



Tekstisisältö FinFamin vapaaehtoisten perehdytysoppaaseen

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Kevät 2025

Annastiina Katiska

Minna Tossavainen

Koulutus	Sosionomi AMK	
Tekijä	Annastiina Katiska & Minna Tossavainen	Vuosi 2025
Työn nimi	Tekstisisältö FinFamin vapaaehtoisten perehdytysoppaaseen	
Ohjaaja	Anna Hokkanen	

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä FinFami ry:n eli mielenterveysomaisten keskusliiton kanssa. Tavoitteena oli tuottaa perehdytysoppaan tekstisisältö uusien vapaaehtoisten perehdyttämistä varten. Vapaaehtoistoiminta on tärkeä osa FinFamin toimintaa, ja hyvin suunniteltu perehdytys auttaa vapaaehtoisia valmistautumaan tehtäväänsä sekä tukemaan FinFamin kohderyhmän eli mielenterveysomaisia heidän tarvitsemallaan tavalla.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja aineisto kerättiin Webropol-kyselyllä FinFamin jäsenyhdistysten kymmeneltä vapaaehtoiskoordinaattorilta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millainen on hyvä vapaaehtoisen perehdytys ja miten perehdyttää vapaaehtoinen FinFamin yhdistykseen. Kyselystä saatiin vastauksia viideltä vapaaehtoiskoordinaattorilta. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoitteluja. Analyysissä aineistosta muodostui viisi keskeistä teemaa: arvot ja vastuullisuus, oikeudet ja velvollisuudet, osaaminen ja ominaisuudet, perehdytys ja koulutukset sekä FinFami ja mielenterveysomainen.

Tutkimuksen tuloksissa ilmeni, että vapaaehtoisten perehdytyksen keskeisiä osa-alueita ovat FinFamin arvoihin ja toimintaperiaatteisiin sitoutuminen, vapaaehtoisten oikeuksien ja velvollisuuksien selkeyttäminen sekä riittävä tuki ja koulutus. Vapaaehtoisen on kyselyyn vastanneiden mukaan myös tärkeää ymmärtää mielenterveysomaisten asema ja heidän kohtaamiseensa liittyvät erityispiirteet.

Lopputuloksena opinnäytetyössä tuotettiin perehdytysoppaan tekstisisältö, josta FinFamin keskusliiton työntekijät kokosivat perehdytysoppaan FinFamin yhdistysten käyttöön. Tuotettu materiaali tukee uusien vapaaehtoisten perehdytystä ja edistää yhdenmukaisten käytäntöjen luomista eri yhdistyksissä. Opinnäytetyö vahvistaa vapaaehtoistoiminnan merkitystä ja kehittää sen käytäntöjä mielenterveysomaisten tukemisessa.

Avainsanat FinFami, Mielenterveysomainen, Vapaaehtoiskoordinaattori, Vapaaehtoinen, Vapaaehtoistoiminta, Vapaaehtoisen perehdytys

Sivut 25 sivua ja liitteitä 20 sivua

Degree Programme in Social Services

Authors Annastiina Katiska & Minna Tossavainen

Year 2025

Subject Text content for FinFami's volunteer orientation guide

Supervisors Anna Hokkanen

This thesis was done in cooperation with FinFami, the Central Association for Families of People with Mental Illness. The goal was to create text content for an orientation guide to help train new volunteers. Volunteering is an important part of FinFami's work, and a well-planned orientation helps volunteers prepare for their tasks and support FinFami's target group families of people with mental illness in the best possible way.

The thesis is qualitative study, and the data was collected from ten volunteer coordinators in FinFami's member associations using a Webropol survey. The purpose of the survey was to find out what makes a good volunteer orientation and how to introduce new volunteers to a FinFami association. Five of the volunteer coordinators answered the survey. The data were analyzed using thematic analysis. The answers revealed five main themes: values and responsibility, rights and duties, skills and qualities, orientation and training, and FinFami and family member of a person with mental health problems.

The results showed that the most important parts of volunteer orientation are commitment to FinFami's values and principles, clear information about volunteers' rights and responsibilities, and enough support and training. Volunteers also need to understand the role of the family member of people with mental health problems and the challenges they face.

As a result of this thesis, a text content for the orientation guide was created. FinFami's central association compiled the full guide for its member associations. This material helps new volunteer coordinators get started and supports common practices across different associations. The thesis highlights the importance of volunteer work and improves its practices to better support families of people with mental health problems.

Keywords FinFami, Family member of person with mental health problems, Volunteer coordinator, Volunteering, Volunteer, Volunteer orientation

Pages 25 pages and appendices 20 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	FinFami ja vapaaehtoiskoordinaattori.....	2
3	Mielenterveysomainen ja vapaaehtoistoiminta	2
3.1	Kuka on mielenterveysomainen?	2
3.2	Vapaaehtoinen ja vapaaehtoistoiminta.....	3
3.3	Vapaaehtoisen perehdytys ja tuki.....	4
3.4	Arvot ja periaatteet vapaaehtoistoinnassa	5
3.5	Aiemmat tutkimukset.....	5
3.5.1	Vapaaehtoistyön ytimessä	6
3.5.2	Onnellisuuden yhteys vapaaehtoistoimintaan	6
3.5.3	Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen Suomessa	7
3.5.4	European Year of Volunteering 2011	8
4	Opinnäytetyön toteutus	8
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	8
4.2	Tutkimusmenetelmät.....	9
4.2.2	Kyselyaineiston analyysi.....	11
4.2.3	Opinnäytetyön eettisyys ja kestävyys	12
5	Kyselytulokset.....	14
5.1	Arvot ja vastuullisuus	14
5.2	Oikeudet ja velvollisuudet.....	15
5.3	Osaaminen ja ominaisuudet.....	16
5.4	Perehdytys ja koulutukset	17
5.5	FinFami ja mielenterveysomainen.....	18
6	Johtopäätökset.....	19
7	Pohdinta.....	20
7.1	Tulosten luotettavuus ja yleistettävyys	21
7.2	Sisältöteksti vapaaehtoisen perehdytysoppaaseen	21
7.3	Lopuksi	22
	Lähteet.....	23

Kuvat

Kuva 1 Aineiston teemoittelu..... 12

Liitteet

- Liite 1. Aineistohallintasuunnitelma
- Liite 2. Tietosuojailmoitus
- Liite 3. Saatekirje
- Liite 4. Sisältöteksti FinFamin vapaaehtoisten perehdytysoppaaseen

1 Johdanto

Mielenterveysomaisten keskusliiton – FinFami ry tekee työtä mielenterveysomaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. ”Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu. Et jää yksin.” (FinFami, n.d.-a)

Mielenterveysomaisista melkein puolet ovat vaarassa sairastua itse, minkä ennaltaehkäisemiseksi FinFamin toiminta perustuu. Järjestö tarjoaa tukea, neuvoa ja apua mielenterveysomaisille. Yksi FinFamin palveluista on vapaaehtoistoiminta, jonka avulla omaiset pääsevät hyödyntämään omia kokemuksiaan sekä oppimaan uusia taitoja ja tapaamaan muita omaisia. (FinFami, n.d.-b)

Mielenterveysomainen on psyykkisesti sairastuneen henkilön läheinen (Terveyskirjasto, 2022).

Mielenterveysomaisten huomioon ottaminen on vähäistä sosiaali- ja terveyspalveluissa. Suomessa on arvioitu olevan noin puoli miljoonaa mielenterveysomaista, joiden hoitovastuulla on heidän psyykkisesti sairastunut läheisensä. Mielenterveyspalveluiden yleinen heikko saatavuus, hoidon jatkuvuuden haasteellisuus sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten työntekijäpula ovat kasvattaneet mielenterveysomaisten kuormittumista. (FinFami, 2023) Mielenterveysomaisten asema on verrattavissa omaishoitajan rooliin, joka on tunnistettu lainsäädännössä (STT, 2023).

Opinnäytetyön tilaajana toimi Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry, joka tarjoaa palveluitaan mielenterveysomaisille. Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui uuden vapaaehtoisen perehdytys sen ajankohtaisuuden ja aiheen mielenkiintoisuuden vuoksi. Lisäksi opinnäytetyön tarkoitus koettiin tärkeäksi: edistää uuden vapaaehtoisen sujuvaa perehdyttämistä. FinFamin jäsenyhdistykset ovat itse määrittäneet vapaaehtoistoiminnan ja sen sisällön. Jotta yhdistysten vapaaehtoistoiminnalle luotaisiin yhtenevän perusta, opinnäytetyössä toteutettiin tutkimus vapaaehtoisten perehdytyksestä. Toteutetun tutkimuksen tuloksiin perustuen opinnäytetyössä koottiin sisältöteksti vapaaehtoisten perehdytysopasta varten.

Opinnäytetyö on siis sekä tutkimuksellinen että toiminnallinen. Tutkimuksellinen osuus on laadullinen tutkimus, jossa aineisto kerättiin FinFamin vapaaehtoistyön koordinaattoreilta Webropol-kyselyllä ja aineistoanalyysi toteutettiin teemoittelemalla. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää uusien vapaaehtoisten perehdytystä, jotta he saisivat tarvittavan perehdytyksen tehtävässään. Tarkoituksena on, että opinnäytetyö tuottaa tekstisisällön FinFamin käyttöön, josta he kokoavat perehdytysoppaan. Valmista perehdytysopasta on tarkoitus hyödyntää FinFamilla uuden vapaaehtoisen perehdytyksessä.

2 FinFami ja vapaaehtoiskoordinaattori

Opinnäytetyön tilaajana toimii Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry, joka on perustettu vuonna 1991. Järjestö tarjoaa mielenterveyskuntoutujien omaisille apua ja tukea. Se tukee omaisia erilaisissa tilanteissa, kun oma läheinen sairastuu, oirehtii tai kuntoutuu mielenterveysongelmista. Omaisena voit olla esimerkiksi vanhempi, lapsi, sisar, kumppani tai ystävä. (FinFami, n.d.-a)

FinFamin jäsenyhdistyksiä on ympäri Suomea, ja niissä kaikissa toimii vapaaehtoisia. Vaikka FinFami tarjoaa palveluita juuri mielenterveysomaisille, löytyy vapaaehtoisille myös muita tehtäviä tukihenkilönä tai kokemusasiantuntijan toimimisen lisäksi. Tehtäviä löytyy niin some-lähettilään roolista kannatusjäseneksi tai arjen apulaiseksi. Omakohtaista kokemusta läheisen sairastumisesta ei ole pakollista, vaan toimintaan riittää kiinnostus toimintaa kohtaan ja sitoutuminen yhteisiin arvoihin. (FinFami, n.d.-b)

Koordinaattori on yleinen nimitys henkilölle, joka koordinoi tiettyjä asioita työssään, jotka liittyvät usein asioiden järjestämiseen, aikatauluttamiseen, kokousten valmisteluun tai muihin samankaltaisiin tehtäviin. Vapaaehtoiskoordinaattori vastaa usein vapaaehtoistoiminnan organisoimisesta sekä uusien vapaaehtoisten rekrytointi prosessista, johon kuuluu myös perehdyttäminen ja kouluttaminen. Yhteistyö eri verkostojen välillä kuuluu myös vapaaehtoiskoordinaattorin työnkuvaan. (Kansalaisareena, n.d.-d)

3 Mielenterveysomainen ja vapaaehtoistoiminta

Luvussa määritellään käsite mielenterveysomainen sekä tarkastellaan vapaaehtoistoimintaan liittyvää tietoperustaa, kuten vapaaehtoisuuteen liittyviä käsitteitä ja aikaisempia tutkimuksia aiheesta. Luvussa avataan myös hyvän perehdytyksen perustaa, joka on oleellinen osa opinnäytetyötä, sillä tarkoituksena on luoda FinFamille tekstisisältö perehdytysopasta varten. Opinnäytetyöhön kerätyn tietoperustan sekä toteutetun kyselyn vastausten avulla kootaan tekstisisältö uuden vapaaehtoisen perehdytyksestä.

3.1 Kuka on mielenterveysomainen?

Mielenterveysomainen on psyykkisesti sairastuneen henkilön läheinen. Psyykkisesti sairastunut ihminen voi kärsiä esimerkiksi masennuksesta, ahdistuneisuushäiriöstä, eri riippuvuuksista tai muista mielialahäiriöistä (Terveyskirjasto, 2022). Mielenterveysomaisia on Suomessa melkein puoli miljoonaa, mutta lainsäädäntö ei edelleenkään tunnista heidän asemaansa. Omaisena huolehtiminen omasta läheisestä voi olla todella kuormittavaa ja heikentää myös omaa jaksamista. Mielenterveysomaiset tekevät siis työtä läheisen hyvinvoinnin vuoksi, mutta työ on näkymätöntä ja sitä tehdään omalla

kustannuksellaan. Mielenterveysomaisten työ verrattavissa omaishoitajan rooliin, joka on taas tunnistettu lainsäädännössä. (STT, 2023)

Mielenterveysomaisella on jopa kolminkertainen riski sairastua itse masennukseen muuhun väestöön verrattuna. Kaksi kolmasosaa kokee itse psyykkistä kuormittuneisuutta, ja 38 % on itse masentuneita (THL, n.d.). Kuormitustekijät johtavat omaisten kohdalla masennusriskiin, joita ovat iso vastuu sairastuneesta läheisestä ja jatkuva huolehtiminen. Mielenterveysomaisen vastuulle jää usein huolehtiminen sairastuneen läheisen arjen asioiden hoitamisesta, joita ovat muun muassa rahankäyttö, lääkitys, sosiaaliset suhteet ja kodinhoito. Taloudellisesti huolehtiminen kuuluu usein myös mielenterveysomaisen rooliin, jonka vuoksi heidän oma taloudellinen tilansa saattaa heikentyä. (Mielenterveystalo, n.d.)

Palvelujärjestelmän näkökulmasta mielenterveysomaisten osallisuus ei toteudu. Heidän rooliaan ei tunnisteta, he eivät saa riittävää tietoa läheisen tilanteesta, ei mahdollisuutta osallistua läheisen hoidon suunnitteluun ja ylipäättään vuorovaikutus ammattilaisten kanssa on vähäistä. Mielenterveysomaisista noin 40 % kokee oman elämän vaikeutuneen usealla eri osa-alueella. Omaisille on olemassa eri tukimuotoja kuten omaisneuvontaa, teemaryhmiä, joissa vertaistuki mahdollisuus, sekä kurssitoiminta, jossa jaetaan tietoa sairauden vaikutuksesta omaan elämään sekä eri toimintamalleja tukemaan arkea ja virkistystoimintaan omaisyhdistysten kautta. (THL, n.d.)

3.2 Vapaaehtoinen ja vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoisella tarkoitetaan henkilöä, joka tekee työtä esimerkiksi järjestöille, mutta henkilöt eivät ole työsuhteessa eivätkä saa näin ollen vastiketta työstään. Kaikki perustuu siis vapaaehtoisuuteen. FinFamilla vapaaehtoisena voi toimia henkilöt, jotka sitoutuvat heidän arvoihinsa ja osallistuvat vapaaehtoisuuskoulutukseen. Uudet vapaaehtoiset myös haastatellaan FinFamin toimesta. (FinFami. n.d.-b)

Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä kuka vain iästä, sukupuolesta, asuinpaikasta tai muista ominaisuuksista riippumatta. Vapaaehtoisena henkilö saa toiminnasta itselleen hyötyä samalla auttaen muita. Vapaaehtoinen oppii toiminnan kautta uusia taitoja, saa kokemuksia, luo uusia ihmissuhteita ja kokee iloa. Toimintaa voisi kuvata kaksi suuntaiseksi prosessiksi, koska molemmat osapuolet kokevat hyötyä. Parhaimmillaan vapaaehtoisena pääsee vaikuttamaan itselleen tärkeisiin asioihin ja auttamaan eri osa-alueilla ihmisiä eri keinoin. (Kansalaisareena, n.d.-c)

Vapaaehtoistoiminta on eri järjestöissä tai yhdistyksissä tehtävää toimintaa ilman vastiketta kuten palkkaa tehdystä työstä. Vapaaehtoistoiminta voi olla myös yksittäiselle ihmiselle tai yhteisölle tehtyä toimintaa heidän hyväksi. Vapaaehtoistoimintaa tehdään omasta vapaasta tahdosta ja lähtökohdista,

jonka tarkoituksena on auttaa ja hyödyttää toisia. Tämän vuoksi vapaaehtoisuudesta käytetään vapaaehtoistoiminta termiä vapaaehtoistyön sijaan, sillä se kuvaa paremmin toimintaa. (Kansalaisareena, n.d.-a)

Vapaaehtoistoiminnalla tavoitellaan avun antamista ja ongelmien ratkaisua ammattiavun tapaan, mutta toiminta ja toteutus ovat verrattain väljempiä. Toiminta sisältää tehtäviä niin sosiaali- ja terveydenhuollon alaan kuuluvaa auttamista kuin apua päivittäisissä arjen asioissa. Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä eri tavoin esimerkiksi yhden kerran sisältäviä tehtäviä tai jatkuvana toimintana. (ETENE, 2014)

Perinteisen vapaaehtoistyön vierelle on noussut internetin välityksellä tapahtuva auttaminen, vaikka ihmisten rinnalla tehtävä toiminta on edelleen suosituinta. Vuositasolla suomalaisista osallistuu noin 50% vapaaehtoistoimintaa. (Kansalaisareena, n.d. -b) Rajatut projektit vapaaehtoistoiminnassa ovat herättäneet myös ihmisten kiinnostusta niiden selkeän tehtävän vuoksi. Osallistumisen kynnys toimintaan on pienempi, kun vapaaehtoisen tehtävän rooli ja tavoitteet ovat selkeästi rajatut. (Heikkala, 2001, s.16)

3.3 Vapaaehtoisen perehdytys ja tuki

Niin uuden työntekijän kuin vapaaehtoisenkin perehdytys on ensisijaisen tärkeää. Perehdytys antaa tarvittavan tiedon ja taidon tehtävässä toimimiseen. Perehdytyksessä tulee olla nimettynä aina vastuu henkilö, joka huolehtii asianmukaisesta perehdytyksestä. Materiaalit ja tiedot tulee olla ajantasaisia, jotta perehdytys on laadullista ja aloittaminen sujuisi mahdollisimman hyvin. Perehdytyksessä käydään läpi myös oman organisaation toimintaa sekä sen tuottamia tai tarjoamia palveluita. (Työterveyslaitos, n.d.)

Palkatun työntekijän asemaa ja perehdytystä säädetään laissa. Vapaaehtoistoimintaa käsittelevää lakia ei ole, eivätkä vapaaehtoiset kuulu myöskään työsopimuslain piiriin. Työturvallisuuslaissa on maininta vapaaehtoistyöstä, mutta lakia sovelletaan vain rajoitetusti vapaaehtoistoimintaa osallistuviin. Maininnassa korostetaan työnantajan vastuusta huolehtia, ettei vapaaehtoisen turvallisuudelle tai terveydelle aiheudu haittaa tai vaaraa. (Työturvallisuuslaki 738/2002 § 55)

Vapaaehtoinen tarvitsee perehdytyksen lisäksi tukea ja huomiota tehtävässään toimiessa. Perehdyttäjän vastuulla on huolehtia, että vapaaehtoiselle tarjotaan riittävästi tukea eri keinoin. Työnohjaus on yksi tukimuoto, jolla vapaaehtoisen hyvinvointia ja motivaatiota pystytään ylläpitämään. Työnohjauksessa voidaan tarjota kollektiivista tukea kuten koulutuksia, virkistystä tai yksilöllistä tukea keskusteluiden ja palautteiden muodossa. Vapaaehtoisia sitoo vaitiolovelvollisuus, jonka vuoksi työnohjukset ovat lähes ainoita tilaisuuksia vastaanottaa vertaistukea ja antaa sitä. (FinFami, 2018)

3.4 Arvot ja periaatteet vapaaehtoistoiminnassa

Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on auttaa apua tarvitsevia. Vapaaehtoistoimintaa tarvitaan julkisten palveluiden rinnalle, sillä toiminnalla voidaan puuttua sellaisiin pulmiin, joihin tasavertainen, omaa tai muiden etua tavoittelematon kahden ihmisen vuorovaikutus tuo ratkaisun (ETENE, 2014).

Vapaaehtoisuus on toimintaa tärkeäksi koetun asian puolesta kuten epäkohtiin puuttuminen, halu tehdä hyvää tai maailman muuttamista (Kansalaisareena, n.d.-c). Toiminnassa korostuvat tasa-arvo ja yhdenvertaisuus, joiden pohjalta halu auttaa muita osaltaan kumpuaa.

Vapaaehtoistoiminnassa keskeistä on luottamuksellisuus, suvaitsevaisuus ja autettavan ehdoilla toimiminen. Toiminta on palkatonta, mutta vapaaehtoisella on oikeus ohjaukseen ja tukeen. (Kansalaisareena, n.d. -c) Vapaaehtoinen ei korvaa ammattihenkilöitä, mutta vapaaehtoistoiminnalla voidaan tarjota palvelua, joita julkinen sektori ei pysty toteuttamaan. Julkisella sektorilla ei ole suoranaisesti palveluita mielenterveysomaiselle, koska heitä ei tunnisteta laissa (STT, 2023). Tämän vuoksi julkisen sektorin palvelut tarjoavat apua lähtökohtaisesti omaisen yksittäisiin ongelmiin eikä kokonaistilanteeseen. Järjestöissä toimivia vapaaehtoisia sitoo usein tehtävässään luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus samalla tavalla, kuin ammattihenkilöä työssään. Järjestöt ovat listanneet usein omia arvojaan sivuillaan, joihin vapaaehtoinen sitoutuu. FinFami on listannut sivuillaan arvoiksi kunnioituksen, luottamuksen, lämmön, ja uskalluksen (FinFami, n.d.-c).

FinFamilla vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin kuuluvat myös turvallisen tilan periaatteet. Suomen YK-liiton (n.d.) mukaan näitä ovat kunnioitus, älä pilkkaa, älä tee oletuksia, anna tilaa, kuuntele ja opi sekä pyydä anteeksi. Periaatteilla on tarkoitus torjua syrjintää, edistämään yhdenvertaisuutta, luoda avointa ja keskustelevaa ilmapiiriä. Jokaisella on oikeus osallistua ja tuntea olonsa turvalliseksi ilman pelkoa syrjinnästä, häirinnästä tai muusta epäsovivasta käytöksestä. (Suomen YK-liitto, n.d.) Useissa järjestöissä noudatetaan turvallisen tilan periaatteita esimerkiksi Väestöliitto, Suomen punainen risti ja FinFami ovat sivuillaan kertoneet sitoutuneensa niihin (Suomen Punainen risti, n.d.; Väestöliitto, n.d.; FinFami, n.d -d.).

3.5 Aiemmat tutkimukset

Vapaaehtoistyöhön liittyviä aikaisempia tutkimuksia ja materiaalia löytyy vähän. Opinnäytetyöhön valikoituneet tutkimukset ovat kytköksissä aiheeseen, mutta ne käsittelevät vapaaehtoistoimintaa eri konteksteissa.

3.5.1 Vapaaehtoistyön ytimessä

Marjovuo tutki väitöskirjassaan vapaaehtoistyötä vapaaehtoisen näkökulmasta. Tavoitteena oli saada tietoa, millaisia käsityksiä vapaaehtoisilla on toiminnasta ja miksi vapaaehtoinen on sekä haluaa olla mukana. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla 22 vapaaehtoista. (Marjovuo, 2014, s. 4)

Marjovuo (2014) käyttää väitöskirjassaan käsitettä reifikaalinen. Reifikaalisella tarkoitetaan yksilön ja ylärakenteen välisen dialogin katkeamista. Rakenteellisesti esineellistyneessä maailmassa on ylä- ja alarakenne, jossa ylärakenteella tarkoitetaan vaikutusmahdollisuuksien ulottumissa olevia kontrolloivia sääntöjä ja alarakenteella inhimillisen kokemuksen tasolla kielteisiä reifikaalisia kokemuksia. Reifikaalista rahan maailmaa voi verrata palkkatyöhön, jossa työn vaatimuksen, työaika, säännöt ja muu kontrolli muodostavat ylärakenteen, jonka kanssa dialogista suhdetta ei pysty rakentamaan. Vapaaehtoistyössä ylärakenne eli yhteisten sopimusten, suunnitelmien ja pelisääntöjen suhde on taas dialoginen ja näin mahdollistaa dereifikaatiokokemuksen. (Marjovuo, 2014, ss. 4–151)

Tutkimuksen tulokset osoittavat vapaaehtoistyön hahmottuvan ilmiöksi, joka on niin yksilöllisesti kuin yhteiskunnallisesti ainutlaatuinen. Tuloksissa esitetään vapaaehtoistyön tarjoavan mahdollisuutta juuri dereifikaatiokokemukseen, jossa reifikaalisen maailman turhautuminen ja ahdistus lakkaavat hetkeksi olemasta. Dereifikaalinen kokemus syntyy siis kahden sosiaalisen todellisuuden välisestä dynamiikasta. Taustalla on representaatioteoria, jonka mukaan sosiaalinen todellisuus, jossa elämme nyt, on negatiivinen, reifikaalinen sekä esineellistynyt. Vapaaehtoistyön sosiaalinen todellisuus on taas vapauden ja kohtaamisen todellisuus, jossa ihminen voi toiminnallaan kokea hetkellisesti vapautumista reifikaalisen todellisuuden tuomista rajoitteista. (Marjovuo, 2014, s. 151)

3.5.2 Onnellisuuden yhteys vapaaehtoistoimintaan

Tanskasen ja Danielsbackan artikkeli käsittelee sitä, miten vapaaehtoistyö on yhteydessä onnellisuuteen. Artikkelin on kirjoitettu perustuen tutkimukseen, jossa kohderyhmänä toimi suuret ikäluokat eli 1945–1950 syntyneet ja heidän täysi-ikäiset lapsensa. Tutkimuksen aineistoa kerättiin kyselyllä, jossa kysyttiin muun muassa osallistumisesta eri vapaaehtoistoiminnan muotoon. Kyselyssä oli valittavissa neljä eri auttamisen muotoa, jotka olivat rahan antaminen hyväntekeväisyysjärjestöille, vaatteiden lahjoitus, rahan antaminen kerjäläiselle ja muu vapaaehtoistyö. (Tanskanen & Danielsbacka, 2015, ss. 473–474)

Tulokset osoittivat, että suurten ikäluokkien edustajat, jotka olivat osallistuneet yhteen tai useampaan valituista muodoista, ovat onnellisempia kuin ne henkilöt, jotka eivät olleet tehneet mitään vapaaehtoistoimintaa. Nuoremman sukupolven edustajista kahteen eri auttamisen muotoon osallistuneet

ovat onnellisempia kuin ne, jotka eivät olleet osallistuneet. Hyväntekeväisyyteen rahaa lahjoittaneet nuoremman sukupolven edustajat olivat myös onnellisempia kuin ne, jotka eivät olleet lahjoittaneet ollenkaan. Johtopäätöksissä todetaan kuitenkin eri elämän vaiheiden voineen vaikuttaa tuloksiin ja miksi aikaisempien tutkimuksien tulokset eivät ole täysin samanlaisia. (Tanskanen & Danielsbacka, 2015, ss. 477–478)

3.5.3 Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen Suomessa

Turjan (2024) tutkimusraportissa käsitellään vapaaehtoistoimintaan osallistumista Suomessa. Vastaavanlainen tutkimus on tehty myös vuosina 2010, 2015, 2018 ja 2021. Vuoden 2024 tutkimus, jota tämä alaluku käsittelee, on tehty mahdollisimman samankaltaisesti aikaisempiin nähden, jotta tulokset olisivat verrattavissa. Tutkimukseen osallistui vähintään 15 vuotta täyttäneet henkilöt, joita oli yhteensä 1045. Tutkimus toteutettiin käyttäen kyselyä. (Turja, 2024)

Vastaajista 25 % oli osallistunut vapaaehtoistoimintaan viimeisen neljän viikon aikana ja 18 % viimeisen vuoden. Sukupuolten väliset erot näiden välillä olivat pieniä, mutta ikäjakaumassa oli nähtävissä isompia eroavaisuuksia. Vastaajista 23 % kertoi, ettei ole koskaan osallistunut vapaaehtoistoimintaan. Yli puolet 57 % vastaajista koki olevansa vapaaehtoinen, kun vain 15 % vapaaehtoistyöntekijä. (Turja, 2024)

Nykyisin vapaaehtoinen onkin terminä suositumpi sekä kuvaa paremmin toimintaa kuin vapaaehtoistyöntekijä.

Tutkimuksessa tutkittiin myös, millä toimialalla tai kenen hyväksi vastaajat olivat toimineet vapaaehtoisena. Seniorien ja ikäihmisten, lasten, nuorten ja liikunnan toimialoilla toimineita vapaaehtoisia oli selvästi enemmän kuin uskonnollisten, maahanmuuton tai pelastuspalvelu tehtävissä toimineita. Järjestöjen ja yhdistysten kautta tehtävä toiminta oli myös suositumpaa kuin seurakunnan kautta. Järjestöjen kautta vapaaehtoistoimintaa osallistuneita oli 83 % vastaajista ja seurakunnan toimintaan vain 9 %. Vuoden 2024 ja 2021 tulokset ovat pysyneet lähes samoina. Tuloksista nousi ilmi myös, että osallistumista vapaaehtoistoimintaan helpottaisi kertaluontoiset tai lyhytkestoiset tehtävät, elämäntilanteen sopivuus, tieto mihin on sitoutumassa. (Turja, 2024)

Tämän opinnäytetyön kyselyaineistosta nouseekin heti perehdytysoppaan teksteihin painotettava asia eli tieto siitä, mihin sitoutuu, kun aloittaa vapaaehtoisena. Opinnäytetyön pohjalta tehtävä tekstisisältö, josta perehdytysopas kootaan uusille vapaaehtoisille, tulee vastaamaan tähän kysymykseen, kun uutta vapaaehtoista perehdytetään. Tärkeää on löytää tieto jo silloin, kun miettii vapaaehtoistoimintaan osallistumista ja sitä, mitä vapaaehtoisena olemisen tarkoittaa.

3.5.4 European Year of Volunteering 2011

Vuosi 2011 on julistettu vapaaehtoistyön vuodeksi. Sen tarkoituksena oli rohkaista ihmisiä eri puolilla Eurooppaa osallistumaan vapaaehtoistoimintaan ja juhlimaan vapaaehtoistyötä. EYV eli *European Year of Volunteering* tuotti kyseisenä vuotena toimenpideohjelman vapaaehtoistoinnasta.

Toimenpideohjelman tutkimukseen osallistui 27 000 Euroopassa asuvaa ja vähintään 15-vuotta täyttänyttä henkilöä, joita haastateltiin henkilökohtaisesti. (Eurobarometer, 2011)

Tutkimuksen tuloksista selviää, että lähes neljännes EU:n kansalainen osallistuu vapaaehtoistoimintaan säännöllisesti tai satunnaisesti, useimmat vapaaehtoiset osallistuvat toimintaan juuri järjestöissä, urheiluseuroissa tai kulttuuritoiminnassa ja vapaaehtoistoimintaan pidetään tärkeänä osana monilla aloilla. Tärkeimmiksi aloiksi tutkimuksessa nousivat terveysala, koulutus, ympäristö sekä humanitaarinen apu ja solidaarisuus. (Eurobarometer, 2011)

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä FinFamin keskusliiton ja jäsenyhdistysten vapaaehtoiskoordinaattoreiden kanssa. Tutkimusaineisto kerättiin FinFamin vapaaehtoiskoordinaattoreilta, ja aineiston pohjalta tuotettiin sisältöteksti perehdytysopasta varten keskusliiton materiaalipankkiin, josta opas on tarvittaessa myös mahdollista tulostaa. Suunnitelmavaiheessa tehtiin aineistonhallintasuunnitelma (Liite 1), jonka mukaan toimimme opinnäytetyön eri vaiheissa.

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä tietoa siitä, mitä FinFamin jäsenyhdistysten vapaaehtoisten perehdytyksen tulisi sisältää ja saada mahdollisimman laaja ja monipuolinen kuva vapaaehtoistoinnasta, jotta voidaan tuottaa laadukas perehdytysopas. Opinnäytetyön tutkimuksellisessa osuudessa siis selvitetään, millaista perehdytystä FinFamin jäsenyhdistysten vapaaehtoiset tarvitsevat aloittaessaan polkunsaa vapaaehtoisena. Toiminnallisena osuutena luodaan tutkimustulosten pohjalta uusien vapaaehtoisten perehdytysoppaan sisältöteksti. Tekstit annetaan FinFamille, joka kokoaa oppaan.

Opas jaetaan FinFamin 16 jäsenyhdistyksille, jotka sijaitsevat ympäri Suomea. Tarkoituksena on luoda tekstisisältö, jonka avulla uuden vapaaehtoisen perehdytys olisi helppoa ja sujuvaa. Opas on perehdytyksen ensiaskel eikä sisällä kaikkea käytännön asioita, vaan sillä aloitetaan vapaaehtoisen

perehdytys. Koska opas jaetaan kaikille FinFamin jäsenyhdistyksille, sen tarkoituksena on käsitellä yleisellä tasolla FinFamin vapaaehtoisena toteutettavaa tehtävää ja tietoa.

- Mitä hyvä vapaaehtoisen perehdytys sisältää?
- Miten perehdyttää vapaaehtoinen FinFamin yhdistykseen?

4.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen tutkimus, jonka aineistonhankintatapana käytetään kyselyä. Tällä menetelmällä ja välineellä arvioitiin saatavan tarvittava tieto vapaaehtoisten perehdytysoppaan toteuttamiseen. Tutkimuksen tarkoituksena ei ollut saada määrällisesti mitattavia tuloksia vaan vapaaehtoiskoordinaattoreiden kokemuksia hyvästä vapaaehtoisten perehdytyksestä. Tämä oli pääsyy siihen, miksi laadullinen tutkimus valikoitui tutkimusmenetelmäksi. Laadullisella tutkimuksella viitataan tutkimuksen tarkoitukseen ymmärtää tutkimuksen ilmiötä tutkimukseen osallistuvien henkilöiden kannalta (Juutti & Puusa, 2020, Johdanto-luku, ensimmäinen kappale). Siinä siis kuvataan tutkimukseen valittujen henkilöiden kokemuksia eikä etsitä yleistettävissä tai määrällisesti mitattavissa olevaa tietoa (Ronkainen ym., 2008, s.18).

Kyselyllä saatu aineisto analysoidaan teemoittamalla. Aineistoista etsittiin samankaltaisuuksia, jotta pystyttiin muodostamaan yhtenevä lopputulos opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen. Teemoittelu analyysimenetelmänä palveli tätä tavoitetta parhaiten. Teemoittelu oli myös tutkijoille tuttu analyysimenetelmä, mikä vähensi virheiden mahdollisuutta. Eettisten kysymysten pohdinta varmistaa, että tutkimus tehdään kunnioittaen ja arvostaen tutkittavia. Kestävyuden näkökulmien avaaminen vahvistavat, että tutkimus ja tekstisisältö toteutetaan vastuullisesti.

4.2.1 Laadullinen kysely vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille

Tutkimusaineisto hankittiin Webropol -kyselyllä. Kysely lähetettiin FinFamin jäsenyhdistyksien kymmenelle vapaaehtoistyön koordinaattoreille saatekirjeen (Liite3) ja tietosuojailmoituksen (Liite2) kera. Kysely todettiin toimivammaksi menetelmäksi, jotta jokaisen vapaaehtoistyön koordinaattorin ääni saadaan kuulluksi, jolloin kyselytutkimuksen pohjalta suunniteltu sisältöteksti on mahdollisimman hyödyllinen jokaisessa jäsenyhdistyksessä. Lisäksi kyselyyn pystyi vastata itse valitsemanaan aikana ja itse valitsemassaan laajuudessa, minkä ansiosta koordinaattorit voivat ilmaista ajatuksiaan monipuolisemmin. Kyselyn kysymykset laadittiin niin, että ne mahdollistivat laajempia kuvauksia vastauksiin. Tällä tavoin saatiin monipuolisia vastauksia, jotka mahdollistivat vapaaehtoiskoordinaattoreiden näköisen lopputuloksen.

Useasti kyselyä käytetään määrällisissä tutkimuksissa, sillä se on tehokas keino saada isolta joukolta tietoa (Ojasalo ym., 2015, s.121). Tässä tapauksessa kyselyä käytettiin pienempään joukkoon laadullisessa tutkimuksessa. Kyselyä voi käyttää monenlaisissa tutkimuksissa, sillä sitä voi sujuvasti muokata tutkimuksen tarpeisiin vastaaviksi. Kyselyn kysymykset olivat avoimia, jotta koordinaattorit saivat avata ajatuksiaan laajemmin. Avokysymyksiä käytetään silloin, kun aihe on moniulotteinen tai aihe näyttäytyy erilaisena eri ympäristöissä (Ronkainen ym., 2008, s. 34). Kysymykset muotoiltiin siten, että ne edesauttavat koordinaattoreita vastatessaan. Kyselyn, joka toteutetaan täysin avoimilla kysymyksillä, tulee olla lyhyt, jotta vastaamiseen ja tulosten analysointiin ei mene liikaa aikaa (Ronkainen ym., 2008, s. 37). Kohderyhmän koon ollessa etukäteen tiedossa analysoinnin voi päätellä olevan hallittavissa vastauksien pituudesta huolimatta. Kysymysten määrä kyselyssä oli kaksitoista (12), jotta se ei ole vastaajille liian pitkä ja jotta tulosten analysointi olisi hallittavissa. Avoimia kysymyksiä käyttäessä saadaan vastaukset suoraan tekstinä, jolloin vältetään näppäilyvirheet, kun tuloksia kuvattaessa käytetään suoria lainauksia aineistosta (Ronkainen ym., 2008, s. 31).

Kyselyn haasteita ovat Ojasalon (2021) mukaan sen pintapuolisuus ja etäisyys vastaajiin. Kyselyn keskeisin puute on, että se tuottaa vain pintapuolista tietoa. Lisäksi on haastavaa arvioida, kuinka vakavasti vastaajat ovat ottaneet vastaamisen, kuinka tietoisia he ovat tutkittavasta aiheesta tai kuinka hyvin he tuntevat sen. (Ojasalo ym., 2015, s.121) Tässä tutkimuksessa vastaajat ovat tutkimuksen aiheen ympärillä työskenteleviä henkilöitä, jolloin voidaan päätellä, että heidän perehtyneisyytensä tutkimuksen aiheeseen on riittävää. Vastaamisen vakavuudessa luotetaan vastaajien omaan harkintaan, sillä tutkimuksen pohjalta tuotetaan heidän käyttöönsä tulevaa materiaalia.

Kohderyhmämme oli kymmenen henkilön ryhmä, joka koostui FinFamin vapaaehtoiskoordinaattoreista. Kohderyhmälle asetettiin kahden viikon vastausaika. Vastauksia ei ollut kertynyt tarpeeksi kahden viikon aikana, joten vastausaikaa pidennettiin kuukauteen. Tutkimuksen etenemisen kannalta ja vastauksien sisällön laajuuden ansiosta päädyttiin jatkamaan tutkimusta analysointivaiheeseen viidellä vastauksella. Vapaaehtoiskoordinaattorit vastasivat kaikkiin kyselyn kysymyksiin vapaasti omalla laajuudellaan. Kaikki kysymykset olivat pakollisia, mutta sanamääriä ei vaadittu. Kyselyn kysymykset ovat listattu alle, jotta niitä voi tarkastella tarkemmin.

- Mitkä asiat ovat keskeisiä vapaaehtoisten perehdytyksessä?
- Mitä koulutuksia vapaaehtoisille on tarjolla?
- Mitä tehtäviä vapaaehtoisille on tarjolla?
- Millaisia ominaisuuksia/taitoja vapaaehtoisilla tulisi olla?
- Mitkä erityistaidot ja -osaaminen olisivat hyödyksi vapaaehtoisena toimiessa?
- Mihin arvoihin vapaaehtoisten tulee sitoutua tehtävissään?
- Kuka voi toimia vapaaehtoisena?

- Mitä vapaaehtoisen tulee tietää mielenterveysomaisista?
- Mitä vapaaehtoisen tulee tietää FinFamista?
- Mitkä ovat vapaaehtoisen oikeudet?
- Mitkä ovat vapaaehtoisen velvollisuudet?
- Mitä muuta vapaaehtoisen perehdytys olisi tärkeä sisältää?

4.2.2 Kyselyaineiston analyysi

Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, joten aineisto analysoitiin laadulliselle tutkimukselle tyypillisellä analyysimenetelmällä eli teemoittelulla. Teemoittelun avulla saatiin tehokkaasti esiin aineistosta toistuvat piirteet ja voitiin tuottaa tulokset, joista tehdä johtopäätöksiä. Aineiston teemoittelu tehtiin aineistolähtöisesti, jotta saatiin tulokset, jotka vastasivat koordinaattoreiden ajatuksia tutkimuksen aiheesta.

Teemoittelu on yleisesti käytetty analyysimenetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Se ei edellytä tiettyjen käsitteiden tai teorioiden käyttöä. Siinä tarkastellaan aineiston sisältöä ja sen keskeisiä aiheita. Aluksi tutkija selvittää, mitä teemoja aineistosta nousee esiin ja jäsentää tekstin niiden mukaisesti. Tällä tavoin hahmotetaan keskeiset aihepiirit eli teemat ja niiden väliset yhteydet. Laadullisessa analyysissä ei ole yhtä oikeaa tapaa edetä, joten teemoittelun joustavuus mahdollistaa menetelmän soveltamisen tutkijan omien teoreettisten lähtökohtien mukaisesti. (Juhila, 2021) Teemoittelussa tunnistetaan ja ryhmitellään toistuvia aiheita eli teemoja, jotka esiintyvät aineistoissa eri tavoin. Analyysi etenee vaiheittain teemojen tunnistamisesta ja ryhmittelystä kohti syvällisempää tarkastelua. (Jyväskylän yliopisto, n.d.)

Webropol-kyselyllä saadun aineiston teemoittelu aloitettiin lukemalla aineisto läpi useampaan otteeseen. Tästä siirryttiin värikoodaamaan vastauksista samat sanat ja aiheet, minkä jälkeen laskettiin, kuinka monta kertaa yhden sanan tai aiheen mainittiin vastauksissa yhteensä. Tämän jälkeen muodostettiin aineistosta eniten nousseista teemoista pääteemat, joiden mukaan kirjoitettiin raporttiin tulokset. Pääteemoiksi muodostuivat arvot ja vastuullisuus, oikeudet ja velvollisuudet, osaaminen ja ominaisuudet, perehdytys ja koulutukset sekä FinFami ja mielenterveysomainen. Pääteemat muodostuivat, kun vastauksista löytyi samankaltaisia vastauksia, vaikka niissä ei välttämättä ollut käytetty samoja sanoja. Näiden yhdistämiseksi käytettiin sanaa, jonka merkitys piti sisällään vastauksista nousevat sanat. Kuvassa 1 on mallinnettu, miten tämä vaihe teemoittelussa eteni.

Vastusten analysointi oli jouhevaa, sillä vastaajia ei ollut monta ja heillä oli samankaltaisia ajatuksia. Kysely oli myös rakenteeltaan sellainen, jota oli helppo navigoida ja hahmottaa. Webropol-kysely on mahdollista muokata tekstimuotoon, joten tekstejä ei tarvinnut poimia kyselyalustalta. Avoimet

kysymykset myös helpottivat analysoinnin ja teemoittelun tekemistä huomattavasti. Vastaukset olivat jo lausemuodoissa, joka helpotti niiden avaamista raportissa. Kuvassa 1 visualisoidaan aineiston analysointi. Kuvassa on teemoittelu vaiheesta luotu taulukko, josta näkee pääteemat, jotka muodostuivat vastauksista. Vastaukset on listattu niitä vastaavien pääteemojen alapuolelle selkeyttämään analysointiprosessia.

Kuva 1 Kyselyaineiston teemoittelu

Arvot & vastuullisuus	Oikeudet & velvollisuudet	Osaaminen & ominaisuudet	Perehdytys & koulutukset	FinFami & mielenterveys-omainen
Arvot, periaatteet, oikeudet, velvollisuudet	Vapaaehtoisella on oikeus--	Kuka tahansa--	Oikeudet ja velvollisuudet. Yhdistyksen arvot.	Omaisien sopeutumisprosessista...
Yhdistyksen arvot	Vapaaehtoisella on oikeus saada toiminnasta iloa ja jaksamista	Vapaaehtoisilta ei vaadita mitään erityisiä-- taitoja.	Läheisteeman avaamista,--	--läheisen (omaisen) prosessi--
Kohtaamme kaikki omaiset tasapuolisesti--	Vapaaehtoisella on vaihtoehtovelvollisuus.	--aito kiinnostus ja halu osallistua	Omaiskokemus-asiantuntijat--	Yhdistyksen arvot, periaatteet--
Vapaaehtoisella on myös vastuu--	Toiminnassa mukana ollessaan vapaaehtoinen on velvollinen--	Eryteisesti sosiaaliset taidot ja hyvät vuorovaikutustaidot ovat eduksi	Vapaaehtois-toiminnan peruskoulutus,--	--turvallisen tilan periaatteet--
			--ryhmänohjaaja-koulutus--	--strategiaan ja arvoihin--

4.2.3 Opinnäytetyön eettisyys ja kestävyys

Tutkimusetiikalla viitataan yleisesti hyviin tieteellisiin käytäntöihin. Tieteen eettiset periaatteet ja säännöt johdattelevat tutkimuksen tekemistä. Tutkimusta tehdessä on sekä eettisistä että lakisääteisistä syistä kunnioitettava tutkittavien yksityisyyttä. Lisäksi hyvään tieteelliseen käytäntöön sisältyy vaatimus

noudattaa hyväksytyjä ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tulee ottaa myös huomioon aikaisemmat tutkimukset asiaan liittyen. (Ronkainen ym., 2008, s.121–123)

Tutkimuksessa tulee kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, joka pohjautuu perustuslakiin. Tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista ja siitä on oikeus kieltäytyä. Erityisesti tulee huolehtia vapaaehtoisuudesta, jos tutkittavalla on asiakas-, työ-, palvelu- tai opiskelusuhde tutkimuksen toimeksiantajaan. (TENK, 2019, s.7) Tutkittavilta eli kyselyn kohderyhmältä pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja kerrottiin, mitä tutkimukseen osallistuminen tutkittaville tarkoittaa. Saatekirjeessä (Liite3) avattiin tarkemmin tutkittaville tutkimuksen tarkoitusta ja mihin tuloksia käytetään. Tutkimuksen kohderyhmä oli jo tietoinen tulevasta tutkimuksesta toimeksiantajan yhteyshenkilön kautta, joten heillä oli jo alustavaa tietoa tutkimuksen tarkoituksesta. Tästä huolimatta oli tärkeä tiedottaa tutkittavia tutkimuksesta ja heitä koskevista oikeuksista, sillä heidän tuli olla tietoisia, että heidän ei tarvitsisi tutkimukseen osallistua, vaikka heillä olikin työsuhde toimeksiantajaan.

Useilla tutkimusaloilla kerätään ja käsitellään henkilötietoja aineistonkeruun toteutusvaiheessa, jolloin tutkimusta säätelee myös lainsäädäntö. Henkilötietolaki määrittelee henkilötietojen keräämistä ja käsittelyä, jonka pohjalta toimitaan henkilötietojen keräämisessä, tallentamisessa ja käsittelemisessä tutkimuksen aikana. (Ronkainen ym., 2008, s.123) Tässä tutkimuksessa ainoina käsiteltävinä henkilötietoina oli tutkittavien työpaikan organisaatio ja työnimike. Työpaikan organisaation ja työnimikkeen mainitseminen aineistossa oli tutkimuksen kannalta välttämätöntä, sillä aineistoa käytettiin toimeksiantajan toimintojen edistämiseksi. Tiedonkeräämisvaiheessa olisi ollut oleellista kerätä tutkittavien sähköpostiosoite kyselyn lähettämisen kannalta, mutta sähköpostien keräämisen onnistuttiin välttämään lähettämällä kyselyn saatekirjeineen tutkimuksen toimeksiantajan yhteyshenkilölle, jolla oli tämän tutkimuksen kohderyhmän yhteystiedot. Tällä tavoin vältettiin tarpeeton henkilötietojen välittäminen ylimääräisille osapuolille, kuten tutkijoille. Aineistonhallintasuunnitelmassa avataan näitä tematiikkoja tämän opinnäytetyön osalta lisää (Liite1).

Tutkimusta julkaistessa tulee toteuttaa yksityisyyden suojaa. Yleissääntönä on, että tutkittavien ja julkaisussa mainittujen henkilöiden yksityisyyttä suojellaan. (TENK, 2019, s.12) Tutkimuksen tuloksia avatessa otettiin huomioon, että vastaajat eivät olleet tunnistettavissa tekstistä. Tutkimuksen aihe ei ollut henkilökohtainen tai arka, mutta oli silti tutkittavien edun mukaista, että heitä ei tunnisteta tekstistä. Tutkittavat saivat säilyttää vastauksiensa anonymiteetin, vaikka olikin tiedossa, että kyselyyn osallistuvat vain FinFamin vapaaehtoiskoordinaattorit.

Ympäristöministeriö määrittelee kestävyuden kolmella eri osa-alueella: ekologinen, taloudellinen ja sosiaalinen sekä kulttuurinen kestävyys. Ekologisella kestävyydellä viitataan luonnon monimuotoisuuden

ja ekosysteemien elinvoimaisuuden turvaamiseen, joka edellyttää ihmisten toiminnan sopeuttamista luonnon kestokyvyn, riskien ja haittojen ennakoimista ja minimoimista. Taloudellisesta kestävydestä puhutaan, että siinä pyritään varmistamaan tasapainoisen talouskasvun ilman ylimääräistä liiallista velkaantumista. Tämä pyrkimys myös toimii perustana sosiaaliselle kestävyydelle. Sosiaalisella ja kulttuurisella kestävyydellä viitataan puolestaan ihmisten hyvinvoinnin turvaamiseen ja sen jatkuvuuteen tuleville sukupolville. Väestötiheys, köyhyys ja epätasa-arvo ovat haasteita, jotka vaikuttavat myös ekologiseen ja taloudelliseen kestävyYTEEN. (Ympäristöministeriö, 2023)

Tämän tutkimuksen kestävä kehityksen näkökulmia voitiin tarkastella ekologisen, taloudellisen ja sosiaalisen kestävyYDEN kannalta. Ekologinen ja taloudellinen näkökulma tuli ilmi oppaan toteutusvaiheessa, kun suunnitelmana oli toteuttaa tekstisisältö sekä itse opas sähköisenä versiona, jonka voisi tarvittaessa tulostaa. Tässä vältettiin turhaa paperin kuluttamista ja vähennettiin taloudellisia kuluja. Sosiaalinen kestävyys puolestaan näyttäYTYI, kun FinFamin jäsenyhdistysten vapaaehtoistyön koordinaattorit pääsivät itse vaikuttamaan heidän työtänsä raamittavaa oppaaseen. Lisäksi työnantajan valmius kehittävän työn mahdollistamiseen edisti heidän työhyvinvointiansa.

5 Kyselytulokset

Opinnäytetyön kyselyyn vastasi yhteensä viisi FinFamin vapaaehtoiskoordinaattoria. Kysymykset käsittelivät vapaaehtoisen perehdytykseen liittyviä tekijöitä ja asioita, joita olisi hyvä sisällyttää niiden pohjalta koottavaan tekstisisältöön vapaaehtoisten perehdytysopasta varten (ks. Luku 4.2.1). Tuloksista ilmeni selkeitä teemoja, joita avataan tässä luvussa kyselyn vastauksista otettujen suorien sitaattien kanssa. Pääteemoja olivat arvot ja vastuullisuus, oikeudet ja velvollisuudet, osaaminen ja ominaisuudet, perehdytys ja koulutukset sekä FinFami ja mielenterveysomainen (ks. [Kuva 1](#)), joiden mukaan tulokset esitellään.

5.1 Arvot ja vastuullisuus

Tutkimuksen kyselyn tuloksissa mainittiin useaan kertaan arvot. Arvot ilmenivät lähes jokaisen kysymyksen kohdalla vastauksista samalla vastaten myös kysymykseen. Vastaajat mainitsivat myös sitoutumisen yhteisiin arvoihin.

Arvot, periaatteet, oikeudet, velvollisuudet

Yhdistyksen arvot

- - FinFamin arvojen ja periaatteiden mukaan

Toinen usein vastauksissa toistuva asia oli vapaaehtoistoiminnan periaatteet. Periaatteiden läpikäyntiä pidettiin osana hyvää perehdytystä arvojen kanssa. Vastauksissa ilmeni tähän liittyen myös turvallisen tilan periaatteet, joihin tulisi sitoutua toimiessa FinFamilla vapaaehtoisena. FinFamilla vapaaehtoinen sitoutuu siis heidän arvoihinsa, periaatteisiin ja turvallisen tilan periaatteisiin. Ajatus siitä, että ihmiset kohdataan sellaisina kuin he ovat, korostui myös vastauksissa isona osana vapaaehtoisena toimimista, koska asiakaskunta on juuri se, mitä yhdistyksen tarjoamaan palveluun hakeutuu.

Ainoa vaatimus on, että vapaaehtoisen on sitouduttava yhdistyksemme turvallisen tilan periaatteisiin ja kohdata muut ihmiset kunnioittavasti toimiessaan yhdistyksen tehtävissä.

Kohtaamme kaikki omaiset tasapuolisesti riippumatta asuinpaikasta, sukupuolesta, iästä, siviilisäädystä, etnisyydestä, kansallisuudesta tai yhteiskunnallisesta asemasta

Kyselyn vastauksissa ilmeni vastuu ja vastuullisuus. Vapaaehtoisella on kyselyyn vastanneiden mukaan vastuu ongelmakohtien esille tuonnista ja kehittämistarpeista, joita toiminnassa voi tulla esille. Samoin tärkeää on vastuullisuus siinä, ettei vapaaehtoisen tarvitse tietää tai osata kaikkea, vaan avun pyytäminen on sallittua ja suotavaa. FinFamilla on vapaaehtoisten lisäksi myös työntekijöitä, jotka saavat palkkaa. Yksi vastaajista suositteli kääntymään tällaisen henkilön puoleen pulmatilanteessa. Näistä työntekijöistä on nimettynä myös vastuuhenkilö, joka tarjoaa apua, tukea ja ohjausta esimerkiksi ongelmatilanteissa, kuten vastaajan maininnasta ilmenee: ”Hänelle [vapaaehtoiselle] nimetään vastuuhenkilö yhdistyksen työntekijöistä.” Vapaaehtoisella on myös vastuu siitä, että hän tuo esille mahdollisia ongelmia tai toiminnassa ilmenneitä kehittämistarpeita.

5.2 Oikeudet ja velvollisuudet

Vapaaehtoinen ei ole työntekijä eikä saa toiminnastaan palkkaa. Kyselyvastausten mukaan vapaaehtoinen saa kuitenkin esimerkiksi kulukorvauksia, mikäli toiminta vaatii oman auton käyttämistä. Vapaaehtoisella on oikeus myös muihin korvauksiin, jos toiminnasta aiheutuu hänelle kuluja kuten parkkimaksut tai materiaali kulut tarvikkeisiin. Vapaaehtoiselle ei pitäisi aiheutua mitään kuluja toiminnasta. Kulukorvauksien perustana on suullinen sopimus vapaaehtoisen kanssa. Yhdessä vastauksessa mainittiin myös yhdistyksen vakuutus, joka korvaa henkilövahinkoja.

Vapaaehtoiselle korvataan myös mahdolliset tehtävään liittyvät muut sovitut kulut, kuten parkkimaksut sekä tarjoiluista ja materiaalien hankinnasta johtuvat menot.

Vastaajista yksi eritteli vapaaehtoisen oikeuksia ja velvollisuuksia tarkemmin. Vastaja mainitsi muun muassa luottamuksen, kuluttomuuden, organisoitua, omatahtoisuuden, tasavertaisuuden ja hyvän olon. Sitoutuminen näihin mainittiin usein vastauksissa, samoin sovitusta asioista kiinni pitäminen. Vastauksissa tuotiin esille myös yhdistyksen arvoihin sitoutumista ja velvollisuutta toimia niiden mukaisesti. Oikeus perehdytykseen ja perehdytyksen tärkeys ilmeni kyselyn kysymyksien vastauksissa.

Vapaaehtoisella on oikeus saada toiminnasta iloa ja jaksamista.

Vapaaehtoisella on vaitiolovelvollisuus. Vapaaehtoistyön perustana on kirjallinen sopimus vaitiolovelvollisuudesta. Tämä sopimus on voimassa tehtävän päättymisen jälkeenkin

Toiminnassa mukana ollessaan vapaaehtoinen on velvollinen sitoutumaan ja toimimaan yhdistyksen turvallisen tilan periaatteiden, sekä mahdollisten HLBTQ+ -kohtaamisen pelisääntöjen mukaisesti.

Vapaaehtoisella on oikeus perehdytykseen, tukeen, ohjaukseen ja virkistykseen

5.3 Osaaminen ja ominaisuudet

Osaamisesta ja ominaisuuksista kysyttäessä pyrittiin saamaan selville, millaiset ominaisuudet ja osaamiset ovat eduksi vapaaehtoiseksi pyrkiessä. Vastauksissa toistui, että vapaaehtoiseksi pääsisi kuka tahansa kiinnostunut, motivoitunut ja halukas auttamaan, täysi-ikäinen henkilö ja moninaiset sekä erilaiset ihmiset. Lisäksi vastauksissa katsottiin vapaaehtoiselle olevan eduksi, jos on kokemusta mielenterveysomaisena olemisesta, jolloin pystyisi toimimaan vertaisena ja kokemusasiantuntijana.

Kuka tahansa yhdistyksen toiminnasta kiinnostunut.

Vapaaehtoisena FinFamilla voi toimia kuka tahansa yli 18-vuotias... Jos haluaa toimia vapaaehtoisena vertaisnäkökulmasta, täytyy taustalla olla omakohtainen kokemus läheistilanteesta, josta on jo ehtinyt kulua hetken aikaa ja tilanne on jollakin tavalla läpikäyty.

Alaikäinen vanhemman suostumuksella, täysi-ikäinen ihminen.

--aito kiinnostus ja halu osallistua vapaaehtoistoimintaan...

Vapaaehtoisilta ei vaadita mitään erityisiä ominaisuuksia tai taitoja.

Osaamisen kysymyksessä ilmeni vuorovaikutustaitojen ja digitaitojen tärkeys. Vastauksissa näkyi erilaisia taitoja, joita voi käyttää hyödyksi vapaaehtoisena toimiessa oman kiinnostuksen mukaan. Raamit vapaaehtoisena olemiselle ovat aika löyhät.

Kädentaidot, digitaidot, palvelujärjestelmän tunteminen, hyvät organisointi taidot, joustavuus.

Erityisesti sosiaaliset taidot ja hyvät vuorovaikutustaidot ovat eduksi, sillä monissa vapaaehtoistehtävissä ollaan tekemisissä ihmisten kanssa.

--tietokoneen käyttötaito, --sosiaalisuus, --aiempi kokemus ihmisten kanssa toimimisesta...

5.4 Perehdytys ja koulutukset

Perehdytyksen sisältöön liittyen vastauksissa ilmeni keskeisimpinä yhdistyksen arvot ja periaatteet, oikeudet ja velvollisuudet, käytännön asiat, kohderyhmän ymmärtäminen ja hyvinvoinnin tukeminen. Vastaukset painottavat perehdyttämisen sisältävän monipuolisesti tietoa yhdistyksestä ja heidän toiminnastaan sekä vapaaehtoistoiminnasta ja vapaaehtoisena toimimisesta.

Yhdistyksen arvojen ja tehtävien läpikäynti...Läheisteeman avaamista, sekä läheisen prosessin läpikäynti. Vapaaehtoisena toimimisen velvollisuudet ja oikeudet. Vapaaehtoisten hyvinvoinnin ja sen tukemisen pohtimista.

Arvot, vapaaehtoisen oman tilanteen kartoit--

Vastauksien perusteella yhdistyksillä oli vaihtelevasti eri koulutuksia tarjolla. Kaikissa toistui kuitenkin vapaaehtoisen peruskoulutus. Lisäksi vastauksissa mainittuja koulutuksia olivat ryhmänohjaaja- ja kokemusasiantuntijakoulutus.

Omaiskokemusasiantuntijat on koulutettu, muita ei. Alkuvuodesta yleiskoulutus kiinnostuneille.

Vapaaehtoistoiminnan peruskoulutus, ryhmänohjaajakoulutus, vertaistoiminnan perehdytys, kokemustoimijakoulutus.

5.5 FinFami ja mielenterveysomainen

Kysyttäessä vapaaehtoisten tietämyksestä mielenterveysomaisista vastauksissa ilmeni muutamaa otteeseen omaisen sopeutumisprosessi sekä tieto siitä, kuka mielenterveysomainen voi olla.

Omaisen sopeutumisprosessista...

--läheisen (omaisen) prosessi tai kriisin vaihe--

Keitä ovat mielenterveys- ja päihdeläheiset--

Mielenterveysläheinen voi olla kuka vaan.

Kyselyyn vastanneet mainitsivat myös tietoisuuden mielenterveyden häiriöistä sekä päihteisiin liittyvistä erityispiirteistä. Vastauksissa nämä ilmenivät mainintoina oirekuvauksista ja keskeisenä asiana FinFamilla vapaaehtoisena toimimisena. Yksi vastaajista toi teeman esiin myös kysymyksessä, jossa haluttiin tietää keskeisiä asioita vapaaehtoisen perehdytyksessä.

--yleisimpiä mielenterveyden häiriöiden oireita ja päihteisiin liittyviä erityispiirteitä.

--mahdollisesti oirekuvaukset ja hoitokeinot yleisimpiin mielenterveyshäiriöihin, sekä päihdepuolen erityispiirteet.

Kysymyksessä, joka käsitteli tietoa FinFamista, vastattiin, että vapaaehtoisen tulisi tietää yhdistyksen arvoista ja periaatteista sekä yleistietoa yhdistyksistä. Vastauksien perusteella uuden vapaaehtoisen tulisi toimintaan ryhtyessä saada tietoa FinFamin toiminnasta ja mihin arvoihin sekä periaatteisiin heidän toimintansa perustuu.

Yhdistyksen arvot, periaatteet, FinFami -verkosto eli yhdistyksiä on eri puolella Suomea ja ollaan valtakunnallinen toimija.

Arvot, turvallisen tilan periaatteet, yleistietoa yhdistyksistä.

Perehtyminen oman alueen yhdistyksen toimintaan, strategiaan ja arvoihin on tärkeä.

6 Johtopäätökset

Tässä luvussa tarkastellaan tuloksia ja peilataan niitä aiempiin tutkimuksiin sekä opinnäytetyön tietoperustaan. Opinnäytetyössä selvitettiin, mitä hyvä vapaaehtoisen perehdytys sisältää ja miten perehdyttää vapaaehtoinen FinFamin yhdistykseen. Kyselyllä saadun tutkimusaineiston analyysissä hyödynnettiin teemoittelua, jossa muodostui viisi pääteemaa: arvot ja vastuullisuus, oikeudet ja velvollisuudet, osaaminen ja ominaisuudet, perehdytys ja koulutukset sekä FinFami ja mielenterveysomainen.

Arvot ja vastuullisuus yhdistettiin omaksi pääteemaksi. Vapaaehtoistoiminnassa korostuu arvot, joiden pohjalta toimintaa toteutetaan. Tämä näkyy vahvasti tuloksista, ja arvojen voidaan päätellä olevan yksi vapaaehtoistoiminnan kulmakivistä. Arvoihin liittyy vahvasti periaatteet, jotka myös ilmenevät tuloksissa. Turvallisen tilan periaatteet oli monesti mainittu asia, joita vapaaehtoisen on noudatettava. Se takaa niin vapaaehtoiselle kuin vapaaehtoistoiminnan kohteelle kunnioittavan kohtaamisen ilman syrjintää. Opinnäytetyön tietoperustassa mainittiin usean vapaaehtoisuusyhdistyksen noudattavan turvallisen tilan periaatteita, mikä kertoo tulosten paikkaansa pitävyydestä ja tärkeästä asiasta vapaaehtoistoiminnassa (Suomen Punainen risti, n.d.; Väestöliitto, n.n.; FinFami, n.d -d.).

Oikeuksien kohdalla keskeisimpänä ilmenee tulosten perusteella vapaaehtoisen oikeus saada vapaaehtoistoiminnasta ilon tunnetta ja tukea jaksamiseen. Marjovuon (2014) käsittelee väitöskirjassaan samankaltaista teemaa. Vapaaehtoistyö tarjoaa mahdollisuuden dereifikaatiokokemukseen: vapaaehtoinen voi Marjovuon (2014, s. 151) tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyötä tehdessä vapautua todellisuuden eli koetun arjen haasteista ja rajoitteista.

Myös Tanskasen ja Danielsbackan (2015) tutkimuksen tulokset liittyivät ilon tunteeseen. Tanskasen ym. tuloksissa ilmeni, että vapaaehtoistoiminnalla on suora yhteys onnellisuuteen. Vapaaehtoisilla on oikeus valita itselleen mieluisina vapaaehtoistoimintamuoto, joka automaattisesti vaikuttaa heidän kokemiinsa tunteisiin ja heidän merkityksellisyytensä tunteeseen, joka osaltaan lisää onnellisuutta ja ilon tunteita. (Tanskanen & Danielsbacka, 2015, s.469–481). Vapaaehtoinen saa toiminnan kautta uusia taitoja, kokemuksia, luo uusia ihmissuhteita ja kokee iloa ja parhaimmillaan pääsee vaikuttamaan itselleen tärkeisiin asioihin ja auttamaan eri osa-alueilla ihmisiä eri keinoin (Kansalaisareena, n.d.-c).

Osaaminen ja ominaisuudet -pääteemaan tulokset osoittavat, että vapaaehtoistoimintaan on tervetulleita kaikki. Vapaaehtoisena toimimiseen riittää, että on motivaatiota ja kiinnostunut toiminnasta sekä haluaa auttaa muita. Tuloksissa mainitaan oikeuksien ja velvollisuuksien kohdalla kuitenkin muun muassa vapaaehtoisen sitoutuminen toiminnan arvoihin ja periaatteisiin eli tiettyjen sovittujen asioiden on

toteuduttava. Alaikäisyys ei ole tuloksien mukaan poissulkeva tekijä, vaan vanhempien luvalla alaikäisen on mahdollista osallistua.

Tuloksissa ilmeni, että vapaaehtoisten tehtävät ja toiminnan sisältö on tärkeä käydä läpi perehdytys ja koulutukset teeman kohdalla. Turjan tutkimuksessa (2024) ilmeni, että monet vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet toivoivat, että jo tiedusteluvaiheessa tuotaisiin ilmi, että vapaaehtoistoimintaan voi osallistua oman aikataulun ja jaksamisen mukaan. Ihmisille tulisi kertoa tämä siis jo silloin, kun he ilmaisevat kiinnostusta vapaaehtoistoimintaa kohtaan ja siihen mukaan liittymiseen. Viimeistään asia pitäisi sisällyttää uuden vapaaehtoisen perehdytykseen, jotta tämä tietää, mihin on lähtemässä mukaan, millä tavoin vapaaehtoistoiminnassa voi olla mukana ja mihin sitoutuu.

FinFami ja mielenterveysomainen -pääteeman tuloksien mukaan uuden vapaaehtoisen pitäisi tietää yhdistyksestä, jonka vapaaehtoistoimintaan osallistuu. On tärkeä tietää yhdistyksen arvot, periaatteet, historia ja se, minkä asian tai keiden hyväksi yhdistys toimii ja miksi. FinFamin vapaaehtoinen -teeman tuloksien perusteella vapaaehtoisen pitää ymmärtää ja olla perustietoa mielenterveysomaisten tilanteesta, mitä he käyvät läpi omaisena ja ketä voi olla mielenterveysomainen. Tuloksista nousseet asiat ovat sellaista tietoa, joita hyvä perehdytys pitää sisällään, jotta vapaaehtoisella on kykyä toimia osana FinFamin vapaaehtoistoimintaa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: "Mitä hyvä vapaaehtoisen perehdytys sisältää?" ja "Miten perehdyttää vapaaehtoinen FinFamin yhdistykseen?". Tulokset vastaavat ensimmäiseen tutkimuskysymykseen hyvin antaen paljon näkökulmia eri perehdytyksen osa-alueilta, joista tutkimuksen tuloksien pääteemat jo kertovat. Toisen tutkimuskysymyksen osalta tulokset vastaavat kysymykseen. Vastaajat edustivat FinFamia vapaaehtoiskoordinaattorin roolissa, joten voidaan olettaa kaikkien vastausten pohjautuvat ainakin osittain heidän tietoonsa FinFamin vapaaehtoisen perehdyttämisestä. Kyselyn tulokset tuottivat sellaista tietoa, joita hyvän perehdytyksen tulee sisältää, jotta vapaaehtoisella on kykyä toimia osana FinFamin vapaaehtoistoimintaa.

7 Pohdinta

Seuraavissa alaluvuissa käsitellään opinnäytetyön prosessia tutkimuksen näkökulmasta sekä sisältötekstiä, joka on koottu tutkimustulosten pohjalta. Lopuksi mainitaan tekoälyn hyödyntämisestä osana opinnäytetyötä ja mitä tulevaisuudessa ajatuksia tutkimus herätti.

7.1 Tulosten luotettavuus ja yleistettävyys

Tämä tutkimus oli tehty juuri FinFamille, minkä vuoksi se rajaa tutkimuksen yleiskäytettävyyttä paljon. Sisällöllisesti tuloksista voi olla hyötyä muille vapaaehtoistoimintaa tarjoaville tahoille, sillä tavoin, että pääteemat voivat toimia mallina muille toimijoille, kun he miettivät, mitä kaikkea hyvän perehdytyksen vapaaehtoistoimintaan tulisi sisältää. Tästä olisi oiva mahdollisuus jatkaa yleistä tutkimusta vapaaehtoisten perehdyttämisestä sekä vapaaehtoisten roolista ja vapaaehtoistoiminnan merkityksestä erityisesti järjestöissä.

Laadullinen tutkimusmenetelmä osoittautui toimivaksi menetelmäksi. Avointen kysymysten avulla saatiin laajoja ja yksityiskohtaisia vastauksia aiheista, mikä oli tutkimuksen onnistumisen kannalta toivottavaa. Vastausten avulla pystyttiin toteuttamaan vaivatta kohderyhmän näköinen tekstisisältö perehdytysopasta varten. Laadullinen menetelmä mahdollisti aineiston systemaattisen analysoinnin teemoittelun avulla, mikä auttoi tunnistamaan vapaaehtoisten perehdytyksen keskeisiä asioita. Menetelmän avulla tutkimus ei keskittynyt vain numeerisiin tuloksiin, vaan tarjosi syvällistä tietoa, joka oli hyödyllistä sisältötekstiä kootessa.

On huomattava, että opinnäytetyön aineisto jäi vähäiseksi, sillä vain puolet kohderyhmästä vastasi, mikä heikentää kyselyn tulosten uskottavuutta. Kyselyyn vastaaminen oli kohderyhmälle vapaaehtoista, joten heillä ei ollut mitään velvoitetta vastata kyselyyn. Vastaamatta jäämiseen saattoi olla useampia syitä. Osalla saattoi olla kiireitä tai osalla ei ole yhdistyksessä vapaaehtoistoiminta niin aktiivisena, että olisi antaa vastauksia. Yksi mahdollisuus olisi voinut olla, että FinFami olisi tarjonnut vastaajille jonkin palkinnon vastaamisesta, joka olisi voinut kannustaa vapaaehtoiskoordinaattoreita vastaamaan. Tällöin vastaamisprosentti olisi voinut olla korkeampi.

7.2 Sisältöteksti vapaaehtoisen perehdytysoppaaseen

Kuten luvussa 5.1 mainittiin, opinnäytetyön toiminnallisena osuutena luotiin sisältöteksti (Liite4) FinFamin vapaaehtoistoiminnan perehdytysoppaaseen. Tekstin sisältö perustui kyselyaineiston tuottamiin tuloksiin ja opinnäytetyön tietoperustaan sekä muihin teemoihin liittyviin lähteisiin. Teksti hyväksytettiin niin opinnäytetyön tilaajan eli FinFamin yhteyshenkilöllä kuin vapaaehtoiskoordinaattoreillakin, jotta teksti sisältäisi kaiken tarpeellisen ja tulisi varmasti vapaaehtoiskoordinaattoreiden käyttöön. Tekstiä muokkailtiin yhteyshenkilön ja vapaaehtoiskoordinaattoreiden toiveiden mukaisesti ja tehtiin viimeistelty versio, joka lähetettiin yhteyshenkilölle FinFamiin.

FinFamin keskusliiton työntekijät tekevät yhteistyössä oppaasta visuaalisen version, jossa he käyttävät tuotettua tekstisisältöä. Visuaalinen tuotos tulee FinFamilta, sillä heillä on oman brändinsä värit, fontit, logot ja kuvat, joiden mukaan oppaan ulkomuoto tehdään. Opinnäytetyöntekijät saavat antaa näkemyksensä ja toiveensa oppaan ulkonäöstä. Opas jaetaan FinFamin 16 jäsenyhdistyksille, jotka sijaitsevat ympäri Suomea. Opas on perehdytyksen ensiaskel eikä sisällä kaikkea käytännön asioita, vaan sillä aloitetaan vapaaehtoisen perehdytys. Koska opas jaetaan kaikille FinFamin jäsenyhdistyksille, tekstissä käsitellään yleisellä tasolla FinFamin vapaaehtoisena toteutettavaa tehtävää ja tietoa.

7.3 Lopuksi

Opinnäytetyössä hyödynnettiin tekoälyä. Tekoälyn käyttäminen apuna oli uutta tutkijoille. Tekoälyyn tutustuttiin opinnäytetyön edetessä, ja sitä käytettiin ideoimiseen sekä lähteiden hakuun. Ideoimisen kannalta tekoälystä oli huomattavaa apua silloin, kun tuntui, että ne loppuivat tutkijoilta. Lähteitä pyydetessä saatiin paljon samoja lähteitä, joita oli jo käytetty.

Opinnäytetyön aihe toimii eräänlaisena suunnannäyttäjänä, sillä toista samankaltaista tai edes samasta aiheesta tehtyä opinnäytetyötä ei löytynyt. Tutkimuksia löytyi ylipäättään perehdytyksestä ja sen hyödyistä, mutta ei erityisesti vapaaehtoisten perehdyttämisestä. On toivottavaa, että aiheesta tehdään tulevaisuudessa enemmän tutkimuksia, sillä aihe on tärkeä ja vaikuttaa monen ihmisen elämään. Vapaaehtoiset toimivat tiivisti ihmisten kanssa ja erityisesti yhteistyötahomme kohderyhmän, joka on siis mielenterveysomaiset, kanssa työskennellessä ollaan herkkien aiheiden äärellä. Herkkien aiheiden äärellä tulee työskennellä sensitiivisesti. Tämän vuoksi olisi erityisen tärkeää, että perehdytyksessä käydään läpi tarvittavat asiat, jotta vapaaehtoisella on oikeat työkalut toimiessaan esimerkiksi mielenterveysomaisten kanssa.

Lähteet

- ETENE. (6.3.2014). *Vapaaehtoistoiminnan etiikka – ETENEN kannanotto*. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. Sosiaali- ja terveysministeriö.
<https://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikasta.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f>
- FinFami ry. (n.d.-a). *Tietoa yhdistyksestä*. Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry.
<https://finfami.fi/tietoa-yhdistyksesta/>
- FinFami ry. (n.d.-b). *Vapaaehtoistoiminta*. Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry.
<https://finfami.fi/vapaaehtoistoiminta/>
- FinFami ry. (n.d.-c). *Omaisjärjestötyön strategia*. Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry. Haettu 10.1.2025 osoitteesta <https://finfami.fi/strategia/>
- FinFami ry. (n.d.-d). *Turvallisen tilan periaatteet*. Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry. Haettu 18.2.2025 osoitteesta <https://finfami.fi/turvallisen-tilan-periaatteet-finfamissa/>
- FinFami ry. (2018). *Vapaaehtoistoiminnan käsikirja FinFamin yhdistysten työntekijöille*. Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry.
- FinFami ry. (20.1.2023). *Vastuu psyykkisesti sairastuneesta on nyt väärillä harteilla*. Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry. <https://finfami.fi/ajankohtaista/vastuu-psykkisesti-sairastuneesta-on-nyt-vaarilla-harteilla/>
- Eurobarometer. (2011). *Volunteerin and Intergenerational Solidarity*. European Parliament.
<https://www.europarl.europa.eu/at-your-service/files/be-heard/eurobarometer/2011/2011-european-year-of-volunteering/aggregate-report/en-aggregation-report-2011-european-year-of-volunteering-201110.pdf>
- HAMK. (n.d.). *Opinnäytetyö*. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 10.1.2025 osoitteesta <https://www.hamk.fi/opiskelijalle/opintojen-suunnittelu/opinnaytetyo/>
- Heikkala. J. (2001). *Järjestöstrategia*. Tampere University Press.
- Juhila, K. (2021). *Teemoittelu*. Teoksessa J. Vuori (toim.). *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleisetanalyysitavat/teemoittelu/>
- Jyväskylän yliopisto. (n.d.). *Teemoittelu*. Menetelmäpolku.
<https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>
- Kansalaisareena. (n.d.-a). *Mitä on vapaaehtoistoiminta?* Haettu 13.10.2024 osoitteesta <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/mita-on-vapaaehtoistoiminta/>
- Kansalaisareena. (n.d.-b). *Usein kysyttyä vapaaehtoistoinnasta*. Haettu 13.10.2024 osoitteesta <https://kansalaisareena.fi/aineistoa/usein-kysyttya-vapaaehtoistoinnasta/>

- Kansalaisareena. (n.d.-c). *Vapaaehtoistoiminnan määritelmä*. Haettu 15.12.2024 osoitteesta <https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoiselle/vapaaehtoistoiminnan-maaritelma/>
- Kansalaisareena. (n.d.-d) *Vapaaehtoisten johtaminen ja koordinointi*. Haettu 15.12.2024 osoitteesta <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/vapaaehtoisten-johtaminen-ja-koordinointi/>
- Marjovuori, A. (2014). *Vapaaehtoistyön ytimessä – järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta* [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Helda. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/7219b62b-ad14-445f-ab9c-b4e8a8e7f309/content>
- Mielenterveystalo. (n.d.). *Läheisen oma hyvinvointi ja mielenterveys*. Haettu 5.2.2025 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/laheisen-oma-hyvinvointi-ja-mielenterveys>
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2015). *Kehittämistyönmenetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. Sanoma Pro.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy.
- RedNet. (n.d.). *Turvallisemman tilan periaatteet Punaisen Ristin toiminnassa*. Suomen Punainen Risti. Haettu osoitteesta <https://rednet.punainenristi.fi/turvallisemman-tilan-periaatteet>
- Ronkainen, S., Karjalainen, A., Mertala, S., Selkälä, A., Alasaarela, E., Immonen, N., Keso, H., Pietiläinen, T., Pajunen, J., & Petäjäjärvi, P. (2008). *Sähköä kyselyyn! web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa*. Lapin yliopisto.
- STT. (14.5.2023). *Mielenterveysomaisten oikeudellista asemaa on vahvistettu* [tiedote, FinFami – Mielenterveyden keskusliitto]. Suomen tietotoimisto. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/69978729/mielenterveysomaisten-oikeudellista-asemaa-on-vahvistettava?publisherId=69818029>
- Suomen YK-liitto. (n.d.). *Turvallinen tila*. Haettu 18.2.2025 osoitteesta <https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>
- Tanskanen, A., & Danielsbacka, M. (2015). Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? *Yhteiskuntapolitiikka*, 80(5), 469–481. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2015102215029>
- TENK. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Terveyskirjasto. (12.5.2022) *Mielenterveyden häiriöitä*. Haettu 25.2.2025 osoitteesta [Mielenterveyden häiriöitä - Terveyskirjasto](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tutkimustuotokset/mielenterveyden-hairioita)
- THL. (n.d.). *Omaistyö*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu osoitteesta 5.2.2025 <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/omaistyö>

Turja, T. (2024). Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen Suomessa 2024. Taloustutkimus Oy.

https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/05/Vapaaehtoistoiminta_Suomessa_Raportti_2024.pdf

Työterveyslaitos. (n.d.). *Perehdyttäjän TOP 10 -muistilista*. Haettu osoitteesta

<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyouralle-kiinnittyminen/perehdyttajan-top-10-muistilista>

Työturvallisuuslaki 738/2002. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>

Väestöliitto. (n.d.) *Turvallisemman tilan periaatteet*. Haettu 25.2.2025 osoitteesta

<https://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/turvallisemman-tilan-periaatteet/>

Ympäristöministeriö. (15.3.2023). *Mitä on kestävä kehitys?* Haettu 13.02.2025 osoitteesta

<https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

Liite 1. Aineistohallintasuunnitelma

1 Tutkimusaineiston tallennus ja säilytys

Opinnäytetyöprosessin aikana tutkimusaineisto tallennetaan ja käsitellään opinnäytetyötä tekevien henkilökohtaisissa tietokoneissa. Aineistoa pääsee käsittelemään vain opinnäytetyötä tekevät sekä toimeksiantajatahon yhteyshenkilö. Tutkimusaineisto varmuuskopioidaan ulkoiselle USB-tikulle, jossa aineistoa säilytetään opinnäytetyöprosessin aikana ja vuosi opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen. Vuoden jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisesti.

2 Henkilötietojen ja arkaluonteisten tietojen käsittely

Tutkimusaineistossa tullaan käsittelemään henkilötietoja. Aineiston luotettavuuden kannalta on keskeistä mainita tutkittavien työpaikka, jonka toimintoihin aineistoa hyödynnetään. Muut aineistossa ilmenevät henkilötiedot poistetaan aineistosta, jotta tutkittavia ei voi tunnistaa.

Tietosuojailmoitus jaetaan tutkittaville saatekirjeen yhteydessä.

3 Opinnäytetyöaineiston omistajuus

Opinnäytetyön aineiston ja tulokset omistavat opinnäytetyön toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijät.

4 Opinnäytetyöaineiston jatkokäyttö työn valmistumisen jälkeen

Tutkimusaineistoa ei anneta jatkokäyttöön. Opinnäytetyöntekijät säilyttävät aineistoa yhden vuoden ajan ulkoisella USB-tikulla tietoturvallisesti, jotta tulokset voi tarvittaessa tarkistaa ja hävittää aineiston tietoturvallisesti HAMK:n ohjeiden mukaan vuoden kuluttua.

Liite 2. Tietosuojailmoitus

Tietosuojailmoitus Perehdytysopas FinFamin vapaaehtoisille

Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Tutkimuksessa käsitellään tutkittavien työpaikkaa ja työnimikettä, joka on tutkimuksen kannalta keskeistä. Tutkimuksen lopputuloksena tehdään perehdytysopas FinFamin jäsenyhdistysten käyttöön, jonka vuoksi tutkittavien työpaikka on tutkimuksen keskiössä, sillä halutaan tehdä juuri FinFamin arvojen mukaisen vapaaehtoisten perehdytysoppaan.

Tutkimuksen kesto: 5kk (16.9.2024-31.1.2025)

Kyseessä on kertatutkimus

Yhteyshenkilöt tutkimusta koskevissa asioissa

Annastiina Katiska & Minna Tossavainen

Yhteyshenkilöiden yhteystiedot:

annastiina.katiska@student.hamk.fi

minna.tossavainen@student.hamk.fi

Tutkimuksen suorittajat

- Annastiina Katiska
- Minna Tossavainen

Käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietojen käsittely perustuu:

Suostumus

Henkilötietosisältö ja säilytysajat

Tutkimuksessa kerätään seuraavat tiedot:

- Työpaikan organisaatio
- Työnimike

Tutkimuksen jälkeen:

Tutkimusaineisto hävitetään

Tutkimusaineisto arkistoidaan ilman tunnistetietoja

Tutkimusaineisto arkistoidaan tunnistetietojen kanssa

Tutkimusaineisto avataan

Rekisteröidyt

Rekisteröityinä ovat:

- FinFamin vapaaehtoiskoordinaattorit

Rekisterin tietolähteet

Henkilötiedot on saatu yleisesti saatavilla olevista lähteistä.

Henkilötietojen vastaanottajat

Henkilötietojen vastaanottajia ovat:

- Microsoft Oy, Webropol Oy, Theseus, HAMK

Rekisterin suojauksen periaatteet

B Sähköinen aineisto

Tiedot on tallennettu tietojärjestelmään. Käyttäjillä on henkilökohtaiset käyttäjätunnukset. Järjestelmän tietoihin pääsevät ja niitä käyttävät vain ne henkilöt, joilla työnsä puolesta on niihin oikeus. Tiedot tallennetaan myös ulkoiselle kovalevyllle.

Tietojen lainmukainen käsittely varmistetaan tietojen luokittelulla ja tietoaineistojen käsittelysääntöjen mukaisella toimintatavalla.

Analysoinnissa poistetaan muut tunnistetiedot, joissa voi ilmetä muuta kuin työpaikkaan tai työnimikkeeseen liittyvää. Esimerkiksi poistetaan tiedot, joissa ilmenee, missä jäsenyhdistyksessä tutkittava on töissä. Ainoat tunnistetiedot, jotka analysoinnin jälkeen voi **ilmetä, ovat työpaikan organisaatio ja työnimike.**

Rekisterinpitäjä

Annastiina Katiska, annastiina.katiska@student.hamk.fi

Minna Tossavainen, minna.tossavainen@student.hamk.fi

Tietojen siirto EU:n tai ETA:n ulkopuolelle

Tietoja ei siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

Oikeus peruuttaa suostumuksen

Rekisteröidyllä on milloin tahansa oikeus peruuttaa suostumuksensa. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta ennen suostumuksen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen. (artikla 7)

Oikeus saada pääsy tietoihinsa

Rekisteröidyllä on oikeus saada rekisterinpitäjältä vahvistus siitä, käsitelläänkö häntä koskevia henkilötietoja. Rekisteröidyllä on oikeus saada pääsy tietoihinsa. Tarkastusoikeudesta voidaan periä maksu tai siitä voidaan kieltäytyä, jos pyynnöt ovat ilmeisen perusteettomia tai kohtuuttomia, erityisesti jos niitä esitetään toistuvasti. (artikla 12 ja artikla 15)

Oikeus tietojen oikaisemiseen

Rekisteröidyllä on oikeus vaatia rekisterissä olevan virheellisen tiedon oikaisemista (artikla 16). Korjaamispyyntö tehdään kirjallisesti. Joissain tietojärjestelmissä henkilö pystyy myös itse korjaamaan omat tietonsa.

Oikeus tietojen poistamiseen

Rekisteröidyllä on oikeus vaatia henkilötietojensa poistamista, jos yksi seuraavista toteutuu (artikla 17):

- Henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin.
- Rekisteröity peruuttaa suostumuksen, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta.
- Rekisteröity vastustaa käsittelyä eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä (artikla 21).
- Henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti.
- Henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen veloitteen noudattamiseksi.

Rekisteröidyllä kuitenkin ei ole oikeutta tietojen poistamiseen tutkimuksissa, mikäli tietojen poistaminen todennäköisesti estää kyseisen käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen

Rekisteröidyllä on oikeus käsittelyn rajoittamiseen, jos yksi seuraavista toteutuu (artikla 18):

- Rekisteröity kiistää henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa rekisterinpitäjä voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden.
- Käsittely on lainvastaista ja rekisteröity vastustaa henkilötietojen poistamista ja vaatii sen sijaan niiden käytön rajoittamista.
- Rekisterinpitäjä ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta rekisteröity tarvitsee niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi.
- Rekisteröity on vastustanut henkilötietojen käsittelyä artikla 21 kohdan nojalla odottaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeudet perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen

Rekisteröidyllä on oikeus saada koneluettavassa muodossa häntä koskevat henkilötiedot, jotka hän on rekisterinpitäjälle toimittanut, mikäli käsittely perustuu suostumukseen ja käsittely tapahtuu automaattisesti. (artikla 20)

Pyynnöt näiden oikeuksien käyttämiseen osoitetaan:

Annastiina Katiska, annastiina.katiska@student.hamk.fi

Minna Tossavainen, minna.tossavainen@student.hamk.fi

Oikeus tehdä valitus

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistolle. Lisätietoja <https://tietosuoja.fi/>.

Liite 3 Saatekirje

Hei!

Olemme viimeisen vuoden sosionomiopiskelijoita Hämeen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönä oppaan FinFamille uuden vapaaehtoisten perehdyttämisestä. Opasta varten keräämme aineistoa kyselyn avulla, jotta saamme monipuolisesti tietoa FinFami-yhdistysten vapaaehtoisten perehdyttämisestä ja toiminnasta.

Kyselyssä on 12 avointa kysymystä vapaaehtoisista ja heidän perehdyttämisestään, vapaaehtoistoiminnasta sekä FinFamista. Kysely kestää arviolta 20 minuuttia. Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja anonyymia. Toivomme vastaukset 21.10.2024 mennessä.

Olisi tärkeää, että saisimme kuulla kaikkien vapaaehtoiskoordinaattoreiden ajatukset, jotta saamme koottua laadukkaan oppaan vastauksienne avulla. Otattehan siis tarvitsemanne ajan ja kerrotte mitä vapaaehtoisen perehdyttämisessä olisi tärkeää ottaa huomioon. Näin saamme tehtyä teille mahdollisimman hyödyllisen oppaan.

Liitteenä löytyy tietosuojailmoitus. Tietosuojailmoitus Perehdytysopas FinFamin vapaaehtoisille.pdf

Lisätietoja voi kysyä meiltä molemmilta

annastiina.katiska@student.hamk.fi

minna.tossavainen@student.hamk.fi

Puh. Annastiina xxxxx, Minna xxxxx

Kyselyyn pääset TÄSTÄ.

Ystävällisin terveisin,

Annastiina Katiska & Minna Tossavainen"

Liite 4 Sisältöteksti FinFamin vapaaehtoisten perehdytysoppaaseen

Tekstisisältö FinFamin vapaaehtoisten perehdytysoppaaseen

Annastiina Katiska & Minna Tossavainen

Sisälllys

Saatesanat.....	3
Johdanto.....	4
Tietoa FinFamista ja mielenterveysomaisista.....	5
FinFamin arvot.....	5
Turvallisen tilan periaatteet:.....	5
Mitä vapaaehtoistoiminta on ja kuka voi toimia vapaaehtoisena?.....	6
Vapaaehtoisen ja työntekijän rooli vapaaehtoistoiminnassa.....	6
Oikeudet ja velvollisuudet.....	7
Koulutustarjonta.....	8
Omasta jaksamisesta huolehtiminen.....	9
Muista kysyä näitä uudelta vapaaehtoiselta.....	10
Kerro näistä uudelle vapaaehtoiselle.....	10
Yhteystiedot.....	11
Lähteet.....	12
 Liitteet	
Liite 1 Vapaaehtoisen sopimus.....	13
Liite 2 Vaitiolovelvollisuussopimus.....	14

Saatesanat

Hyvät FinFamin työntekijät,

Opas on tarkoituksena toimia tukenanne ja suunnan näyttäjänänne, kun suunnittelette vapaaehtoisten perehdytystä. Halusimme oppaalla varmistaa, että jokaisella yhdistyksellä on helposti saatavilla kompakti vapaaehtoisen perehdytysopas ja kaikilla yhdistyksillä olisi yhteneväinen pohja perehdytyksessä. Toivomme, että saatte tästä oppaasta hyvän pohjan vapaaehtoisten perehdytyksellenne ja helpottaa taakkanne edes hieman.

Tuotimme tämän oppaan yhteistyössä FinFamin ja koulumme HAMKin kanssa FinFamin jäsenyhdistyksen vapaaehtoiskoordinaattoreita varten. Haluamme kiittää FinFamia tästä mahdollisuudesta ja sujuvasta yhteistyöstä sekä saamastamme tuestamme opinnäytetyötä ja vapaaehtoisten perehdytysopasta tehdessämme. Erityisesti haluamme kiittää teitä vapaaehtoiskoordinaattoreita, kun otitte aikanne ja vastasitte kyselyymme, jonka vastauksien avulla pystyimme tuottamaan teille tämän oppaan.

Yhdessä voimme edistää vapaaehtoisten perehdytystä entistä paremmaksi – tämä opas on suunniteltu tueksenne.

Lämpimin terveisin,

Annastiina Katiska & Minna Tossavainen

Johdanto

Tämä opas on tarkoitettu FinFamin vapaaehtoisten perehdyttäjille. Oppaan tarkoituksena on olla osa uuden vapaaehtoisen perehdytystä ja tarjota perustietoa vapaaehtoistoiminnasta FinFamilla. Opas käsittelee tietoa FinFamista ja mielenterveysomaisista, arvoista, kuka voi toimia vapaaehtoisena, minkälaista osaamista odotetaan, oikeuksista ja velvollisuuksista, koulutustarjonnasta ja muita perehdytyksessä muistettavia asioita. Opas on koottu osana opinnäytetyötä ja aineistoa on kerätty kyselyn avulla FinFamin vapaaehtoiskoordinaateilta.

Uuden vapaaehtoisen perehdytys toimintaan on ensisijaisen tärkeää, koska se antaa tarvittavan tiedon ja taidon uudessa tehtävässä toimimiseen. Perehdytyksen laadun takaamiseksi on tärkeää, että perehdyttäjällä on ajantasaista materiaalia ja osaaminen. Näin taataan uudelle vapaaehtoiselle sujuva ja onnistunut aloittaminen toiminnassa. (Työterveyslaitos, n.d.) Opas tarjoaa perehdyttäjälle perusteellisen pohjan rakentaa perehdytyksen kivijalkaa. Tästä on hyvä jatkaa tarjoamalla koulutuksia ja käytännön oppeja, joilla vapaaehtoisen osaamista laajennetaan.

Tietoa FinFamista ja mielenterveysomaisista

Vapaaehtoisena toimivalla henkilöllä tulisi olla perustietoa yhdistyksestä ja sen arvoista ja periaatteista. FinFami työskentelee mielenterveysomaisten hyväksi ja edistää heidän asemaansa Suomen yhteiskunnassa. He tarjoavat erilaista neuvoa, tukea, tietoa ja kursseja mielenterveysomaisille ympäri Suomea. Lisäksi he tekevät vaikutustyötä ja tuovat mielenterveysomaisten asemaa ilmi poliittiseen vaikuttamiseen.

Mielenterveysomaisista vapaaehtoisten tulisi ymmärtää omaisen sopeutumisprosessi ja heidän kokemusmaailmaansa. Lisäksi pitää tietää kuka mielenterveysomainen voi olla. Mielenterveysomaisia voivat olla ketkä vain kuten vanhemmat, lapset, ystävät, isovanhemmat. Mielenterveysomaisten kokemusmaailmoja on yhtä monta kuin on mielenterveysomaistakin. Yleispiirteitä kuitenkin löytyy. Moni omainen on kuormittunut läheisensä sairaudesta ja ei ole saanut tarvitsemaansa apua omaan tilanteeseen julkisen terveydenhuollon puolelta. Läheisen avun saaminen on usein ollut myös haasteellista, joka vaikuttaa suoraan omaisen jaksamiseen.

Lisätietoa: Mielenterveystalo <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/tietoa-diagnooseista>

FinFamin arvot

Vapaaehtoistoiminnassa korostuu arvot, vapaaehtoiset sitoutuvat toiminnassaan noudattamaan yhteisiä arvoja ja periaatteita. FinFamin yhteiset arvot ovat kunnioitus, luottamus, lämpö ja uskallus. FinFamilla noudatetaan turvallisen tilan periaatteita ja kohdataan ihmiset kunnioittavasti sellaisina kuin he ovat.

Turvallisen tilan periaatteet:

1. **Ole luotettava.** Ole läsnä ja kunnioita toisia sekä luottamuksen ilmapiiriä.
2. **Kunnioita** toisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa.
3. **Älä pilkkaa**, ivaa, halvenna, sysää syrjään tai nolaa ketään puheillasi, käytökselläsi tai teoillasi.
4. **Älä tee oletuksia** ulkonäköön tai toimintaan perustuen. Älä tee oletuksia kenenkään seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, sosioekonomisesta taustasta, terveydestä tai toimintakyvystä.
5. **Anna tilaa.** Pyri huolehtimaan siitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun. Kunnioita myös toisten yksityisyyttä ja käsittele arkoja aiheita kunnioittavasti.
6. **Kuuntele ja opi.** Ota vastaan uudet aiheet, henkilöt ja näkökulmat ennakkoluulottomasti.
7. **Pyydä anteeksi**, jos olet loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita.

Mitä vapaaehtoistoiminta on ja kuka voi toimia vapaaehtoisena?

Kuka tahansa, jolla on kiinnostunut ja motivoitunut toimimaan vapaaehtoisena on tervetullut FinFamin vapaaehtoistoimintaan. FinFamilla arvostetaan erilaisia ja moninaisia ihmisiä. Vapaaehtoiseksi pyrkiessä ei oleteta, että omaisi tietynlaisia ominaisuuksia, mutta ne voivat olla kuitenkin eduksi. Täysi-ikäisyys on yleinen vaatimus vapaaehtoisena olemiselle, mutta alaikäisyys ei ole välttämättä este. Alaikäinen voi toimia vapaaehtoisena vanhempien luvalla tietyissä tilanteissa. Kokemusasiantuntijatehtäviin pyrkivillä tulee olla omakohtaista kokemusta mielenterveysomaisena olemisesta.

Vapaaehtoisen ja työntekijän rooli vapaaehtoistoiminnassa

Elämän haastavissa tilanteissa vapaaehtoinen voi olla arvokas tukija, ymmärtävä vertainen tai rinnalla kulkija, joka on itsekkin kohdannut vaikeuksia. Palvelujärjestelmässä vapaaehtoisen tehtävänä on usein tuoda lisää inhimillisyyttä kohtaamisiin. Vapaaehtoisen toimiessa omasta halustaan, hän voi luoda luontevamman ja avoimemman suhteen ammattilaisen ja asiakkaan välille. Vapaaehtoistyön erityinen arvo on tasavertaisemmassa vuorovaikutuksessa verrattuna ammattilaisten rooliin. On kuitenkin tärkeää muistaa, että vapaaehtoistoiminta ei saa korvata lakisääteisiä palveluja. (THL, 2024)

Vapaaehtoisilta ei odoteta erityistä osaamista etukäteen. Perehdytyksessä ja lisäkoulutuksien kautta käydään kaikki mahdollinen läpi, jotta vapaaehtoisella on tarvittavat tiedot ja taidot tehtävissä toimimiseen. Uudelle vapaaehtoiselle nimetään aina työntekijöistä yhteyshenkilö, jonka puoleen voi tarvittaessa kääntyä.

Seuraavista taidoista voi olla hyötyä:

- Hyvät vuorovaikutustaidot
- Digitaidot
- Kädentaidot
- Organisointi taidot
- Palvelujärjestelmän tunteminen
- Aikaisempi kokemus ihmisten kanssa toimimisesta

Työntekijän rooli vapaaehtoisen perehdytyksessä on tukea, ohjata ja informoida vapaaehtoista kaikissa vapaaehtoistyön vaiheissa. Tuki perustuu yleensä huolelliseen perehdytykseen, selkeään ohjaukseen ja lisäkoulutusmahdollisuuksiin (Kansalaisareena, 2022). Hänen tulee huolehtia vapaaehtoisen

työnohjauksesta. Työntekijän vastuulla on tuottaa materiaalit perehdytykseen, varmistaa, että vapaaehtoiseksi pyrkivän elämän tilanne on vapaaehtoistyön salliva sekä huolehtia vapaaehtoiselle vakuudet ja tarvittavat kulukorvaukset. Hänen tulee myös antaa vapaaehtoiselle yhteystiedot, jotta vapaaehtoinen voi olla yhteyksissä tarvittaessa. Lisäksi tärkeää on säännöllinen yhteydenpito, tunnustuksen antaminen sekä yhteisten tilaisuuksien järjestäminen. (Kansalaisareena, 2022) Vapaaehtoisen on hyvä olla tietoinen siitä, ettei hän toimi yksin ja että hänen panostaan arvostetaan.

Oikeudet ja velvollisuudet

Vapaaehtoisella on oikeus saada perehdytystä, tukea, ohjausta ja virkistystä. Lisäksi vapaaehtoinen on oikeutettu työnohjaukseen. Vapaaehtoistoiminta on kulutonta eikä siitä saa palkkaa. Vapaaehtoisella on oikeus korvauksiin, joiden perustana on suullinen sopimus. Toiminnassa voi olla esimerkiksi tehtäviä, jotka vaativat oman auton käyttöä tai materiaalien hankkimista, näistä johtuvat menot korvataan vapaaehtoiselle. Toiminnasta ei siis pitäisi syntyä omakustanteisia menoja. Vapaaehtoisella on oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä tai siirtyä muihin vapaaehtoistehtäviin ja hänellä on oikeus myös lopettaa vapaaehtoistoiminta niin halutessaan.

Vapaaehtoisen velvollisuus on sitoutua FinFamin arvoihin ja periaatteisiin. Hänen tulee noudattaa vapaaehtoistoiminnan pelisääntöjä, huolehtia omasta jaksamisesta ja ilmoittaa työntekijälle tuen tai avun tarpeesta. FinFamilla vapaaehtoiset allekirjoittavat sopimuksen (Liite 1) toimiessaan tehtävissään. Heidän tulee esittää myös rikostaustaote, mikäli tehtävässä toimintaan alaikäisten kanssa. Vapaaehtoiset noudattavat lisäksi vaitiolovelvollisuutta, josta tehdään kirjallinen sopimus (Liite 2). Sopimus on voimassa, vaikka ei enää toimisi vapaaehtoisena FinFamilla.

Vapaaehtoistoiminnassa mukana ollessaan vapaaehtoinen on velvollinen sitoutumaan ja toimimaan yhdistyksen turvallisen tilan periaatteiden ja HLBTQ+ -kohtaamisen pelisääntöjen mukaisesti. Hän ohjaa (esim. ryhmäläisen) ottamaan yhteyttä työntekijään, jos tulee tilanne, jossa vapaaehtoisena toimiessa joku tarvitsee enemmän apua tai tukea. Kriisitilanteissa soimitaan hätänumeroon ja ilmoittaa työntekijälle. Vapaaehtoisen tulee pitää kiinni sovituista asioista sekä toimia päihtettömänä. Lisäksi vapaaehtoisen tulee ilmoittaa työntekijälle, jos haluaa lopettaa vapaaehtoisena toimimisen.

Koulutustarjonta

Koulutustarjonta vaihtelee yhdistyksittäin riippuen jokaisen yhdistyksen toiminnan keskipisteistä. Yleisimmin on tarjolla peruskoulutusta, kokemusasiantuntijakoulutusta ja ryhmänohjaajakoulutusta. Yhdistyksien omilta nettisivuilta löytyy jokaisen yhdistyksen koulutustarjonta.

Näitä koulutuksia on tarjolla eri yhdistyksissä:

- Vapaaehtoistoiminnan peruskoulutus
- Kokemusasiantuntija
- Ryhmänohjaajakoulutus
- Vertaistoiminnan koulutus
- Tukihenkilötoiminnan koulutus
- Discord-toimijakoulutus
- Prospect- ja prospect+ -koulutus sekä prospect-ohjaajakoulutus
- Lapset puheeksi –koulutus
- Nuori mieli –koulutus
- Mielenterveyden ensiapu 1 & 2

Omasta jaksamisesta huolehtiminen

Vapaaehtoinen tarvitsee tukea ja huomiota toimiessaan tehtävässään. Pehdyttäjän on hyvä huolehtia, että vapaaehtoinen saa tukea riittävästi. Työnohjauksella, joka on järjestelmällistä ja tavoitteellista pystytään ylläpitämään vapaaehtoisten motivaatiota ja jaksamista vapaaehtoistoiminnassa. Työnohjauksessa voidaan keskittyä antamaan kollektiivista tukea kuten koulutuksia, virkistystä ja yksilöllistä tukea kuten keskusteluita, ohjeita sekä palautetta. Näin voidaan vahvistaa vapaaehtoisen roolia osana FinFamin toimintaan ja näkemään oman toiminnan merkitys vapaaehtoistoiminnan kokonaisuudessa. Tehtävissä, jotka ovat vapaaehtoiselle kuormittavia muuttuu työnohjauksen järjestäminen jo velvollisuudeksi. Työnohjukset ovat tärkeitä myös siksi, että vapaaehtoinen sitoutuu toiminnassaan vaitioloon, jonka vuoksi työnohjukset ovat lähes ainoita tilaisuuksia päästä keskustelemaan ja saamaan vertaistukea tilanteiden sekä toiminnasta nousseen kuormituksen läpi käymiseen.

Kysymyksiä, joiden avulla voi keskustella vapaaehtoisen kanssa tai antaa hänelle pohdittavaksi hänen jaksamistaan vapaaehtoisena:

- Tuntuuko vapaaehtoisena toimiminen mielekkäältä? Lähdetkö hyvillä mielin vapaaehtoistehtävääsi?
- Koetko saavasi vapaaehtoistyöstä hyvää mieltä vai tuottaako se sinulle stressiä?
- Onko sinulla riittävästi aikaa ihmissuhteiden ylläpitämiseen? Ehditkö levätä tarpeeksi?
- Tunnetko saavasi sopivassa määrin tukea vapaaehtoistehtävässäsi?
- Mitkä asiat elämässäsi auttavat sinua jaksamaan? Mikä tuottaa iloa elämääsi?

Vapaaehtoisen on hyvä tunnistaa itse oman jaksamisen rajat ja palautuminen. Vapaaehtoinen voi huolehtia omasta jaksamisestaan ja ennaltaehkäistä kuormittumista osallistumalla toiminnassa tehtäviin, jossa kuormitus on vähäistä. Vapaaehtoistoiminta voi olla myönteinen tekijä palautumisen kannalta, sillä vapaaehtoistoiminnan tulisi olla mielekästä, tuoda elämään merkityksellisyyttä ja antaa voimavaroja. DRAMMA-mallin avulla vapaaehtoinen voi pohtia omaa palautumista vapaaehtoistehtävistä. Malli on luotu psykologista palautumista ajatellen ja sillä on pyritty selittämään vapaa-ajan yhteydestä subjektiiviseen hyvinvointiin. Se käsittää kuusi palautumisen kokemusta, joilla voidaan edistää hyvinvointia. Nämä ovat työstä irrottautuminen, rentoutuminen, autonomia, taidonhallinta, merkityksellisyys ja yhteenkuuluvuus. (Kansalaisareena, n.d.)

Vapaaehtoista on hyvä muistuttaa olemaan matalalla kynnyksellä yhteydessä työntekijöihin, mikäli kokee toiminnan kuormittavaksi ja oma jaksaminen on vaarassa tai mikäli toiminnasta on herännyt kysyttävää. Työntekijä voi näin osaltaan auttaa vapaaehtoisen hyvinvoinnin ja jaksamisen ylläpitämistä. Työntekijänä vapaaehtoisen kuunteleminen ja auttaminen osoittaa, että hän on merkityksellinen ja nähdään osana yhteisöä. Dialogisuus luo luottamusta vapaaehtoisten ja yhdistyksen muiden jäsenten välille, joka on tärkeää hyvinvoivaivan tekijän ja yhteisön kannalta.

Muista kysyä näitä uudelta vapaaehtoiselta

- Miksi sinä haluat mukaan vapaaehtoistoimintaan?
- Minkälaista vapaaehtoistoimintaan sinä haluaisit tehdä?
- Kuinka usein olet halukas tekemään vapaaehtoistoimintaan FinFamilla?
- Mitkä ovat sinun vahvuutesi ja kiinnostuksen kohteet toiminnassa?
- Onko sinulla erityistaitoja tai osaamista, joita haluaisit päästä hyödyntämään toiminnassa?
- Oletko kiinnostunut osallistumaan toiminnan kehittämiseen?

Kerro näistä uudelle vapaaehtoiselle

- Kerro yhdistyksesi hyvistä vapaaehtoistoiminnan käytännöistä ja hyvästä ilmapiiristä, anna vapaaehtoiselle hyvä kuva ja saa hänet kokemaan itsensä tervetulleeksi!
- Miten toimia ongelmatilanteissa
- Tauolle jääminen, lopettaminen tai tehtävän vaihtaminen – Vapaaehtoisella on oikeus jäädä tauolle tai lopettaa vapaaehtoistoiminta. Vapaaehtoinen voi myös vaihtaa tehtävää. Asiasta sovitaan koordinaattorin kanssa.

Yhteystiedot

Muista ottaa ylös vapaaehtoisen yhteystiedot ja antaa hänelle yhteys henkilön yhteystiedot. Tässä vaiheessa on hyvä vielä muistuttaa, että missä asioissa on hyvä olla yhteydessä ja mitkä asiat tulee välittää yhteys henkilölle. Jäsenedistyksen yhteystiedot löytyvät heidän omilta nettisivuiltaan, jotka ovat listattuna alla.

FinFami-alueyhdistykset:

Etelä-Karjala | [FinFami – Mielenterveysomaiset Etelä-Karjala ry](#)

Etelä-Pohjanmaa | [FinFami Etelä-Pohjanmaa](#)

Kanta-Häme | [FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry](#)

Keski-Suomi | [Keski-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry](#)

Lappi | [Lapin mielenterveysomaiset – FinFami ry](#)

Pirkanmaa | [Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry](#)

Pohjanmaa | [FinFami Pohjanmaa ry – FinFami Österbotten rf](#)

Pohjois-Karjala | [Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry](#)

Päijät-Häme | [Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry](#)

Satakunta | [FinFami Satakunta ry](#)

Savo | [Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry](#)

Uusimaa | [FinFami Uusimaa ry – Omaiset mielenterveyden tukena](#)

Varsinais-Suomi | [Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry](#)

Muut jäsenyhdistykset:

[Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry](#)

[Keski-Uudenmaan sopimuskoti ry](#)

[Mielen ry](#)

Lähteet

Opinnäytetyön kyselyn vastaukset

FinFami. (n.d.). *Jäsenyhdistykset*. Mielenveysomaisten keskusliitto FinFami ry. Haettu osoitteesta 18.3.2025 <https://finfami.fi/jasenyhdistykset/>

Mielenveysstalo. (n.d.). *Tietoa diagnooseista*. Haettu 27.1.2025 osoitteesta <https://www.mielenveysstalo.fi/fi/tietoa-diagnooseista>

Kansalaisareena. (n.d.). *Vinkit jaksamiseen vapaaehtoistoiminnassa*. <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/vinkitjaksamiseen-vapaaehtoistoiminnassa/>

Kansalaisareena. (2022). *Vapaaehtoisten tukeminen, koulutus ja kiittäminen*. <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorinopas/vapaaehtoisten-tukeminen-koulutus-ja-kiittaminen/>

THL. (8.3.2024). *Vapaaehtoistoimintaa järjestämällä ja tukemalla voidaan lisätä osallisuutta*. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisenjohtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevienosallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/vapaaehtoistoimintaa-jarjestamalla-jatukemalla-voidaan-lisata-osallisuutta>

Työterveyslaitos. (n.d.). *Perehdyttäjän TOP 10-muistilista*. Haettu 20.1.2025 osoitteesta <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoura/yourallekiinnittyminen/perehdyttajan-top-10-muistilista>

Vapaaehtoistoiminnan käsikirja FinFamin yhdistysten työntekijöille. (2018).

Liite 1 Vapaaehtoisen sopimus



Vapaaehtoisen sopimus

Aloitan FinFami _____ vapaaehtoisena (yksilöity tehtävä esim. ryhmän nimi)

Sitoudun toimimaan tässä tehtävässäni ajalla:

Vapaaehtoisena minulla on oikeus ja velvollisuus käyttää yhdistyksen järjestämää työnohjausta ja / tai henkilökohtaista tukea jaksakseni tehtävässäni. Yhdistys sitoutuu tarjoamaan myös lisäkoulutus- ja virkistystapahtumia vapaaehtoisen jaksamisen tueksi.

Vapaaehtoisena sitoudun tehtäväni edellyttämiin kokoontumisiin, suunnittelu- ja arviointipalaveriin sekä noudattamaan yhdistyksen toimintaperiaatteita.

Tehtävästä ei makseta palkkaa tai palkkiota, mutta tehtävän toteuttamisesta syntyneet kulut (esim. matkakulut) korvataan tositteiden perusteella.

Paikka ja aika:

Allekirjoitus: _____

Vapaaehtoistoiminnan vastuuhenkilön yhteystiedot:

Liite 1 Vapaaehtoisen sopimus**VAITIOLOVELVOLLISUUS**

Suomen säädöskokoelma 1996 No 6S03

Laki yksityisen sos.palvelujen valvonnasta

Ote 14 §

Yksityinen palvelujen tuottaja, sen palveluksessa olevat sekä muut sen tehtävää suorittavat tai sen tiloissa työskentelevät henkilöt, sekä palvelujen järjestämisessä asiantuntijoina käytetyt henkilöt eivät saa ilman asianomaisen henkilön, tai milloin hänellä ei ole edellytyksiä arvioida annettavan suostumuksen merkitystä, hänen huoltajansa tai laillisen edustajansa lupaa ilmaista yksityistä tai perheen salaisuutta, josta he asemansa, tehtävänsä tai työnsä vuoksi ovat saaneet tietää.

Vaitiolovelvollisuus säilyy palvelussuhteen, työskentelyn tai tehtävän päättymisen jälkeen. Olen lukenut ja ymmärtänyt edellä mainitun ja sitoudun noudattamaan vaitiolovelvollisuutta vastaanottamassani tehtävässä.

Paikka Aika

_____ pnä _____ kuuta 20_____

Allekirjoitus

Nimenselvennys
