017, 5) toteavat, että yli kolmasosa suomalaisista on osallistunut vapaaehtoistyöhön, mutta määritelmät vapaaehtoistyöstä ja kyselyiden toteutustapa voivat vaikuttaa näihin lukuihin. Heidän väitteensä, että monet olisivat valmiita osallistumaan vapaaehtoistoimintaan pyydettyäessä, antaa kuvan laajasta potentiaalista. Vapaaehtoistyötä pidetään myönteisenä asiana. Vapaaehtoistyöhön lähtevät henkilöt osallistuvat toimintaan erikokoisilla panoksilla. Joku voi osallistua pienemmällä panoksella, kun taas toinen saattaa haluta käyttää aikaansa vapaaehtoistoimintaan hyvinkin paljon. Toimintaan osallistuminen riippuu erilaisista elämäntilanteista ja osallistumisen mahdollisuuksista. Kiinnostavan, tarkoituksenmukaisen ja mielekkään tekemisen myötä jokaisen vapaaehtoisen työpanos saadaan mahdollisimman tehokkaasti käyttöön. (Karreinen ym.2017, 11.)

Nylund ja Yeung (2005, 13,126) korostavat vapaaehtoistyön merkitystä yksilön ja yhteisön tasolla, mutta väite siitä, että vapaaehtoistyön kasvu johtuu osittain yhteiskunnan taloudellisista rajoitteista, herättää kysymyksiä siitä, onko vapaaehtoisuus aina seurausta taloudellisesta niukkuudesta vai pikemminkin halusta vahvistaa yhteisöllisyyttä.

Vapaaehtoistyössä auttamisen lähtöpiste on empatia. Empatian lisäksi tarvitaan motivaatiota eli halua auttaa. Empatian ja motivaation kautta syntyy auttamisen teko. Näitä kolmea auttamisen vaihetta voidaan kutsua myötätunnoksi. Auttamisen tekojen kautta on vapaaehtoisen syytä kuitenkin tarkkailla, ettei auttaminen käy liian raskaaksi tai johda väsähdykseen liiallisen empaattisuuden kautta. Auttajan jaksaminen voi loppua, jos autettava tarvitsee liialti ymmärrystä ja apua. Tällöin auttajan tulisi myötäelää hieman etäämmältä sympatian kautta, jolloin ei enää eläydytä niin läheisesti autettavan hätään. (Manninen, 2020, 23–24.)

Tässä opinnäytetyössä vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan Toimintatiistai toimintaa, jota vapaaehtoiset järjestävät omalla vapaa-ajallaan, omasta tahdostaan ja ilman rahallista korvausta.

3.2 Asunnottomuus

Suomessa oma asunto on äärimmäisen tärkeä. Jo erilaisissa sääolosuhteissa selviytymiseksi tarvitaan lämmin tila. Suurimmalla osalla suomalaisista tämä on oma koti, joka on yksityinen tila ja sen käytöstä voi asunnonhaltija itse päättää. Usein asuntoa kutsutaan kodiksi, ja se kuvastaa ihmisen emotionaalista suhdetta asuntoon. Asunnolla onkin näin ollen paljon suurempi merkitys ihmiselle kuin vain neljä seinää ja katto. Asunto on osa ihmisen juurtumista sosiaaliseen ympäristöön ja niinpä asunnottomuudesta aiheutuu ihmiselle juurettomuutta. Asunnon menettämisen uhka voi horjuttaa elämän edellytyksiä, kun taas vastaavasti asunnon säilyttäminen voi vahvistaa elämän edellytyksiä. (Saari 2015, 22–23.)

Suomessa asunnottoman käsite on laajempi kuin vain kadulla tai metsässä asuvat henkilöt. Asunnottomiksi lasketaan myös erilaisissa ensisuojuissa asuvat, asu-

mispalveluyksiköissä asuvat, sairaaloissa ja kuntoutusyksiköissä asuvat, vankilasta vapautuvat, joilla ei ole tiedossa asuntoa tai tilapäisesti tuttavien ja sukulaisten luona asuvat. Pitkäaikaisasunnottomaksi lasketaan henkilöt, jonka asunnottomuus on kestänyt tai uhkaa kestää yli vuoden tai asunnottomuutta on esiintynyt toistuvasti kolmen vuoden aikana. (Saari 2015, 23.)

Suomessa oli vuonna 2023 yhteensä 3429 yksinelävää asunnotonta ja 123 asunnotonta perhettä. Yksinelävistä 1018 oli pitkäaikaisasunnottomia. Yksinelävistä asunnottomista suurin osa, 2139 henkilöä, majoittuu tilapäisesti tuttavien tai sukulaisten luona. Asunnottomien määrä oli laskenut vuodesta 2022 noin 260 henkilöllä, joista pitkäaikaisasunnottomia oli 115 henkilöä. Kuitenkin asunnottomien maahanmuuttajien määrä oli vuonna 2023 kasvanut. Kaikista asunnottomista alle 25-vuotiaita on 15 %. Asunnottomuus on vähentynyt Suomessa 80 % vuoden 1986 jälkeen, jolloin asunnottomien tilastointi aloitettiin. Pitkäaikaisasunnottomuuden luvut eivät kuitenkaan ole täysin luotettavia, sillä pitkäaikaisasunnottomuuden tunnistaminen vaatii usein enemmän harkintaa ja tunnistamista. (Ara 2024.)

Suomessa asunnottomuus keskittyy suuriin kaupunkeihin ja erityisesti pääkaupunkiseudulle, jonne on keskittynyt 43 % kaikista Suomen asunnottomista. Kuitenkin kaikista suurista kaupungeista, Helsinki oli ainoa kaupunki, jossa asunnottomuus laski vuonna 2023. (Ara 2024.)

Huono-osaisuuteen ja sitä kautta myös asunnottomuuteen johtavia syitä tutkittaessa on todettu syiden olevan niin yhteiskunnallisella tasolla kuin yksilötasolla. Yhteiskunnallisia syitä ovat eriarvoisuudesta johtuvat erot mahdollisuuksista osallistua koulutukseen, työelämään tai kuntoutukseen. Rakenteellisia tekijöitä ovat työttömyys, asumiskustannukset ja palkkataso. Yksilötasolla syyt liittyvät usein elämänhallintaan. Taustalla on toisiaan seuraavat, ihmistä kolhivat tapahtumat, jotka heikentävät hänen kykyään selviytyä arjesta ja johtavat näin syrjäytymiseen ja huono-osaisuuteen. Yksittäisinä tapahtumina nämä eivät vaikuta kovin suurilta vastoinkäymisiltä, mutta niiden kasaantuessa ne vaikuttavat yksilön elämään merkittävästi. (Saari, 2015, 101–103.)

Asunto ensin –periaate on toistaiseksi ainoa pysyvästi asunnottomuutta vähentävä malli. Sen ytimessä on usko siihen, että oma asunto on lähtökohta kuntoutumiselle, eikä itse päämäärä, jota tulee tavoitella. Jokaisen tulee saada asunto, vaikkei sitoutuisi päihteettömyyteen tai osoittaisi motivaatiota kuntoutumiselle. Itsenäinen asuminen voi mahdollistaa jatkossa myönteisiä siirtymiä. (Saari ym. 2020, 237–238.)

Asunnottomuudessa sosiaalisen tuen merkitys korostuu ihmisen kyvyssä selviytyä elämän hankalista tilanteista. Tuki voi olla joko toivottua tai vastentahtoista. Tukea ei aina haluta, sillä itsenäistä selviytymiskykyä arvostetaan. Sosiaalinen tuki on kuitenkin ilmeisen välttämätöntä asunnottomilla toimivan arjen rakentamisessa, jossa tuetaan ja edistetään terveyttä sekä hyvinvointia. Virallisia sosiaalisen tuen lähteitä ovat esimerkiksi eri viranomaiset sosiaali- ja terveysalalta. Asunnottomille asumisyksikön henkilökunta nousee erityisen tärkeäksi ryhmäksi, joka edistää asukkaiden hyvinvointia sekä ylläpitää asumisyksiköiden järjestystä. (Saari 2015, 202–203.)

Tässä opinnäytetyössä asunnottomuutta käsitellään Sininauhasäätiön asiakkaiden kokemusten kautta. Kohderyhmänä ovat henkilöt, jotka ovat joko asunnottomia tai asuvat tuetusti joko ryhmäasumisyksiköissä tai yksilöllisissä tukiasunnoissa.

3.3 Päihteet ja päihderiippuvuus

Suomessa päihderiippuvuus on huomattava kansanterveydellinen ongelma. Päihderiippuvuus aiheuttaa paljon erilaisia sosiaalisia haittoja, kustannuksia yhteiskunnalle sekä kärsimyksiä yksilö- ja perhetasolla. Päihdeongelmat heikentävät usein asiakkaiden hyvinvointia ja sosiaalista toimintakykyä. (Matthies ym. 2021, 203.) Päihderiippuvuus voi kehittyä kenelle tahansa ja monenlaisiin aineisiin. Perimä, sosiaaliset tekijät, altistuminen ja ympäristötekijät voivat lisätä herkkyyttä riippuvuuteen. (Aalto, Alho, Kiianmaa & Lindroos 2015, 39.)

Usein päihderiippuvuuteen liittyy jonkinlainen päihteiden sekakäyttö. Päihteiden sekakäytöllä tarkoitetaan kahden tai useamman eri aineen kuten huumeen, alkoholin ja/tai lääkkeen käyttöä samanaikaisesti tai lyhyen aikavälin sisällä. Tällaisen käytön tavoite on päihtymyksen vahvistaminen, pitkittäminen tai fyysisen tai psyykkisen olotilan normalisointia, vieroitusoireiden hillitsemistä tai kivun hoitoa. Jos eri aineita käytetään lyhyen ajan sisällä peräkkäin, voi kyseessä olla tilanne, ettei jotain tiettyä huumetta ole saatavilla ja se korvataan jollain toisella aineella. (Päihdelinkki, 2015.) Päihderiippuvuuden sekakäyttö tuo mukanaan monenlaisia haittoja, muun muassa infektioita, yliannostuksia, tapaturmia ja kuolemia. Sekakäyttöön liittyy usein mielenterveyshäiriöitä ja sekakäytön hoitomuodot ovat vaativampia kuin pelkän alkoholin. (Aalto ym. 2015, 237.)

Addiktiot eli riippuvuudet liittyvät päihdeongelmaan, joka hallitsee asiakasta. Myös sosiaalisuus vetää asiakasta vielä vuosia takaisin päihdemaailmaan ongelmakäytön loppumisen jälkeen. (Laitinen & Niskala 2017, 376.) Päihderiippuvainen ihminen tarvitsee monia vaihtoehtoisia rutiineja päiväänsä juomisen tilalle, jotta voisi kiinnittyä juomattomaan elämäntapaan niiden kautta (Mönkkönen 2005, 285).

Boltanskin ja Thévenot'n (2006) mukaan päihdetyön asiakkaat tavoittelevat arjessaan oikeutusta ja hyväksyntää ratkaisuihin tilanteiden ja kysymysten ollessa hankalia. Toiminnan perusteeksi asiakkaat tekevät arjessa jatkuvaa arviointia, jonka kautta he yrittävät muuntaa elämäntilanteisiin liittyvää epävarmuutta hallittaviksi riskeiksi. Näin sosiaalinen elämä tuo sitoutumisen ja arvojärjestyksen kautta erilaisia mahdollisuuksia toimintaan sulkien toisia pois. Arvojärjestys vaikuttaa taustalla, kun päihdetyön asiakas etsii elämänhallintaansa vakautta, varmuutta ja toimintakykyä. Thévenot'n (2011) mukaan epävarmuus, levottomuus sekä turvan ja suojan tarve liittyvät vahvasti inhimilliseen elämään. Sitoutuminen määrittyy toimintaan oleellisten asioiden kannalta. Epävarmuutta voi vähentää tukeutumalla tuttuihin ja läheisiin toimintaympäristöihin, yleisesti hyväksytyihin toimintatapoihin tai toimivaan ympäristöön. Vakautta ja turvaa saavuttaakseen päihdetyön asiakkaat joutuvat sovittelemaan näitä yhtenäisyyksiä. (Laitinen & Niskala 2017, 377–379.)

Päihdetyön asiakkaiden perustelut omille teoilleen ja toiminnan uudelleen suhteuttaminen tuovat esiin päihdeongelmaan puuttumisen avulla positiivisesti vaikuttavaa sitoutumista ja itseymmärrystä. Teot perustuvat yhteisön ylläpitämiseen. Kun yksityiset ja yhteiset huolen aiheet on kommunikoitu, voidaan selvittää minkä tekojen avulla voidaan päästä yhteiseen hyvään. (Laitinen & Niskala 2017, 377,380.)

Pitkään jatkuneet päihdeongelmat voivat johtaa päivittäisten toimien omatoimisen selviytymisen heikkenemiseen ja jopa työn menettämiseen tai asunnottomuuteen. Tukea omatoimisuuden palauttamiseen ja päihteettömämpään elämiseen on tarjolla muun muassa päiväkeskuksissa ja asumispalveluyksiköissä. (Aalto ym. 2015, 78.)

Päihteillä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä ilman hoidollista tavoitetta käytettyjä psyykkisiin toimintoihin vaikuttavia aineita. Tällaisia aineita ovat alkoholi, impattavat aineet, huumeet sekä lääkkeet, joita käytetään päihtymyksen tavoitteeseen. (THL, 2023.)

3.4 Osallisuus

Osallisuus viittaa tavoittelemiseen ja kykenemiseen eli toimintaan. Osallisuuteen edellytetään toiminnan kiinnittymiseen tarvittavia voimavaroja. (Isola ym. 2017, 10.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022) mukaan osallisuus tukee ihmisen hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta sekä vahvistaa uskoa omaan kykyihin ja mahdollisuuksiin. THL (2022) korostaa, että on tärkeää, että ihminen kokee olevansa osallinen omassa elämässään. Jos osallisuus jää toteutumatta, sillä voi olla kielteisiä vaikutuksia, kuten yksinäisyyden ja henkisen kuormituksen lisääntyminen.

Saarisen ja Kilkun (2021) mukaan osallisuus voidaan jakaa eri osa-alueisiin: yksilön osallisuus omassa elämässään, osallistuminen yhteisöön ja siihen vaikuttaminen, sekä osallistuminen yhteisen hyvän tuottamiseen ja siitä saatu arvostus ja kiitos. Osallisuus on keskeinen osa toipumisorientaatiota mielenterveys- ja

päihdetyössä, itsemääräämisoikeuden ja toivon ohella. Vaikka osallisuuden tärkeyttä on korostettu pitkään, asiakkaat kokevat usein, ettei se toteudu riittävästi. Osallisuutta pidetään ihmisoikeutena, ja sitä tukevia toimintamalleja on kehitetty. Myös kansallisessa mielenterveysstrategiassa osallisuuden merkitys on nostettu esiin. Lisäksi kansainvälisesti on annettu suosituksia osallisuutta tukevasta ja leimaantumista vähentävästä kielenkäytöstä. (Saarinen & Kilkku, 2021, 25-26.) Sininauhasäätiön vapaaehtoistyön keskeisenä tavoitteena on asiakkaiden osallisuuden vahvistaminen, koska se liittyy oleellisesti toipumisorientaatioon ja hyvinvoinnin vahvistamiseen (Sininauhasäätiö 2024).

Osallisuus tarkoittaa yhteisöön kuulumista, yhteenkuuluvuuden tunteen kokemista ja merkityksellisiä suhteita. Se sisältää osallistumisen ja vaikuttamisen, yhteensopivuuden, demokratian sekä organisoimisen ja johtamisen. Osallisuus luo tilaa vuorovaikutukselle ja hyvinvoinnin lähteille, jotka lisäävät elämän merkityksellisyyttä. Se merkitsee myös mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämään, palveluihin ja yhteisiin asioihin. (Isola ym. 2017, s. 3–5.)

Osallisuus liittyy vahvasti toimijuuteen, ja siihen kuuluu kokemus oman toiminnan merkityksestä ja tunnustamisesta. Nykykeskustelussa osallisuudella viitataan usein "me"-yhteisöön, joka perustuu henkilökohtaiseen sitoutumiseen ja vaikuttamiseen. Osallisuuden ja osallistamisen tavoitteena on ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä ja samalla torjua siihen liittyviä riskejä ja kustannuksia. (Kettunen, 2021, 12–13.) Nylundin (2005) mukaan kansalaisten osallistuminen lisää tietoisuutta omista oikeuksista ja kannustaa vaikuttamaan yhteiskunnallisiin käytäntöihin (Nylund & Yeung 2005, 19).

Osallisuus on tärkeä osa elämänhallintaa ja sosiaalista toimintakykyä. Osallisuuden kokemukset voivat kehittyä, muuttua tai jopa murentua toimintojen, palveluiden ja politiikan mukaan. Erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien, kuten syrjittyjen tai epäoikeudenmukaisuutta kokevien, osallisuuden vahvistaminen voi parantaa hyvinvointia. (Isola ym. 2017, 9.)

Työ on keskeinen osallisuuden muoto yhteiskunnassa. Työttömiltä puuttuvat usein yhteydet työyhteisöön ja laajemmin yhteiskuntaan, mikä lisää syrjäytymisen riskiä ja vaikuttaa kielteisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Osallisuutta voidaan edistää tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua vapaa-ajan toimintaan, kuten kulttuuriin ja liikuntaan. (THL 2023.)

Päihteiden ongelmakäyttö, erityisesti pitkälle edenneessä vaiheessa, vaikeuttaa ihmisen kokemusta osallisuudesta. Päihteidenkäyttäjät kokevat usein olevansa ulkopuolisia yhteiskunnasta ja yhteisöistään, ja heidän sosiaaliset verkostonsa ovat usein kaventuneet. He saattavat olla menettäneet perheensä, ystävänsä tai muut tärkeät ihmissuhteensa. Ongelmat ja puutteet päihteidenkäyttäjien osallisuudessa näkyvät arkielämässä – haasteina palvelujen saannissa, jokapäiväisissä asioinneissa sekä huonona tai välinpitämättömänä kohteluna vuorovaikutustilanteissa. Suomalainen yhteiskunta sietää huonosti erilaisuutta, mikä tekee osallisuuden kokemisesta ja osallistumisesta vaikeampaa päihteiden ongelmakäyttäjille. Syrjintä, ulkopuolisuuden tunne ja syrjäytymisen uhka heikentävät usein käyttäjän osallisuutta. Yhteiskunnan stereotyyppi suomalaisesta kansalaisesta painottaa terveenä, työssäkäyvänä ja lakeja noudattavana yksilönä olemista, ja tästä normista poikkeavat jäävät helposti huomaamatta. Heidän kansalaisuutensa nähdään usein pelkkänä tarpeena aktivoida, eikä tasavertaisena yhteiskunnan jäsenyytenä. Päihteiden ongelmakäyttäjien osallisuus nähdään yleensä vasta tulevaisuuden mahdollisuutena, joka toteutuu, kun käyttäjä on selvinyt päihteistä. Käytön aikaista osallisuutta ja osallistumisen mahdollisuuksia ei tunnusteta riittävästi. (Päihdelinkki 2024.)

On kuitenkin tärkeää muistaa, että vaikka päihteiden ongelmakäyttö asettaa omat haasteensa osallisuudelle ja aktiiviselle kansalaisuudelle, päihteidenkäyttäjillä on oikeus osallistua ja olla aktiivisia kansalaisia riippumatta heidän päihteidenkäytöstään. Päihteiden ongelmakäyttäjien osallisuus voi sisältää monia tavanomaisia osallisuuden muotoja, kuten yhteiskunnallista ja poliittista osallistumista, opiskelua, työntekoa, harrastuksia ja sosiaalisten verkostojen ylläpitämistä. Päihteidenkäyttäjien osallisuus voi kuitenkin eriytyä valtavirrasta ja kytkeytyä vahvemmin alakulttuureihin, mikä voi johtaa erilaisiin osallisuuden muotoihin ja kokemuksiin. Tästä huolimatta päihteiden ongelmakäyttäjien osallisuutta tulisi tukea ja

vahvistaa heidän mahdollisuuksiaan osallistua valtavirran toimintaan. Jokaisella on oikeus tuntea itsensä osalliseksi ja osallistua yhteiskuntaan haluamallaan tavalla. (Päihdelinkki 2024.)

3.5 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys liittyy tiiviisti yhteisöihin, jotka muodostuvat yksilöistä, joilla on yhteisiä tarpeita ja kokemuksia. Yhteisö tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden vaikuttaa ja samalla tukee heitä. (Sweet, LeBlanc, Stough & Sweany 2020, 1–11.) Saarisen (2005) mukaan aito yhteisöllisyys syntyy vuorovaikutuksen, sosiaalisten suhteiden ja toisten huomioimisen kautta (Mikkonen & Saarinen 2018, 74).

Viime vuosikymmeninä sosiaalitieteissä on käsitelty paljon yhteisöllisyyttä – tai sosiaalista pääomaa, kuten sitä usein kutsutaan – ja sen vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Useat tutkimukset osoittavat, että yhteisöllisyys tai sosiaalinen pääoma voi pidentää elinikää ja vähentää sairauksia riippumatta iästä, sukupuolesta, koulutustasosta tai elinolosuhteista. Yhteisöllisyys lisää ihmisten kokemusta paremmasta terveydentilasta, vahvistaa itsetuntoa ja parantaa heidän minäkuvaansa. Tästä näkökulmasta katsottuna yhteisöllisyys on merkittävä tekijä hyvinvoinnissa, erityisesti päihde- ja mielenterveysongelmien ehkäisyssä. Näiden ongelmien taustalla on usein yhteisöllisyyden puute, eli päihde- ja mielenterveysongelmiin liittyy usein vaikeuksia sosiaalisten tunteiden hallinnassa. (Tapio & Kuula, 2013.)

Hyvät ryhmät voivat luoda jäsenilleen sosiaalista luottamusta, joka ilmenee tunteena siitä, että yksilö on merkityksellinen muille ja arvostettu. Tämä luottamus vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee muiden suhtautuvan itseensä ja ympäröivään maailmaan. Jos sosiaalinen luottamus on heikkoa, henkilö saattaa uskoa, että toiset pyrkivät vain hyötymään hänestä tai huijaamaan häntä, ja hän tulkitsee kohtaamiset negatiivisten odotusten mukaisesti. Tämä voi luoda noidankehän, jossa heikot sosiaaliset kokemukset vain vahvistavat epäluottamusta. Toisaalta vahva sosiaalinen luottamus saa ihmisen näkemään maailman positiivisena ja kokemaan, että muut haluavat hänelle hyvää. Hän tuntee voivansa vaikuttaa

omaan ympäristöönsä ja ihmisiin sen sisällä. Tällöin hyvät sosiaaliset kokemukset vahvistavat luottamusta entisestään ja lisäävät osallistumishalukkuutta tulevissa sosiaalisissa tilanteissa. Tämä jatkuva positiivinen kierre edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäisee päihde- ja mielenterveysongelmia. Ympäristö, joka tukee sosiaalisen luottamuksen kehittymistä, vaikuttaa myönteisesti kehoon ja mieleen sekä auttaa ihmisiä luomaan ja ylläpitämään hyviä yhteisöjä. Vastaavasti luottamuksen puute voi jättää henkilön ilman riittäviä mahdollisuuksia osallistua täysipainoisesti ja kokea merkityksellisiä sosiaalisia yhteyksiä tulevaisuudessa. (Tapio & Kuula, 2013.)

Sosiaalinen luottamus ei ole vain psykologian tai sosiaalityön kenttään kuuluva ilmiö, vaan sillä on selvä yhteys myös poliittiseen aktiivisuuteen ja luottamukseen yhteiskunnallisia instituutioita kohtaan. Jos ihminen ajattelee, että yhteiskunta ei ole reilu, ei hän todennäköisesti halua osallistua elinpiirinsä vaikuttamiseen hyväksytyillä keinoilla. Poliittikkaan ja muihin virallisiin yhteiskunnan hyväksymiin toimintoihin osallistuvat pääosin ne, joilla on vahvat sosiaalisen luottamuksen ja sosiaalisten taitojen valmiudet. Tämä voi hyödyttää heitä, mutta samalla se saattaa vääristää poliittista järjestelmää, kun päätöksenteossa korostuvat hyväosaisten näkökulmat ja intressit. (Tapio & Kuula, 2013.)

Äänestysaktiivisuus on heikompiosaisten joukossa matalampaa, ja näissä yhteisöissä sosiaaliset ongelmat ja rikollisuus ovat yleisempiä. Tästä syystä sosiaalisen luottamuksen vahvistaminen ei ole vain sosiaalinen kysymys, vaan sillä on myös poliittisia ja oikeudellisia ulottuvuuksia. Se edistää yhteiskunnan tasa-arvoa, demokratiaa ja turvallisuutta. Lisäksi talouden kannalta katsottuna, sosiaalisen luottamuksen lisääminen voi vähentää sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia. Luottamusta tunteva ihminen on myös yleensä tuottavampi työntekijä ja pystyy tekemään pidemmän työuran kuin sellainen, joka kärsii sosiaalisesta epäluottamuksesta ja sen mukanaan tuomista ongelmista, kuten syrjäytymisestä, mielenterveysongelmista ja päihteiden käytöstä. (Tapio & Kuula, 2013.)

Päihdealakulttuureissa yhteisöllisyys rakentuu ja vahvistuu esimerkiksi päihteiden käyttöön liittyvien tapojen ja rituaalien kautta. Nämä käyttörituaalit erottavat

käyttäjät valtavirrasta ja sulkevat ryhmän omaan piiriinsä. Samalla rituaalit ja käytännöt ovat tärkeä osa ryhmän identiteettiä ja luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmän jäsenten kesken. Yhteisöllisyyden perusta on vuorovaikutuksessa, mutta se ei rajoitu vain yhteisön sisäisiin suhteisiin, vaan rakentuu myös suhteessa muihin yhteisöihin. Yhteisöllisyys on myös jotain syvällisempää ja perustavanlaatuisempaa. Sitä voi pitää sosiaalisen ihmisen olemassaolon peruspilarina. Kun tämä yhteisöllisyys särkyä, se johtaa yhteisön hajoamiseen ja luo pohjan sosiaaliselle pahoinvoinnille, yksilöiden jatkuvalla alakuloisuudelle ja merkityksettömyyden tunteelle. Tämän vuoksi yhteisöllisyyden tarkastelu voi avata laajemman näkökulman. Yksilöiden suhteet muihin ryhmiin sekä osallisuuden kokemusten kautta tapahtuva laajempi yhteiskuntaan kiinnittyminen ovat keskeisiä tässä prosessissa. (Tarvainen, 2022.)

Ymmärretyksi tuleminen yhteisössä luo luottamusta ja tunnetta hyväksytyksi tulemisesta. Tämä voi lieventää häpeän kokemusta, kun tasa-arvoisuus toteutuu (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021, 236). Vertaisuuden tunne voi auttaa ehkäisemään ulkopuolisuuden kokemuksia yhteisössä. Ryhmädynamiikka tuo esiin yhteisöllisyyden ja vertaistuen jokaisen yksilöllisten tarpeiden ja vastaanotokyvyn mukaan. (Mikkonen & Saarinen 2018, 74–75.)

Kuuluminen yhteisöön vahvistaa turvaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä tukee päihteettömän elämäntavan jatkumista sekä vastuun jakamista toisten hyvinvoinnista (Laitinen & Niskala 2017, 386). Hokkasen (2003) mukaan yhteisön jäsenillä on keskinäinen yhteys vertaistensa kanssa, vaikka heidän elämäkokemuksensa voivat olla erilaisia. Yhteisössä vaaditaan suvaitsevaisuutta ja kiinnostusta jäsenten erilaisten tarpeiden huomioimiseen. (Laitinen & Niskala 2017, 387–388.)

3.6 Teoreettinen viitekehys

Vapaaehtoistyön, asunnottomuuden, päihderiippuvuuden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden teoriat linkittyvät toisiinsa keskeisesti ihmisten hyvinvoinnin, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisen kautta. Vapaaehtoistyö nähdään paitsi aut-

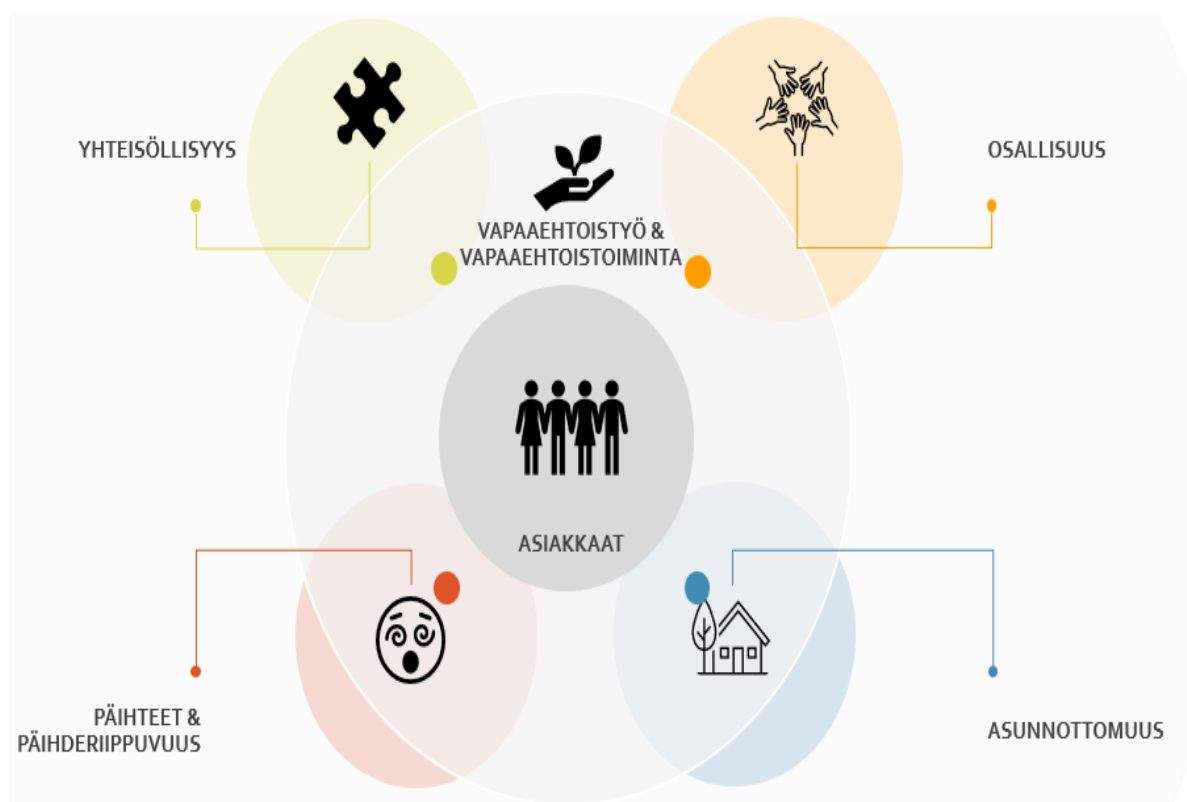
tamistoimintana, myös välineenä, joka voi edistää yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Auttamisen motiivit, kuten empatia ja motivaatio, voivat lisätä yhteisön koheesiota ja vahvistaa osallisuuden kokemuksia.

Asunnottomuus ja päihderippuvuus ovat usein kytköksissä toisiinsa, ja ne voivat yhdessä heikentää yksilön elämänhallintaa ja osallisuuden kokemuksia. Asunnottomuuden kokemus on usein juurettomuutta ja ulkopuolisuutta, ja se voi estää osallisuuden toteutumista. Päihteiden käyttö puolestaan voi kaventaa sosiaalisia verkostoja ja vaikeuttaa osallistumista yhteisön toimintaan.

Osallisuus itsessään on olennainen osa hyvinvointia ja toipumista, ja se on keskeinen myös vapaaehtoistyön tavoitteissa. Osallisuuden kokemukset voivat auttaa ihmisiä löytämään merkityksellisyyttä elämäänsä, ehkäisemään syrjäytymistä ja edistämään elämänhallintaa. Päihteiden ongelmakäyttäjien osallisuuden tukeminen on tärkeää, sillä se voi auttaa heitä integroitumaan takaisin yhteiskuntaan ja parantaa heidän elämänlaatuaan.

Yhteisöllisyys puolestaan tukee näitä prosesseja, sillä vahvat yhteisöt luovat sosiaalista tukea, joka on välttämätöntä niin päihderippuvuudesta toipuille kuin asunnottomille. Yhteisöjen tarjoama tuki voi lisätä yksilöiden kykyä selviytyä vaikeista elämäntilanteista ja mahdollistaa osallisuuden kokemuksia, jotka parantavat heidän hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan. Yhteisön ja vapaaehtoistyön kautta voidaan siis edistää osallisuuden, yhteisön ja yksilön toipumista, luoden vahvemman pohjan sosiaalisen hyvinvoinnin rakentamiselle. Nämä teoriat linkittyvät toisiinsa mielenkiintoisella tavalla, sillä ne kaikki käsittelevät yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta eri näkökulmista, mutta keskittyvät omalla erityisellä ja syvällisellä tavalla siihen, miten ihmisten kokemukset ja uskomukset muovaavat heidän ajatteluaan ja toimintaansa.

Kuviossa 1 (kuvio 1) teorit, vapaaehtoistyö, asunnottomuus, päihderiippuvuus, osallisuus ja yhteisöllisyys, linkittyvät toisiinsa keskeisesti yksilön hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemisen kautta. Vapaaehtoistyö nähdään paitsi auttamisena myös välineenä, joka voi vahvistaa yhteisön koheesiota ja edistää osallisuuden kokemuksia. Asunnottomuus ja päihderiippuvuus puolestaan voivat estää osallisuuden toteutumista, koska ne heikentävät elämäntilannetta ja sosiaalisia verkostoja. Osallisuus on tärkeä osa hyvinvointia ja toipumista, ja se linkittää erityisesti vapaaehtoistyön tavoitteet ja yksilöiden elämänlaatua parantavat kokemukset. Yhteisöllisyys tukee tätä prosessia luomalla sosiaalista tukea, joka auttaa ihmisiä selviytymään vaikeista elämäntilanteista ja vahvistaa heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa. Yhteisesti nämä teorit korostavat yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta ja osoittavat, kuinka osallisuuden tukeminen, yhteisön voima ja vapaaehtoistyön rooli voivat edistää yksilöiden hyvinvointia ja toipumista. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on kuvattu kuviossa (kuvio 1).



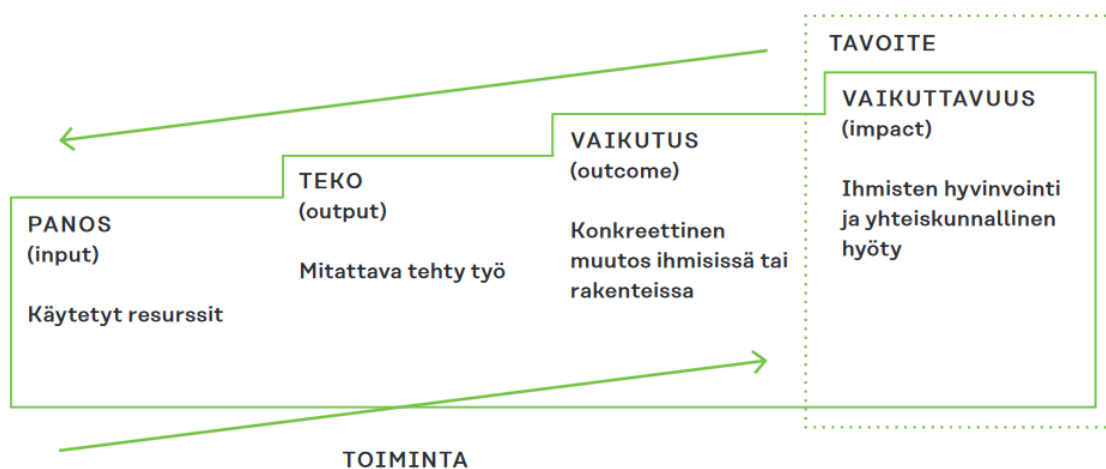
KUVIO 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys.

4 VAIKUTTAVUUS JA VAIKUTUKSET

4.1 Vaikuttavuus käsitteenä

Vaikuttavuudessa on kyse asiakkaan elämän muutoksesta, joka saavutetaan palvelun avulla. Vaikuttavuus on tulos, joka on auttanut saavuttamaan asetetut tavoitteet asiakkaan avun tarpeelle. Vaikuttavuuden arvioinnissa on kyse tuloksia tuovista palvelumenetelmistä, jossa toiminta perustuu näyttöön ja hyvään toiminta- ja hoitokäytäntöön. (Laaksonen ym. 2020, 102.)

Opinnäytetyön teoreettisena lähtökohtana on Dahler-Larsenin (2005) luoma menetelmä vaikuttavuuden arvioimisesta, jota täydentää Sitran (2018) kehittämä vaikutusketjun kuvausmalli, jonka tavoitteena on kuvata vaikuttavuutta. Vaikutusketju on kuvattu alla olevassa kuviossa (kuvio 2).



KUVIO 2. Vaikutusketju (Sitra, 2018).

Vaikutusketju tarkastelee toiminnan yhteiskunnallista hyötyä ja kehitystä tavoitteenaan kuvata sen vaikuttavuus (impact). Jotta kehitys toteutuu, tarvitaan konkreettisia muutoksia niin ihmisten käyttäytymisessä kuin yhteisöjen ja yhteiskunnan rakenteissakin. Vaikutusketju koostuu kolmesta pääosasta: panoksista (input), teoista (output) ja vaikuttavuudesta (outcome). Panokset (input) kuvaavat toiminnan toteuttamiseen tarvittavia resursseja, kuten investointeja, tekoja ja yhteistyöverkostojen hyödyntämistä. Teot (output) puolestaan kattaa ne mitattavat

toimenpiteet, joita kohderyhmän hyväksi on harkiten ja suunnatusti tehty, ja joissa näkyy konkreettisia muutoksia. Vaikuttavuus (outcome) kuvaa näiden toimien aikaansaamia muutoksia yksilöissä tai rakenteissa, ja miten ne edistävät yhteiskunnallista hyötyä. (Sitra 2018.)

Vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohtana ovat selvät käsitykset siitä, minkä vuoksi ja millä tavalla jokin interventio vaikuttaa. Siihen sisältyy sekä vaikuttavuuden prosessi sekä prosessin seuraus eli vaikuttavuus. Näin ollen vaikuttavuuden arviointi rakentaa ikään kuin sillan prosessien ja niiden vaikutusten välille. Vaikuttavuuden arvioinnissa tuleekin keskittyä siihen, mikä vaikuttaa mihinkin, milloin, miten ja millä edellytyksillä. Vaikuttavuuden osoittamisella on tärkeää miettiä, mistä syystä palvelu on olemassa ja mitä muutosta se haluaa saada aikaan. (Dahler-Larsen, 2005.)

Vaikuttavuutta ja tehokkuutta voidaan toiminnassa todentaa systemaattisella tietojen keräämisellä arvioinnin, indikaattoreiden ja mittarien avulla, jolloin vaikuttavuus muuttuu uskottavaksi tiedoksi. Palveluille asetetut tavoitteet ja ratkaisut toteutetaan tietoon perustuen edistään toimivampaa palvelua, kilpailukykyä ja taloudellista kasvua. (Pohjola, Kemppainen, Niskala & Peronius 2019, 101.)

4.2 Vaikutusketjun tarkastelu sosiaalialalla

Vaikuttavuuden konkretisoimiseksi käytetään usein vaikutusketjua, joka on yksi tapa kuvata vaikuttavuutta. Parhaimmillaan vaikutusketju esittää selkeästi mitä muutosta halutaan ja miten siihen päästään. Sitä voidaan myös hyödyntää johtamisen työkaluna. (Aalto-Kallio & Mäkipää, 2022, 189.) Sosiaalialalla työn vaikuttavuus tulee esiin hyvin pitkällä aikavälillä, mutta pitkän ajan arvioinnin tuloksena saadaan selkeää tietoa asiakasryhmien kanssa tehtävän työn vaikuttavuudesta. Sen perusteella on mahdollista kehittää palveluita entistä vaikuttavampaan suuntaan ja vastaamaan asiakkaan tarpeita. (Pohjola, Kemppainen, Väyrynen, 2012, 101.)

Viime vuosina on siirrytty yksittäisten toimien vaikuttavuustiedosta tarkastelemaan enemmän yhteiskunnallista vaikuttavuutta. Sen osoittamiseksi tarvitaan

tietoa siitä, mitä muutosta tapahtuu isossa kuvassa esimerkiksi yksinäisyyden ilmiössä ja sen seurauksissa. Yhteiskunnallinen vaikuttavuus syntyy kuitenkin vain joko keskipitkällä (3-6 vuotta) tai pitkällä (6+) vuotta aikavälillä. (Aalto-Kallio & Mäkipää, 2022, 187.)

Vaikutusketjun keskeinen tavoite on tähdätä palveluihin, jolla olisi yhteiskunnallisesti myönteisiä vaikutuksia. Konkreettinen toiminta ja toimijakeskeinen lähestymistapa näkyvät vaikuttavuuden lopputuloksissa. Sosiaalialan palveluntuottaja voi hyödyntää näitä tuloksia kehittääkseen vaikuttavuuslähtöistä toimintaa palvelujen tarjoamisessa sekä tuodakseen esiin omaa yhteiskuntavastuullista rooliaan. (Sitra, 2018, 5–6.) Vaikuttavuuden kokonaisuus syntyy tuloslähtöisistä hankinnoista ja toimijoista, jotka vastaavat rahoitusmalleista. Palveluntuottajan on ymmärrettävä oma vaikuttavuutensa palvelujen tarjoajana, niiden saavutettavuuden varmistajana ja ratkaisujen kehittäjänä. (Sitra 2018, 7.)

Toiminnan vaikuttavuus ja tutkittujen työmenetelmien käyttö työhön perustuen on tulevaisuuden kehitystehtävä. Sosiaalityöllä on tärkeä tehtävä tunnistaa palveluja tarvitsevat asiakkaat, seurata palvelujen laatua ja vaikuttavuutta sekä vastata asiakkaan palvelukokonaisuudesta. (Pohjola ym. 2019,107.) Vaikutusten ennakoarvioinnista tekee haastavaa monimutkaiset syy-seurausketjut sekä tulevaisuuden epävarma tieto. Tämän vuoksi ennakoarvioinneissa keskitytään arvioimaan todennäköisiä tai mahdollisia vaikutuksia. (Stakes 2007, 8.)

Sosiaalityössä pyritään vuorovaikutuksella saavuttamaan verkostojen ja asiakkaiden kanssa erilaisia tavoitteita toiminnan vaikutuksin. Sosiaalityön toiminnan vaikutukset näkyvät yhteiskunnallisen järjestyksen ylläpitämisessä, jolloin muutos tulee esiin asiakkaan toiminnassa. Vaikutukset voivat näkyä myös siinä, että asiakkaat tulevat aiempaa tietoisemmaksi päämäärästään ja pystyvät paremmin saavuttamaan tavoitteensa. Sosiaalityö voi saada toiminnallaan aikaan suurta yhteiskunnallista hyötyä oikeudenmukaisuuden, asiakkaiden hyvinvoinnin ja tasa-arvon muutosten paranemiseksi. (Matthies ym. 2021, 233.)

Vaikutus sosiaalityössä yksittäisen asiakkaan tilanteessa ei aina näy suoraan. Välillisessä vaikutuksessa vaikutus tapahtuu usean tekijän tuottamana aikaansaannoksena. Monimutkaisissa ja huonoissa elämäntilanteissa sosiaalityössä arvioidaan, tarvitseeko asiakas myös muita palveluja, esim. terveyspalveluja. Saavutettavissa olevassa vaikuttavuudessa vaikuttaa asiakkaan henkilökohtainen tilanne, ympäristö ja verkostot. Asiakkaan tilanteen edistämiseksi sosiaalityössä sovelletaan erilaisia totuttuja tapoja, ohjeita, menetelmiä, välineitä ja normeja. (Matthies ym. 2021, 233–234.)

4.3 Vaikutukset vapaaehtoistyössä

Kun tutkitaan vapaaehtoistyön vaikutuksia erittäin heikossa elämäntilanteessa oleviin ihmisiin, mittarina toimii ihmisen kokemus muutoksesta omassa elämäntilanteessaan (Pohjola, Kempainen & Väyrynen 2012, 274). Vapaaehtoistyön vaikuttavuuden tavoitteena on parantaa asiakkaiden terveyttä, hyvinvointia ja lisätä osallisuutta. Tavoiteltavien muutosten tulisi näin ollen olla muutoksia näillä elämän osa-alueilla. Vapaaehtoistyössä rinnalla kulkeminen ei onnistu ilman aitoa välittämistä asiakkaasta. Vapaaehtoistyössä tulisi keskittyä välittämiseen ja kohtaamisen vaikuttavaan laatuun, jolloin määrällisesti saavutettaisiin parempaa tulosta. (Lund 2006, 137.)

Kun vapaaehtoinen toimii omasta vapaasta tahdostaan, kokee kohtaamiset merkityksellisiksi ja saa tunteen, että hän vaikuttaa positiivisesti niiden ihmisten elämään, joiden parissa tekee vapaaehtoistyötä, myötätunnon hyvää tekevät vaikutukset toteutuvat kaksisuuntaisesti. Vapaaehtoistyö on yhteydessä ihmisten väliin luottamukseen ja tutkimuksilla on osoitettu, että vapaaehtoistyöllä on yhteiskunnallista hyötyä sen laskiessa hyvinvointipalvelujen kuluja. (Grönlund, Sepänen, Pessi, 2017, 211.)

Vapaaehtoisen ja asiakkaan yhdessä toimiminen eroaa työntekijän ja asiakkaan yhdessä toimimisesta. Vapaaehtoisen ja asiakkaan suhteessa ei ole hierarkiaa tai epätasapainoa, vaan se perustuu tasa-arvoon ja kunnioitukseen. Toiminta ei keskity tavoitteisiin tai ongelmiin, vaan lähtee asiakkaan yksilöllisistä tarpeista, joka tekee vapaaehtoistyöstä joskus jopa vaikuttavampaa kuin ammattiavusta.

Ihminen tulee kohdatuksi, nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään, kokee yhteyttä vapaaehtoiseen ja voi antaa jotain itsestään vastavuoroisesti vapaaehtoiselle. (Grönlund, Seppänen, Pessi, 2017, 212.) Läsnäolon merkitys ja käsittely yksilölle tapahtuvat ainoastaan nykyhetkessä, eivätkä ne riipu siitä, mitä tapahtuu minuuttien, tuntien, eilen tai ensi vuoden aikana (Mikkonen & Saarinen 2018, 87).

4.4 Aikaisemmat tutkimukset

Vapaaehtoistyön vaikutuksia ja vaikuttavuutta avunsaajiin, erityisesti päihderiippuvuudesta kärsiviin asunnottomiin, on tutkittu toistaiseksi vain vähän. Kansainvälisistä tutkimuksista, jotka käsittelivät päihderiippuvuudesta kärsiviä asunnottomia, löytyi vain vähän aineistoa. Kansainvälisistä tutkimuksista yksi oli tehty Lontoon yliopistossa, toinen Israelissa ja tutkimus oli julkaistu new yorkilaisessa Human Relations -lehdessä ja kolmas Melbournessa. Lontoossa oli tutkittu, millaiset vaikutukset olivat vapaaehtoisten vetämällä viikoittaisella juoksuryhmällä asunnottomiin naisiin, jotka osallistuivat juoksuryhmään. Tutkimuksessa haasteltiin yksilöhaastatteluilla 11 juoksuryhmään osallistunutta naista käyttäen puolistrukturoitua haastattelurakennetta. Vastaukset analysoitiin teema-analyysin avulla. Tuloksissa nousi viisi keskeistä asiaa. Vapaaehtoisten järjestämään juoksuryhmään osallistuminen vaikutti positiivisesti naisten fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Ryhmä auttoi ottamaan vastuuta omasta terveydestään, ennaltaehkäisi sairauksia ja tapaturmia sekä auttoi hakeutumaan kuntoutukseen. Vapaaehtoistoiminta oli arvokasta asunnottomille naisille. Se ennaltaehkäisi syrjäytymistä. Tuloksena todettiin myös, että kuuntelemalla kodittomien naisten näkemyksiä palveluista voitaisiin saada arvokasta tietoa, joka tukisi parempien palveluiden kehittämistä sosiaali-, terveys- ja vapaaehtoistoiminnan alueilla. (Dawes, Sanders & Allen 2019, 1232–1239.)

Tutkimuksessa ”When good overcomes bad: The impact of volunteers on those they help ” tutkittiin vapaaehtoisten henkilökohtaisen altruistisen kohtaamisen vaikutuksista kodittomiin katunuoriin Tel Avivissa ja Jerusalemissa. Tutkimus suoritettiin vuoropuheluna työntekijöiden ja tutkijoiden välillä. Katunuorten oli vaikea luottaa ulkopuolisiin tutkijoihin, joten katunuorten subjektiivinen kokemustieto

kerättiin työntekijöiden avulla. Aineisto analysoitiin ja sieltä nousseet vapaaehtoistyön merkitykset käännettiin tieteelliselle kielelle ja siten saatiin kuvattua vapaaehtoistyön syvemmät vaikutukset. (Ronell, 2006,1–17.)

Kun vaikutukset oli kuvattu, ne esiteltiin työntekijöille ja he saivat kommentoida, näyttivätkö tulokset heistä totuudenmukaisilta. Kun katunuoret kohtasivat altruistisesti tehtyjä hyviä tekoja vapaaehtoisten puolelta, se muutti heidän käsitystään maailmasta taistelukenttänä. Se sai heidät harkitsemaan itsekkin vapaaehtoistyötä ja heidän itsekeskeisyytensä väheni. Lisäksi vapaaehtoisilla oli välillisesti myös terveyttä edistäviä vaikutuksia, sillä he saivat usein edistettyä asunnottomien terveysasioita, kuten esimerkiksi saivat kannustettua hammashoittoon. Eräs tutkimukseen osallistunut totesi: ” Jos on todella olemassa ihmisiä, jotka välittävät ilman että saavat siitä mitään, ei maailma ehkä olekaan niin paha kuin luulin”. (Ronell, 2006,1–17.)

“Exploring the impact of sport participation in the Homeless World Cup on individuals with substance abuse or mental health disorders” -tutkimuksessa tarkasteltiin puolistrukturoitujen haastatteluiden avulla Melbournen asunnottomien maailmancupiin osallistuneiden kiinnostusta ja osallistumista urheiluun, sekä näiden osallistumisen taustalla olevia tekijöitä. Lisäksi selvitettiin, millaisia muutoksia osallistujat kokivat yksilötasolla toimintaan osallistumisen aikana tai sen jälkeen. Tavoitteena tutkimuksessa oli tutkia urheilun ja sosiaalisen pääoman merkitystä ja vaikutuksia kodittomien ja mielenterveysasiakkaiden elämäntilanteen kohenemiseen. Tutkimus osoitti, että aluksi toiminta lisäsi sosiaalisia suhteita toiminnan sisällä, mutta myöhemmin se auttoi luomaan suhteita myös muihin palveluverkostoihin, jotka tukevat päihteiden käytön lopettamista tai mielenterveyden paranemista. Tutkimus osoitti toiminnan lisäävän syrjäytyneiden sosiaalista pääomaa, joka voi vaikuttaa positiivisesti elämänlaadun kohenemiseen, päihteiden käytön vähenemiseen ja mielenterveyden tilan paranemiseen. (Sherry, E, O’ May, F. 2013.)

Eroja näiden tutkimusten välillä on siinä, kuinka vapaaehtoistyön vaikutuksia tarkasteltiin eri konteksteissa: Lontoon tutkimus keskittyi liikunnan ja hyvinvoinnin

yhdistämiseen, Tel Avivissa ja Jerusalemissa vaikutuksia tutkittiin katunuorten itsekeskeisyyden ja maailmankuvan muutoksen kautta, ja Melbournessa taas urheilun ja sosiaalisen pääoman vaikutuksia päihderiippuvaisiin asunnottomiin. Vaikka tutkimuksilla on eri kohderyhmät ja kontekstit, ne jakavat yhteisen pääteeman: vapaaehtoistyö voi parantaa haavoittuvassa asemassa olevien henkilöiden elämänlaatua ja hyvinvointia.

Synteesi näistä tutkimuksista viittaa siihen, että vapaaehtoistyö tarjoaa asunnottomille ja päihderiippuvaisille paitsi välitöntä käytännön apua, myös syvällisempää muutosta, kuten itsetunnon kohentumista, osallisuuden tunteen lisääntymistä ja terveyden edistymistä. Vapaaehtoistyön vaikuttavuus on moninainen ja ulottuu fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista aina sosiaalisiin suhteisiin ja yhteiskuntaan osallistumiseen.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on toimintatutkimuksen keinoin kuvata Sininauhasäätiön vapaaehtoisten järjestämän Toimintatiistai-toiminnan vaikutuksia yksilössä sekä arvioida oletettua vaikuttavuutta yhteiskuntaan. Opinnäytetyön tutkimustehtävänä on selvittää Toimintatiistain merkitys asiakkaiden arjessa ja hyvinvoinnissa. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia vaikutuksia Toimintatiistai toiminnalla on asiakkaan elämäntilanteeseen?
2. Millainen oletettu vaikuttavuus Toimintatiistain toiminnalla on yhteiskunnallisella tasolla?

Sininauhasäätiön tavoitteena on tarjota asiakkailleen mahdollisimman vaikuttavaa toimintaa. Tässä opinnäytetyössä tuodaan tutkimuskysymysten vastausten myötä näkyviin visualisoitu vaikutusketju, jossa on nähtävissä vapaaehtoistoiminnan tulokset ja tavoitteet. Opinnäytetyön tuloksista hyötyvät monin tavoin Sininauhasäätiö organisaationa, sen työntekijät, vapaaehtoiset sekä asiakkaat. Avustusten vähentyessä tulevana vuosina (STEA, 2024) on erittäin tärkeää toiminnan ja rahoituksen jatkuvuuden kannalta pystyä osoittamaan toiminnan arvo ja vaikutukset. Tuloksista on viestitty ja tullaan viestimään toimintaan osallistuneille asiakkaille. Esimerkiksi Toimintatiistain valokuvanäyttelyssä tullaan esittelemään opinnäytetyön tuloksiin perustuvaa tietoa toiminnan vaikutuksista suurelle yleisölle.

Vaikutusketjukaaviota tullaan hyödyntämään uusien vapaaehtoisten perehdytyksissä, jotta vapaaehtoistyön konkreettiset vaikutukset saadaan selkeästi esitetyä. Tämä voi motivoida vapaaehtoisia sitoutumaan työhön entistä vahvemmin. Lisäksi vaikutusketjua voidaan käyttää yrityskumppaneille, jotka ovat tukeneet toimintaa rahallisesti, havainnollistamaan lahjoitusten vaikutuksia. Vaikutusketju julkaistaan myös Sininauhasäätiön vapaaehtoistyön verkkosivuilla, mikä saattaa innostaa muita yrityksiä tukemaan toimintaa ja varmistamaan sen jatkuvuuden tulevaisuudessa. Lisäksi opinnäytetyön tulokset raportoidaan tuloksellisuusraportissa helmikuussa 2025, kun STEA arvioi vapaaehtoistyön rahoitusta.

6 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

6.1 Aineiston keruu ja hallinta

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, joka on suunniteltu ja toteutettu Sininauhasäätiön tarpeisiin. Työn tarkoituksena oli selvittää, miten Sininauhasäätiön Toimintatiistai-vapaaehtoistoiminta vaikuttaa asunnottomuutta kokeneiden yksilöiden tilanteeseen. Lisäksi pyritään arvioimaan, millaisia laajempia yhteiskunnallisia vaikutuksia vapaaehtoistyöllä voi olla tämän kohderyhmän keskuudessa.

Laadullista tutkimusta käytetään, kun tavoitteena on ymmärtää ihmisten tuottamia monitulkintaisia ja subjektiivisia merkityksiä. Tällainen tarkastelu voi myös paljastaa, miten ihmiset antavat ei-ilmeisiä merkityksiä eri ilmiöille. (Vilka, 2021, 18.) Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään usein haastatteluilla ja havainnoinnilla (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 65–67).

Opinnäytetyön aineistoa kerättiin Toimintatiistaihin osallistuvilta asiakkailta ja toimintaa järjestäviltä vapaaehtoisilta. Aineistokeruumenetelminä käytettiin Learning cafe -työpajaa ja palautetyöpajaa. Lisäksi tutkimuksessa hyödynnettiin havainnointia, jossa kirjattiin vapaaehtoisten esittämiä huomioita osallistujista (liite 3). Toukokuussa 2024 Toimintatiistain vapaaehtoiset raportoivat havaintojaan asiakkaita huomioituista muutoksista toiminnan alussa, sen aikana ja lopussa. Nämä havainnot sisältyivät myös aineistoon. Lisäksi Sininauhasäätiö antoi opinnäytetyön tekijöille vuosina 2022–2024 Toimintatiistaihin osallistuneille asiakkaille toteutettujen palautekyselyiden tulokset, jotka käsittelivät toiminnan vaikutuksia.

Toimintatiistain havainnointi, jonka suorittivat toimintaa järjestävät vapaaehtoiset, oli osa aineistonkeruuta. Havainnot dokumentoitiin lomakkeelle, sillä ilman dokumentointia havainnointi ei täytä tieteellisiä vaatimuksia (Kananen, 2017, 85). Strukturoidussa havainnoinnissa määritellään etukäteen tutkimusongelman mukaiset havainnoitavat asiat, ja dokumentointi järjestetään huolellisesti, mikä helpottaa analysointia (Kananen, 2017, 85–87).

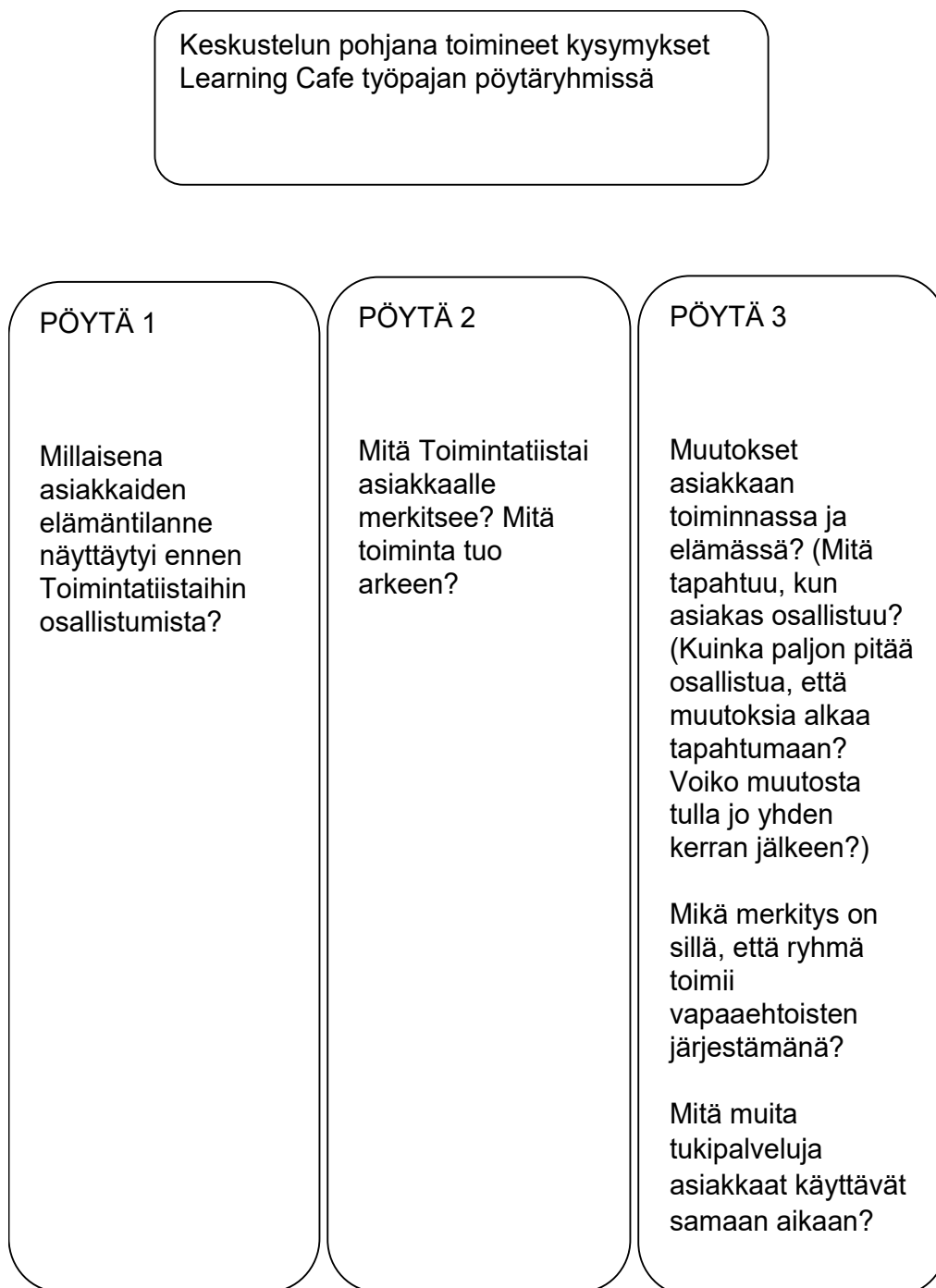
Ensimmäinen aineistonkeruu toteutettiin Learning cafe -työpajana 27.4.2023. Tavoitteena oli kerätä tietoa Toimintatiistaihin osallistuvilta asiakkailta vapaaehtoistyön vaikutuksista heidän henkilökohtaiseen tilanteeseensa sekä selvittää toiminnan mahdollisia laajempia yhteiskunnallisia vaikutuksia. Lisäksi tietoa kerättiin toimintaa järjestäviltä vapaaehtoisilta.

Työpaja pidettiin Helsingissä etukäteen varatussa ravintolassa, jossa oli järjestetty rauhallinen tila ryhmälle. Työpajaan osallistui kuusi asiakasta, neljä vapaaehtoistyöntekijää, opinnäytetyön tekijät ja Sininauhasäätiön vapaaehtoistyön koordinaattori. Työpajan kesto oli kello 17.00–19.00. Ensin toteutettiin työpaja Toimintatiistain asiakkaiden ja vapaaehtoisten kanssa, ja sen jälkeen osallistujat söivät yhdessä päivällisen.

Osallistujat jaettiin kolmeen pöytäryhmään, joissa jokaisessa oli ryhmän vetäjä. Ryhmän vetäjän tehtävänä oli avata keskustelu tutkimuskysymysten aiheista (Kuvio 2), ylläpitää keskustelua lisäkysymyksin tarpeen mukaan ja huolehtia siitä, että keskustelu kirjattiin Flinga-nimiseen digitaaliseen työkaluun. Opinnäytetyön tekijät toimivat kahdessa pöytäryhmässä kirjureina, ja kolmannen pöytäryhmän kirjuri oli Sininauhasäätiön vapaaehtoistyön koordinaattori. Jokaisessa pöydässä keskustelu-aika oli 15 minuuttia, ja ryhmät vaihtoivat pöytiä määräajan kuluttua. Pöytäryhmän kirjuri ei vaihtanut pöytää.

Learning cafe on käytännöllinen ja luova työskentelymenetelmä, jossa työskennellään pienissä ryhmissä ja jaetaan kokemuksia, tunteita sekä huomioita. Menetelmässä pyritään rikastuttamaan keskustelua ja luomaan uutta tietoa vuorovaikutuksen kautta, jossa jokainen osallistuja saa äänensä kuuluviin. Tavoitteena on rennon ohjattu keskustelutyypinen ideointi. (Innokylä, n.d.) Learning cafe -menetelmässä keskustelu toteutetaan dialogina, jossa osallistujat voivat vastata, kysyä ja kommentoida toistensa puheenvuoroja. On tärkeää, että esitetyt kysymykset sallivat eriävät näkökannat ja mielipiteet. Koko prosessi on osallistava ja avoin, eikä keskustelijoiden ajatuksia arvioida tai yhdistellä suoraan. (Junnila, Koskinen, Stolt & Salminen, 2011, 44–45.) Learning cafe -työpajan aikana saatiin yhteensä 122 vastausta. Ensimmäisen pöytäryhmän vastauksia oli 48, toisen pöytäryhmän 31 ja kolmannen pöytäryhmän 43 vastausta.

Alla olevassa kuviossa (kuvio 3) on kuvattu kolmessa eri pöytäryhmässä olleet aiheet Learning cafe-työpajassa.



KUVIO 3. Learning cafe, pöytäryhmien aiheet.

Ensimmäisen työpajan ja siitä saatujen tulosten koonnin jälkeen toteutettiin Palautetyöpaja 14.5.2024. Tapaamispaikka oli Helsingissä sama ravintola ja etukäteen varattu rauhallinen tila. Palautetyöpajan kesto oli 17.00–19.00. Palautetyöpajaan osallistui seitsemän asiakasta ja neljä vapaaehtoistyöntekijää. Palaute-työpajassa esiteltiin Learning cafesta ja havainnoinnista analysoituja Toimintatiistain vaikutuksia. Esityksessä kuvattiin Sininauhasäätiön vapaaehtoistyön vaikutuksia ja laajemmin oletettu vaikutusketju. Asiakkailta pyydettiin palautetta esitellyistä tuloksista sekä vaikutusketjusta. Jokainen osallistuja sai sanoa ja kirjoittaa omia huomioita heille jaetuille muistilapuille sekä kommentoida kuulostivatko tulokset ja vaikutukset totuudenmukaisilta ja oikeilta. Lisäksi osallistujien oli mahdollisuus antaa yleisesti palautetta opinnäytetyöstä ja siihen liittyvästä prosessista. Vapaaehtoiset osallistuivat kertomalla, miten Toimintatiistai on heidän mielestään vaikuttanut asiakkaiden arkeen ja olivatko tulokset heidän mielestään paikkansapitäviä.

Palautetyöpajan tuloksista keskusteltaessa oli löydettävissä monia yhteneväisiä mielipiteitä jo esitellyistä vaikutuksista. Vastauksia tuli yhteensä 47, joista muistilapuille kirjoitettuja oli 36 ja suullisesti annettuja vastauksia 11. Asiakkaiden oli helpointa listata asioita, joita olivat hyväksi havainneet ja toimiviksi kokeneet Toimintatiistai-toiminnassa.

Opinnäytetyötä varten Sininauhasäätiöltä vuosina 2022–2024 saatuja anonyymisti kerättyjä asiakaspalautekyselyiden vastauksia oli yhteensä 112. Asiakaspalautekyselyt toteutettiin Toimintatiistaihin osallistuneille asiakkaille kuuden kuukauden välein. Kyselyn aikana työntekijät kirjasivat asiakkaiden vastaukset väittämiin tietokoneelle. Väittämissä asiakkaat saivat antaa jokaisesta väittämästä arvioinnin asteikolla 1–5. Väittämissä 1 tarkoitti ei lainkaan samaa mieltä, 2 jonkin verran eri mieltä, 3 ei samaa eikä eri mieltä, 4 jonkin verran samaa mieltä ja 5 täysin samaa mieltä.

Asiakaspalautekyselyn väittämiä olivat: 1. Vapaaehtoistoimintaan on helppo osallistua 2. Olen saanut riittävästi tietoa vapaaehtoistoiminnasta 3. Olen saanut mielekästä tekemistä arkeen 4. Aktiivisuuteni on lisääntynyt 5. Sosiaaliset suh-

teeni ovat lisääntyneet 6. Yksinäisyyteni on vähentynyt 7. Olen saanut onnistumisen kokemuksia 8. Olen tehnyt asioita, joita en olisi muuten tehnyt 9. Päihteiden käyttöni on vähentynyt 10. Elämäni on merkityksellistä 11. Minulla on mahdollisuuksia vaikuttaa elämääni.

Aineistoa säilytettiin koko opinnäytetyön ajan Sininauhasäätiön sekä Tampereen ammattikorkeakoulun sisäisessä pilvipalvelussa, joihin pääsi vain monivaiheisen tunnistautumisen kautta.

6.2 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön analysoitava aineisto sisälsi seuraavat lähteet:

- 1) Learning cafe-työpajan aineistot (122 vastausta)
- 2) Palautetyöpajan tulokset (47 vastausta, joista 36 oli kirjallisesti muistilapuille kirjoitettuja ja 11 suullisia vastauksia)
- 3) Havainnointimuistiinpanot (kaksi A4 sivua käsin tehtyjä kirjauksia)
- 4) Aiemmat asiakaspalautekyselyt 2022–05/2024 (112 henkilön vastausta)

Tavoitteena oli hakea vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin sekä löytää ja tulkita aineistosta toistuvia teemoja, käsitteitä ja merkityksiä. Opinnäytetyössä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia opinnäytetyön vaikutusten kuvaamiseen. Aineiston sisällönanalyysissa saadaan vastaus tutkimustehtävään yhdistelemällä käsitteitä. Sisällönanalyysi etenee tutkittavaan ilmiöön päättelyn ja tulkinnan edetessä empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 127.)

Miles ja Huberman (1994) mukaan aineistolähtöinen, laadullinen aineiston analyysi voidaan jakaa kolmevaiheiseksi menetelmäksi: 1) Aineiston pelkistäminen eli redusointi, jossa tutkimukselle epäolennainen poistetaan aineistosta. 2) Aineiston ryhmittely eli klusterointi, jossa yhdistetään ryhmiksi samaa ilmiötä selittävät ilmiöt. 3) Teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi, jossa muodostetaan teoreettisia käsitteitä valikoidun tiedon perusteella sekä tunnistetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto.

Opinnäytetyön aineisto käsitteli asiakkaiden kokemuksia siitä, miten osallistuminen Toimintatiistaihin on vaikuttanut heihin. Kerättyä aineistoa analysoitiin järjestelmällisesti. Aineiston koonti aloitettiin lukemalla aineisto läpi useaan otteeseen, jolloin saatiin kokonaiskuva asiakkaiden kokemuksista.

Aineiston perusteella aloitettiin avainaiheiden ja teemojen etsintä. Aineisto jaettiin ja tiivistettiin pienempiin osiin (redusointi) sekä siitä löydettiin toistuvia teemoja, kuten masennusta, passiivisuutta, päihteiden käyttöä ja mielenterveysongelmia. Samaa ilmiötä kuvaavat asiayhteydet yhdistettiin klustereiksi (klusterointi). Ryhmittelemällä nämä teemat alaluokkiin ja pääluokkiin analyysitaulukkoon (abstrahointi) luotiin tuloksille selkeämpi rakenne.

Analyysitaulukon luokittelu auttoi ymmärtämään eri tekijöiden välisiä yhteyksiä ja niiden vaikutuksia asiakkaiden elämäntilanteeseen ennen ja jälkeen toiminnan. Luokittelujen lopuksi laadittiin yhteenvetoja, joihin koottiin löydökset ja esitettiin keskeiset havainnot opinnäytetyön tutkimuskysymysten näkökulmasta: 1. Millaisia vaikutuksia toiminnalla on asiakkaan elämäntilanteeseen. Tämän prosessin avulla päästiin tuloksiin, jotka heijastavat asiakkaiden elämäntilanteen muutoksia.

Kuviossa 4 on esitetty esimerkki aineiston analyysiprosessista (kuvio 4).

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
“Olen saanut sosiaalisuutta ja mukava tavata ihmisiä”	Osallistuminen sosiaaliseen toimintaan	Sosiaalisten suhteiden luominen	Sosiaaliset suhteiden vahvistuminen ja lisääntyminen	Muutos sosiaalisissa suhteissa
“Olen saanut elämäni sisältöä ja rytmiä”	Sisällön ja rytmin löytyminen elämään	Mielen hyvinvointi	Elämänlaadun parantuminen	Muutos hyvinvoinnissa
“Suosittelen ehdottomasti toimintaa muille”	Halu jakaa hyvää ja auttaa	Auttamishalu	Vapaaehtoistyö	Muutos altruistisessa käytöksessä
“Minua on tsemppattu ja kannustettu mukaan. On kiva, kun minua kannustetaan”	Kannustaminen ja tuki	Onnistumisen kokemus	Sitoutuneisuus	Muutos itsetuntemuksessa & sitoutuneisuudessa
“Toimintapäivinä tulee oltua asiointikunnossa ja päihteetön”	Motivaatio päihteettömyyteen	Hyvän olon etsiminen päihteettömän vaihtoehdon kautta.	Päihteiden käytön hallinta	Muutos päihteiden käytössä
“Pääasia että tehdään porukalla”	Osallistuminen	Ryhmään kuuluminen	Osallisuuden kokemus	Muutos osallisuudessa

KUVIO 4. Esimerkki aineiston analyysipolusta.

Aineiston pohjalta vastausta haettiin myös toiseen tutkimuskysymykseen: (2) Mikä on Toimintatiistain vapaaehtoistyön oletettu laajempi yhteiskunnallinen vaikuttavuus? Tässä kysymyksessä hyödynnettiin Dahler-Larsenin (2005) kehittämää menetelmää ja Sitran (2018) mallia.

6.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyö noudattaa hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteiden mukaista linjaa, jossa peruseriaatteet: rehellisyys, luotettavuus, arvostus ja vastuunkanto tulevat esiin (Tenk, 2023). Opinnäytetyölle tehtiin huolellinen suunnitelma toimintatutkimuksen etenemiseen yhteistyökumppani Sininauhasäätiön kanssa. Vastuullinen suunnittelu toteutettiin Learning cafe-työpajassa käytettävien aiheiden aineiston keräämisessä ja käsittelyssä, raportoinnissa sekä tulosten esittelyssä. Erityisesti huomioon otettavaa oli opinnäytetyön teossa se, että toinen opinnäytetyön tekijöistä työskenteli Sininauhasäätiössä, ja etteivät hänen kokemuksensa ja niistä muotoutuneet käsitykset vaikuttaneet tutkimuksen analysointiin tai tuloksiin.

Opinnäytetyöhön osallistuminen oli asiakkaille vapaaehtoista ja siitä oli mahdollista kieltäytyä tai vetäytyä missä kohtaa tutkimusta hyvänsä. Jokaiselta osallistujalta pyydettiin etukäteen kirjallinen suostumus opinnäytetyön aineiston keräämiseen ja käyttämiseen opinnäytetyön aineistona. Toimintatiistaihin osallistuville vapaaehtoistyöntekijöille, työntekijöille ja Toimintatiistaihin osallistuville asiakkaille jaettiin kirjallinen kutsu tutkimukseen (liite 1) sekä allekirjoitettava suostumuslomake, jonka jokainen tutkimukseen osallistuva allekirjoitti paikan päällä (liite 2). Lomakkeet käytiin myös selkokielisesti suullisesti läpi, jotta kaikki varmasti ymmärtävät sen sisällön. Tämä tehtiin paikan päällä sen vuoksi, että Toimintatiistaihin osallistuvilla asiakkailla ei välttämättä ole laitteita, joilla allekirjoittaa lomake tai he saattavat unohtaa allekirjoittaa sen. Opinnäytetyösopimus pyydettiin myös Sininauhasäätiöltä, sillä lupa tulee myös saada organisaatiolta, joita ihmiset edustavat tutkimuksessa ja jos työnantajan aikaa käytetään esimerkiksi työpajoihin tai haastatteluihin (Vilkka, 2021, 44).

Tuomi & Sarajärvi (2018) ovat koonneet luokituksen laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta. Tutkimuksen luotettavuutta määrittelevät uskottavuus, vastavuus, riippuvuus, vakiintuneisuus sekä siirrettävyys. Uskottavuus syntyy aineiston totuudenmukaisuudesta riittäväällä kuvauksella ja arvioinnilla. Vastavuus tulee näkyviin tutkijan tekemistä päätelmistä alkuperäisiin lähtöasetelmiin. Riippuvuudessa kuvataan, vastaako tutkimuksen toteutus tieteellisen tutkimuksen ohjaavia periaatteita. Vakiintuneisuus merkitsee ulkopuolisen henkilön arviota tutkimuksen tuotoksiin ja osallistumiseen. Siirrettävyys taas tarkoittaa tulosten soveltamista kontekstiin, jossa käsitellään samoja aiheita mitä tutkimuksessa. Eskolan & Suorannan (2005) mukaan tutkimuksen tärkein luotettavuus syntyy, ei niinkään sanoista vaan sisällöstä mikä niille annetaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 161–162).

Opinnäytetyöaineistossa noudatettiin tietosuojalainsäädäntöä ja velvoitteita liittyen luottamuksellisuuteen, salassapitoon ja vaitioloon (Tenk, 2023). Aineistoa käsiteltiin Sininauhasäätiön sekä opinnäytetyön tietosuojaohjeiden mukaisesti. Aineisto kerättiin anonyymisti, sillä tutkimusta varten ei tarvittu kenenkään tarkkoja henkilötietoja. Aineistonhallintasuunnitelma sekä riskinhallintasuunnitelma oli tehty hyvissä ajoin ennen opinnäytetyön käytännön työn aloittamista.

Muu opinnäytetyössä käytetty aineisto oli Sininauhasäätiön opinnäytetyöhön hyödynnettäväksi antamaa ja aikaisemmin keräämää olemassa olevaa anonyymisti kerättyä asiakaspalautekyselyjen aineistoa.

Opinnäytetyössä luotettavuus ja onnistuminen tuli näkyväksi asiakkaiden osallisuuden ja osallistamisen kautta. Yhteistyö oli sujuvaa opinnäytetyön edetessä. Opinnäytetyöntekijöillä oli vastuullisen ja hyvän opinnäytetyön käytänteiden vaiheet mielessä koko opinnäytetyö prosessin ajan. Tulosten perusteella kokonaisuus tuli kootuksi järjestelmällisen onnistuneesti. Opinnäytetyön kautta vapaaehtoistyön vaikuttavuutta voidaan tuoda entistä näkyvämmäksi ja samalla pyrkiä kertomaan tutkimustuloksista mahdollisimman laajasti valtakunnalliset päättäjät mukaan lukien.

7 TULOKSET

Seuraavissa kappaleissa kuvataan opinnäytetyön tulokset aineistoon perustuen. Tuloksissa vastataan ensin tutkimuskysymyksen 1. Millaisia vaikutuksia Toimintatiistai toiminnalla on asiakkaan elämäntilanteeseen ja tutkimuskysymykseen 2. Toimintatiistain oletettu yhteiskunnallinen vaikuttavuus sekä lopuksi kuvataan tuloksiin pohjautuen Toimintatiistain vaikutusketju.

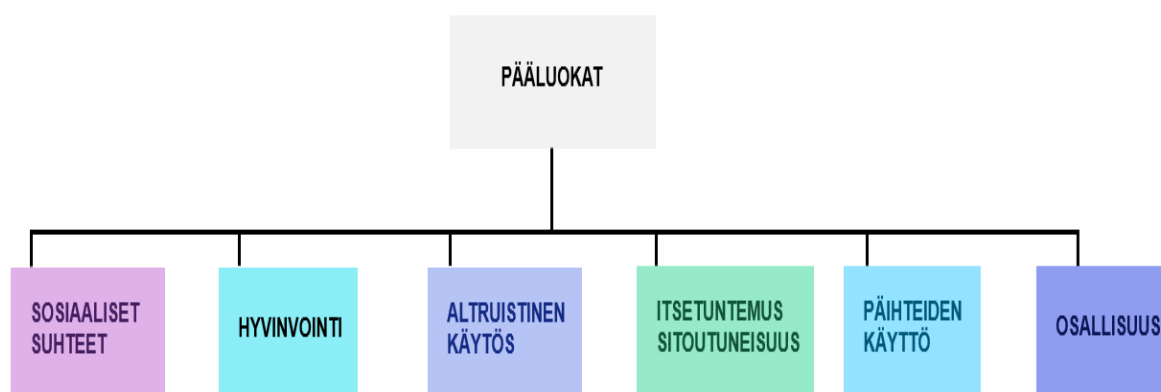
7.1 Toimintatiistain vaikutukset asiakkaaseen

Opinnäytetyön tuloksena Toimintatiistain aineistosta nousi esiin kuusi pääluokkaa, jotka ilmensivät asiakkaiden vastauksista nähtävissä olevia yksilöllisiä positiivisia muutoksia heidän elämäänsä.

Yksilötasolla tapahtuneet muutokset:

1. muutokset sosiaalisissa suhteissa
2. muutokset henkisessä ja fyysisessä hyvinvoinnissa
3. muutokset altruistisessa käytöksessä
4. muutokset itsetuntemuksessa ja sitoutuneisuudessa.
5. muutokset päihteiden käytössä
6. muutos osallisuudessa

Yksilötasolla tapahtuneiden muutosten pääluokat on koottu alla olevaan kuvioon (kuvio 5).



KUVIO 5. Esiin nousseet muutosten pääluokat, joissa vaikutuksia tapahtuu yksilötasolla.

Asiakkaat kokivat erityisesti vertaistuen, yhteisön ja porukkaan kuuluvuuden, ohjauksen, vapaaehtoisten avuliaisuuden sekä yhdessä tekemisen ja vapaaehtoisten läsnäolon tärkeiksi ja positiivisiksi tekijöiksi Toimintatiistain vapaa-ajan ryhmässä.

Erytyisesti asunnottomat ja asunnottomuustauustaiset, jotka osallistuivat toimintaan, ihmettelivät usein, miksi vapaaehtoiset haluavat viettää aikaansa heidän kanssaan ilman rahallista korvausta. Vapaaehtoistyöntekijöiden merkitys koettiin arvokkaaksi, sillä osallistujat arvostivat vapaaehtoisten aitoa kiinnostusta ja sitoutumista toimintaan. Monet osallistuivat toimintaan iloisina siitä, että näkivät muita kuin vain oman työntekijänsä aamusta iltaan. Vapaaehtoisten tapa käydä keskusteluja koettiin erityisen miellyttäväksi, ja suhde vapaaehtoisiin oli usein avoimempi ja luontevampi kuin suhde työntekijöihin. Vapaaehtoiset saivat myös enemmän ihmisiä mukaan toimintaan muistuttamalla aikatauluista, ylläpitämällä järjestystä ja ottamalla vastuuta toiminnan sujuvuudesta sekä kävijöiden hyvinvoinnista.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että Toimintatiistain toimintaan osallistuminen vaikutti myönteisesti yksilötasolla. Sosiaaliset suhteet olivat lisääntyneet, ja yhteisöllisyys oli vahvistunut. Osallistujat kokivat, että taloudellinen mahdollisuus

osallistua toimintaan vahvasti osallisuuden tunnetta ja toi elämään uutta sisältöä, rytmiä ja elämyksiä. Toiminnan jälkeen monet osallistujat ilmaisivat tuntevansa hyvää oloa, piristymistä ja positiivista mieltä. Kannustuksen myötä monet kokivat onnistumisia, jotka kohottivat itsetuntoa ja paransivat mielialaa. Päihteiden käyttö oli vähentynyt tai fyysinen kunto kohentunut joko suoraan toimintapäivinä tai sitä edeltävällä ajalla. Lisäksi asiakkaat kokivat, että heidän keskittymiskykynsä oli parantunut.

Laaksonen (2020) on tutkimuksessaan todennut, että palveluiden vaikuttavuudesta tarvitaan luotettavaa tietoa, jotta voidaan kehittää palveluja ja tuen laatua sekä kohdentaa voimavaroja yksilön terveyden edistämiseksi. Vaikuttavuutta arvioidessa on tärkeää ymmärtää, mikä toimii ja missä olosuhteissa eri yksilöiden kohdalla. (Laaksonen ym., 2020, 103–104.) Opinnäytetyön tulokset vahvistavat tämän ajatuksen: Toimintatiistain toiminta ei ainoastaan tarjoa asiakkaille käytännön tukea ja apua, vaan myös edistää heidän hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan monin tavoin, kuten sosiaalisten suhteiden parantumisella, itsetunnon kohentumisella ja päihteiden käytön vähenemisellä.

Havainnot tukevat teoreettista viitekehystä ja vahvistavat aiempia tutkimuksia vapaaehtoistyön vaikutuksista erityisesti asunnottomien ja päihderiippuvaisten elämään. Teoriassa vapaaehtoistyö nähdään paitsi auttamisena myös välineenä, joka voi edistää osallisuuden kokemuksia ja yhteisön koheesiota. Opinnäytetyön tulokset vahvistavat tämän käsityksen, sillä se osoittaa, että vapaaehtoistyöhön osallistuminen voi parantaa asiakkaiden sosiaalisia suhteita, osallisuuden tunnetta ja elämänlaatua. Esimerkiksi Lontoon tutkimus, jossa asunnottomat naiset osallistuivat vapaaehtoisten vetämään juoksuryhmään, nosti esiin, kuinka liikunnan ja yhteisöllisyyden yhdistäminen voi parantaa hyvinvointia ja estää syrjäytymistä (Dawes, Sanders & Allen, 2019). Vastaavasti Melbournessa tehty tutkimus Homeless World Cup -tapahtumasta osoitti, että urheilu voi vahvistaa sosiaalista pääomaa ja tukea päihteiden käytön vähenemistä sekä mielenterveyden paranevista, mikä ilmenee myös tämän opinnäytetyön havainnoista. (Sherry & O'May, 2013).

Päihderiippuvuuden ja asunnottomuuden teemat kytkeytyvät toisiinsa, ja opinnäytetyön tulokset ilmensivät, että vapaaehtoistyö voi tukea näiden haasteiden voittamista. Esimerkiksi muutokset päihteiden käytössä ja henkisessä hyvinvoinnissa olivat merkittäviä tuloksia, jotka korostavat vapaaehtoistyön kykyä edistää toipumista ja osallisuutta. Ronellin (2006) tutkimus katunuorista Tel Avivissa ja Jerusalemissa puolestaan osoitti, että altruistinen kohtaaminen vapaaehtoisten kanssa voi muuttaa nuorten maailmankuvan ja vähentää itsekeskeisyyttä, mikä vahvisti opinnäytetyön havaintoja altruistisen käytöksen ja itsetunnon kohentumisen vaikutuksista.

Opinnäytetyössä korostui myös vapaaehtoistyön rooli yhteisön tukemisessa ja elämänlaadun parantamisessa. Yhteisön tarjoama tuki, kuten ryhmätoiminnot ja vertaistuki, voivat lisätä osallisuuden kokemuksia ja auttaa yksilöitä selviytymään vaikeista elämäntilanteista. Tämä on linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa, joissa on havaittu, että yhteisön tuki voi vahvistaa osallisuutta ja parantaa hyvinvointia. Lontoon juoksuryhmätutkimus (Dawes, Sanders & Allen, 2019) sekä Melbournen urheilutapahtuma (Sherry & O'May, 2013) osoittavat, kuinka yhteisöllinen toiminta voi auttaa yksilöitä tuntemaan itsensä osaksi yhteisöä ja parantaa heidän elämänlaatuaan.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tulokset vahvistavat, että vapaaehtoistyö voi tuoda paitsi käytännön apua myös syvällisiä muutoksia yksilöiden elämään. Se voi edistää itsetunnon kohenemistä, osallisuuden tunteen lisääntymistä, sosiaalisten suhteiden paranemista ja jopa päihteiden käytön vähenemistä. Vapaaehtoistyön vaikutukset ovat moninaiset ja ulottuvat fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista aina yhteisön tukemiseen ja osallisuuden edistämiseen. Tämä linjaa hyvin aikaisempien tutkimusten ja teoreettisten näkemysten kanssa, jotka korostavat yksilön ja yhteisön vuorovaikutusta hyvinvoinnin ja toipumisen tukemisessa.

7.1.1 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet eivät ole itsestäänselvyys asunnottomuutta kokeneille, joilla on usein monenlaisia elämänhaasteita. Ihmisten välisessä kanssakäymisessä tarvitaan omaa persoonaa sekä kykyä sovittaa yhteen erilaisia henkilökemioita ja

työskentelytapoja. Toimintatiistai nähtiin mahdollisuutena vahvistaa sosiaalisia suhteita, vähentää yksinäisyyttä ja edistää eri kulttuurien kohtaamista. Asiakkaat kertoivat, että toimintaan osallistuminen tarjosi tilaisuuksia tutustua ihmisiin ja vapaaehtoiisiin sekä tavata uusia, mukavia ihmisiä. Asiakkaat kokivat saaneensa jopa uusia ystäviä toiminnan kautta. Toiminnassa eri kulttuurit ovat rikastuttaneet sosiaalisia suhteita. Vapaaehtoiset ovat huomanneet, että asiakkaat ottavat heihin yhteyttä enemmän kuin toiminnan alussa.

“Olen saanut sosiaalisuutta ja mukava tavata muita ihmisiä”

“Olen luonut uusia ihmissuhteita”

“Haluaisin lisää kontakteja muihin ihmisiin”

Merkityksellinen säännöllinen toiminta jäsentää päiviä, viikkoja ja kuukausia luoden arjelle aikarakenteen. Se mahdollistaa sosiaalisten suhteiden luomisen kodin ulkopuolelle, sosiaalisen identiteetin ja aseman syntymisen sekä antaa kokemuksen omasta tarkoituksellisuudesta. (Strangleman & Warren 2008, 255–256; Watson 2012, 279–280.) Osallistujien puheesta kuului selkeästi se, että toimintaa odotetaan innolla ja se rytmittää viikkoa. Joillakin Toimintatiistai on jopa syy herätä aamulla.

Ihmisten välinen sosiaalinen yhteys on aivoille ja mielelle perustavanlaatuisen tarpeellista. Sosiaalisista suhteista saadaan tärkeää tukea kaikelle terveydelle ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Hyvät sosiaaliset suhteet puskuroivat monenlaisia sairauksia vastaan, ja vuorovaikutuksen keskeinen merkitys kulkee mukana koko elämän ajan, kertoo psykiatrian professori Korkeila. (Korkeila, 2020.)

Sosiaalisen pääoman ajatellaan tuottavan hyötyä ja että se on monidimensionaalinen käsite. Terveystutkimuksessa sosiaalisten verkostojen sekä niissä vallitsevien luottamuksen ja vastavuoroisuuden havaittiin 1990-luvulta lähtien olevan yhteydessä hyvinvointiin tai terveyteen. Kyky osallistua erilaisiin ryhmiin on jo osoittanut paremmasta terveydestä tai ainakin kyvystä lähteä kotoa. (Lehto, Ojanen, Nieminen, Turpeenniemi-Hujanen, 2017.)

7.1.2 Henkinen ja fyysinen hyvinvointi

Hyvinvointi ilmeni asiakkaissa sekä fyysisenä että henkisenä hyvinvointina. Haastatteluissa esiin tulleet hyvinvointiin liittyvät asiat kytkeytyivät usein myös muihin pääluokkiin. Asiakkaat kokivat Toimintatiistain tuovan hyväntuulisuutta, mielialaan positiivista vaikutusta, terveempää oloa, sisällön ja rytmin löytymistä arkeen sekä taloudellista mahdollisuutta toiminnan osallistumiseen. Terveempi olo näkyi haastatteluvastauksissa rohkeutena lähteä ulos ja arjen rytmin löytymisenä sekä elämyskokemuksena. Asiakkaat pitivät hienona mahdollisuutena, että voi ja on Toimintatiistain kautta tilaisuus osallistua toimintaan, johon muuten ei olisi rahallista mahdollisuutta osallistua.

“Toiminnan jälkeen on ollut hyvä mieli”

“Pirstystä toiminnasta, muuten olen ollut masentuneena kotona”

“Toivoa elämään ja valoa tunnelin päähän”

“Odotan mielenkiinnolla mitä toimintaa on seuraavaksi”

Wiens & Zitting (2022) ovat todenneet, että hyvin usein haavoittuvassa asemassa olevat ihmiset ovat kadottaneet elämästään toivon ja uskon siitä, että asiat voivat muuttua. Toivo on muuttunut passiivisuudeksi. Olisi tärkeää tukea näitä henkilöitä niin, että tunne oman elämän hallinnasta vahvistuisi ja palautuisi. (Wiens & Zitting, 2022, 93.)

Kun ihminen kärsii ahdistuneisuudesta ja hänellä on jatkuvasti murheita, aiheuttaa se uupumusta, jännittyneisyyttä, joista vuorostaan seuraa univaikeuksia. Lisäksi kaikki tämä altistaa päihteidenkäytölle. Näistä seuraa monenlaisia fyysisiä oireita. Ihmisaivot ja mieli tarvitsevat sosiaalista vuorovaikutusta. Lapsuudessa luodaan pohjaa sille, että aivot ja mieli pysyvät terveinä elämässä myöhemmin. Aivojen kehitys on lapsuudessa nopeaa, mutta myös myöhemmin aivot ovat plasztiset ja niitä on mahdollista muokata vielä aikuisenakin niin että sosiaaliset ja elämänhallinnan taidot vahvistuvat. (Müller & Lehtonen, 2016, 87,94.)

WHO:n alkuperäisen määrittelyn mukaan henkilö on terve silloin, kun hänellä on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Tällainen tila kuitenkin on harvoin realistista. Vuonna 2011 määritelmää muokattiin siten, että ter-

veyttä on se, että ihminen tulee toimeen ja pärjää fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen rajoitteen kanssa. Nämä kolme hyvinvoinnin luokkaa on selkeästi syytä sisällyttää terveyden määritelmään, sillä ne selkeästi liittyvät toisiinsa. THL:n määritelmän mukaan hyvinvoinnin osatekijät jaetaan terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Hyvinvoinnin käsite voidaan jakaa joko yhteisötason hyvinvointiin ja yksilölliseen hyvinvointiin. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä on toiminta, jolla tuetaan ihmisten mahdollisuuksia parantaa ja ylläpitää hyvinvointiaan, terveyttään, osallisuuttaan sekä työ- ja toimintakykyään. (Malmivaara 2022, 21–22.)

Tulokset osoittivat, että erityisesti ulkona tapahtuvan toiminnan jälkeen osallistujat kokivat fyysisiä positiivisia vaikutuksia, kuten hyvän olon tunteita, parantunutta keskittymiskykyä ja parempaa unen laatua. Nämä havainnot tukevat aiempaa tutkimusta, (Müller & Lehtonen 2016, 88.) jonka mukaan liikunta tuottaa ihmiselle hyvää oloa ja lievittää jopa kipua, sillä liikunnan aikana aivojen endorfiinit eli mielihyvähormonit, aktivoituvat. Lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen vapauttaa myös endorfiineja, mikä tarjoaa biologisen perustan positiivisten tunteiden ja hyvän mielialan kokemiselle. Näin ollen sekä fyysinen aktiivisuus että sosiaalinen vuorovaikutus voivat merkittävästi edistää yksilön hyvinvointia.

7.1.3 Altruistinen käytös

Altruistisesta käytöksestä keskusteltaessa nousi esiin asiakkaiden kokema merkitys vapaaehtoistyöstä, jossa he toimivat asiakkaiden hyväksi antaen heille aikansa. Aineistossa altruistinen käytös ilmeni asiakkaissa hyvinä tekoina.

“Suosittelen ehdottomasti toimintaa muille”

“Vapaaehtoiset oppivat meidän ansiostamme suomea”

Vaikka toimintaan osallistuneita asiakkaita ei kehoitettu tekemään hyviä tekoja, nämä lisääntyivät huomaamatta. Toimintatiistain toiminnassa oli ohjelmassa väliä myös luonnon siivousta, josta osallistujat saivat kiitosta jopa ohikulkijoilta.

Huomaamattaan osallistujat alkoivat tekemään itsekin vapaaehtoistyötä kutsuamalla asumisyksikön muitakin asukkaita mukaan toimintaan. He kertoivat, että koska toiminnasta tulee niin hyvä fiilis, he halusivat jakaa saman mahdollisuuden myös muille.

Alden & Trewin tutkimuksen mukaan (2012) voimakasta ahdistusta kokevien ihmisten positiivinen asenne vahvistui hyviä tekoja tekemällä. Lisäksi hyviä tekoja tehneillä osallistujilla havaittiin ihmissuhdetyytyväisyyden lisääntymistä ja sosiaalisten tilanteiden välttelyn vähenemistä, kun taas verrokkiryhmässä ei näissä ollut muutosta. Tämä tutkimus osoittaa, että positiivista affektia voidaan lisätä voimakkaan sosiaalisen ahdistuksen yksilöillä ja että positiivisen affektin vahvistamisstrategiat voivat johtaa laajempiin sosiaalisiin hyötyihin. Tämä vaatii kuitenkin vielä lisätutkimusta. (Alden & Trew, 2012.)

7.1.4 Itsetuntemus ja sitoutuneisuus

Asunnottomuustaukaisella kohderyhmällä itsetuntemus ja sitoutuneisuus näyttyy usein hyvin heikkona. Vapaaehtoiset toivat esiin, että monella asiakkaalla osallistuminen vaatii toistoa ennen sitoutumista. Asiakkaat olivat saaneet onnistumisen kokemuksia siitä, että olivat jaksaneet keskittyä muun muassa kokonaisen leffan ajan. Itsetuntemus näkyi haastattelujen kautta asiakkaissa onnistumisen kokemuksena ja asiakkaiden sitoutuneisuudessa Toimintatiistain toimintaan. Aktiivisimmilla kävijöillä oli moniakkin syitä tai halua toimintaan osallistumisessa. Haastateltavat kokivat toimintaan lähtemisen jälkeen omaa sitoutuneisuutta sovituisissa asioissa pysymisessä ja lupauksen pidossa. Kannustuksen kautta asiakkaat saivat itsetuntemusta onnistumisestaan.

“Olen saanut onnistumisen kokemuksia”

“Minua on tsemputtu ja kannustettu mukaan”

Sosiaalipsykologian näkemys identiteettiin korostaa sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutusta. Symbolisen interaktionismin mukaan identiteettejä rakennetaan, niistä neuvotellaan ja kommunikoidaan kielen kautta ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kertoessaan itsestään ja elämästään yksilö rakentaa omaa henkilö-

kohtaista identiteettiään. Sosiaalinen identiteetti on sitä, missä määrin tunnistamme kuuluvamme tiettyyn ryhmään. Se on tapa mitata sitä, kuinka tärkeä jokin ryhmä on meille. Mitä enemmän tunnistamme kuuluvamme ryhmään, sitä enemmän tämä ryhmä tulee määrittämään meidän persoonallisuuttamme. Sosiaaliiseen identiteettiin kuuluu kaksi rakenneosaa: itseinvestointi ja itsemäärittely. Itseinvestoinnilla viitataan ryhmään kuulumisen tunteeseen. Tunteeseen siitä, että olet osa jotakin suurempaa ja siitä syntyviin positiivisiin tunteisiin. (Hynynen & Kovalainen, 2016, 24–25.)

Kun ihmisten välinen vuorovaikutus lisääntyy ja yhteisöllisyyden kokemus vahvistuu, se vahvistaa luottamuksen kasvamista ja antaa ihmiselle arkea rakentavia voimavaroja (Valve, 2002, 102). Vapaaehtoisten arvostava kohtaaminen ja arvostus nousivat useasti asiakkaiden puheissa esiin. Itsetunnon koettiin vahvistuneen ja Toimintatiistain ryhmä oli tullut tärkeäksi yhteisöksi osallistujien elämässä.

7.1.5 Päihteiden käyttö

Päihteiden käyttö Sininauhasäätiön kohderyhmässä on usein hyvin vahvasti läsnä. Päihteiden käyttö näkyi haastatteluvastauksissa päihteiden käytön vähenemisenä ja päihteettömän arjen saavutuksena sekä maltillisena odotuksena tulevasta. Toimintatiistaipäivinä asiakkaat kertoivat haluavansa olla päihteettömiä ja asiointikunnossa.

“Toimintapäivinä tulee oltua asiointikunnossa ja päihteetön”

“Päihteettömämpiä päiviä odotellessa toimintaa”

“Jos on tulossa mukavaa toimintaa, sitä odotetaan jo muutamaa päivää etukäteen”

Häkkinen (2013) on myös tutkimuksessaan todennut, että pitkällä aikavälillä tarkasteltuna päihdekuntoutuksessa on selkeästi havaittavissa, että lyhyetkin päihdeettömät jaksot ovat olleet merkityksellisiä ja vaikuttaneet myöhempisiin valintoihin (Häkkinen, 2013,15).

7.1.6 Osallisuus

Osallisuus liittyy elämänhallintaan ja toimintakykyyn. Asiakkaat kokivat osallisuuden mahdollisuutena vaikuttaa omaan elämäänsä ja tehdä valintoja, jolloin he voivat valita itseään aidosti kiinnostavia toimintoja. Osallistujat alkoivat lähes huomaamatta tehdä itsekin hyviä tekoja.

*“Minulla on enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa elämääni”
“Olen saanut valita mihin toimintaan osallistun kiinnostuksen mukaan”*

Osallisuuden kokemuksen saadakseen ihmisellä täytyy ensin tyydyttyä pitkäaikaiset aineelliset ja aineettomien vajeet, kuten luottamus, turvallisuuden tunne ja aliravitsemus. Ihmisen omat resurssit tulee olla riittävät, jotta hänellä on mahdollisuus vaikuttaa oman elämänsä päätöksiin. Luottamus syntyy suhteessa toisiin ihmisiin ja usein luottamuksesta seuraa uskallus. Yhteiskunnallisesti tällä on merkitystä siten, että mitä suuremman osan toimintakyvystään ihminen ottaa käyttöönsä yhteisen hyvän kasvattamiseksi, sitä enemmän yhteiskunta hyötyy. (Wiens & Zitting, 2022.)

7.2 Toiminnan oletettu laajempi vaikuttavuus yhteiskuntaan

Tämän opinnäytetyön tuloksiin perustuen Sininauhasäätiön Toimintatiistai-vapaaehtoistyön vaikutuksia ja vaikuttavuutta on havainnollistettu visuaalisesti luodulla vaikutusketjulla (kuvio 9), jonka on suunnitellut Sininauhasäätiön viestinnän suunnittelija Emilia Musturi. Vaikutusketju tarjoaa selkeän ja tiiviin kuvauksen siitä, kuinka vapaaehtoistyö Toimintatiistai-toiminnassa vaikuttaa osallistujien hyvinvointiin. Tavoitteena oli kuvata, miten vapaaehtoistoiminta luo moniulotteisia vaikutuksia, jotka ulottuvat yksilötasolta yhteiskunnallisiin ulottuvuuksiin.

Vaikutusketjun avulla konkretisoidaan opinnäytetyön keskeiset tulokset, jotka keskittyvät tutkimuskysymysten pohjalta siihen, kuinka Toimintatiistai vaikuttaa osallistujien henkilökohtaiseen tilanteeseen ja hyvinvointiin. Samalla tuodaan esiin myös oletettuja laajempia yhteiskunnallisia vaikutuksia, joita Toimintatiistain

kaltaisella yhteisöllisellä ja osallisuutta tukevalla toiminnalla voi olla. Vaikutusketju havainnollistaa, kuinka toiminta vahvistaa osallisuuden kokemusta, parantaa elämänlaatua ja edistää yhteiskunnallista osallistumista, mikä puolestaan luo positiivisia kierteitä niin osallistujille kuin koko yhteiskunnalle.

Tämän visuaalisen kuvion avulla pyritään myös osoittamaan, miten vapaaehtoistyöntekijöiden toiminta kytkeytyy näihin vaikutusketjuihin ja millaisia konkreettisia tuloksia sekä henkilökohtaisella että yhteiskunnallisella tasolla voidaan saavuttaa. Vaikutusketjun avulla voidaan ymmärtää, kuinka Toimintatiistai-toiminnan kokonaisvaikuttavuus ilmenee monessa eri muodossa ja kuinka tärkeää on, että jokaisella osapuolella on selkeä käsitys toiminnan pitkäaikaisista vaikutuksista.

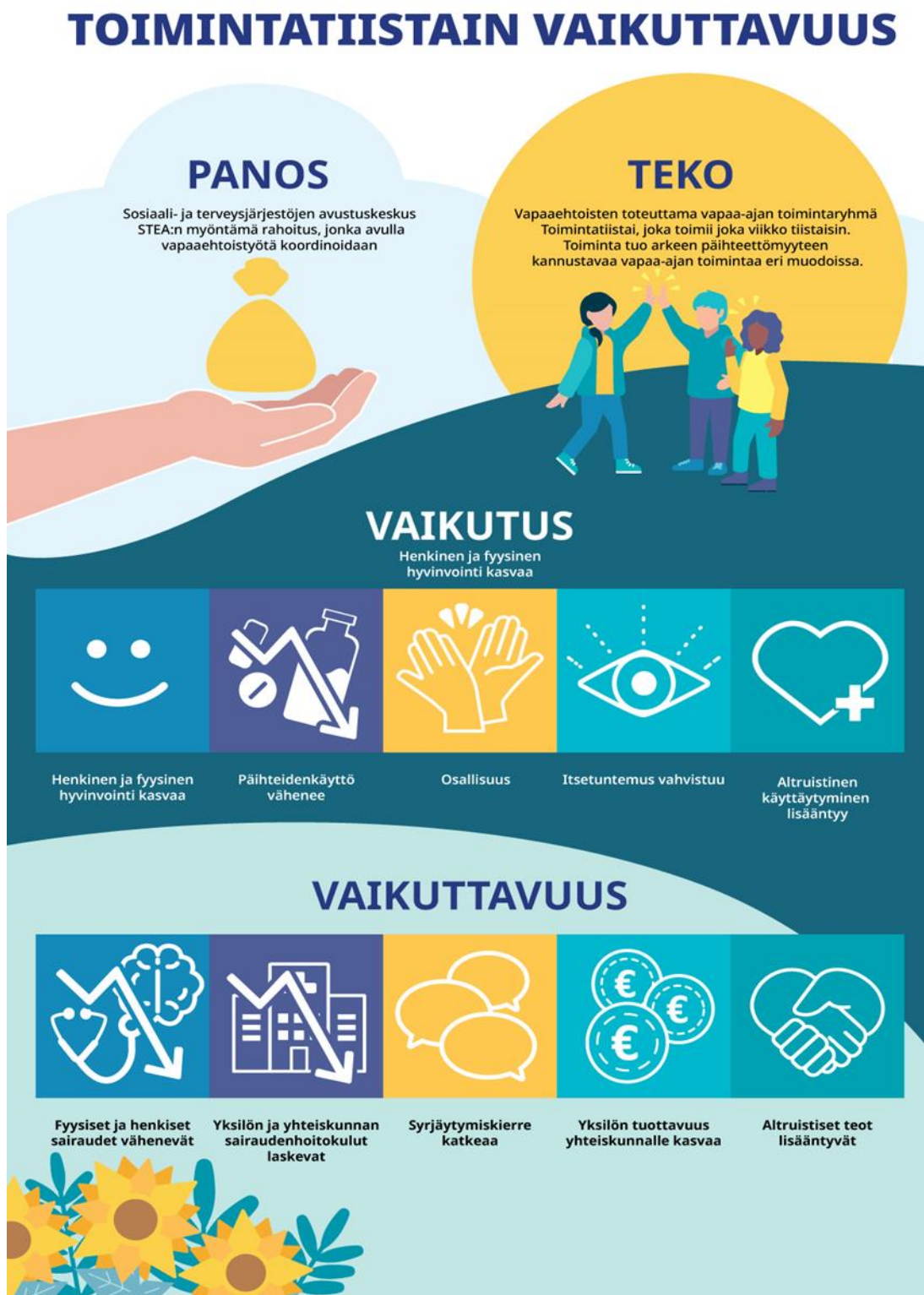
Toimintatiistain vaikutusketjussa keskeinen rooli on STEA:n myöntämällä rahoituksella, joka mahdollistaa vapaaehtoistyön koordinoinnin. Rahoitusta haettaessa on vuosittain osoitettava ja raportoitava vapaaehtoistyön vaikutuksia ja sen yhteiskunnallista vaikuttavuutta. Rahoituksen myötä Toimintatiistai voi toteuttaa toimintaansa, jota vapaaehtoiset järjestävät joka viikko tiistaisin. Toiminnan keskeisenä tavoitteena on tarjota asiakkaille päihteettömyyttä tukevaa vapaa-ajan toimintaa, joka rikastuttaa heidän arkeaan ja kannustaa terveellisiin elämäntapoihin.

Vaikutusketjussa näkyy, kuinka asiakkaat hyötyvät toiminnasta niin henkisesti kuin fyysisesti: heidän hyvinvointinsa kasvaa, päihteiden käyttö vähenee ja osallisuuden sekä itsetuntemuksen kokemus vahvistuu. Lisäksi altruistisen käyttäytymisen voimistuminen on yksi toiminnan positiivisista seurauksista. Kun vapaaehtoistyö tuottaa muutoksia asiakkaiden elämässä, tämä ei ainoastaan paranna yksilöiden hyvinvointia, vaan tuo myös yhteiskunnallista vaikuttavuutta.

Vaikuttavuutta voidaan tarkastella laajemmassa yhteiskunnallisessa kontekstissa, jossa se ilmenee muun muassa fyysisten ja henkisten sairauksien vähentymisenä. Tällöin myös yhteiskunnan sairaanhoitokulut alenevat, syrjäytymiskierre katkeaa ja yksilöiden tuottavuus yhteiskunnalle kasvaa. Lisäksi altruististen tekojen lisääntyminen on keskeinen yhteiskunnallisen hyvinvoinnin mittari, joka heijastaa positiivista kehitystä niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Vaikutusketjun

kautta konkretisoituu, kuinka Toimintatiistain toiminta ei ainoastaan tue osallistujia heidän henkilökohtaisessa hyvinvointiprosessissaan, vaan myös edistää yhteiskunnallista hyvinvointia ja taloudellista tehokkuutta.

Alla olevassa kuviossa on kuvattu tulosten pohjalta Toimintatiistain vaikutusketju (kuvio 6).



KUVIO 6. Toimintatiistain vaikutusketju (Musturi 2024).

Opinnäytetyön aineiston perusteella oletettu yhteiskunnallinen vaikuttavuus voi näkyä seuraavilla osa-alueilla:

1. Fyysisten ja henkisten sairauksien vähentyminen
2. Yksilön ja yhteiskunnan sairaushoitokulujen lasku
3. Syrjäytymiskiirteen katkeaminen
4. Yksilön tuottavuuden kasvu yhteiskunnalle
5. Altruistiset tekojen lisääntyminen (hyvän kierre)

Yhteiskunnallisella tasolla vaikuttavuutta saavutetaan, kun asiakkaan henkinen, fyysinen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvä tila paranee. Tähän liittyy merkittävästi myös sosiaalisen tuen rooli, jonka tulisi kohdata asiakas oikeaan aikaan ja oikealla tavalla. Tällöin fyysisten ja henkisten sairauksien sekä niiden liitännäissairauksien määrä vähenee. Mielen terveyden ja fyysisen terveyden parantuminen sekä päihteiden käytön väheneminen vaikuttavat suoraan yksilön ja yhteiskunnan sairaushoitokuluihin. Sosiaalisten suhteiden, sosiaalisen identiteetin ja osallisuuden vahvistuminen sekä syrjäytymiskiirteen katkeaminen tekevät yksilöstä tuottavamman jäsenen yhteiskunnassa. Kaiken lisäksi hyvän kierteen kasvaessa henkilöt, jotka ovat itse saaneet apua, haluavat myös auttaa muita ja näin luottamuksen kautta hyvän sekä positiivisten vaikutusten jakaminen lisääntyy. Yhteiskunnallinen vaikuttavuus synnyttää yhä enemmän palvelujen kehittymistä paremmaksi ja useamman saavutettavaksi. Tämä on loputon jatkumo, jonka positiivisia seurauksia voi nähdä vielä vuosikymmenien kuluttua.

7.2.1 Fyysisten ja henkisten sairauksien vähentyminen

Tuloksissa nousi vahvasti esiin ennen Toimintatiistaihin osallistumista *yksinäisyys*. Yksinäisyyden seurauksina tai siihen kietoutuvina muina haasteina ovat sosiaalisten kontaktien ja vapaa-ajan tekemisen puute, huono fyysinen kunto, päihteiden käyttö, elämänhallinnan haasteet, merkityksettömyys ja erilaiset mielen terveyden haasteet ahdistuksineen sekä paniikkihäiriöineen estäen lähtemästä minnekään.

”Kun osallistuu vapaaehtoistyöhön, pysyy poissa huonoista jutuista. Se on rehellistä juttua. Pystyy välttämään huonot kuviot”

(Asiakaskyselyn avoin palaute, 2024).

Myös Kraav (2022) on omassa tutkimuksessaan tuonut esiin yksinäisyyden varjopuolia. Yksinäisyys nakertaa ihmisen terveyttä fyysisesti ja henkisesti. Se voi aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja, kohonnutta syöpäriskiä, masennusta ja muistisairauksia. Yksinäisyys on yhtä vaarallista kuin tupakointi tai ylipaino, se voi jopa tappaa. Yksinäisyyden dramaattiset terveysvaikutukset ovat viime vuosina nousseet otsikoihin. Niiden takaa löytyy monenkirjavia tutkimustuloksia. Neurobiologit ovat todenneet, että yksinäisyys aiheuttaa elimistössä saman reaktion kuin fyysinen kipu. Yksinäisyys näyttää tutkimusten mukaan muuttavan paitsi ihmisen käyttäytymistä myös biologista toimintaa ja äärimmillään ehkä jopa elimistön rakenteita. (Kraav, 2022.)

Tutkimusten mukaan yksinäisyys lisää kuolleisuutta jopa 26 prosentilla. Se heikentää ihmisen immuunipuolustusjärjestelmää sekä kuormittaa stressijärjestelmää. Se voi aiheuttaa mielialaoireita kuten ahdistusta ja masennusta, heikentää oppimista ja keskittymiskykyä, vaikuttaa univalve rytmiiin, elintapoihin tai kasvat-
taa itsemurhariskiä. (Lähteenmäki, 2022, 74.)

Kraav (2022) tuo esiin tutkimuksissa, että sekä yksinäisyys että sosiaalinen eristyneisyys nostavat matala-asteisen tulehdustilan eli inflammaation tasoa. Tulehdustila on yksi keino, jolla elimistö virittyy torjumaan uhkia. Pitkittyessään elimistön puolustusreaktiot kääntyvätkin selviytymistä vastaan: niistä tulee itsessään vahingollisia. Yksinäisyyden aiheuttama inflammaatio ei suojele kehoa vaan raskauttaa sitä. Myös jos jokin psyykinen tai fyysinen asia aiheuttaa kehoon inflammaatiota, ihminen reagoi herkemmin sosiaalisiin virikkeisiin. Hän pyrkii vetäytymään niistä ihmissuhteista, jotka eivät paranna hänen kuntoutumistaan, ja hakee niitä, joista toivoo saavansa apua. Tämä taas vaikuttaa terveyteen. (Kraav, 2022.)

Yksinäiset liikkuvat vähemmän ja syövät epäterveellisemmin. Se voi olla yksi elämäntapoihin liittyvä hypoteesi. Yksinäisyys vaikuttaa myös unen laatuun, jolla on yhteys sydänsairauksiin. Väestötasolla verenkiertoelinten sairauksista merkittävimpiä ovat sepelvaltimotauti sekä aivoverenkierron häiriöt, joiden dramaattisimpia seurauksia ovat sydänkohtaukset ja aivohalvaukset. (Kraav, 2022.)

Yksinäisyys on yhteydessä syöpään sairastuvuuteen. Samoin on sosiaalinen eristyneisyys, mutta ei yhtä vahvasti. Yhteysmekanismiksi on epäilty yksinäisyyden aiheuttamaa kroonista stressiä. Se aktivoi autonomisen hermoston ja vaikuttaa moneen prosessiin, jotka ovat yhteydessä kasvainten kehittymiseen. (Kraav, 2022.)

Näyttää siltä, että inflammaatio on kytkeytynyt kaikkeen. Se näyttää keskeisimmältä mekanismita tässäkin. Se on yhteydessä masennukseen, kuolleisuuteen, syöpään ja vaikka mihin. Yksinäisillä on tavanomaista enemmän ahdistuneisuutta ja masennusoireita sekä varsinaista kliinistä depressiota. Yhtenä mekanismina on havaittu, että yksinäisyys ohjaa ihmisen huomion negatiivisiin kokemuksiin ja muistoihin. Se myös saa negatiiviset tunteet kestävämpiä pidempään kuin positiiviset. Masennukseen liittyy vastaava ilmiö. (Kraav, 2022.)

Yksinäisillä on tavanomaista heikompi unen laatu, lyhyemmät yöunet ja enemmän nukahtamisvaikeuksia. Kokeiden perusteella vastaavasti huonounisuuteen liittyy taipumus vetäytyä sosiaalisesti. Unen laadulla on yhteys myös sydänsairauksiin. Masennus ja unihäiriöt kulkevat niin ikään käsi kädessä. Näyttää siltä, että kaikki vaikuttaa kaikkeen. (Kraav, 2022.)

Yksinäisyys vaikuttaa käyttäytymiseen ja elämäntapaan. Yksinäiset, mutta erityisesti sosiaalisesti eristyneet ihmiset eivät tutkimusten perusteella syö terveellisesti eivätkä liiku suositusten mukaan. Ylipainon riski nousee, mutta seurauksena voi olla myös aliravitsemus. Jälkimmäinen on tyypillistä etenkin vanhuksille. (Kraav, 2022.)

Kun fyysiset ja henkiset sairaudet vähenevät, yhteiskunta hyötyy monella tasolla. Ensinnäkin terveydenhuollon kustannukset pienenevät, koska vähemmän ihmisiä tarvitsee hoitoa kroonisiin sairauksiin, mielenterveysongelmiin tai muihin vaikeuksiin, joita yksinäisyys ja eristäytyminen usein aiheuttavat. Tämä vapauttaa resursseja käytettäväksi ennaltaehkäiseviin palveluihin ja muihin tärkeisiin yhteiskunnallisiin tarpeisiin.

Työvoiman tuottavuus kasvaa, kun ihmiset ovat terveempiä ja voivat paremmin osallistua työelämään ilman pitkäaikaisia sairauspoissaoloja tai työkyvyttömyyttä. Tämä lisää yhteiskunnan taloudellista vahvuutta ja vähentää riippuvuutta sosiaaliturvasta. Samalla, kun henkinen hyvinvointi paranee, ihmiset ovat myös onnellisempia ja aktiivisempia yhteisön jäseniä, mikä vahvistaa yhteiskunnan sosiaalista sidettä ja vähentää syrjäytymisen riskiä. Kokonaisuutena katsottuna sairauksien väheneminen luo kestävämmän ja vahvemman yhteiskunnan, jossa yksilöt voivat elää terveellisemmin, osallistua aktiivisemmin ja tuoda enemmän lisäarvoa yhteiseen hyvään.

7.2.2 Yksilön ja yhteiskunnan sairaudenkulujen väheneminen

Toimintatiistain kaltaiset interventiot voivat merkittävästi vähentää yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristäytymiseen liittyviä terveyshaittoja, mikä puolestaan laskee sekä yksilön että yhteiskunnan sairaudenhoitokuluja. Yksinäisyyden tiedetään olevan yhteydessä moniin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, syöpään, masennukseen ja muihin mielenterveyshäiriöihin. Näiden sairauksien ehkäisy tai lievittäminen vähentää hoitokustannuksia, sillä Toimintatiistaihin osallistuminen lisäsi osallistujien sosiaalisia kontakteja, mikä voi auttaa ehkäisemään sairauksien syntyä. Myös mielenterveyden koheneminen oli merkittävä tekijä, sillä yksinäisyyteen ja eristäytymiseen liittyvät masennus ja ahdistus kuormittavat terveydenhuoltojärjestelmää. Osallistuminen paransi elämänlaatua, vähensi negatiivisia tunteita ja toi positiivisia kokemuksia, mikä puolestaan vähentää mielenterveyspalvelujen tarvetta.

Päihteiden käytön väheneminen on myös tärkeä terveyttä ja kuluja vähentävä tekijä. Päihteiden ongelmakäyttö voi johtaa pitkäaikaissairauksiin, kuten maksa-sairauksiin ja sydänsairauksiin, joiden hoito on kallista. Toimintatiistain osallistujilla päihteiden käyttö väheni ja heidän fyysinen kuntosensa parani. Tämä vähentää liikkumattomuuteen ja ylipainoon liittyvien sairauksien, kuten diabeteksen ja verenkiertoelimistön sairauksien, riskiä. Näiden sairauksien hoito muodostaa merkittävän kustannuserän terveydenhuollossa.

Lisäksi osallistuminen toimintaan paransi elämänhallintaa. Yksinäisyys heikentää usein elämänhallintaa, mikä voi johtaa lisääntyneeseen palvelujen käyttöön. Kun yhteisölliset toimenpiteet, kuten Toimintatiistai, auttavat yksilöitä ylläpitämään sosiaalisia suhteita, parantamaan fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä vähentämään päihteiden käyttöä, ne vähentävät pitkällä aikavälillä sekä yksilön että yhteiskunnan terveydenhuoltokustannuksia.

7.2.3 Syrjäytymiskiirteen katkeaminen

Yhteiskunnallista eriarvoisuutta voidaan vähentää tehokkaimmin tukemalla huono-osaisia ihmisiä. Käytännössä tämä voidaan tehdä edistämällä heidän sosiaalista osallisuuttaan. Syrjäytyminen on huono-osaisuuteen johtava prosessi ja osallisuus on vastakohtaisesti prosessi siitä ulos. Osallisuuden kokemus vahvistaa hyvinvointia, turvallisuutta ja uskoa tulevaisuuteen sekä omiin mahdollisuuksiin. (Wiens & Zitting, 2022.)

Syrjäytymisestä aiheutuu inhimillisen kärsimyksen lisäksi merkittäviä taloudellisia kustannuksia yhteiskunnalle. Näitä ovat erilaisista korjaavista palveluista koituvat kustannukset, toimeentulotuet, menetetyt verotulot, lastensuojelun avohuollon kustannukset, terveyspalvelujen kustannukset, asumistuet sekä työmarkkinatuet. Lisäksi rikollisuus saattaa aiheuttaa lisäkustannuksia. Hilli, Ståhl, Merikukka & Ristikari (2017) ovat analysoineet syrjäytymisvaarassa olevien lasten aiheuttamat keskimääräiset kustannukset elinaikanaan, jos oletettu elinikä on 80-vuotta. Analyysissa on laskettu, paljonko kustannukset olisivat ilman ennaltaehkäisevää interventiota ja paljonko taas intervention kanssa. Analyysin perusteella ehkäisevien ja hyvinvointia tukevien palveluiden merkitys korostuu ennen kaikkea ylisukupolvisen ongelmaketjun katkaisemisessa ja syrjäytymisen ehkäisemisessä. Analyysin mukaan yksi koko elämänsä ajan syrjäytynyt yksilö maksaa yhteiskunnalle 295 000–680 000 € elinaikanaan. (Hilli, Ståhl, Merikukka, Ristikari, 2017.)

Syrjäytymiskiirteen katkeamisella on monia positiivisia vaikutuksia yhteiskunnallisesti. Kun huono-osaisuudesta kärsivät ihmiset saavat tukea ja heidän sosiaalista osallisuuttaan edistetään, heidän hyvinvointinsa ja usko tulevaisuuteen vah-

vistuvat. Tämä luo turvallisuuden tunnetta ja auttaa ihmisiä näkemään omat mahdollisuutensa positiivisemmassa valossa. Kun syrjäytymisen prosessi katkeaa ja ihmiset kokevat kuuluvansa yhteiskuntaan, heidän inhimillinen kärsimyksensä vähenee. Tämä ei ainoastaan paranna yksilöiden elämänlaatua, vaan sillä on myös merkittäviä taloudellisia hyötyjä koko yhteiskunnalle.

Syrjäytymisen katkeaminen vähentää yhteiskunnalle koituvia kustannuksia, jotka liittyvät korjaaviin palveluihin, kuten toimeentulotukiin, lastensuojeluun ja terveydenhuoltoon. Samoin asumistukien ja työmarkkinatukien tarve vähenee, mikä keventää julkisen sektorin taloudellista taakkaa. Syrjäytyneisyyden katkeaminen vähentää myös rikollisuutta, mikä puolestaan pienentää rikollisuudesta aiheutuvia lisäkustannuksia.

Lisäksi, kun yksilö löytää paikkansa yhteiskunnassa ja pääsee takaisin työelämään tai muuhun aktiiviseen toimintaan, verotulot kasvavat ja menetetyt verotulot pienenevät. Ylisukupolvisen syrjäytymiskierteen katkaiseminen on erityisen tärkeää, sillä se ehkäisee syrjäytymisen siirtymistä sukupolvelta toiselle. Tämä luo pitkän aikavälin säästöjä yhteiskunnalle, sillä yhden elämänsä ajan syrjäytyneen yksilön kustannukset voivat nousta jopa 680 000 euroon. Ennaltaehkäisevät toimet, jotka tukevat osallisuutta ja hyvinvointia, ovat siis paitsi inhimillisesti myös taloudellisesti välttämättömiä syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja eriarvoisuuden vähentämiseksi.

7.2.4 Yksilön tuottavuuden kasvu yhteiskunnalle

Kun syrjäytymiskierre katkeaa ja yksilö pääsee takaisin yhteiskunnan aktiiviseksi jäseneksi, hänen tuottavuutensa kasvaa merkittävästi. Yksilön sosiaalisen osallisuuden lisääntyessä hänellä on paremmat mahdollisuudet osallistua työelämään tai muuhun tuottavaan toimintaan, mikä hyödyttää yhteiskuntaa lisääntyneinä verotuloina ja vähentyneinä sosiaaliturvakustannuksina. Tuottavuuden kasvu ei rajoitu vain taloudellisiin hyötyihin, sillä yksilö, joka kokee kuuluvansa yhteisöön, on myös todennäköisemmin terveempi ja henkisesti tasapainoisempi, mikä vähentää terveydenhuollon kustannuksia ja parantaa yleistä hyvinvointia.

Kun yksilöt saavat tukea, joka auttaa heitä kehittymään ja parantamaan omaa elämänhallintaansa, he voivat paremmin hyödyntää omia taitojaan ja potentiaaliaan, mikä johtaa työtehon paranemiseen ja innovatiivisuuden lisääntymiseen. Yhteiskunnallisella tasolla tämä tarkoittaa, että suurempi osa väestöstä pystyy osallistumaan tuottavaan toimintaan, mikä vahvistaa kansantaloutta. Kun syrjäytymisen sijaan vahvistetaan osallisuutta, yksilöiden panos yhteiskunnan rakentamiseen kasvaa, mikä lisää yhteiskunnan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja taloudellista kestävyttä.

7.2.5 Altruististen tekojen lisääntyminen

Kun yksilö irtautuu syrjäytymiskierteestä ja kokee vahvempaa osallisuutta yhteiskunnassa, hänen henkinen ja fyysinen hyvinvointinsa paranevat. Tämä lisää todennäköisyyttä, että hän osallistuu myös muiden auttamiseen ja yhteisölliseen toimintaan, kuten vapaaehtoistyöhön tai muuhun altruistiseen toimintaan. Kun ihmiset tuntevat kuuluvansa yhteiskuntaan ja kokevat saaneensa itse tukea, he haluavat usein vastavuoroisesti auttaa muita, mikä vahvistaa yhteiskunnan sosiaalista sidosta.

Altruistiset teot lisääntyvät myös siksi, että osallisuuden myötä yksilön itseluottamus ja kokemus omasta merkityksellisyydestä vahvistuvat. Tämä motivoi osallistumaan erilaisiin yhteiskunnallisiin projekteihin ja tukemaan niitä, jotka ovat vastaavassa tilanteessa, josta he ovat itse päässeet eteenpäin. Kun yhä useampi yksilö osallistuu yhteiseen hyvään, syntyy positiivinen kierre, jossa yhteiskunnan koheesio vahvistuu, ja altruistinen toiminta leviää laajemmalle. Tämä lisää yhteisön solidaarisuutta ja vähentää eriarvoisuutta, mikä edelleen vähentää syrjäytymisen riskiä muilta yksilöiltä.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin Sininauhasäätiön Toimintatiistai-toiminnan vaikutuksia asunnottomuutta kokeneiden asiakkaidensa henkilökohtaiseen tilanteeseen ja hyvinvointiin sekä sen oletettua vaikuttavuutta yhteiskunnallisella tasolla. Tutkimuskysymyksinä olivat, millaisia vaikutuksia Toimintatiistai toiminnalla on asiakkaan elämäntilanteeseen, sekä millaisia laajempia yhteiskunnallisia vaikutuksia sillä voisi olla. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa aineistoa kerättiin työpajojen, havainnoinnin ja asiakkailta vuosina 2022–2024 kerättyjen palautekyselyjen avulla.

Vaikka suomalaiset on todettu useaan otteeseen maailman onnellisimmaksi kansaksi, kaikki kansalaiset eivät kuitenkaan koe elämäänsä yhtä hyvinvoivana. Eriyisesti yhteiskunnan haavoittuvimmassa asemassa olevat ihmiset kokevat elämänsä usein kovin eri tavalla kuin valtaväestö. (Wiens & Zitting, 2022, 86–87.) Sininauhasäätiön asiakkaat, jotka kuuluvat yhteiskunnan huono-osaisimpiin, elävät usein vaikeassa ja haavoittuvassa elämäntilanteessa, jossa taloudelliset, sosiaaliset ja terveydelliset ongelmat ovat arkipäivää. Tämä heikentää heidän mahdollisuuksiaan osallistua yhteiskunnan tarjoamiin tukiin ja palveluihin, sillä avunpyytäminen koetaan usein vaikeaksi, jos henkilö ei tunne itseään tärkeäksi tai arvokkaaksi. Yksinäisyys ja huono itsetunto voivat pahentaa tilannetta entisestään, ja tällöin voi olla vaikea uskoa, että mitään voisi muuttua. (Lähteenmäki, 2022, 80.)

Tulokset osoittavat, että Toimintatiistain vaikutukset asiakkaiden elämään olivat moninaisia. Sosiaaliset suhteet parantuivat merkittävästi, mikä puolestaan vaikutti positiivisesti sekä henkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Lisäksi havaittiin muutoksia altruistisessa käytöksessä, itsetuntemuksessa ja sitoutuneisuudessa sekä päihteiden käytön vähenemistä. Osallistujien osallisuuden tunne kasvoi merkittävästi, ja heidän kokemuksensa mukaan toiminta tarjosi heille mahdollisuuden löytää yhteisön tukea ja ymmärrystä. Yhteiskunnallisella tasolla voidaan olettaa, että toiminnan tulokset voivat johtaa fyysisten ja henkisten sairauksien

väheneeseen, mikä puolestaan voi tuoda säästöjä terveydenhuoltojärjestelmälle. Lisäksi syrjäytymiskiirteen katkeaminen ja yksilön tuottavuuden kasvu voivat tuoda yhteiskunnalle merkittäviä etuja.

Sininauhasäätiön toiminta perustuu arvoihin, kuten yksilön kunnioittamiseen, asiantuntijuuteen ja innovatiiviseen kehittämistyöhön, ja nämä arvot ilmenevät myös tutkimuksen tuloksista. Toiminnalla pyritään vähentämään päihdehaittoja, poistamaan asunnottomuutta ja lisäämään osallisuutta, ja tutkimustulokset tukevat tätä tavoitetta. Esimerkiksi asiakkailta kerätyt kokemukset ja havainnot viittaavat siihen, että Toimintatiistai-toiminnasta on ollut suoraa hyötyä yksilöille, kuten sosiaalisen toimintakyvyn vahvistumisena, fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin parantumisena sekä päihteiden käytön vähentymisenä. Samalla asiakkaiden sitoutuminen toimintaan on lisääntynyt.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat myös, että Toimintatiistain taloudellinen arvo on merkittävä. Sininauhasäätiö raportoi vuonna 2023 Toimintatiistai-toiminnan tuottavan 630 tuntia vapaaehtoistyötä, jonka rahallinen arvo oli yhteensä 10 710 euroa. Kun huomioidaan, että yhden syrjäytyneen yksilön yhteiskunnalle aiheuttamat kustannukset voivat vaihdella 295 000–680 000 euron välillä, voidaan todeta, että Toimintatiistai tarjoaa suhteellisen edullisen tavan tuottaa merkittäviä yhteiskunnallisia säästöjä. Tämä viittaa siihen, että vaikka vaikutukset eivät ole välittömästi mitattavissa rahassa, toiminta voi tuottaa huomattavia taloudellisia hyötyjä pitkällä aikavälillä.

Kriittisesti tarkasteltuna on kuitenkin huomattava, että Toimintatiistai ei ole ainoa tekijä, joka vaikuttaa asiakkaidensa elämänmuutoksiin. Vaikka tutkimuksessa havaittiin positiivisia vaikutuksia, kuten asiakkaiden eteneminen vähemmän tuettuun asumismuotoon ja kuntouttavan työtoiminnan aloittaminen, on tärkeää muistaa, että nämä muutokset voivat johtua myös muista sosiaalisten tukitoimien ja henkilökohtaisten tekijöiden yhteisvaikutuksista. Toimintatiistain rooli yksittäisten asiakkaidensa elämänmuutoksissa on siten osa laajempaa kokonaisuutta, jossa asiakaspalvelu, yhteiskunnan tukitoimet ja yksilön omat motivaatiotekijät yhdessä vaikuttavat.

Aiemmat tutkimukset, kuten Ronellin (2006) ja Pohjosen (2015) tutkimukset, tukevat tätä tutkimusta osoittaen, että vapaaehtoistyöllä ja yhteisön tuella on merkittävä rooli asunnottomien ja päihdetaustaisten henkilöiden elämänparannuksessa. Ronell (2006) tutki Jerusalemissa asuvia kodittomia nuoria ja havaitsi, että vapaaehtoisten tuki vähensi itsekeskeisyyttä ja herätti halua osallistua vapaaehtoistyöhön. Vastaavasti Pohjosen (2015) tutkimuksessa päihdemaailmasta toipuneet kokemusasiantuntijat kertovat, kuinka heidän elämänsä on vaikuttanut se, että joku ulkopuolelta on uskonut heidän toipumiseensa. Tämä vastaa Sininauhasäätiön Toimintatiistain vaikutuksia, joissa vapaaehtoisten osallistuminen ja myönteinen vuorovaikutus ovat auttaneet asiakkaita kokea itsensä arvostetuiksi ja toivontäyteisiksi.

Pohjosen tutkimuksessa korostuu erityisesti vapaaehtoistyön merkitys toipumisprosessissa, jossa ulkopuolinen tuki voi tarjota tarvittavaa kannustusta ja uskoa muutokseen. Sininauhasäätiön Toimintatiistai näyttää olevan merkittävä väline tämän kaltaisten muutosten tukemisessa, ja sen vaikutukset voivat ulottua yksilöiden henkilökohtaisista muutoksista aina yhteiskunnallisiin hyötyihin saakka. Vapaaehtoistyön merkityksellisyys ei rajoitu vain asiakaspalveluun, vaan sillä on myös laajempia vaikutuksia yhteisön hyvinvointiin ja yhteiskunnan säästöihin.

Aikaisempien tutkimusten, kuten Ronellin (2006) tutkimustulokset ovat tärkeitä ja ne tarjoavat tukea Toimintatiistain kaltaisen toiminnan vaikuttavuuden ymmärtämiselle. Kuitenkin on tärkeää huomioida, että nämä tutkimukset on toteutettu eri kulttuuri- ja yhteiskuntaympäristöissä, mikä voi vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen. Esimerkiksi Ronellin tutkimus Jerusalemin kodittomista nuorista, jotka toipuvat päihdeongelmista, voi poiketa Sininauhasäätiön asiakaskunnan tarpeista ja taustoista. Eri maissa ja yhteiskunnissa asunnottomuuden, päihteiden käytön ja sosiaalisen osallisuuden kokemukset voivat olla hyvin erilaisia, ja näin ollen toiminnan vaikuttavuus voi ilmetä eri tavoin. Lisäksi, vaikka tutkimukset osoittavat vapaaehtoistyön ja yhteisön tuen merkityksen toipumisessa, ne eivät välttämättä täysin ota huomioon kaikkia mahdollisia ulkoisia tekijöitä, kuten taloudellista ja poliittista ympäristöä, jotka voivat vaikuttaa yksilöiden mahdollisuuksiin päästä eroon syrjäytymisestä ja parantaa elämänlaatuaan. Tämän vuoksi tuloksia tulisi

tulkita varauksella, ja niitä on tärkeää tarkastella suhteessa kohderyhmän erityispiirteisiin ja kontekstiin.

Toimintatiistai-toiminnan tulevaisuudessa on kuitenkin kehittämismahdollisuuksia. Asiakkailta kerättyjen kehitysehdotusten perusteella osallistujien kokemusta ja sitoutumista voisi parantaa esimerkiksi sijoittamalla toivelaatikon Toimintatiistain kokoontumispaikoille sekä kysymällä useammin, millaisia toimintoja he haluaisivat lisää. Lisäksi vapaaehtoisille voitaisiin tarjota lisää koulutusta, jotta he voisivat entistä paremmin tukea asiakkaita päihteettömämmän elämän suuntaan. Yhteistyö muiden sosiaali- ja terveysalan toimijoiden kanssa voisi myös avata uusia mahdollisuuksia toiminnan kehittämiseen ja parhaiden käytäntöjen hyödyntämiseen.

Opinnäytetyö osoitti, että Sininauhasäätiön Toimintatiistai-toimintaan osallistuvat asiakkaat alkoivat huomata myönteisiä vaikutuksia omassa elämässään. Vapaaehtoisten ja asiakkaiden välinen luottamuksellinen ja välitön suhde antoi asiakkaille mahdollisuuden tuntee osallisuutta ja saada tukea, mikä puolestaan vahvisti heidän hyvinvointiaan. Aineiston pohjalta nousi esiin, kuinka yhdessä tekeminen ja osallistuminen näyttäytyivät merkityksellisinä, ja osallistujat kokivat sen olevan osa heidän elämänsä "askelia yhdessä." Tämä yhteisöllinen ja tukea antava ympäristö auttoi asiakkaita tunnistamaan omat voimavaransa ja uskomaan, että muutokset ovat mahdollisia.

Toimintatiistain kaltaisessa toiminnassa asiakaslähtöisyys, luottamus ja osallistuminen ovat keskeisiä elementtejä, jotka voimistavat hyvinvointia. Tukipalvelujen ja vapaaehtoistyön avulla asiakkaat voivat kokea, että he eivät ole yksin, vaan että yhteiskunta tukee heitä. Luottamus on oleellinen tekijä tukipalvelujen hyödyntämisessä, sillä se mahdollistaa asiakkaan itseluottamuksen ja kyvyn uskoa omaan pärjäämiseen. Luottamuksen ansiosta asiakkaat voivat löytää voimavaroja ja kyvyn kohdata elämän haasteet (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen, 2021, 231).

Opinnäytetyö tuo esiin sen, kuinka tärkeää on luoda yhteisöjä, joissa haavoittuvassa asemassa olevat henkilöt voivat kokea itsensä tärkeiksi ja osaksi yhteiskuntaa. Toimintatiistain kaltainen vapaaehtoistyö ei ainoastaan tue asiakkaiden hyvinvointia, vaan se voi myös kannustaa muita osallistumaan ja hyödyntämään palveluja, jotka voivat tuoda muutoksia heidän elämäänsä. Tällaisessa yhteisössä luodaan mahdollisuuksia, joissa asiakkaat voivat ottaa askelia kohti parempaa elämänlaatua ja kokea olevansa arvokkaita ja tarpeellisia.

Yhteenvetona voidaan todeta, että Sininauhasäätiön Toimintatiistai tarjoaa merkittäviä hyötyjä niin yksilöille kuin yhteiskunnalle. Vaikka muutokset eivät aina ole välittömästi mitattavissa rahassa, toiminta vaikuttaa myönteisesti asiakkaidensa elämään ja tarjoaa arvokkaita mahdollisuuksia myös yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Jatkamalla toiminnan kehittämistä ja kiinnittämällä huomiota asiakkaiden toiveisiin ja tarpeisiin, voidaan vahvistaa Toimintatiistain vaikuttavuutta ja sitoutumista.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön edetessä toinen opinnäytetyöntekijöistä työskenteli Sininauhasäätiössä, ja toinen oli innokkaasti oppimassa uutta vapaaehtoistyöstä keräten samalla arvokkaita kokemuksia. Vaikka Toimintatiistaihin osallistuvat asiakkaat olivat toiselle opinnäytetyöntekijälle entuudestaan tuntemattomia, kohtaamisiin muodostui nopeasti luottamuksellinen ilmapiiri, mikä helpotti työn etenemistä ja vuorovaikutuksen syventymistä. Opinnäytetyö herätti aidosti kiinnostusta Sininauhasäätiön Toimintatiistai-toiminnan vaikuttavuudesta niin yksilöihin kuin yhteiskuntaan. Aihe oli laaja ja moniulotteinen, ja tutkimusrajojen tarkka määrittely osoittautui välillä haasteelliseksi, sillä toiminnan vaikutukset voivat olla monisyisiä ja usein vaikeasti mitattavia.

Opinnäytetyön tuottama tieto vaikuttavuudesta on kuitenkin hyödyllistä toiminnan kehittämisessä. Erityisesti ilahduttavaa oli nähdä, kuinka asiakkaat saivat mahdollisuuden tuoda esiin mielipiteensä ja kokemuksensa, mikä vahvisti heidän osallisuutensa ja itsetuntonsa tunnetta. Osallistujat olivat myös syvästi kiitollisia vapaaehtoisten panoksesta, joka oli kohdistettu juuri heille. Yhdessä asiakkaiden ja vapaaehtoisten tekemä työ vahvisti yhteisön sitoutumista ja loi jatkuvuutta Sininauhasäätiön toimintaan.

Opinnäytetyön valmistuminen kesti odotettua pidempään, mutta tämä viivästys osoittautui loppujen lopuksi hyödylliseksi. asiat saivat kypsyä rauhassa, ja ajatukset muotoutuivat selkeämmiksi ja perustellummiksi. Työskentelimme opinnäytetyömme parissa toukokuusta 2023 marraskuuhun 2024. Aineisto analysoitiin ja kirjoitettiin syksyn 2024 aikana. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua marraskuun 2024 loppuun mennessä, jolloin se esitellään myös Sininauhasäätiön kehittämistoiminnan johtoryhmälle, jonka yhteyshenkilönä toimii kehittämisjohtaja Leena Rusi.

Vaikka opinnäytetyön aihe oli vaativa ja sen aikana kohtasimme useita haasteita, myös onnistumisia oli runsaasti. Työtä muokattiin useaan otteeseen, ja välillä työn eteneminen tuntui hitaalta, erityisesti ruuhkavuosien keskellä. Aineiston analysointi osoittautui odotettua työläämmäksi, ja sen haastavuus tuli esiin erityisesti,

kun pyrittiin tarkastelemaan Toimintatiistain vaikutuksia. Jälkeenpäin pohdittuna olisi ehkä ollut helpompaa käsitellä aineistoa määrällisesti, mutta laadullinen lähestymistapa antoi enemmän syvyyttä ja kontekstia tutkimuskysymyksiimme.

Opinnäytetyön tekemisessä ja aineiston keräämisessä korostui erityisesti ammattietiikan ja sosiaalialan peruseriaatteiden noudattaminen. Koko tutkimusprosessi toteutettiin Sininauhasäätiön eettisten ohjeistusten mukaisesti. On tärkeää, että kohderyhmän, eli Toimintatiistain asiakkaiden, oikeudet ja yksityisyys otettiin huolellisesti huomioon. Tutkimuksen tulokset tukivat tutkimuskysymyksiin saatuja vastauksia ilman, että osallistujien yksityisyys paljastui. Kuitenkin aineiston käsittely nostatti monia eettisiä pohdintoja ja lisäkysymyksiä, erityisesti tutkimuksen luotettavuuden ja tulosten validiteetin osalta.

Eettisen pohdinnan osalta on tärkeää huomioida, että opinnäytetyön aikana käsitellyt tutkimuskysymykset ja aineiston kerääminen liittyivät erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien asiakkaiden elämään. Tämä asetti eettisiä haasteita, erityisesti liittyen osallistujien yksityisyyden ja luottamuksellisuuden säilyttämiseen. Toimintatiistaihin osallistuvien asiakkaiden elämäntilanteet ovat usein monimutkaisia ja haasteellisia, joten oli erityisen tärkeää varmistaa, että tutkimus ei aiheuttanut heille lisärasitusta tai epämukavuutta. Tutkimuksessa pyrittiin kunnioittamaan osallistujien oikeuksia ja varmistamaan, että he voivat osallistua tutkimukseen omasta vapaasta tahdostaan ilman painostusta tai velvollisuudentuntoa. Oli myös erityisen tärkeää pohtia, mitkä tekijät lopulta vaikuttivat asiakkaiden kokemuksiin ja elämänmuutoksiin. Toimintatiistain asiakkaiden elämä ei rajoitu pelkästään kyseiseen toimintaan, vaan heidän elämänsä liittyy usein myös muita palveluja ja tukitoimia, jotka voivat vaikuttaa heidän kokemuksiinsa. Tämä tuo mukanaan haasteen vaikuttavuuden arvioinnille, sillä on vaikea erotella, mikä nimenomaan Toimintatiistain toiminnan vaikutus on ja mikä muun tuen tai elämäntilanteen seurausta. Nämä monimuotoiset tekijät saattavat muokata asiakkaan kokemuksia ja hyvinvointia, mikä tekee vaikuttavuuden arvioimisesta haasteellista. Eettisesti on tärkeää tunnistaa tämä monimuotoisuus ja välttää yksinkertaistuksia tai liiallista yleistämistä asiakkaiden kokemuksista.

Tässä yhteydessä nousi myös eettinen kysymys osallistujien rehellisyydestä tutkimuksessa: vastaavatko asiakkaat kysymyksiin rehellisesti, vai voivatko he antaa liiankin positiivista palautetta esimerkiksi velvollisuudentunteesta? Sininauhasäätiön asiakkaille voi olla haastavaa kertoa negatiivisia kokemuksia, koska he saattavat pelätä, että se vaikuttaa heidän saamaansa tukeen tai tulevaisuuden mahdollisuuksiinsa. Tästä syystä oli tärkeää, että osallistujille annettiin mahdollisuus osallistua ilman paineita ja omasta vapaasta tahdostaan. Tämä eettinen pohdinta oli keskeinen osa tutkimuksen suunnittelua ja toteutusta.

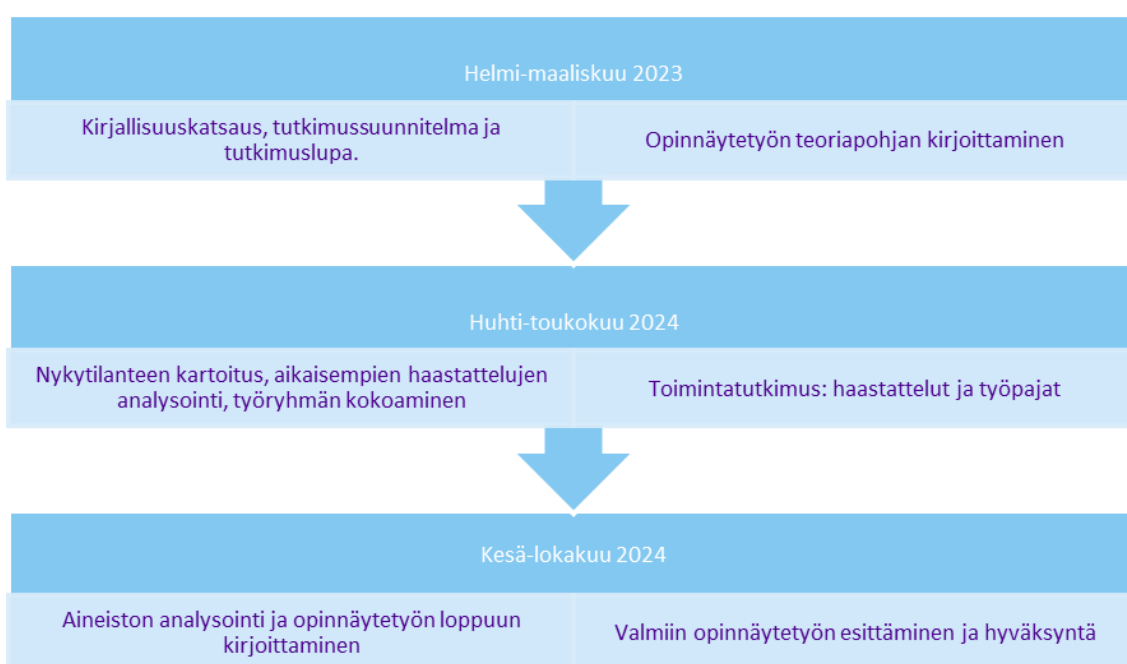
Opinnäytetyön tekijöille tämä toi mukanaan myös omia eettisiä haasteitaan: miten tasapainottaa tutkimuksen objektiivisuus ja henkilökohtainen kiinnostus ja sitoutuminen toiminnan vaikuttavuuden selvittämiseen. Samalla toinen opinnäytetyön tekijä sai olla varovainen, ettei omasta roolistaan Sininauhasäätiössä syntynyt konflikteja tutkittavien ja tutkimusprosessin välillä. Näiden eettisten kysymysten huomioiminen oli keskeistä, jotta tutkimuksen läpinäkyvyys ja luotettavuus säilyisivät.

Eryteisesti tuli myös huomioida, että kaikkien asiakkaiden voimavarat eivät olleet samat. Joillakin oli enemmän kykyä ja halua osallistua, kun taas toiset olivat enemmän rajoittuneita joko fyysisesti, henkisesti tai elämäntilanteen vuoksi. Tämä nosti esiin tarpeen kehittää toimintamalleja, jotka huomioivat asiakkaiden yksilölliset tarpeet ja mahdollistavat myös hetkelliset osallistumiset ilman, että asiakkaan kokemus olisi sidottu jatkuvaan sitoutumiseen. Myös työntekijöiden ja vapaaehtoisten rooli on merkittävä: heidän sitoutumisensa ja osaamisensa ovat keskeisiä toiminnan jatkuvuuden ja kehityksen kannalta.

Opinnäytetyön riskiarvioinneissa otettiin jo huomioon mahdollinen pieni otos ja siihen liittyvät haasteet, kuten asiakkaiden epäsäännöllinen osallistuminen. Asiakkaiden osallistumiseen voivat vaikuttaa muun muassa saatujen tukirahoitusten ajankohtaisuus, päihdetilanne ja muut elämän kiireet. Tähän olisi voinut kiinnittää vielä enemmän huomiota tutkimuksen aikana, mutta se oli tärkeä osa riskiarviointia ja huomioitiin tutkimusprosessissa.

Toimintatiistai on ollut osa Sininauhasäätiön toimintaa vuodesta 2019, ja sen tuloksista on syntynyt valokuvanäyttely, joka avautuu Töölön kirjastossa lokakuussa 2024. Valokuvia on kerätty elokuusta 2023 heinäkuuhun 2024, ja näyttely dokumentoi Toimintatiistain monia merkityksellisiä hetkiä. Valokuvanäyttelyn jälkeen opinnäytetyö julkaistaan, ja sen myötä syntyy kokonaiskuva Toimintatiistain tuloksista ja vaikuttavuudesta.

Alla olevassa kuviossa (kuvio 10) on kuvattu opinnäytetyön eteneminen aikataullisesti.



KUVIO 10. Opinnäytetyön aikataulu

9.1 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusaiheita voisi tarkastella useista eri näkökulmista, erityisesti ottaen huomioon opinnäytetyön aikana esiin nousseet eettiset pohdinnat ja toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin haasteet. Ensinnäkin jatkotutkimuksessa olisi mielenkiintoista syventää ymmärrystä siitä, miten Toimintatiistai-toiminta vaikuttaa asiakkaidensa elämään pitkällä aikavälillä. Tässä voitaisiin tarkastella, millaisia pysyviä muutoksia asiakkaiden elämänlaadussa tapahtuu osallistuessaan toimintaan, ja voidaanko näitä muutoksia kytkeä myös muihin Sininauhasäätiön tarjoamiin palveluihin. Tällöin olisi tärkeää kehittää tutkimusmetodeja, jotka kykenevät

erottamaan Toimintatiistain vaikutukset muiden elämänmuutosten vaikutuksista, mikä on ollut yksi tämän tutkimuksen suurimmista haasteista.

Lisäksi jatkotutkimus voisi keskittyä osallistujien voimavarojen ja elämäntilanteiden moninaisuuteen. Opinnäytetyö nosti esiin sen, kuinka kaikkien asiakkaiden osallistumismahdollisuudet eivät olleet samat, ja että heidän elämäntilanteensa, kuten päihteiden käyttö, taloudellinen tilanne ja muut henkilökohtaiset haasteet, voivat vaikuttaa merkittävästi osallistumiseen ja toiminnan hyötyihin. Tällöin jatkotutkimuksessa voisi tarkastella, kuinka Toimintatiistai voisi paremmin tukea asiakkaitaan, joilla on erityisiä elämänhaasteita, ja miten toimintaa voitaisiin muokata siten, että se palvelee entistä paremmin asiakkaita, joiden osallistuminen on rajoitettua esimerkiksi psyykkisten tai fyysisten voimavarojen vuoksi.

Lisäksi voisi vielä tutkia Toimintatiistain pitkäaikaisvaikutuksia yhteiskunnassa laajemmin. Miten yksilöiden elämänmuutokset ja osallisuuden kokemukset voivat vaikuttaa yhteiskunnallisesti? Tällainen tutkimus voisi tarkastella esimerkiksi sitä, kuinka Toimintatiistain kaltaiset yhteisölliset toiminnot edistävät asiakkaidensa yhteiskunnallista osallistumista ja mitä vaikutuksia tällä on esimerkiksi osallisuuden, työelämässä mukanaolon ja yhteiskuntakelpoisuuden kokemuksiin. Tällöin tutkimus voisi avata uusia näkökulmia siihen, kuinka yhteiskunnallisesti eriarvoistuneiden ryhmien tukemisessa voidaan hyödyntää yhteisöllisiä toimintamalleja, jotka tukevat yksilöiden hyvinvointia, mutta myös vahvistavat koko yhteisön koheesiota.

Loppupohdinnassa korostuu vapaaehtoistyön erityislaatuinen merkitys. Sen arvoa on vaikea mitata rahassa, mutta sen tuottama hyvän kierre on mittaamattoman arvokas. Vapaaehtoistyö ei ole vain toiminnan tukemista, vaan myös merkittävä yhteisöllinen kokemus. Elämän tärkeimpiä tavoitteita on kokea iloa, rauhaa ja onnellisuutta, ja vapaaehtoistyö tarjoaa juuri tätä mahdollisuutta.

Opinnäytetyö päättyy Dalai Laman ajatuksiin: "Jos haluat toisten olevan onnellisia, harjoita myötätuntoa. Jos haluat olla itse onnellinen, harjoita myötätuntoa." (Martela, 2017, 77). Tämä ajatus kiteyttää tutkimusprosessin ja sen eettisen ulottuvuuden: aidon, myötätuntoisen ja osallistuvan yhteisön luomisen.

LÄHTEET

- Aalto-Kallio, M. & Mäkipää, E. 2022. Aatelähtöisen työn vaikuttavuus. Teoksessa Huhanantti, S, Wallenius, V, (toim.). Diakonia nyt. Näkökulmia vaikuttavaan auttamistyöhön. Helsinki. Kirjapaja.
- Aalto, M., Alho, H., Kiianmaa, K. & Lindroos, L. (toim.). 2015. Alkoholi ja terveys. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Alden, L, E, Trew, J. L, 2013. If it makes you happy. Engaging in kind acts increases positive affect in socially anxious individuals. University of British Columbia. American psychological association. doi: 10.1037/a0027761
- Dahler- Larsen, P. 2005. Vaikuttavuuden arviointi: menetelmä käsikirja. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES. Viitattu 28.8.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77071/vaikuttavuuden_arv.pdf?s
- Dahler-Larsen, P. 2005. Vaikuttavuuden arviointi. Hyvät käytännöt. Menetelmä käsikirja. Stakes.
- Dawes, J., Sanders, C., Allen, R. 2019. A Mile on her shoes. Social- and healthcare in the community. Lontoo. Doi: 10.1111/hsc.12755
- Grönlund, H & Falk, H. 2019. Does it make a difference? A literature review of the effects of volunteering from the viewpoint of the recipients. Diakonia, journal for the study of Christian social practice. Viitattu 3.9.2024. <https://doi.org/10.13109/diac.2019.10.1.7>
- Grönlund, H., Seppänen, A., Pessi, B. 2017. Vapaaehtoistoiminta töissä- myötätuntoa, merkityksellisyyttä ja tulosta. Teoksessa Pessi, A, Martela, F, Paakkanen, M, (toim), 2017. Myötätunnon mullistava voima. Juva Bookwell digital. PS- kustannus.
- Hammaren, D., Lommi, R. & Markkanen, H. 2019. Osallistumisen mahdollisuuksia ja yhdessä tekemistä: Kiva Keskiviikko- kävijöiden kokemuksia päihitteettömästä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnasta. Viitattu 7.2.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227608/Hammaren_Doris_Lommi_Roihu_Markkanen_Hanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Health&Social care in the Community. Viitattu 8.2.2023. 1. https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN_TAMPO/176jdvtdi_scopus_primary_627324255
- Hilli, P., Ståhl, T., Merikukka, M., Ristikari, T. 2017. Syrjäytymisen hinta- case investoinnin kannattavuuslaskelmasta. Yhteiskuntapolitiikka. Julkari. Viitattu 3.9.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135714/YP1706_Hilliym.pdf

- Hoffren, J. 2023. Vapaaehtoistoiminnan merkitys hyvinvoinnille Suomessa. Kansalaisareena. Viitattu 9.8.2024. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2023/05/Vapaaehtoistyon-arvo-Suomessa_laskelma_2023_Jukka-Hoffren.pdf
- Holopainen, A. 2015. Päihteiden sekakäyttö. Päihdelinkki. Viitattu 26.2.2023. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-laakkeet/paihteiden-sekakaytto>
- Huhanantti, S. & Wallenius, V. 2022. Diakonia nyt, näkökulmia vaikuttavaan auttamistyöhön. Tallinna. Kirjapaja.
- Hynynen, S., Kovalainen S-T. 2016. Päihdemaailmasta äitiyteen, äitiyden merkitys päihdeongelmasta toipumisessa sosiaalisen identiteetin teorian kautta tarkasteltuna. Itä-Suomen yliopisto.
- Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri, päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Tallinna. Prometheus.
- Innokylä. (n.d). Learning cafe eli oppimiskahvila. Viitattu 26.3.2023. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/learning-cafe-eli-oppimiskahvila>
- Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 1.9.2024. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Junnila, R., Koskinen, S., Stolt, M. & Salminen, L.2011. Näyttöön perustuva opettaminen ja ohjaaminen. Turku, Turun yliopisto.
- Järvinen-Tassopoulos, J. & Pirskanen, H. 2021. Riippuvuus perheessä. Tallinna. Gaudeamus Oy.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä. Suomen yliopistopaino Oy-Juvenes Print.
- Karreinen, L., Halonen.M., Tennilä, M. (toim.). 2017. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki. Vihreä sivistysliitto.
- Kauhanen, L., Heikkilä, K., Koskenniemi, J. & Salminen, L. 2014. Näyttöön perustuva opettaminen ja ohjaaminen vol.2. Turku, Turun yliopisto.
- Kettunen, P. 2021. Työntekijän osallisuus: mitä se on ja mitä sillä tavoitellaan. Tallinna. Gaudeamus Oy.
- Korkeila, J. 2020. Sosiaaliset suhteet edistävät aivojen ja mielen terveyttä. Psykologia lehti. Viitattu 25.7.2024. <https://psykologilehti.fi/sosiaaliset-suhteet-edistavat-aivojen-ja-mielen-terveytta/>

- Kraav, S-L. 2022. Effects of loneliness and social isolation on mortality and morbidity in middle-aged men. University of Eastern Finland, Kuopio. Viitattu 27.6.2024. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/26803/urn_isbn_978-952-61-4440-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kraav, S-L. 2022. Yle. Viitattu 27.6.2024. <https://yle.fi/aihe/a/20-10001535>
- Laaksonen, H., Laitinen, H., Hiilamo, H. (toim.). 2020. Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- Laitinen, M. & Niskala, A. (toim.) 2017. Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Turun. Hansaprint Oy.
- Lehto, U-S., Ojanen, M., Nieminen, T., Turpeenniemi-Hujanen, T. 2017. Sosiaalisten resurssien vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen: sairausspesifi sosiaalinen pääoma. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. Viitattu 25.7.2024. <https://journal.fi/sla/article/view/67759/28233>
- Lund, P. 2006. Torjuttu toivottomuus. Jyväskylä. WS Bookwell Oy.
- Lähteenmäki, M. 2022. Yksinäisyys- enemmän kuin kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen perustarve. Teoksessa Huhnanntti, S, Wallenius, V, (toim.). Diakonia nyt. Näkökulmia vaikuttavaan auttamistyöhön. Helsinki. Kirjapaja.
- Malmivaara, A. 2022. Vaikuttavuus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Tallinna. Duodecim.
- Manninen Mari. 2020. Hyvät aiheet. Miksi autamme ja mitä siitä seuraa? EU. Atena kustannus Oy.
- Markkula, J., Karlsson, N., Ollila, H., Strand, T. (toim) 2022. THL. Ehkäisevä päihdetyö -opas kunnille & hyvinvointialueille. Ohjaus 5/2022. Verkkojulkaisu. Viitattu 16.4.2024.
- Martela, F. 2017. Miksi myötätuntoinen toiminta tuntuu hyvältä? Teoksessa Pessi, A, Martela, F, Paakkanen, M, (toim.), 2017. Myötätunnon mullistava voima. Juva Bookwell digital. PS- kustannus.
- Matthies, A-L., Svenlin, A-R & Turtiainen, K. 2021. Aikuissosiaalityö, tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Tallinna. Gaudeamus Oy.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki. Tietosanoma Oy.
- Müller, K., & Lehtonen, J. 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, J. (toim.) 2026. Yksinäisten Suomi. Tallinna. Gaudeamus Oy.
- Musturi, E. 2024. Toimintatiistain vaikutusketju. Kuvio tulee sijaitsemaan Sini-nauhasäätiön nettisivuilla 2024.

- Mönkkönen, K. 2005. Toiminnallinen vaikuttaminen- maallikkous vuorovaikutuksen energialähteenä. Teoksessa: Nylund, M., Yeung, A. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta-anti, arvot ja osallisuus. Tampere. Vastapaino.
- Nelimarkka, K., Kauppinen, T. 2007. Ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arvioiminen. Vaajakoski. Stakes. Gummerrus Kirjapaino Oy. Viitattu 22.9.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77751/IVA-opas%20taittoversio.pdf?sequence=1>
- Nylund, M. & Yeung, A. (toim.). 2005. Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pohjola, A., Kemppainen, T., Väyrynen, S., (toim.) 2012. Sosiaalityön vaikuttavuus. Tampere. Juvenes Print.
- Pohjola, A., Kemppainen, T., Niskala, A. & Peronius. N. 2019. Yhteiskunnallisen asemansa ottava sosiaalityö. Tampere. Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Pohjonen, P. 2015. Tätä mun kuuluu tehdä- nuorten aikuisten motiiveja tehdä kokemustietoon pohjautuvaa päihdekasvatusta. Tampereen yliopisto. Viitattu 26.2.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201507032029>
- Puusa, A & Juuti, P. (toim.) 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analyysiin. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna. Gaudeamus Oy.
- Päihdelinkki, 2024. Viitattu 25.9.2024. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietois-kut/paihteet-ja-yhteiskunta/paihteidenkaytto-ja-yhteiskunnallisen-osallisuuden-ongelmat/>
- Ronell, N. 2006. When good overcomes bad: The impact of volunteers on those they help. Human Relations. Lontoo. Viitattu 28.8.2024. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1177/0018726706068802>
- Saari, J. 2015. Huono-osaiset, elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Tallinna. Gaudeamus Oy.
- Saari, J. (toim.) 2016. Yksinäisten Suomi. Tallinna. Gaudeamus.
- Saari, J., Eskelinen, N. & Björklund L. 2020. Raskas perintö: ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa. Helsinki: Gaudeamus.
- Saarinen, S. & Kilkku, N. 2021. Ohjauksen käsitteet mielenterveys- ja päihde-työssä- näkykö asiakkaan osallisuus? Kuntoutus, 44 (2), 25–35. Viitattu 22.9.2024. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.109477>

- Sherry, E., O'May, F. 2013. Exploring the impact of sport participation in the Homeless World Cup on individuals with substance abuse or mental health disorders. *Journal of sport for development*. Viitattu 6.12.2023. https://jsfd.files.wordpress.com/2020/08/sherry.homelessness.sport_.pdf
- Sininauhasäätiön verkkosivu. 2023. Viitattu 6.2.2023. <https://www.sininauhasaatio.fi/vapaaehtoisty/vapaaehtoisena-sininauhasaatiossa/>
- Sitran verkkosivu. 2018. Vaikuttavuuden askelmerkit. Viitattu 26.3.2023. <https://www.sitra.fi/app/uploads/2018/03/vaikuttavuuden-askelmerkit.pdf>
- Stende, T., Andreasson, U. & Frøshaug, A. S. 2020. Pohjoismaiden ministerineuvosto, analyysi 1/2020. Vapaaehtoistyö pohjoismaissa- Uuden ajan yhteenkuuluvuutta. Viitattu 6.2.2023. https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=ntn0DwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=%22Vapaaehtoisty%C3%B6+ja+sen+rooli%22&ots=W418q4K9Ri&sig=rs171pgkLX5nyRTGoKH-uKDU5ME&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Tapio, M. & Kuula, T. (toim.), 2013. Selkenevää myötätuulta- Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö nuorisosalalla. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki. Viitattu 22.9.2024 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70953/978-952-456-162-4.pdf>
- Tarvainen, K. 2022. Aina ollu jollain tapaa ulkopuolinen. Päihdekuntoutujat, sosiaaliset suhteet ja päihteet. Helsingin yliopisto. Viitattu 26.9.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/51b1f84a-a23a-4b78-ae98-657ad904f5a7/content>
- TENK n.d. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) Viitattu 29.8.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Hyvinvointi- ja terveyserot: Osallisuus 2023. Viitattu 7.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Valve, K. 2022. Kohti yhteisöllisiä työskentelytapoja. Teoksessa Huhanantti, S, Wallenius, V, (toim.). *Diakonia nyt. Näkökulmia vaikuttavaan auttamistyöhön*. Helsinki. Kirjapaja.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. E-kirja. Jyväskylä. PS-Kustannus.

Wiens, V. & Zitting, J. 2022. Diakonia ja yhteiskunta. Teoksessa Huhanahti, S, Wallenius, V, (toim.). Diakonia nyt. Näkökulmia vaikuttavaan auttamistyöhön. Helsinki. Kirjapaja.

LIITTEET



Liite 1. Kutsu opinnäytetyöhön

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomi YAMK – tutkinto
Sosiaalialan erityisasiantuntija

Laadullinen toimintatutkimus, jonka tavoitteena on Sininauhasäätiön vapaaehtoistoiminnan vaikuttavuuden kuvaaminen.

Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön

Sinua pyydetään mukaan opinnäytetyöprosessiin, jossa tarkoituksena on toimintatutkimuksellisesti saada kuvattua vapaaehtoistyön vaikuttavuus Sininauhasäätiössä. Tutkimukseen osallistuminen edellyttää osallistumista työpajatyypiseen yhteiskehittämiseen, jossa olet mukana kertomassa näkemyksiäsi vapaaehtoistyön vaikuttavuudesta. Sininauhasäätiön puolesta on sovittu, että tähän opinnäytetyöprosessiin osallistumiseen saa käyttää virallista työaika, jos olet työntekijä.

Tähän opinnäytetyöprosessiin osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumisen missä vaiheessa tahansa. Palaverit ja työpajat toteutuvat kevään 2023 aikana, Toiminta torstai ryhmän kahtena kokoontumiskertana. Tarkempi aikataulu sovitaan yhdessä, kun osallistujat ovat selvillä.

Opinnäytetyöntekijä kerää palaverissa sekä työpajoissa aineistoa nauhoittamalla tilaisuudet. Nauhoitteet ovat ainoastaan opinnäytetyöntekijän käytössä. Ennen osallistumista jokainen osallistuja allekirjoittaa suostumuslomakkeen. Aineistoa analysoidaan laadullisilla tutkimusmenetelmillä, ja valmis vapaaehtoistyön vaikuttavuusmalli hyväksytään yhdessä Sininauhasäätiön kehittämistyön johtoryhmässä syksyllä 2023. Valmis työ esitellään marraskuussa 2023 kehittämistoiminnan johtoryhmässä sekä vapaaehtoisten kuukausitapaamisessa.

Osallistumalla tähän opinnäytetyöhön olet mukana tärkeässä kehittämisprosessissa, jonka myötä Sininauhasäätiön vapaaehtoiset pystyvät jatkamaan arvokasta työtään Sininauhasäätiön asiakkaiden tukemiseksi.

*Yhteistyöterveisin, Soile Bar-Yosef(a)tuni.fi, Tuija Kähkönen (a)tuni.fi
Tampereen ammattikorkeakoulu, YAMK-tutkinto Sosiaalialan erityisasiantuntija*

Liite 2. Suostumuslomake

Sosiaalialan erityisasiantuntija-tutkinto, Sosionomi YAMK

Tampereen ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Laadullinen toimintatutkimus, jonka tavoitteena on Sininauhasäätiön vapaaehtoistoiminnan vaikuttavuuden kuvaaminen.

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Sininauhasäätiön työntekijöiden, vapaaehtoisten ja Toiminta Torstaihin osallistuvien asiakkaiden kanssa. Opinnäytetyössä kerätään aineistoa yhteisten keskustelujen ja työpajatoiminnan kautta nauhoittamalla käyty keskustelut. Tallenteet pysyvät ainoastaan opinnäytetyön tekijän hallussa, eikä niitä julkaista missään vaiheessa.

Sininauhasäätiö on tässä opinnäytetyössä yhteistyöorganisaationa omalla nimellään. Työntekijöistä puhutaan ainoastaan joko työnimikkeellä, tai pelkästään työntekijänä. Työntekijät hyväksyvät valmiin työn ennen sen julkaisemista. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus-julkaisuarkistossa.

SUOSTUMUSLOMAKE

Suostun siihen, että opinnäytetyöprosessiin liittyen palaverit tallennetaan, ja niissä kerätään aineistoa, jota käytetään opinnäytetyössä.

Työnimikettäni saa käyttää opinnäytetyössä

Minusta saa puhua pelkästään työntekijänä opinnäytetyössä

Paikka ja päiväys: _____

Nimi: _____

