



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**Nuori nuorelle -ystävätoiminta Suomen Punai-
sessa Ristissä**

Sini Adler

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

05 / 2018

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Sini Adler	Sivumäärä 36 ja 2 liitesivua
Työn nimi Nuori nuorelle ystävätoiminta Suomen Punaisessa Ristissä	
Ohjaava(t) opettaja(t) Tarja Nyman	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Punainen Risti, Varpu Salmenrinne	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tilaajana on Suomen Punainen Risti. Työn tavoitteena on selvittää nuori nuorelle –ystävätoiminnan kehittämistarpeita. Tietoa kerätään pääkaupunkiseudulla toimivilta ystävävapaaehtoisilta. Tilaaja tarvitsee kenttätietoa kehittääkseen ystävätoimintaa toimivammaksi ja kerätäkseen ajankohtaista dataa aktiivista vapaaehtoisista ja ystäväpareista pääkaupunkiseudulla.</p> <p>Työn tavoitteena on myös kirjallisuuteen pohjautuen selvittää nuoren tarpeita ja yksinäisyyden syitä, eli nuori nuorelle –ystävätoiminnan perustaa ja tarpeita. Ystävätoiminta on toiseksi suurin vapaaehtoistoiminnan muoto ja sen tavoitteena on ehkäistä yksinäisyyttä Suomessa.</p> <p>Tutkimustyö tehtiin haastattelemalla seitsemää ystävätoiminnan vapaaehtoista. Vapaaehtoisilta saatiin ajankohtaista tietoa toiminnasta ja yleispäteviä kokemuksia. Haastattelutulosten ja järjestön teettämän kyselyn perusteella vapaaehtoiset kaipaavat erityisesti vertaistukea muilta vapaaehtoisilta.</p> <p>Työ tuottaa tilaajalle ajankohtaista tietoa paikallisilta toimijoilta. Työtä hyödynnetään toiminnan kehittämiseksi ja menetelmien päivittämiseksi koko maassa. Alalle työ tuo ajankohtaisen näkemyksen vapaaehtoistyöstä nuorten parissa. Lisäksi kerrotaan lasten ja nuorten yksinäisyyden syitä vuonna 2018.</p>	
Asiasanat Nuoret, yksinäisyys, ystävyys, ystävätoiminta, vertaissuhteet	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Sini Adler	Number of Pages 36 and 2 p. app.
Title Youth to youth friendship program at Finnish Red Cross	
Supervisor(s) Tarja Nyman	
Subscriber and/or Mentor Finnish Red Cross, Varpu Salmenrinne	
Abstract <p>The subscriber of the thesis is Finnish Red Cross. The aim of the thesis is to find out targets for development of the youth to youth friendship program. Information is collected from friendship volunteers in metropolitan area. Finnish Red Cross needs the information to develop the program and to collect up to date data of the volunteers and friendship pairs in metropolitan area.</p> <p>The objective of the thesis is by basing to literature find out young people's requirement and the reasons behind loneliness. These are the base of youth to youth friendship program. Friendship program is the second largest form of volunteer work in Finnish Red Cross and its aim is to prevent loneliness in Finland.</p> <p>The research was done by interviewing seven friendship volunteers. The interviews gave up to date insights of the program and general experiences. Based on the results of the interviews and Red Cross's own straw poll volunteers need peer support from other volunteers.</p> <p>The thesis brings current data to the subscriber directly from local volunteers. Thesis is exploited in developing the program and updating the techniques across the country. Thesis gives insight of the current state of volunteer work among young people. Additionally, thesis tells reasons of children and young people's loneliness in 2018.</p>	
Keywords Young people, loneliness, friendship, friendship programs, peer relationships	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1.1 Suomen Punainen Risti	6
1.2 Toimenpiteet ja tuotos	7
1.3 Nuorten tuen tarve	8
2 YSTÄVÄTOIMINTA VAPAAEHTOISTOIMINTANA	10
2.1 Vapaaehtoisena Suomen Punaisessa Ristissä	11
2.2 Ystävöiminnan muodot	11
2.3 Ystävöimintaan liittyvä yhteistyö	12
3 NUORTEN YKSINÄISYYS	13
3.1 Nuorten vertaissuhteet ja sosiaaliset ympäristöt	14
3.2 Kansalaisjärjestöt yksinäisyyden vähentäjänä	15
3.3 Yksinäisyyden tutkiminen	16
4 TUTKIMUS JA MENETELMÄT	18
4.1 Kohderyhmä	20
4.2 Haastattelut	21
5 TULOKSET JA ANALYYSI	23
5.1 Haastattelujen analyysi	24
5.2 Kehittämiskohteet ja -tarpeet	28
6 TOIMENPITEET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	30
6.1 Vapaaehtoisten seuranta	31
6.2 Vapaaehtoisten osaamisen tukeminen	34
LÄHTEET	37
LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena on arvioida ja selvittää Suomen Punaisen Ristin nuori nuorelle -ystävätoimintaa. Nuorten henkinen pahoinvointi ja yksinäisyys ovat ongelma, jota käsittelevät niin presidentti Niinistö uuden vuoden 2017 puheessaan kuin lukuisat tutkijatkin. Punaisen Ristin ystävätoiminta vastaa yksinäisyyden ehkäisyn tarpeeseen. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää mitä kehitysehdotuksia vapaaehtoisilla on nuori nuorelle -ystävätoimintaan ja arvioida nuori nuorelle -ystävätoimintaa pääkaupunkiseudulla. Nuori nuorelle -toiminnasta ei ole syvällistä aiempaa dataa, joten siksi sitä on tärkeää tutkia. Tilaajalla on ollut selvitykselle tarvetta jo jonkin aikaa.

Opinnäytetyö tehdään, jotta saadaan kokemuksellista tietoa Nuori nuorelle -ystävätoiminnasta Suomen Punaiselle Ristille (myöhemmin SPR). Toiminnasta on aiemmin kerätty pelkkää määrällistä tietoa, jota opinnäytetyöni täydentää. Merkittävänä tutkimusteemana on myös nuorten yksinäisyyteen liittyvät tunteet ja niiden vähentyminen vapaaehtoistoiminnan myötä. Yksinäisyyden vähentäminen on ystävätoiminnan tavoite, ja etenkin nuorten yksinäisyydellä on pitkäaikaisia seurauksia (Junttila 2005, 29). Lisäksi vapaaehtoisilta kerätty palaute antaa suoraan tietoa ja kehittämissuhteita tilaajalle.

Tilaajalla on myös tarvetta nuori nuorelle -ystävätoiminnan kehittämiseen, sillä toiminta tulee selkeyttää ja yhtenäistää. Etenkin pääkaupunkiseudun ystäväväilyksessä on ollut pulaa vapaaehtoisista, joten tarvetta on myös saada lisää vapaaehtoisia nuorten toimintaan. Toteutin tutkimuksen haastatteleamalla vapaaehtoisia pääkaupunkiseudun ystäväväilyksessä, henkilöresurssien ja aikataulun puitteissa. Lisäksi toteutin yhden haastattelun oululaiselle ystävävapaaehtoiselle, jonka kehitysehdotukset vastasivat pääkaupunkiseudulla toimivien vapaaehtoisten kokemuksia. Kartoitus vapaaehtoisten tilanteesta antaa pohjan kehityskohteille niin pääkaupunkiseudulla kuin muualla nuori nuorelle -osastoissa.

Tutkimuskysymykset

- Mitä ystävätoiminta on merkinnyt vapaaehtoiselle itselleen?

- Miten nuori nuorelle -ystävätoimintaa voitaisiin kehittää?

1.1 Suomen Punainen Risti

Suomen Punainen Risti (SPR) on yksi Suomen suurimmista avustusjärjestöistä (Suomen Punainen Risti 2018a). Se on osa Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun kansainvälistä liittoa, International Committee of Red Cross (ICRC), johon kuuluu 190 kansallista Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun järjestöä. Jokainen kansallinen järjestö toimii oman maansa lakien alaisena, mutta on myös osa maailman laajuista avun verkostoa. Näin ollen Suomen Punaisella Ristillä on tiettyjä velvollisuuksia auttaa niin Suomessa kuin kriisin aikana ulkomailla.

Toiminta perustuu seitsemään peruseriaatteeseen, jotka ohjaavat kaikkea toimintaa.

- Inhimillisyys
- Tasapuolisuus
- Puolueettomuus
- Riippumattomuus
- Vapaaehtoisuus
- Yleismaailmallisuus
- Ykseys

Periaatteet merkitsevät esimerkiksi sitä, että jokaisessa maassa voi olla vain yksi Punainen Risti tai Puolikuu, ja että toiminta on poliittisesti riippumatonta ja perustuu vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoisuuden periaate osaltaan hankaloittaa esimerkiksi ystävätoimintaa, sillä niin ystävälittäjät, kouluttajat kuin ystävänä toimivat ovat vapaaehtoisia ja käyttävät resurssejaan omin avuin.

Suomen Punainen Risti on jaettu 12 piiriin ja noin 490 paikalliseen osastoon. Piirit hallinnoivat alueensa toimintaa ja järjestävät esimerkiksi koulutuksia. Osastot puolestaan vastaavat paikallisesta toiminnasta ja valmiudesta. On osastoja, joissa on ainoastaan ensiapuryhmä ja osastoja, joissa on paljon erilaista toimintaa maahanmuuttajatyöstä

lähtien. Paikallisosastoissa kehitellään erilaisia tapoja tukea syrjäytymisvaarassa olevia ihmisiä, joten ystävöimintään rahoitetaan pääsääntöisesti osaston budjetista. (Suomen Punainen Risti 2018a).

Suomessa Punaisen Ristin toiminta on paikallista apua, esimerkiksi ensiapua onnettomuuksissa ja suurissa tapahtumissa. Lisäksi vapaaehtoisia toimii vanhusten parissa ystäväringeissä ja kouluyhteistyössä esimerkiksi LäksyHelppi -kerhoissa. Myös monikulttuurisuutta tuetaan niin vastaanottokeskuksissa kuin kielikerhoissakin. SPR kampanjoi vuosittain yksinäisyyden sekä rasismien vähentämiseksi, ja on myös mukana valtakunnallisissa tempauksissa. Lisäksi SPR:n Veripalvelu, Nuorten Turvatalot ja Kontti-kierrätyskeskus ovat tärkeä osa laajaa avun verkkoa. (Suomen Punainen Risti 2018a).

1.2 Toimenpiteet ja tuotos

Opinnäytetyötä varten haastattelin vapaaehtoisia ystävöimijöitä pääkaupunkiseudulla puhelimitse. Aineistonkeruumenetelmänä käytin puolistrukturoitua haastattelua, jonka avulla pyrin ymmärtämään ihmisen toimintaa ja kokemuksia, sekä pääsemään varsinkin nuorten toiveisiin ja tuntemuksiin kiinni. Haastattelujen lisäksi käytin toiminnan esittelyn tukena vuonna 2017 tehtyä kyselyä vapaaehtoisille, jonka SPR toteutti. Tuotoksena on selvitys nuori nuorelle -ystävöiminnasta sekä kehitysehdotukset ja jatkotoimenpiteet. Henkilökohtaisesti itselleni haastatteluiden ja kohderyhmän tarpeisiin syventyminen kirjallisuuden kautta toivat uutta näkökulmaa ystävöimintaan.

Opinnäytetyö tuottaa toimijalähtöistä tietoa keskusjärjestölle. SPR:n toimintalinjauksessa vuosina 2018-2020 ystävöiminnan kehittäminen on tärkeä toimenpide yksinäisyyden vähentämiseen Suomessa (Toimintalinjaus 2018-2020, 10). Piirit ja osastot ovat melko itsenäisiä toiminnassa ja tavat saattavat vaihdella, esimerkiksi tarjotaanko osastossa maahanmuuttajille toimintaa vai vanhuksille vierailuja vanhainkotiin, vai ovatko nämä kaksi yhdistetty.

Tutkimukseni myötä myös toiminnasta hiipuneet nuori nuorelle-osastot voivat saada lisää tukea ja innostusta kehittää omaa toimintaansa nuorille sopivaksi. Tilaajalle haas-

tattelujen tekeminen ja kehitysehdotusten keruu tuovat tärkeää aineistoa, johon pohjata tulevia toimenpiteitä ystävätoiminnan kehittämiseksi. Tavoitteena on kehittää ystävätoiminnan muotoja ja kanavia yhdessä nuorten kanssa, jolloin toimintaa tehdään oikeasti nuorilta nuorille.

Nuori nuorelle -toimintaa (kutsutaan myös nunu-ystävätoiminnaksi) on aktiivisesti muun muassa Pääkaupunkiseudulla, Oulussa, Kuopiossa ja Joensuussa, joten näistä paikkakunnista kerättävä tieto oli kehittämisen kannalta tärkeää. Resurssien puitteissa koin tilaajan kanssa kannattavammaksi keskittää haastatteluiden tekemisen pääkaupunkiseudulle, sillä tiedonkeruu tuli tehdä paikan päällä ystäväväilyksessä. Tutkittua tietoa muista nuori nuorelle -osastoista ei vielä ole. Opinnäytteessä käyttämiäni menetelmiä voidaan hyödyntää myös analysoitaessa muiden osastojen nunu-toimintaa. Kaikkien osastojen nunu-ystävätoiminta pohjaa Nuori nuorelle -ystävätoiminnan käsikirjaan (Vuorenrinne 2015).

1.3 Nuorten tuen tarve

Punaisen Ristin teettämän ystävätoimijoiden kyselyn mukaan nuorten tuen tarve eroaa kaikista ystäväasiakkaista selvimmin. Yli 80% tapauksista tuen tarpeena on uudelle paikkakunnalle tai maahan muutto. Lisäksi nuorilla asiakkailla ei ole omaisia tai läheisiä, mikä oli selvä ero kaikkiin ystäväasiakkaisiin. (Suomen Punainen Risti 2018b). Kyselyyn vastanneista enemmistö oli maahanmuuttajataustaisia, mikä selittää läheisten ja omaisten puutteen.

Nuori nuorelle-toiminta alkoi yhdessä Yhteisvastuukeräyksen 2011 kanssa, jolloin pääkohteena olivat yksinäiset nuoret. Tällöin keskityttiin vähentämään ja ehkäisemään nuorten yksinäisyyttä jo olemassa olevien palvelujärjestöjen kautta. (Junttila 2015, 173-174). Jotta apua voitaisiin antaa, olisi tärkeää tietää ketkä nuorista apua tarvitsevat, mutta monesti avunpyyntö tulee liian myöhään. Yksinäisyys, ahdistus, masennus ja loppuun palaminen nuorten keskuudessa ovat niin tavallisia, että niihin törmää jatkuvasti. (Junttila 2015, 20, 187)

Hoitamaton mielenterveyden häiriö johtaa usein vakavampiin ongelmiin tulevaisuudessa. Joka viides lapsista ja nuorista kokee jossakin vaiheessa elämäänsä pahaa oloa ja ahdistuneisuutta yksinäisyydestä, jolla on pitkäaikaisia seurauksia myöhemmin elämässä (Junttila 2015, 29). Mielenterveysongelmat vaikeuttavat nuoren jokapäiväistä elämääkin sosiaalisissa suhteissa, sillä hauraat verkostot eivät välttämättä kestä masennuksen käsittelyä. Nuorille tarjottavan avun tulisikin keskittyä mahdollisimman aikaiseen vaiheeseen ja mahdollisimman matalalla kynnyksellä, jotta nuori ei vetäydy kuoreensa ja näin ollen ajaudu pois sosiaalisista suhteistaan. (Junttila 2015, 39).

Erityisesti suomalaiset pojat kaipaavat tyttöjä enemmän emotionaalista tukea, mikä voi johtua median ja yhteiskunnan rakentamasta mieskuvasta (Junttila 2015, 43). Ystävöitymisenä sukupuolijakauma näkyy selvästi siinä, että vapaaehtoisista suurin osa on naisia (Suomen Punainen Risti 2018b) ja ystäväasiakkaina hakeutuvista on paljon myös miehiä.

Junttila esittelee tutkimuksessaan arkielämän interventioita, eli puuttumismenetelmiä (2015, 157), joiden päämääränä on saada yksinäiselle lisää helppoja sosiaalisia verkostoja ja ympäristöjä esimerkiksi vapaaehtoistyön tai harrastuksen kautta. Tekemisen kautta yksinäisen omakuva paranee ja merkityksettömyyden tunne väistyvät. Arkielämän interventioita voi tarkastella myös ystävöitymisenä ja seurata kuinka moni vapaaehtoinen lähti mukaan, koska koki tai on joskus itse kokenut yksinäisyyden tunnetta ja halusi tämän vuoksi auttaa. Muutama haastateltavistakin oli ensin ollut itse asiakkaana, ja tämän ystävyys-suhteen päätyttyä siirtynyt itse vapaaehtoiseksi.

Nuorisobarometrissä, eli 15-29-vuotiaiden arvo ja asennetutkimuksessa, 2017 kysyttiin mitkä taidot ovat nuorten mielestä tärkeitä elämässä pärjäämiseen. Tärkeimpänä pidettiin sosiaalisia taitoja sekä kielitaitoa. Tämä on yhteydessä esimerkiksi nuorten yksinäisyyden kanssa, sillä jos sosiaalisia taitoja pidetään niin tärkeänä, mitä tapahtuu sellaisille, joilla taidot ovat heikot sosiaalisten suhteiden puuttuessa. Monen vastaajan mielestä sosiaalisia taitoja opitaan eniten koulussa, joten mitä tapahtuu esimerkiksi koulupudokkaille toisella ja korkea-asteella? (Pekkarinen & Myllyniemi 2017, 72.)

SPR:n nuori nuorelle-toiminta vastaa erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tarpeisiin (Suomen Punainen Risti 2018d). Ystävätoiminnan laajuuden vuoksi resurssit kehittää yksin nuori nuorelle-ystävätoimintaa ovat rajalliset. Vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta kaipaa myös paljon tukea. Kohdennettu tutkimus vapaaehtoistoimijoille on askel toiminnan strukturoimiseen ja näin toimintaa voidaan myös laajentaa muualle Suomeen. Nuorten ystävätoiminnalla on eri piireissä eri nimet, jotka voivat sekoittaa vapaaehtoisia ja toiminnan tarkoitusta.

2 YSTÄVÄTOIMINTA VAPAAEHTOISTOIMINTANA

SPR:n ystävätoiminta on vapaaehtoisuuden muodoista toiseksi suurin ensiaputoiminnan jälkeen. Ystävätoiminta on rauhanajan toimintaa, jonka tarkoituksena on lieventää yksinäisyyttä Suomessa. (Suomen Punainen Risti 2018a). Vapaaehtoiset koulutetaan ystäväkoulutuksessa, ja kiinnostuksen mukaan he valitsevat haluavatko esimerkiksi toimia palvelutalossa ystävänä, saattajana lääkäriin vai ryhmätoiminnassa, esimerkiksi järjestämällä hengailuiltoja kaikille kiinnostuneille. Kahdenkeskinen ystävyys on ystävätoiminnassa suurin toimintamuoto, ja ystäväpareja muodostaa ystävävälitys.

Ystävätoiminnan tavoitteet on määritelty toimintalinjauksessa 2018-2020 toisen pää-tavoitteen alla. Punainen Risti rakentaa vahvaa yhteisöllisyyttä ja vahvistaa sosiaalista hyvinvointia ystävätoiminnan avulla. Yksinäisyyden vähentäminen eri ryhmissä on tärkeä osa ystävätoiminnan perustavoitteita. Myös vuosien 2015-2017 toimintalinjaus keskittyi ystävätoiminnan kasvattamiseen ja tukemiseen yksinäisyyden vähentämiseksi. Aiemmassa toimintalinjauksessa yhdeksi kohdaksi oli myös nostettu nuorisotoiminnan aktivointi, joka merkitsi vapaaehtoisten jatkuvaa aktiivista rekrytointia. (Suomen Punainen Risti 2015-2017 & 2018-2020).

Toimintalinjauksessa 2018-2020 ystävätoiminta on määritelty säännölliseksi toiminnaksi, kertaluontoiseksi tueksi tai ryhmämuotoisen toiminnan järjestämiseksi. Toiminta keskittyy etsivän työn muotojen ja lyhytkestoisten ystävätoiminnan muotojen kehittämiseen. Lyhytkestoisella ja kertaluontoisella ystävätoiminnalla tarkoitetaan esimerkiksi saattamisapua vanhuksille lääkärikäynneille tai kauppaan. Nuorten ystävätoimintaa

laajennetaan ja keskitytään erityisesti verkkoystävätoiminnan kehittämiseen, mikä on ajankohtaista.

2.1 Vapaaehtoisena Suomen Punaisessa Ristissä

Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun yksi perusperiaatteista on vapaaehtoisuus, millä tarkoitetaan kaiken toiminnan perustuvan vapaaehtoisiin toimijoihin ja avoimuuteen. Katastrofin, onnettomuuden tai kriisin sattuessa ensiauttajat, koordinoijat ja lipaskerääjät ovat kaikki vapaaehtoisia. Keskustoimisto ja komitea johtavat maan- ja maailmanlaajuisia toimintaa ja valvovat Geneven sopimusten noudattamista. (Suomen Punainen Risti 2018a).

Toimintalinjauksessa 2018-2020 määritellään, että kaikki toiminta perustuu yksittäisen ihmisen haluun auttaa. Toiminta on avointa ja esteetöntä ja siihen on helppo osallistua. Vapaaehtoisten hyvinvointi ja jaksaminen on tärkeää toiminnan avoimuuden vuoksi ja luovat hyvät edellytykset vapaaehtoisuudelle sekä sen jatkumiselle ja kasvulle.

SPR:n ystävätoiminnan vapaaehtoisista noin 40% on ollut mukana myös lipaskerääjänä ja noin 30% luovuttanut verta. Noin 30% vapaaehtoisten kyselyyn vastanneista kuitenkin vastasi ystävätoiminnan olevan ainoa vapaaehtoistoiminnan muoto. (Suomen Punainen Risti 2018b). Suurin osa vastanneista on ollut mukana muutamia vuosia, mutta myös pidempiä aikajaksoja löytyy.

Lähes kaikkeen vapaaehtoistoimintaan koulutetaan, poikkeuksena lipaskeräys ja verenluovutus. Koulutukset ovat jäsenille ilmaisia, mutta jäsenyys ei ole pakollista vapaaehtoisena toimimiseen. Ensiapukoulutuksia järjestetään eniten, sillä ensiaputaitojen opettaminen kansalaisille on yksi Punaisen Ristin vastuista.

2.2 Ystävätoiminnan muodot

Nuori nuorelle -ystävätoiminnasta puhutaan, kun sekä ystäväasiakas että vapaaehtoinen ystävä ovat alle 29-vuotiaita nuoria ja nuoria aikuisia (Vuorenrinne 2015, 3). Vapaaehtoisille on asetettu 18-vuoden ikäraja joillain paikkakunnilla ystävätoiminnan vaatavuuden vuoksi. Vapaaehtoisilta vaaditaan vaitiolovelvollisuutta ja sitoutumista.

Aktiivisinta nuori nuorelle-ystävätoiminta on pääkaupunkiseudulla, sillä vaikka toimintaa on järjestetty, ovat tekijät muualla saattaneet vapaaehtoisuuteen pohjaten tippua pois. Pääkaupunkiseudullakin (Helsinki, Espoo, Vantaa) ystäväasiakkaita on huomattavasti enemmän kuin ystävävapaaehtoisia, vaikka koulutuksia järjestetäänkin enemmän kuin muualla Suomessa.

Käytännössä kahdenkeskinen ystävyys voi olla esimerkiksi kahvilla käymistä, ulkoilua tai osaston tiloissa tapaamista ja yhdessä oloa. Toisaalta nunu-ystävätoimintaa voidaan järjestää myös ryhmämuotoisesti, esimerkiksi Helsingin ja Uudenmaan piirissä on järjestetty noin kerran kuussa kaikille avoimia hengailuiltoja, jossa osallistumisen kynnys on tehty mahdollisimman matalaksi. Hengailuilloissa SPR:n nuoret vapaaehtoiset (18-29-vuotiaat) pääsevät tutustumaan rennoissa merkeissä, ja iltojen toimintaan voivat osallistujat itsekin vaikuttaa (Suomen Punainen Risti 2018c). Hengailuillat ovat myös paikka ystävävapaaehtoista odottaville nuorille päästä tutustumaan muihin nuoriin odotusaikana.

Lisäksi uusimpana toimintamuotona on verkkoystävätoiminta, jossa nuoret käyttävät kommunikaatioon esimerkiksi sähköpostia tai jotain ystäväparin yhteisesti valitsemaa anonyymiä pikaviestipalvelua. Tämä mahdollistaa esimerkiksi anonyymiyden ystävätoiminnassa, sillä verkkoystävätoiminnan pilottivapaaehtoisille tehdyn kyselyn mukaan seitsemän vastaajaa 17 ei edes tiennyt ystävänsä oikeaa nimeä. Anonyymiyys antaa myös turvaa henkilökohtaisista asioista keskustelemiselle, vaikka suhde jäisikin melko pintapuoliseksi (Suomen Punainen Risti 2018b). Toisaalta on olemassa näyttöä verkkoystäväsuhteista, joissa vapaaehtoinen ja asiakas ovat tavanneet myös kasvokkain. Verkkoystävätoiminta mahdollistaa ystävätoiminnan erityisesti sellaisille yksinäisille nuorille, jotka eivät pystyisi muuten osallistumaan toimintaan erilaisten sosiaalisten tilanteiden pelkotilojen vuoksi.

2.3 Ystävätoimintaan liittyvä yhteistyö

SPR:n ystävätoiminnan peruskurssilla sain tietää, että pääkaupunkiseudulla SPR ja HelsinkiMissio tekevät yhteistyötä kouluttaessaan ystävävapaaehtoisia. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että vapaaehtoinen voi käydä SPR:n ystäväkoulutuksessa mutta saada ystäväasiakkaan HelsinkiMission kautta ja päinvastoin. Näin vapaaehtoisen ei

tarvitse odottaa pitkään sopivaa ystävääsiakasta, eikä asiakkaaksi haluavan hänelle sopivaa auttajaa. Käytännössä ei tiedetä kuinka moni vapaaehtoinen ja asiakas kohtaavat tällä järjestöjen yhteistyöllä, eikä menettelystä ole kerrottu laajalle yleisölle.

HelsinkiMission toiminta on kuitenkin samankaltaista kuin SPR:n ystävätoiminta, vapaaehtoisena voi toimia nuoren tukihenkilönä (yli 25-vuotias), lapsiperheen tukena tai vanhuksen keikka-auttajana (HelsinkiMissio 2018). Vastaavia vapaaehtoisten verkostoja on eri puolilla maata esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL: Nuortenetti) ja Pelastakaa lapset Ry:n (verkkonuorisotalo Netari) tukemina.

3 NUORTEN YKSINÄISYYS

Amerikkalaisen neuropsykologi John Cacioppon mukaan ilmansaasteet lisäävät enenaikaista kuolleisuutta viisi prosenttia, ylipaino kaksikymmentä ja yksinäisyys 45 prosenttia (Junttila 2015, 86).

Ystävätoiminta vastaa yksinäisyyden ehkäisemisen tarpeeseen, siksi koin tärkeänä tuoda esiin yksinäisyyteen johtavia tekijöitä myös opinnäytetyössä. Nuorilla suurin ryhmä ystävääsiakkaista on joko toiselta paikkakunnalta muuttaneita tai maahanmuuttajataustaisia (Suomen Punainen Risti 2018b). Muutto toiselle paikkakunnalla nuorten elämässä johtuu usein koulupaikan vastaanottamisesta (Pekkarinen ym. 2017). Monessa lähteessä mainittu ”köyhyys lisää yksinäisyyden riskiä” vahvistuu myös Nuorisobarometrin vastauksissa; haastattelujen perusteella rahanpuutteella on seurauksia erityisesti ammatillisen linjan valinneiden opintoihin. Myös opintojen perässä muuttaminen toiselle paikkakunnalle heikentää nuorten taloudellista tilannetta huomattavasti, mikä puolestaan on riskinä edelleen yksinäisyyteen (Pekkarinen ym. 2017, 86). Rahanpuute vaikuttaa myös siihen, ettei nuori pysty näkemään kavereitaan julkisilla paikoilla.

Yksinäisyyden tutkiminen on melko vaikeaa, sillä yksinäisyyttä ei voida mitata numeerisesti. Lisäksi yksinäisyys on aina henkilökohtainen tunne. Tutkimuksissa yksinäisyyteen liittyvät tunteet, kokemukset ja käyttäytymisen mallit onkin purettu konkreettisiksi, arkisiksi asioiksi. Tätä menetelmää käytin myös haastattelukysymyksissäni. (Junttila

2015, 54-55). Tutkimukset antavat ymmärtää nuorten olevan pääasiallisesti tyytyväisiä elämäänsä ja suhtautuvan tulevaisuuteen hyvin (Pekkarinen ym. 2017, 128).

Yksinäisyyden tunne voi olla joillekin nuorille myös valinta eikä seuraus. Seurasta jättäytään omasta tahdosta eikä sen puutetta koeta syystä tai toisesta ongelmaksi tai sitä käytetään suojautumiskeinona. Ihminen voi kokea itsensä yksinäiseksi myös, vaikka ihmissuhteet itsessään koettaisiin tyydyttäväksi. Ihmisen minuus kuitenkin rakentuu sosiaalisessa ympäristössä, ja jokainen tarvitsee ympärilleen muita ihmisiä. (Tiikkainen 2011, 63). Yhteistyötaidotkin rakentuvat vain ryhmässä toimiessa, ja niitä taitoja tarvitaan jokaisessa työssä.

3.1 Nuorten vertaissuhteet ja sosiaaliset ympäristöt

Lapsille ja nuorille vertaisryhmät ovat erityisen tärkeitä. Ryhmän ulkopuolelle joutuminen johtaa helposti alemmuudentunteisiin ja erilaisiin tunne-elämän ongelmiin (Salmivalli 2005, 17). Syrjään jääminen ryhmästä vaikeuttaa mallioppimista vertaisiltaan ja lapsi ja nuori voi jäädä jälkeen sosiaalisessa kehityksessä. Sekä toverisuosio että ystävyysuhteet vaikuttavat lapsen hyvinvointiin. Vastavuoroisen ystävyysuhteen puuttuminen ennustaa myös yksinäisyyden kokemuksia (Salmivalli 2005, 35).

Yhteisöllisyys on pinnalla monessa eri kanavassa ja siihen pohjautuen etsitään myös ratkaisua esimerkiksi syrjäytymiseen. Yhteisöllisyys ei ole kuitenkaan synnyttänyt laajaa joukkoliikettä, sillä ongelmana on yksilöllisten negatiivisten tunteiden kiteyttämisen vaikeus. Yksilön ongelmia ei voida kiteyttää ja yhtenäistää, sillä ne ovat aina henkilökohtaisia, vaikka olisivatkin samankaltaisia. (Heiskanen & Saaristo 2011, 21).

Nykyaikana perinteiset instituutiot ovat muutoksessa, sillä ihmiset verkostoituvat niin paikallisesti kuin kansainvälisestikin (Heiskanen ym. 2011, 19). Globalisaatio vaikuttaa myös tarjottavien palveluiden muotoon ja kontekstiin. Yhteisöjen ja sosiaalisten suhteiden muutokset ovat tavallisesti puhuttaessa suurkaupungeissa tapahtuvaa jatkuvaa vaihtelevuutta. Uudet kommunikoinnin tavat tukevat muutosta, minkä vuoksi myös yksinäisyys muuttuu (Eräsaari 2011, 33.). Uusin ystävätoiminnan muoto, verkkoystävä-

toiminta, vastaa muuttuneisiin yhteisöihin ja kommunikaation tapoihin. Monelle nuorelle edes yhden uuden kontaktin saaminen voi olla suuri askel uuteen yhteisöön. Vapaaehtoisystävät toimivat keskustelukaverina ja rohkaisevat sosiaalisessa aktiivisuudessa esimerkillään. Siksi verkkoystävätoimintakin on ystävätoiminnan muotona tärkeä, sillä todella yksinäiselle nuorelle edes kontakti verkossa voi olla korvaamaton.

3.2 Kansalaisjärjestöt yksinäisyyden vähentäjänä

Miksi kansalaisjärjestöt ovat tekemässä yksinäisyyden vähentämistä niin suurella volyymilla? SPR:n laissa on määrätty tehtävä auttaa apua tarvitsevia, joten onko valtio ulkoistanut esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisyn ja köyhyyden vähentämisen kansalaisjärjestölle? Jos on, annetaanko niille tarpeeksi tukea toiminnan mahdollistamiseksi. Vapaaehtoistyön tulisi olla lisäyhteiskunnan tarjoamaan hoivaan ja huolenpitoon, eikä sen korvaaja (Särkkä 2018).

Tutkimukset antavat olettaa, että suomalaiset osallistuvat järjestötoimintaan, koska haluavat auttaa ja tehdä jotain hyödyllistä. Halu tehdä hyvää pätee myös poliittisiin ja yhteiskunnallisesti vaikuttaviin järjestöihin (Karreinen, Halonen & Tennilä 2010, 34). Tämä halu myös tuo lisää jäseniä SPR:n kaltaisiin järjestöihin, mutta onko kansalaisjärjestöillä ainoa velvollisuus hoitaa laajoja ja kaikkia kansalaisia koskettavia tehtäviä? Antaako valtio tarpeeksi tukea toiminnan toteuttamiseen? Suomessa tämä julkisen sektorin tehtävien siirtäminen yksityisille toimijoille ja kolmannelle sektorille on alkanut jo 1990-luvun laman jälkeen. Näiden toimijoiden tunnutaan tekevän tehtävät tehokkammin ja halvemmalla kuin kunnan tai valtion (Eräsaari 2011, 34).

Toisaalta vastuun ulkoistaminen esimerkiksi yksinäisyyteen ja kiusaamiseen liittyvissä asioissa tuntuu siltä, että jokin on pielessä julkisessa palvelujärjestelmässä (Eräsaari 2011, 45). Kansalaisten auttamishalu on siis herännyt ja keinoja avun antamiseen etsitään muualta. Valtion ja kunnan tehtävänä on tukea järjestöjä, jotta nämä keinot mahdollistetaan.

3.3 Yksinäisyyden tutkiminen

Yksinäisyyteen kohdistunut tieteellinen tutkimus on melko tuoretta. Sitä ei ole joidenkin teorioiden mukaan edes kunnolla määritelty, vaikka se on yksi mielenterveyshäiriöiden olennaisimmista tekijöistä. Robert S. Weiss (1973) on jakanut yksinäisyyden emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalinen yksinäisyys on eristäytyneisyyttä tunnetasolla, eli henkistä etäisyyttä muihin ihmisiin. Sosiaalisen yksinäisyyden on usein katsottu olevan objektiivisesti havaittavaa ja määrällisesti mitattavaa. (Tiikkainen 2011, 67).

Weissin (1973) mukaan ihmisellä on perustarve sekä läheiseen inhimilliseen kiintymykseen että vertaisten muodostamaan verkostoon, joka mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen. Tällaisen ”läheisen ystävyysuhteen puuttuminen johtaa emotionaaliseen yksinäisyyteen ja sosiaalisen vuorovaikutusverkoston puuttuminen sosiaaliseen yksinäisyyteen.” (Junttila, 14-15, 34).

Tutkimukset antavat joitain selittäviä ja usein toistuvia tekijöitä yksinäisyyteen johtavista tekijöistä, esimerkiksi:

- Tilannetekijät (usein vaihtuva ympäristö lapsena, muutto)
- Erilaisuus ja erityisesti oma kokemus siitä, että on erilainen
- Sosiaaliset ja kognitiiviset taidot, opitut/omaksutut
- Sosiaalinen maine
- Lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu tai huomiotta jättäminen

(Junttila, 120-125).

Yksinäisyysteorioissa painotetaan lähtökohtana joko persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä tai eri tilannetekijöitä (Tiikkainen 2011, 72). Yksinäisyyden monitulkinnallisuuden vuoksi ratkaisukeinojen tulee pystyä vastaamaan kumpaankin kohtaan. Esimerkiksi persoonallisuuteen liittyviin tekijöihin ystävävapaaehtoisella ei ole mahdollisuutta vaikuttaa, eivätkä järjestöt voi olla siitä vastuussa. Tilannetekijöitä voidaan kuitenkin muuttaa juuri mahdollistamalla turvallisen ystävyysuhteen luonti vapaaehtoisen ja ystäväasiakkaan välille.

Yksinäisyys liittyy usein muihin ongelmiin, esimerkiksi masennukseen, ja sen perimmäiseen ytimeen pääsy on vaikeaa (Heiskanen 2011, 80.) Yksinäisyys, masennus ja sosiaalinen ahdistus muodostavat helposti noidankehän, joiden vuoksi ihminen vetäytyy pois sosiaalisista tilanteista, vaikka sosiaaliset suhteet olisivatkin ratkaisu näihin ongelmiin. Varsinkin pitkään jatkunut yksinäisyys linkittyy sosiaalisiin pelkoihin, masennukseen ja eristäytyneisyyteen. (Junttila 2015, 112-113, 137). On jopa olemassa todisteita siitä, että oleskelu onnettomien ihmisten seurassa saa oman olo tuntumaan helpommin ahdistuneelta. Tunne tarttuu, joten yksinäisten yhdessäolo toisten yksinäisten kanssa ei välttämättä ole hyväksi. (Junttila 2015, 116-118).

Yksinäisyyteen on olemassa tieteellisesti kehitettyä ja testattuja interventio- eli puuttumismenetelmiä, jonka puolesta puhuvat positiiviset tulokset varhaisesta puuttumisesta. Lievempiä ja lyhyemmän ajan kestäneitä mielenterveyden ongelmia on tuloksellisempaa ja kustannustehokkaampaa hoitaa kuin vaikea-asteisia ja useasti toistuneita häiriötiloja. Esimerkiksi kiusaamisen vähentämiseen luotu Kiva Koulu ja Aseman Lasten Friends-ohjelma ahdistuneisuuden ja masennuksen ehkäisemiseen ovat varhaisen vaiheen puuttumismenetelmiä. (Junttila 2015, 150-151). Ystävöiminta vastaa pitkäaikaiseen yksinäisyyteen, sillä monelle nuorelle kontaktin ottaminen saattaa olla se viimeinen keino. Myös esimerkiksi Sekasin-chatista ohjataan nuoria toiminnan pariin. Tavoitettavuus saattaa kuitenkin olla toista luokkaa, kuin tukea tarvitsevien ihmisten määrä.

Nuorisotyöntekijät Jyväskylässä ovat Homies Youth Work-hankkeen myötä alkaneet tehdä ystävöiminnan kaltaista työtä nuorten hyväksi. Hankkeessa nuorisotyöntekijät antavat yksilövalmennusta ja pienryhmävalmennusta yksinäisille nuorille. Ero SPR:n ystävöimintaan on kuitenkin siinä, että nuorisotyöntekijät toimivat yksinäisen tukena vuorokauden ympäri. Perusidea on sama, eikä nuorisotyöntekijä tunnu työntekijältä, vaan ystävältä. (Puurunen 2018).

4 TUTKIMUS JA MENETELMÄT

Opinnäytetyöni on tehty laadullisen tutkimuksen menetelmin, sillä tutkin ystävätoimintaa kokemuksina ja toimintana. Laadullisen tutkimuksen avulla kyseisestä ilmiöstä saadaan syvälinen näkemys ja ymmärrys (Kananen 2014, 17-19). Lisäksi hyödynsin kaikille ystävävapaaehtoisille tehtyä verkkokyselyä, josta sain myös kvantitatiivista tietoa ystävävapaaehtoisten kokonaismäärästä ja esimerkiksi heidän elämäntilanteestaan, eli ovatko he töissä tai opiskelijoita. (Suomen Punainen Risti 2018b). Kvalitatiivinen tutkimus oli olennainen menetelmä tutkimusta tehdessä, jotta toiminnasta saatiin syvälinen ymmärrys määrällisen tutkimuksen lisäksi.

Valitsin tutkimusmenetelmäksi puolistrukturoidun haastattelun. Koska aihe ja tutkimuskysymykset ovat henkilökohtaisia ja paikoin arkojakin, pystyin puolistrukturoidun haastattelun avulla luomaan monia kysymyksiä, joiden vastauksista selviää vapaaehtoisten kokemukset ystävätoiminnasta. En voinut suoraan kysyä, mitä kehitysehdotuksia heillä olisi, jos he olivat lähtökohtaisesti tyytyväisiä nykyiseen ystävätoiminnan menettelyyn. Sen sijaan muotoilin lukuisia kysymyksiä, jotka alkoivat muotoa ”Mitä mieltä olet..?” ja ”Koetko mielekkääksi..?”. (Liite 1.) Teemahaastattelun tarkoituksena onkin luoda johdattelevia kysymyksiä, joissa on avoin vastaus.

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan puolistrukturoiduissa haastatteluissa kysymykset ovat kaikille samat, mutta vastauksia ei ole sidottu vastausvaihtoehtoihin (Hirsjärvi & Hurme 2010, 47). Tarkoituksena on herättää keskustelua ja luoda luottamus tutkijan ja vapaaehtoisen välille, jotta piilotetut tai vähän pohdituttaneet kehitysehdotukset nousisivat esille. Omin sanoin vastaaminen tuo parhaiten vastauksia kokemuksen tutkimiseen.

Tarkastelun kohteena opinnäytetyössä on ystävätoiminnan kehittäminen ja arviointi, josta johdin ongelman ratkaisua helpottavat tutkimuskysymykset. (Kananen 2014, 14). Näihin kysymyksiin saadut vastaukset tuovat kokonaiskuvan nuorten ystävätoiminnan nykytilasta. Tutkimuskysymyksistä johdettuja haastattelukysymyksiä oli monta samantapaista, esimerkiksi:

- Onko toiminta ollut mielekästä?
- Mitä mieltä olit koulutuksestasi?
- Tiedätkö mistä saat tukea tarvittaessa?
- Onko ystävyys kokenut muutoksia? Toimiiko yhteydenpito?

Tiedonkeruu eteni prosessimaisesti ensin tavoittelemalla kaikkia nuori nuorelle -ystävöitymisen yksiköitä (pääkaupunkiseutu, Kuopio, Turku, Joensuu, Oulu, Kouvola ja Tornio). Joista monesta en saanut vastausta ollenkaan ja osasta vastauksen toiminnan lakkauttamisesta vapaaehtoisten puuttumisen takia. Tein yhden haastattelun oululaiselle vapaaehtoiselle, jonka vastaukset toiminnasta puolsivat pääkaupunkiseudun vapaaehtoisten vastauksia. Suurimpana ongelmana Oulussa oli nuorten aktivointi mukaan toimintaan.

Tämän jälkeen päätin keskittyä ainoastaan pääkaupunkiseudun vapaaehtoisiin, sillä aikarajaan nojaten minun oli kannattavampaa kerätä vapaaehtoisten yhteystiedot suoraan nuori nuorelle -ystävöityksestä, joka on auki Helsingissä maanantai-iltaisina. Välityksessä vapaaehtoiset haastattelevat ystäväasiakkaita ja vastaavat vapaaehtoisten yhteydenottoihin, sekä muodostavat tietenkin ystäväpareja. Eettisistä syistä kohderyhmäksi valikoituivat nimenomaan vapaaehtoiset, sillä he ovat koulutuksen yhteydessä antaneet luvan yhteystietojensa luovuttamiseen.

Haastattelut suoritin puhelinhaastatteluina, mikä aluksi tuntui riittämättömältä. Syvähaastattelun mahdollisuus ja vaikuttavuuden ja tuntemuksien mittaaminen on näin hankalampaa, miltei mahdotonta. Oli sattuman kauppaa, soitinko vapaaehtoiselle, jolla on paljon sanottavaa toiminnasta, vai sellaiselle, jonka ystävyys päättyi kolmannen kerran jälkeen. Toisaalta puhelinhaastattelut sopivat vapaaehtoisten tuntemusten mittaamiseen samasta syystä; harvalla oli sydämellään niin paljon asiaa etteikö sitä pysynyt puhelimesta selvittämään. Haastatteluja tein yhteensä 7, mikä oli mielestäni sopiva otos yleisten kokemusten ja kehitysideoiden koontiin. Jo jonkin ajan kuluttua asiat alkoivat toistaa itseään, mikä voi toisaalta selittyä myös kohderyhmän aikarajauksesta, eli vuosien 2016-2017 vapaaehtoisista.

Joidenkin kirjoittajien mukaan puhelinhaastattelut ovat hyvä vaihtoehto puolistrukturoitujen haastattelujen tekemiseen. Näin voidaan tavoittaa kaukanakin asuvia henkilöitä. (Hirsjärvi ym. 2010, 65). Tutkimuksessani lähtökohtana on kuitenkin kiireisten henkilöiden tavoitettavuus, sillä vapaaehtoiset usein tekevät myös töitä eivätkä pelkäävät vapaaehtoistyötä.

4.1 Kohderyhmä

Ystäväpareja oli muodostettu jo vuodesta 2010 lähtien, joten koin tutkimuksen kannalta kannattavimpana aloittaa tuoreimmista pareista, eli vuosina 2016 ja 2017 toiminnassa aloittaneista. Jo ensimmäisestä haastattelusta (H1) kävi ilmi, ettei hankkimaan muista paljoa esimerkiksi koulutuksestaan, saati alkuun liittyvistä muista asioista. Näin ollen koin, että mitä tuoreempaa dataa, sitä paremmin ajankohtaisten tietojen saaminen kehittämistarpeista olisi. Todennäköisesti jollekin aiemmin todetulle kehityskohteelle on jo tehty nykytoimintaan muutoksia, esimerkiksi koulutuksia ja yhteydenpito-kanavia päivitetään koko ajan tarpeiden ja saavutettavuuden mukaan.

Vaikka kehittämiskohteita toiminnasta olisi ollutkin hyvä saada niin vapaaehtoisten kuin ystävääsiakkaiden puolelta, koin vapaaehtoisilta tulevan palautteen olevan tois-
taiseksi olennaisempaa tutkimuksen kannalta. Vaikka toiminta onkin asiakaslähtöistä, oli ensin tärkeää saada palautetta toimijoilta itseltään siitä, miten he ovat kokeneet toiminnan järjestön näkökulmasta. Lisäksi toiminnassa olevat vapaaehtoiset ovat parhaita toimijoita esimerkiksi uusiin koulutuksiin ja ystävävälitykseen, eli vastuuvapaaehtoisiksi toiminnan järjestämiseksi. Opinnäytetyön valmistuttua ja toimintaa alettaessa kehittää kentällä, keräisin palautetta myös ystävääsiakkailta esimerkiksi avointen hengailuiltojen puitteissa.

Nuorten ystävätoiminnan tutkiminen ja kehittäminen on tärkeää, sillä muuttuvat rakenteet aiheuttavat vakavia ongelmia nuorille. Sosiaaliturvaa ja -palveluita hoitavat laitokset pyrkivät tehokkuuteen kaikin keinoin, joka vaikuttaa esimerkiksi asiakasmäärien laskuun ja asiakassuhteiden nopeaan lopettamiseen. (Eräsaari 2011, 41). Tämä vaikeuttaa avun piiriin pääsyä, mikä taas johtaa vaikeuksien kasaantumiseen, esimerkiksi yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen.

Nuorempien sukupolvien ajatellaan suosivan väliaikaisia ja kevyitä yhteisöjä, mihinkään ei haluta sitoutua liian pitkäksi aikaa. Nopeus ja vaihtelevuus etenkin suurkaupunkiympäristössä vaikuttavat myös ihmissuhteisiin (Eräsaari 2011, 43). Tätä kautta myös opitaan välinpitämätön asenne. Liiallinen välinpitämättömyys on esteenä esimerkiksi uusien vapaaehtoisten rekrytoinnissa, sillä ennakkoluulot kansalaisjärjestöjen toimintaan vaikuttavat myös toimintaan osallistumiseen.

Toisaalta viimeaikaisten tutkimusten perusteella nuoret vuonna 2017 ja 2018 ovat entistä aktiivisempia ja kiinnostuneita yhteiskunnasta. Tähän vaikuttanevat median luoma uhkakuva ja biologinen halu tehdä jotain hyvää muiden eteen. Tähän niin sanottuun markkinarakoon onkin hyvä kohdistaa nuorilta nuorille-toimintaa, sillä vertaisryhmien tarve teini-iässä on korvaamatonta. Vertaisryhmään kuuluminen tuo nuorelle ajanvietettä, kumppanuutta ja tunteen johonkin kuulumisesta (Salmivalli 2005, 32). Nuorten osallistuminen itsekin vapaaehtoiseksi ystäväksi voi olla yksi keino vähentää yksinäisyyttä toisesta näkökulmasta.

4.2 Haastattelut

Aloitin tiedonkeruun pyytämällä jokaisesta nuori nuorelle-osastosta vapaaehtoisia haastatteluun, mutta monessa paikassa toiminta olikin ennakkotiedoista huolimatta jäänyt. Vapaaehtoisia oli lopettanut esimerkiksi ystävävälityksestä ja muista perustoimintaa kannattavista tekijöistä, tai vapaaehtoisia ei ollut löytynyt nuorille ystäviksi. Tämän jälkeen päätimme yhdessä tilaajan kanssa keskittyä pääkaupunkiseudun ystävävapaaehtoisiiin ja hankin haastateltavat ystävävälityksen kautta paikan päällä.

Haastattelut tein puhelimitse teemahaastattelun avulla. Puhelinhaastattelut eivät mahdollistaneet mielestäni tarpeeksi syvällistä tunteisiin ja kokemuksiin pureutumista, mutta koska tavoitteena oli saada kehitysehdotuksia ja yleisiä tuntemuksia nykytilasta, saatiin puhelinhaastatteluilla tavoitettua enemmän vapaaehtoisia.

Perustietoni järjestöstä ja ystävätoiminnasta pohjautuvat syventävään harjoitteluun ja ystävätoiminnan vapaaehtoisurssiin. Kurssilla keskityttiin paljon ystävänä toimimiseen ja ylipäättään sosiaalisiin suhteisiin. Suurin osa läpikäydyistä asioista keskittyi vanhusten kanssa tehtävään työhön, esimerkiksi ystävärinkiin ja saattopalveluun, minkä myös haastatellut vapaaehtoiset nostivat esille. Näin ollen tieto nuorista ja heidän sosiaalisista suhteistaan vapaaehtoisillekin tulee omakohtaisesta kokemuksesta. Tämä ei kuitenkaan haastattelujen perusteella tuntunut vapaaehtoisia haittaavan, sillä he kokivat taitonsa riittävän vain ystävänä olemiseen ilman ”nuori”-statusta.

Toisena tiedonkeruumenetelmänä oli tarkoitukseni pitää ideointi-työpaja osana Helsingin ja Uudenmaan piirin (HUP) hengailuiltaa. Ilta oli kuitenkin peruttu edellisenä päivänä ohjaajapulan vuoksi, mikä myös kertoo siitä, että nuoria vapaaehtoisia tarvitaan toimintaan lisää. Hengailuillan tavoitteena oli saada erilaisia näkökulmia haastatelluista esiin nousseisiin kokemuksiin. Kohderyhmänä oli hengailuillassa 20.4. olevat vapaaehtoiset (yleensä osallistujia noin 8-15). Kohderyhmän perusteella tavoittelin hengailuillasta ideoita ja mietteitä siitä, miten vapaaehtoisten kuvaamiin tilanteisiin päädytään. Tällä lähtökohdalla koin saavani innovatiivisemmin esille kehitysehdotuksia myös haastatteluaineiston ulkopuolisilta toimijoilta. Eri lähtökohdat ja menetelmät takaavat myös monipuolisemman aineiston ja analyysin.

Menetelmänä hengailuillan tiedonkeruulle olin valinnut Padlet-sovelluksen ja perinteiset paperin ja post-it -laput. Padletilla osallistujat pystyisivät kirjaamaan mietteitä anonyymisti ja antamaan ylä- ja alapeukkuja muiden vastauksille. Lisäksi Padlettiin ei tarvinnut etukäteen miettiä materiaaleja, sillä oletettavasti kaikilla nykypäivänä on älypuhelin. Halusin kuitenkin myös käyttää paperia sen käytännölläisyyden ja osallistavuuden takia, sillä näin se saattaisi olla luontevana osana hengailuiltaa ilman, että vastaajan tarvitsee erikseen niin sanotusti mennä johonkin. Paperi vain ”lojuisi pöydällä”, jolloin siihen saattaa kuin ohimennen kirjata muutaman asian ylös. Näin saisin osaltaan etukäteen pohdittuja vastauksia (Padlet) ja spontaaneja mietteitä (paperi).

5 TULOKSET JA ANALYYSI

Aloitin haastatteluaineiston analysoinnin teemoittamalla vastaukset tutkimuskysymyseen pohjaten. Tutkimuksen ja kehittämistehtävän kannalta tärkeintä oli selvittää vapaaehtoisten kokemuksia toiminnasta ja mahdollisia kehitysehdotuksia. Nämä selviävät vastauksista, joissa vapaaehtoinen kertoo esimerkiksi suhteestaan ystäväasiakkaaseen ja mielipiteistään koulutuksesta, tuen saavutettavuudesta ja niin edelleen.

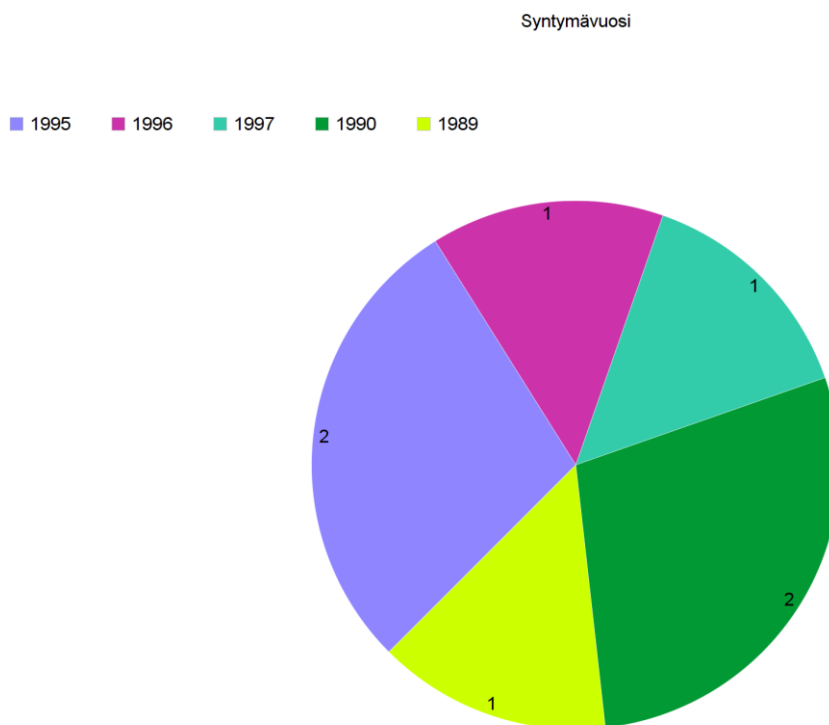
Koska tärkeimpänä tutkimuskohteena olivat vapaaehtoisten kokemukset, oli haasteenani kohdata erilaiset elämäntilanteet. Ihmisen elämäntilanne koostuu kaikesta siitä, mihin hän on suhteessa, esimerkiksi arvoista, ihmissuhteista ja eri todellisuuksista (Perttula 2011, 117). Osaltaan uskon puhelinhaastattelujen luoneen turvallisemman ympäristön kokemusten jakamiselle, sillä pelkkä ääni loi tietynlaisen anonyymiyden myös vapaaehtoisille. Toki kasvotusten tehdyt haastattelut olisivat tuoneet analysoitavaksi myös vapaaehtoisten ilmeet ja eleet, mitkä olisivat tukeneet ja syventäneet kokemuksen tutkimista.

Tutkimusaineistosta koodattavia asioita oli lopulta viisi: vapaaehtoisen mukanaoloaika toiminnassa, koulutukseen ja vapaaehtoisten tukeen liittyvät mietteet, asiakas-/ystävyyssuhteeseen liittyvät asiat, asiakkaan kokemukset (merkityksellisyys, vapaaehtoisen näkökulmasta) sekä vapaaehtoisen omat kokemukset yleensä. Koodattuani jokaisen haastattelun jaottelin kaikkien haastateltujen vapaaehtoisten vastaukset teemojen alle ja aloin yhdistää samankaltaisia vastauksia. Teemoittelua pohjasi haastattelukysymykset sekä haastatteluissa esiin nousseet asiat.

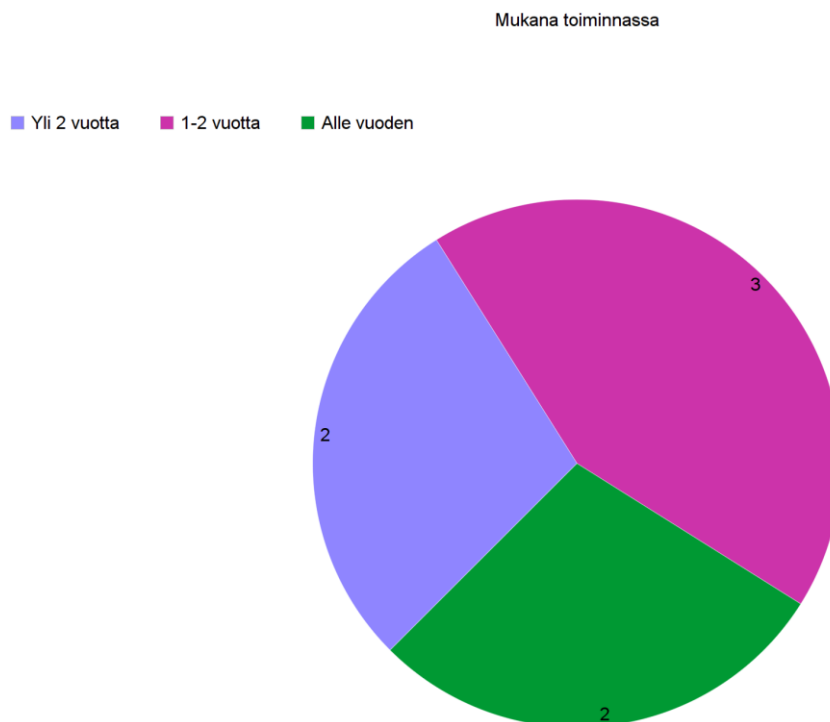
Haastateltavat koodasin H-kirjaimella ja numerolla, jotta myös analysoitaessa tiesin taustoittaa kyseisen vapaaehtoisen mukanaoloaikaa ja pohtia syitä toisen teeman alla syntyneisiin vastauksiin. Myös tilaajani tarvitsee haastatteluaineistoa jatkossa, joten näin haastatteluja voidaan tarkastella myös yksittäin ja anonyymisti.

5.1 Haastattelujen analyysi

Haastatteluaineiston avulla saatiin selville esimerkiksi vapaaehtoisten ikäjakaumaa ja kuinka pitkän he ovat olleet toiminnassa mukana. Kaavioissa on mukana sekä Oulun haastatellun vapaaehtoisen sekä pääkaupunkiseudun vapaaehtoisten syntymävuodet ja mukanaolo Punaisen Ristin toiminnassa vuosina. Keskityin muissa kysymyksissä kuitenkin analysoimaan ainoastaan pääkaupunkiseudun vapaaehtoisille tekemiäni haastatteluja, jotta kohderyhmä oli rajatumpi ja kehitysideat saatiin kohdistettua yhdelle alueelle.



Kaavio 1. Haastateltujen vapaaehtoisten syntymävuodet. Pääkaupunkiseutu ja Oulu.



Kaavio 2. Haastateltujen vapaaehtoisten mukanaoloaika SPR:n toiminnassa. Myös muu vapaaehtoistoiminta mukaan luettuna.

Vaikka haastateltujen vapaaehtoisten ryhmä oli vuosina 2016 ja 2017 yhdistettyjä ystäväpareja, olivat yli puolet olleet mukana vapaaehtoistoiminnassa jo muutaman vuoden. Useimmat olivat käyneet koulutuksensa aiemmin ja saaneet ystäväasiakkaan vasta viime vuosina. Moni oli ollut mukana lipaskerääjänä, joka oli myös SPR:n teettämän kyselyn mukaan yleisin vapaaehtoistoiminnan muoto ystävätoiminnan lisäksi (Suomen Punainen Risti 2018b).

Vapaaehtoisten vastausten perusteella pystyin arvioimaan, tarvitseeko nuorten ystävätoimintaan tehdä muutoksia. Jos jotakin toiminnassa tulisi kehittää tai vapaaehtoinen ei itse koe olevansa sopiva tehtävään, nousevat ne vastauksista esille (esim. H1 ”en oikeastaan muista koulutuksesta mitään, olisin voinut itse olla aktiivisempi”). Arviointikohteita voidaan päätellä vastauksista, jotka liittyvät vapaaehtoisen ja ystäväasiakkaan suhteeseen ja siihen liittyneisiin prosesseihin.

Kaksi haastateltavaa kuudesta erottui selkeästi, mutta loput neljä olivat kokemuksellisesti hyvin samankaltaisia. Vastaukset olivat luokkaa ”menee hyvin” ja ”asiakas tuntuu

oikealta ystävältä”. Seitsemännellä haastateltavalla ei ollut ystäväasiakasta, joten hänen haastatteluista esiin nousseet kehitysehdotukset eivät ole analyysissä mukana, mutta tukevat vastauksia.

Ensimmäinen haastateltavani (H1) oli ollut toiminnassa mukana muutaman kuukauden ja jättäytynyt pois niin sanotusti vähin äänin, sillä tapaamiset eivät tuntuneet johtavan mihinkään. Oman elämäntilanteen takia hän ei myöskään ollut osallistunut muuhun toimintaan, tai muutenkaan ollut enää Punaisen Ristin vapaaehtoistehtävissä. Vapaaehtoinen on yksi esimerkki toimijasta, joka kokee ettei saa toiminnalta tarpeeksi jotta sitä olisi hänelle hyödyllistä jatkaa. Tällaisten vapaaehtoisten sitouttaminen olisi tärkeää toiminnan kannalta, jotta jo koulutettuja vapaaehtoisia ei menisi hukkaan.

Kolmas haastateltava (H3) koki toiminnan liian raskaaksi ja suurin odotuksin. Myös tämän vapaaehtoisen omassa elämäntilanteessa oli tullut muutoksia, jotka vaikuttivat siihen, ettei aikaa ollut enää käyttää ystävätoimintaan. Hän koki, ettei toiminnan lopettaminen olisi kuitenkaan helppoa, sillä se olisi raskas paikka ystäväasiakkaalle. Tällaisiin tilanteisiin nuorten vapaaehtoisten voi olla vaikea suhtautua yksin, sillä esimerkiksi yksi haastateltava (H4) sanoi mielenterveysongelmaisen asiakkaan kanssa olevan välillä vaikeaa, eikä tiedä miten siihen pitäisi suhtautua.

Lähtökohtaisesti sellaiset vapaaehtoiset, joiden ystäväasiakkaalla meni kohtalaisen hyvin, ei ollut toimintaan niin negatiivista kuvaa, kuin sellaisilla, joiden ystäväasiakkaalla oli raskasta. Monet vapaaehtoiset kokivat, että ystäväasiakas on myös itselle tärkeä ystävä, eikä asetelma ole vapaaehtoinen ja asiakas, vaan tasavertainen ystävyys. Toisaalta ystävyys eroaa vapaaehtoisten mukaan esimerkiksi siinä, että säännöllisiin tapaamisiin panostetaan ja ystävyyssuhteessa on vaitiolovelvollisuus, eikä joistakin asioista voi kertoa omalle lähipiirilleen.

Vain yhdelle haastateltavalle (H3) ystävyyssuhde tuntui liian raskaalta. Koska toiminnalle ei oltu määrätty erikseen määräaikaa, tuntui vapaaehtoisesta, että ystäväasiakas oletti kyseessä olevan loppuelämän suhde. Vapaaehtoisten omat kokemukset vaikuttivat paljon ystävyyssuhteen jatkumiseen; yksi haastateltava (H1) koki ettei ystäväasiakkaan kanssa ollut mitään yhteistä ja ”ei vaan osattu jatkaa eteenpäin”.

Moni vapaaehtoinen kertoi, että ystäväasiakkaasta ”näkee, että tapaamiset ovat mielekkäitä”. Vaikka asiakas onkin hiljainen tai ei kommunikoi, vapaaehtoisilla oli tunne, että he tekevät jotakin tärkeää tapaamalla heitä säännöllisesti. Tunnetta lisäsi erityisesti se, että asiakkaat olivat itse aktiivisia tapaamisista sopiessa ja tekemistä keksiessä. Muutama vapaaehtoinen myös kertoi, kuinka asiakkaasta huomasi selvästi ajan myötä heidän keskustelevan enemmän ja vastaavan vapaaehtoisen kysymyksiin.

Myös SPR:n teettämässä vapaaehtoistenkyselyssä kysyttiin avoimena kysymyksenä nuorten vapaaehtoisten kokemuksia ystävätapaamisista. Kysymykseen vastasi 41 nuoren ystävänä toimivaa vapaaehtoista. Monesta vastauksesta selviää, että vapaaehtoisten mukaan nuoret ystäväasiakkaat kokevat tapaamiset positiivisina ja merkittävinä. (Suomen Punainen Risti 2018b).

Yksi haastateltava koki, ettei ystävyys ole muuttunut niin paljon vuoden aikana (H6). Haastateltava oli yksi esimerkki sellaisesta, jonka motivaationa on myös saada ystävyysuhde itselleen toiminnan kautta. Hänellä ystäväasiakkaita on kaksi, joita kumpaakin hän tapaa muutaman kerran kuussa. Haastateltava myös totesi, että jos ystäväasiakkailla menisi huonosti voisi omat tuntemukset olla erilaiset nykytilanteeseen.

Torjutuksi tuleminen voi olla ystäväasiakkaille raskasta, sillä asiakkaaksi hakeutuville ystävävapaaehtoinen saattaa olla viimeinen keino saada rakennettua jonkinlainen ystävyysuhde. Vertaissuhteet ovat nuoren sosiaaliselle kehitykselle tärkeitä, ja jos lapsi on jatkuvasti torjuttu vertaisryhmässään, voi hän pitää itseään sosiaalisesti epäonnistuneena (Salmivalli 2005, 33). Tämä voi jatkua myös aina nuoruuteen asti, jolloin vapaaehtoisen ja ystäväasiakkaan suhde tuntuu entistä tärkeämmältä. Haastatellut vapaaehtoiset kertoivat myös, ettei ystäväasiakkaalla ollut montakaan ystävyysuhdetta tämän lisäksi.

Muutama vapaaehtoinen osoitti hämmästyksensä ystäväasiakkaan mielenterveysongelmista tai sosiaalisesta pelosta. Ystäväsuhde erosi siis paljon muusta vapaaehtoistoiminnasta, esimerkiksi vanhustyöstä (H4). Nämä vapaaehtoiset kuitenkin olivat mo-

tivoituneita tukemaan ystäväasiakasta sosiaalisessa pelossa juttelemalla, vaikei ystäväasiakas kommunikoinut takaisin. Vapaaehtoiset ilmaisivat myös, että mielenterveysongelmiin on vaikeaa suhtautua, mutta että ystäväasiakas on silti itse aktiivinen osapuoli tapaamisten sopimisessa. Se puolestaan osoittaa ystävävapaaehtoisen merkitystä ystäväasiakkaalle, sillä nuoruudessa vertaiset toimivat yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tarpeen tyydyttäjinä (Salmivalli 2005, 32).

5.2 Kehittämiskohteet ja -tarpeet

Kaikki haastateltavat olivat pääkaupunkiseudulta, joten tarkastelen kehittämiskohteita kohdennetusti alueellisesta näkökulmasta. Vapaaehtoisten kokemukset yleisesti toiminnasta olivat vaihtelevia. Ystävyys-suhteeseen liittyvät asiat olivat lähtökohtaisesti positiivisia, mutta kaksi haastateltavaa ei juuri oman muuttuneen elämäntilanteensa takia kokenut voivansa tai haluavansa jatkaa toiminnassa. Eräs haastateltava (H3) sanoi, että nuorille on vaikeaa sitoutua toimintaan loppuelämäksi, sillä elämä on jatkuvasti muutoksessa.

Yksi haastateltava totesi, että vaikka toiminta on kivaa, on se myös haastavaa ystäväasiakkaan ongelmien vuoksi (H4). Tämä on tullut esille myös SPR:n teettämässä kyselyssä, jossa lähes puolet nuorten ystävästä toimivista vapaaehtoisista koki olleensa tilanteessa, jossa tiedot tai taidot eivät olleet heidän itsensä mielestä riittäneet (Suomen Punainen Risti 2018b). Tällaisiin muutoksiin ja tilanteisiin suhtautuminen voi tulla vapaaehtoisille yllätykseksi varsinkin ilman erillistä nuori nuorelle-koulutusta. Jos toiminnan vaativuus yllättää vapaaehtoisen, voi ystävyys-suhteen päättäminen olla liian raskas yllätys myös ystäväasiakkaalle.

Neljä vapaaehtoista kuudesta oli kuitenkin tyytyväinen toimintaan ja omaan tekemiensä. Tunne että on tärkeä, on ollut tärkein motivaattori toimintaan, ja monet uskovat jatkavansa ystävyys-suhdetta niin pitkään kuin ystäväasiakas haluaa. Yksi haastateltavista (H6) totesi saaneensa itsekkin kaksi uutta kaveria vapaaehtoistoiminnan myötä. Tämän haastateltavan mielestä toimintaan ei tarvitsisi tehdä erityisiä muutoksia.

Jotta kokemuksen tutkiminen olisi syvällistä, olisi tutkimusaineistoon hyvä liittää myös haastateltavien ilmaisuja, esimerkiksi ilmeitä ja tekstejä (Perttula 2011, 114). Tässä tapauksessa kuvaukset on saatu puheen kautta, jotka itse kirjoitin ylös ja analysoin vasta tämän jälkeen. Lisäksi tähän oli tarkoitus saada kirjallista materiaalia HUP:in hengailuillasta, jotta kokemuksia olisi voinut tutkia monesta eri lähteestä. Mielestäni tutkimuksen kannalta olennaiset tunteet ja ehdotukset on kuitenkin saatu kiteytettyä myös tällä tavoin. Hengailuillasta voisi jatkossa saada kommentteja ja mielipiteitä vapaaehtoisilta ja asiakkailta ulkopuolistenkin näkökulmasta ystävätoimintaan.

Yksinäisten lasten ja nuorten toiveena on usein se, että olisi joku jolle jutella. Siksi monet internetyhteisöt, joissa keskustellaan vertaisten kanssa ympäri maailman, lienevät niin suosittuja. Edes yksi keskustelukumppani lisää taitoja ja varmuutta lähestyä muita nuoria (Junttila 2015, 74). SPR:n ystävänpäivän Nähdään -kampanja ja #ihantavallinenteko -haaste sosiaalisessa mediassa kannustavat juuri matalan kynnyksen kohtaamiseen. Kampanja on osaksi ystävätoiminnan markkinointia, mutta aiheena erittäin tärkeä; yksinäisyyden vähentämiseen riittää jo toisen huomioiminen.

On tärkeää, että jokainen pääsee jollain tavalla purkamaan vaikeita asioitaan, jotta ongelmat eivät jää vain oman pään sisäisiksi. Erityisen tärkeää tämä on vapaaehtoisille, jotka kohtaavat ystäväasiakkaita eri elämäntilanteissa, ja toiminta on henkisesti kuormittavaa (Syrjänen 2010, 123). Vapaaehtoisille tulee tarjota tukea ja mahdollisuus purkaa kokemuksia, mutta ystävävälityksen puhelin- ja sähköpostipäivystys ei välttämättä ole tähän tarpeeksi riittävä. Eräs haastateltava totesikin, ettei SPR:n puolelta tehdä seurantaa vapaaehtoisista (H3). Toimivana menetelmänä voisi hyödyntää vapaaehtoisten ryhmiä verkossa, jossa kokemuksia päästään jakamaan helposti. Tarvittaessa nämä vertaisryhmät voisivat olla myös livetapaamisia ja ne voitaisiin liittää myös esimerkiksi hengailuiltoihin.

Toisaalta esimerkiksi H4 ei kaipaa niin sanottua kasvokkaista tukiryhmää, mutta jotakuta jolla olisi vastaukset kaikkiin ongelmatilanteisiin ja olisi samassa tilanteessa. Vastuu tuesta on nyt ystävävälityksen vapaaehtoisilla, mutta tehtävään olisi hyvä rekrytoida pitkäaikaisia ystävätoiminnan vapaaehtoisia. Kokemusasiantuntijuus ongelmatilanteissa on parempi vaihtoehto kuin välityksessä toimivan vapaaehtoisen vastaukset.

6 TOIMENPITEET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tutkimustulokset ja sitä tukeva kirjallisuus antavat vastauksen sille, että nuorten yksinäisyys ovat yhä ajankohtainen riski ja siksi toiminta on kannattavaa. SPR:n Nuori nuorelle -ystävätoiminta on hajanaista ympäri Suomen, ja sitä tulee tukea entistä enemmän ja paremmin suuren kysynnän vuoksi. Yksinäisyyden ehkäisemisen ei tulisi olla vain kansalaisjärjestöjen vastuulla, vaan kaikkien yhteinen agenda, jotta sitä voitaisiin tehokkaasti vähentää. SPR:n ystävätoiminta on vain yksi vastaus tähän.

SPR:n toimintalinjauksessa 2015-2017 (12-13) mainitaan tärkeitä keinoja vahvan yhteisöllisyyden saavuttamiseen. Niitä ovat toiminnan avoimuus ja matalan kynnyksen tuen tarjoaminen, joita edistävät yhteistyö oppilaitosten ja muiden järjestöjen kanssa. Lisäksi läsnäolo sosiaalisessa mediassa ja internetissä toimivat välineinä ihmisten kutsumisessa mukaan sekä myöskin välineenä pyytää apua. Kouluysteistyön kehittäminen olisi ratkaisu jatkuvuuteen ja tunnettuuden lisäämiseen. Jos toiminnasta kiinnostuttaisiin esimerkiksi toisella asteella, voisi myös vapaaehtoisten määrä kasvaa. Lisäksi nuoret ovat taitavia median käyttäjiä, joten kiinnostavien koulutusten, kuvien ja kampanjoiden jakaminen saattaisi synnyttää kiinnostusta kuin itsestään laajemmalla yleisöllä.

Haastatteluiden perusteella osa vapaaehtoisista ei henkilökohtaisista syistä tai kiinnostuksesta ole jatkanut toimintaa. Osa puolestaan on ollut toiminnassa ja nuoren ystäväväenä noin puoli vuotta. Näiden vapaaehtoisten sitouttaminen on erityisen tärkeää, sillä he ovat arvokkaita kokemusasiantuntijoita. Vapaaehtoisten sitouttamiseen auttaa selkeästi suunniteltu ja ohjeistettu tehtävä (Karreinen ym. 2010, 9). Esimerkiksi käymääni Kallio-Käpylän ystäväkurssiin oli yhdistetty palvelutalovierailu, jonka avulla kursilta saatiin ainakin viisi kiinnostunutta mukaan ystävärinkiin. Helppo, matalankynnyksen ystävävierailu antoi vapaaehtoisille kokemuksen yhdestä ystävätoiminnan mahdollisuudesta ja näin saatiin myös toiminnasta lopettaneiden tilalle heti uusia aktiiveja.

Sitouttamista ja yhteenkuuluvaisuuden tunnetta tarvitsevat kaikki yhdistyksessä toimivat (Karreinen ym. 2010, 52). Toiminta on tekijän näköistä; eli pitkään toiminnassa olleet vapaaehtoiset ovat usein osaston hallituksessa ja vastuutehtävissä ja näin vaikuttavat osaston toimintaan. Nuorille pitäisi mahdollistaa toiminnan ideointia, he pääsisivät toimimaan tiiminä tai vetää vertaisryhmiä keskenään.

Ajanpuute on yleisin syy lopettaa aktiivitoiminta, mutta taakse liittyy usein muitakin syitä jotka vievät vapaaehtoistoiminnalta mielekkyyden (Karreinen ym. 2010, 57-58). SPR:n peruseriaate vapaaehtoisuudesta on kantava voima perustoiminnassa, mikä luo hankaluuksia juuri ajanpuutteen ja henkilökohtaisten syiden tullessa esteeksi. Sen vuoksi vapaaehtoisia tulisi rekrytoida aktiivisesti ja toiminnan tulisi olla kauttaaltaan helposti lähestyttävää ja avointa. Tätä voisi tukea järjestämällä lisää esimerkiksi hengailuiltoja ja näin varmistaa, että toiminnan rajoilla olevat vapaaehtoiset eivät putoa kokonaan pois. Kerran koulutettu vapaaehtoinen on helpompaa saada mukaan muuhunkin vapaaehtoistoimintaan kuin löytää jostakin aivan uusi aktiivi. Hengailuillat konseptina ovat jo toimiva käytäntö, jota voisi hyödyntää myös nuori nuorelle -ystävöitymisen markkinoinnissa.

6.1 Vapaaehtoisten seuranta

Vapaaehtoisilta tulisi kerätä palautetta välittömästi jokaisen ystävätapaamisen jälkeen, jotta toimintaa voidaan kehittää ja suunnitella jatkossa. Välitön palaute esimerkiksi yhteydenpidosta vapaaehtoisen ja asiakkaan välillä, tapaamisista ja niin edelleen voisi lisätä vapaaehtoisen motivaatiota tehdä ystävöitymistä. Jotta näitä tapaamisia seurattaisiin tai tallennettaisiin, voisi vapaaehtoisten verkkoalustalle eli RedNettiin tehdä lyhyen kyselylomakemahdollisuus, josta vapaaehtoiset voisivat lähettää seurantatietoja tapaamisista. Nämä voisivat mennä ystävävälitykseen, jossa ainakin yhdellä olisi vastuussa näiden seuranta ja mahdollisiin ongelmiin vastaaminen. Lisäksi tätä kautta voitaisiin vapaaehtoisille myös antaa positiivista palautetta, sillä nyky menetelmillä sitä ei anneta mitään kautta. Yksi motivaation lisääjä on työn arvostus ja kiitos, jota myös vapaaehtoiset tarvitsevat pysyäkseen motivoituneina tekemäänsä työhön. Erityisesti haasteellisten ja aikaa vievien tehtävien kohdalla kiitos on merkittävä (Karreinen ym. 2010, 82).

Nuori nuorelle -ystävätoiminnan toimintasuunnitelma on lueteltu Nuori nuorelle -ystävätoiminnan oppaan alle. Opas keskittyy kuitenkin käytännön asioihin ystävätoiminnassa. Lähtökohtaisesti vapaaehtoistoiminta on kannattavampaa, kun sillä on selkeät raamit. Myös haastatteluissa esille tuotiin koulutuksen keskittyneen enemmän vanhus-työhön kuin nuori nuorelle -toimintaan, vaikka vapaaehtoinen tiesi jo alussa haluavansa nuoren ystäväksi (H2).

Jos nuori nuorelle-toiminnalle tehtäisiin kerralla suunnitelma ja raamit esimerkiksi vapaaehtoisten rekrytointiin ja sitouttamiseen, olisi ohjetta helppo käyttää myös muilla alueilla toiminnan aktivoimiseksi ja aloittamiseksi (vrt. Karreinen ym. 2010, 17). Vapaaehtoisten tehtäväkuvaukset ynnä muut perustoiminnan kuvaukset tulisi kirjata selkeästi, jolloin periaatteessa millä tahansa osastolla olisi mahdollista aloittaa nuori nuorelle -ystävätoiminta samoin lähtökohdin. Nuori nuorelle-oppaassa toiminnan seuraminen ja tilastointi on kirjattu ”nuori nuorelle-tiimin” vastuulle (Vuorenrinne 2015, 17). Tämä merkitsee esimerkiksi Helsingin ja Uudenmaan piirissä ystäväväilyksen vapaaehtoisia, jossa ainakin alkuvuodesta oli pahasti pulaa vapaaehtoisista.

Vapaaehtoisia ei SPR:n kokoisessa järjestössä voi olla liikaa, sillä kouluttajat ja ystäväväylittäjätkin ovat vapaaehtoisia. Jotta toiminta olisi jatkuvaa, tulee uusien vapaaehtoisten rekrytointiin panostaa ja kehittää uusia tapoja saavuttaa sellaisetkin, jotka eivät ole kuulleetkaan toiminnasta. Ystävätoiminnasta nuorille voi mainita kouluvierailujen yhteydessä ja kannustaa nuoria lähtemään porukkana mukaan. Etenkin ammattikorkeakouluopiskelijat pystyvät liittämään vapaaehtoistoimintaa opintoihinsa, joten heillekin tiedottaminen tulevista kursseista on hyvä paikka saada lisää aktiiveja.

SPR:n osastot ovat myös keino markkinoida toimintaa, sillä paikalliseen toimintaan lähteminen on helpommin lähestyttävää kuin kauas mukavuusalueelta lähteminen (Karreinen ym. 2010, 37). Esimerkiksi Helsingissä Pohjois-Haagassa toimii aktiivinen osasto, jonka toimitila on keskeisellä paikalla Stadin ammattiopistoon, Kuurojen Liittoon, Humanistiseen korkeakouluun ja Pohjois-Haagan yhteiskouluun nähden. Näistä laitoksista voisi saada oikeanlaisella markkinoinnilla suuren määrän vapaaehtoisia mukaan.

Erilaisten motivaatioiden tunnistaminen on tärkeää, jotta erityyppisille vapaaehtoisille voidaan tarjota omanlaista tekemistä. Jotkut haluavat hyödyntää osaamistaan ja jo tekemäänsä työtä. Etenkin opiskelijat motivoituvat tehtävistä mitkä liittyvät heidän tulevaan työkenttäänsä. Joillekin toiminnan vieraus saattaa olla esteenä osallistumiselle, joten järjestön toiminnan esille tuonti esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ja kouluvierailuilla saattaa jo tuoda kiinnostuneita mukaan ystävötoimintaan (Karreinen ym. 2010, 37).

”Määrittele ensin tehtävä, rekrytoi vasta sitten.” (Karreinen 2010 ym., 43). Suunnittelu tukee vapaaehtoisten määrän tarvetta ja ajankäyttöä. Esimerkiksi Helsingin ystävälityksessä on tilanne, jossa nuoria ystävääsiakkaita on enemmän kuin vapaaehtoisia. Kriittinen luku tulee siitä, jonka jälkeen voidaan keskittyä muihin tehtäviin rekrytoimista. Luku myös kertoo siitä, että nimenomaan nuori nuorelle-ystävötoimintaan tulisi järjestää koulutus. Se määrittelee myös rekrytoitavien ikähaarukkaa, ajankäytön mahdollisuuksia ja jopa asuinpaikkaa (kaikki eivät pysty matkustamaan edes kaupungin toiselta puolelta toiselle).

Ystävälityksestä sain myös tietää, että moni nykyinen vapaaehtoinen on ensin ollut ystävääsiakkaana. Tätä voisi tuoda esille esimerkiksi hengailuilloissa tai muissa SPR:n tapahtumissa, joissa paikalla on myös muita vapaaehtoisten lisäksi. Jollekin yksinäiselle vapaaehtoistoiminnan tekeminen voi olla parempi askel yksinäisyyden vähentämiseen, kuin itselleen ystävävapaaehtoisen hankkiminen.

Alkuinnostuksen jälkeen motivaatio on usein vaarassa laskea. Tämän vuoksi ystäväkoulutusten ajankohta ja tarve on tärkeä kartoittaa sen mukaan, mihin toimintaan vapaaehtoisia tarvitaan. Haastatteluista ja omasta koulutuksesta kävi ilmi, että aiheet keskittyivät enemmän vanhustyöhön kuin nuori nuorelle-toimintaan tai ylipäätään kahden keskiseen ystävyteen. Olisi tärkeää jakaa näitä aiheita erillisiin, lyhyempiin koulutuksiin, jotta vapaaehtoisille olisi mahdollisimman nopeasti saatavilla tehtävä johon kiinnittyä. (Karreinen 2010 ym., 40)

6.2 Vapaaehtoisten osaamisen tukeminen

Muutama haastateltava (esim. H4) ei kaipaa koulutusta, mutta jotakin jolle jakaa kokemuksiaan. Vapaaehtoisten taidot eivät kuitenkaan kyselyn (Suomen Punainen Risti 2018b) riitä aina kaikkien tilanteiden käsittelyyn (esim. mielenterveyshäiriöihin reagointi), joten lisäkoulutukset olisivat tarpeellisia. Koulutukset voisi myös markkinoida luentona tai seminaarina hengailuiltojen yhteyteen, jolloin paikalla olisi asiantuntija keskustelemassa vapaaehtoisten kanssa heidän kohtaamistaan haasteista ja niihin puuttumisesta ja reagoinnista.

Ilman riittävää perehdytystä voi vapaaehtoinen nolostua ja jättäytyä pois toiminnasta (Karreinen 2010 ym., 47). Monet vapaaehtoiset eivät tuntuneet kaipaavan erityistä koulutusta, mutta haastatteluista kävi kuitenkin ilmi, että koulutuksessa ei juurikaan käsitelty nuori nuorelle-toimintaa. Tämä on voinut osaltaan vaikuttaa vapaaehtoisten lopettamiseen ja siihen, etteivät he ole ilmoittaneet siitä nuori nuorelle-ystävävälitykseen. Ratkaisuna pudokkaiden vähentämiseen ja yleisesti kiinnostuksen lisäämiseen voisi olla erillinen nunu-koulutus, joita tällä hetkellä järjestetään harvemmin. Koulutuksen jälkeen tehtäisiin aina miten menee -kysely esimerkiksi sähköpostilla. Näin vapaaehtoisille jäisi positiivinen kuva ja olo, että he ovat tärkeitä ja haluttuja toimijoita. Ensimmäisen vapaaehtoistapaamisen jälkeen voitaisiin ystävävälityksestä myös kartoittaa, miten tapaaminen sujui ja onko pari tapaamassa toisiaan seuraavankin kerran ja milloin. Näin myös sellaiset, jotka kokevat, ettei ensimmäinen tapaaminen mennyt hyvin ja saattaisivat jättää toiminnan, saataisiin sitoutettua mukaan toisiin tehtäviin. Kun vapaaehtoinen kokee itsensä tärkeäksi, hän todennäköisesti tekee mielellään muitakin vapaaehtoistehtäviä ja on motivoitunut jatkamaan.

Vapaaehtoisten jaksamisen seuranta on myös tärkeää, kuten H3 haastattelusta ilmenee. Monet tekevät vapaaehtoistyötä opiskelun tai ansiotyön ohella, jolloin vapaaehtoiset työskentelevät pelkästään henkilökohtaisen motivaation varassa (Sauri 2010, 114). Tätä motivaatiota voi yhteisellä toiminnalla ja kokemusten jakamisella tukea ja luoda lisää yhteishenkeä. Etenkin nuorten kanssa tehtävässä toiminnassa yhteishenki ja johonkin kuulumisen lisäävät toiminnan mielekkyyttä. Vaikuttamismahdollisuudet lisäävät sisäistä motivaatiota; silloin toiminta on aina nuorten itsensä näköistä.

Jaksamista voi tukea hengailuilloissa, jossa tapahtuu kokemusten jakamista kasvokkain. Ystävävälityksen tukeminen ja mahdollistaminen on erityisen tärkeää, sillä kerran viikossa oleva puhelin- ja sähköpostitavoitettavuus on hyvin vähän. Jos välitys ei olekaan päivystämässä, voivat kysymykset ja ongelmat unohtua jo ennen seuraavaa kertaa. Tavoitettavuus toiminnassa lisää motivaatiota myös vapaaehtoisille.

Opinnäytetyön teema liittyy yhteisöpedagogin työkenttään sosiaalisen kompetenssin kautta. Sosiaalisella kompetenssilla tarkoitetaan sitä, että sen omaavilla ihmisillä on taito tutustua uusiin ihmisiin, huolehtia ystävyys-suhteistaan, tuntea empatiaa muita kohtaan sekä kontrolloida omaa epäsosiaalista tai muita häiritsevää käyttäytymistään. Sosiaalisesti kompetentit ihmiset ovat muita vähemmän yksinäisiä. (Junttila 2005, s. 158-159). Yhteisöpedagogin osaamisalueisiin kuuluu myös sosiaalisten kompetenssien taitaminen, joten oletettavasti edellä mainittuja taitoja pystytään vahvistamaan ympäristössä, jossa työskennellään.

Toiminnan tutkiminen ja kehittäminen nuori nuorelle-ystävötoiminnan arvioinnin lähtökohdista oli opinnäytteen kannalta hankala. Toiminnalle ei ole määritelty tarkkoja tavoitteita, joten niiden pohjalta ja niihin pohjaten ei voinut työtä rakentaa. Toiminnan käynnistämiseen on olemassa opas, mutta tavoitteet toiminnalle määritettäisiin jokaisessa nuori-yksikössä erikseen. Kehittämiskohteiksi ja arviointimateriaaliksi lukeutui-kin vain vapaaehtoisten kokemukset, mutta niille ei voinut saada tukea järjestön omista suunnitelmista.

Vaikka perusidea on jokaisessa nuori nuorelle-yksikössä sama, ovat kaikki kuitenkin sen hetkisen perustajan ja tekijän näköistä. Tätä toimintaa voi olla vaikea kehittää ehdotuksilla, joita pääkaupunkiseudun vapaaehtoiset toivovat järjestäjiltään. Nuorten ystävötoiminnalla on eri piireissä eri nimet, jotka voivat sekoittaa vapaaehtoisia ja toiminnan tarkoitusta. Se kertoo paikallistoimijoiden itsenäisyydestä ja halusta tehdä jotain omaa vapaaehtoistoiminnalle.

Toisaalta vapaaehtoistyön kuuluukin olla tekijänsä näköistä. On kuitenkin tärkeää saada jonkinlaiset kehykset toiminnalle, jotta pyörää ei tarvitsisi keksiä joka kerta uudestaan. Nuori nuorelle-ystävätoiminta tekee elintärkeää työtä ja sen tulee olla selkeintä, helposti lähestyttävintä ja avoiminta laatuaan, jotta tärkein säilyy.

LÄHTEET

- Eräsaari, Leena 2011. Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa: Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus. (31-58)
- Heiskanen, Tarja 2011. 150 puhelinumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa: Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus. (77-95)
- Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus.
- HelsinkiMissio 2018. Tule vapaaehtoiseksi. Viitattu 3.5.2018. <https://www.helsinkimissio.fi/vapaaehtoistyö>.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus Helsinki University Press – Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä.
- Junttila, Niina 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Karreinen, Lari & Halonen, Maria & Tennilä, Meri (toim.) 2010. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Nuorille. Viitattu 3.5.2018. <https://www.mll.fi/nuorille/>.
- Negruti, Doinita 2011. Ystävyys ei tunne rajoja. Ystävätoiminnan peruskurssin oppimateriaali selkokielellä. Suomen Punainen Risti: Helsingin ja Uudenmaan piiri.
- Pekkarinen, Elina & Myllyniemi, Sami (toim.) 2017. Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017. Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura, Nuorisotutkimusverkosto, Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Pelastakaa Lapset ry. Tule vapaaehtoiseksi. Viitattu 3.5.2018. <https://www.pelastakaa-lapset.fi/auta-lapsia/tule-vapaaehtoiseksi/>.

Perttula, Juha 2011. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa: Perttula, Juha & Latomaa, Timo (toim.) 2011. Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Tampere: Juvenes Print. (115-162)

Puurunen, Titta 2018. Kouluaikana suosittu tyttö ajautui yksinäisyyteen – "Parasta on, kun nuorisotyöntekijä vie minut kahville ja tarjoaa pullankin". Yle Uutiset 30.3.2018. Viitattu 11.4.2018 <https://yle.fi/uutiset/3-10139309>.

Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sauri, Pekka 2010. Vapaaehtoisen uupumus. Teoksessa: Karreinen, Lari & Halonen, Maria & Tennilä, Meri (toim.) 2010. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry, (114-120)

Suomen Punainen Risti 2018a. Tutustu Punaiseen Ristiin. Viitattu 17.4.2018. <https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin>.

Suomen Punainen Risti 2018b. Ystävöiminnan vapaaehtoiset 2017 – kyselyn raportti. Viitattu 5.4.2018. <https://rednet.punainenristi.fi/system/files/news/Raportti%20Yst%C3%A4v%C3%A4toiminnan%20vapaaehtoisten%20kyselyst%C3%A4%202017%20%28002%29.pdf>.

Suomen Punainen Risti 2018c. Hengailuillat. Helsingin ja Uudenmaan piiri. Viitattu 17.4.2018. <https://rednet.punainenristi.fi/node/34805>.

Suomen Punainen Risti 2018d. SPR Ystävöiminta. Ystävänä nuorelle. Viitattu 3.5.2018. <https://rednet.punainenristi.fi/node/7410>.

Suomen Punaisen Ristin Helsingin ja Uudenmaan piirin sekä Oulun osaston ystävöiminnan vapaaehtoisten haastattelut 2018. Tammikuu-huhtikuu.

Suomen Punaisen Ristin toimintalinjaus 2015-2017. Viitattu 21.3.2018. <https://www.punainenristi.fi/materiaali/toimintalinjaus-2015-2017>.

Suomen Punaisen Ristin toimintalinjaus 2018-2020. Viitattu 21.3.2018. <https://rednet.punainenristi.fi/toimintalinjaus2018-2020>.

Syrjänen, Kaisli 2010. Vapaaehtoisten työnohjauksesta apua toimijoiden tukemiseen ja innostamiseen. Teoksessa: Karreinen, Lari & Halonen, Maria & Tennilä, Meri (toim.) 2010. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry, (121-128)

Särkkä, Heini 2018. Eerolla ei ollut ennen Erkkiä ketään – ”Parasta, mitä minulle on tapahtunut”. Ilta-Sanomat 31.3.2018. Viitattu 11.4.2018 <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000005621115.html>

Tiikkainen, Pirjo 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa: Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus. (59-76)

Vuorenrinne, Varpu (toim.) 2015. Käsikirja Nuori nuorelle -ystävätoimintaan. Suomen Punainen Risti. <https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/Nuori%20nuorelle%20opas.pdf>.

LIITTEET

Liite 1 Teemahaastattelun kysymykset

Haastattelurunko: teemahaastattelu SPR:n vapaaehtoisille

Ystävöiminta

Onko sinulla tällä hetkellä ystävä-asiakas? Mitä toimintaa teet?

Kuinka kauan olet toiminut vapaaehtoisena?

Onko ystävöiminta ainoa vapaaehtoistehtäväsi?

Miksi juuri ystävöiminta?

Koetko ystävöiminnan mielekkäänä?

Mitä mieltä olet koulutuksestasi ystäväksi toimimiseen?

Oletko joskus kaivannut lisäkoulutusta?

Saatko tukea tarvittaessa? Kaipaisitko enemmän tukea?

Kuulutko johonkin Punaisen Ristin osastoon tai ystävien vertaisryhmään?

Mitä mielestäsi voitaisiin tehdä toisella tavalla? Mikä on ollut jo toimivaa ja hyvää?

Koetko ystävöiminnan tärkeäksi?

Ystävyys

Miten menee asteikolla 1-6? (1 erittäin huonosti – 6 erittäin hyvin)

- Jos huonosti/raskaasti, niin mitkä keskeiset seikat?
- Jos hyvin, niin mitkä keskeiset seikat?

Onko ystävyys muuttunut ajan myötä?

Koetko olevasi tärkeä ystävällesi?

Onko ystävä sinulle tärkeä?

Mitä ystävänä toimiminen merkitsee sinulle?

Kuinka usein tapaatte ystävän kanssa?

Mistä yleensä keskustellette tai mitä teette?

Oletko tuntenut yksinäisyyttä?

Onko ystävyys muuttanut tunnetta?

Miten olet (asiakas) kokenut tapaamiset?

Onko ystävyys sinulle tärkeä tai merkittävä?

Poikkeaako ystävyysuhde muista ystävyysuhdeistasi? Miten?

Koetko oman elämäntilanteesi muuttuneen ystävöiminnan myötä?

Koetko ystävä asiakkaan elämäntilanteen muuttuneen?

Kokeeko vapaaehtoinen että ystäväsuhteen voi halutessaan lopettaa turvallisesti?

Jos ystäväsuhte on päätynyt:

Mitkä ovat syyt ystäväsuhteen päättymiseen?

Miten itse koit suhteen päättymisen? Tuntuiko ystäväsuhteen päättäminen turvalliselta?

Mitä arvioit asiakkaan kokeneen ystäväsuhteen päättymisen?

Liite 2 Hengailuillan ideointi -malli

padlet



Sini Erica • 6 päivää

Hengailuillan ideointi

SPR: Helsingin ja Uudenmaan piiri

Motivaation loppuminen

👍 0 👎 0

Koulutus tarpeellinen

👍 0 👎 1 0

1 comment

Nimetön 6 päivää
Kyllä!

Ystväasiakkaan rohkaisu

👍 0 👎 0

Merkittävää toimintaa

👍 0 👎 0