

Susanna Inkinen

RIKASTUTTAAKO VAPAAEHTOISTYÖ VAPAAEHTOISEN
ELÄMÄÄ?

Tutkimus Turun kaupunkilähetys ry:n tukihenkilötoiminnasta

Sosiaalialan koulutusohjelma

2018



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

RIKASTUTTAAKO VAPAAEHTOISTYÖ VAPAAEHTOISEN ELÄMÄÄ? Tutkimus Turun kaupunkilähetys ry:n tukihenkilötoiminnasta

Inkinen, Susanna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialankoulutusohjelma
joulukuu 2018
Ohjaaja: Kumpulainen, Pasi
Sivumäärä: 37
Liitteitä: 3

Asiasanat: Vapaaehtoistyö, tukihenkilö, ikäihmiset, eläköityminen, tukihenkilötoiminta, motivaatio

Opinnäytetyön aiheena oli tarkastella vapaaehtoistyön merkitystä ikääntyneille vapaaehtoistyöntekijöille sekä sitä mikä motivoi vapaaehtoista mukaan Turun Kaupunkilähetys ry:n toimintaan. Turun Kaupunkilähetys ry:n vapaaehtoisten rekrytointi, koulutus, ohjaus ja tuki on ammatillisesti ohjattua toimintaa. Lisäksi yhdistys järjestää vapaaehtoisilleen virkistystoimintaa. Tutkimuksen avulla saatiin myös arvokasta tietoa siitä, mikä auttaa ikääntyvää vapaaehtoista jaksamaan omassa arjessaan paremmin.

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus ja aineisto on kerätty kahdeksan teemahaastattelun avulla. Haastateltavat olivat kaikki Turun Kaupunkilähetys ry:n omia tukihenkilöitä, jotka ovat olleet toiminnassa mukana vuodesta useampaan vuoteen. Tutkimuksesta haluttiin aineistolähtöinen, koska kiinnostus oli nimenomaan kuulla miten seniori-ikäiset vapaaehtoiset kokevat itse vapaaehtoistyön ja millaisen merkityksen heidän arkensa työstä saa. Haastattelukutsun esitin tukihenkilöiden työnohjausillassa, johon pääsin esittelemään itseni, tarkoitukseni ja tavoitteeni.

Haastattelulomake koostui kolmesta teemasta motivaatio, merkitys ja järjestön valinta. Haastattelun edetessä esitin tarkentavia lisäkysymyksiä aiheisiin liittyen. Haastattelut olivat mielenkiintoisia, koska haastateltavilla on paljon elämän tuomaa kokemusta ja toi aiemmin lukemistani tutkimuksista myös uudenlaisia näkökulmia vapaaehtoistyön tekemiseen.

Tulosten mukaan tukihenkilötoiminta tuottaa tukihenkilöille itselleen paljon onnistumisen iloa. Kaikki haastateltavat mainitsivat ensimmäisenä sen tunteen, joka tukihenkilölle tulee, kun näkee tuettavan nauttivan yhteisestä tekemisestä ja huomaa tuettavan tavoitteiden täyttyvän. Omina motivaation lähteinä mainittiin erinomainen tuki, jota Turun Kaupunkilähetys ry tarjoaa työnohjauksen, kurssien, matalan yhteydenotokynnyksen ja yhteisten virkistystapahtumien kautta. Selvästi kuitenkin tämänkin yläpuolelle nousi se, että vapaaehtoistyö omaan elämään sisältöä ja aikatauluttaa arkea.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että vapaaehtoistyö eläkkeelle jäämisen jälkeen on arvokasta työtä, joka antaa enemmän kuin ottaa. Työtä, joka tukee niin tuettavan kuin tukihenkilönkin arjen sujuvuutta, ehkäisee yksinäisyyttä ja tuo molempien arkeen merkityksiä.

IS THE VOLUNTEER WORK ENRICHENING FOR VOLUNTEERS LIFE?

Study about turun kaupunkilähetys support person operations

Inkinen, Susanna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social services

December 2018

Supervisor: Kumpulainen Pasi

Number of pages: 37

Appendices: 3

Key words: Volunteer work, support person, elderly persons, retirement, support person work motivation

The subject of this thesis was to study the meaning of voluntary work for elderly volunteer workers and what motivates them to volunteer for Turun Kaupunkilähetys ry. Turun Kaupunkilähetys ry organization is run by professionals who recruit, educate, organize and support the volunteers. Organization also offers recreational events for the volunteers. The study gathered valuable knowledge of what helps elderly volunteers to manage better in their own ordinary days in life.

My thesis is a qualitative study and the material is gathered from the eight interviews from elder volunteer who have been volunteering for Turun Kaupunkilähetys ry from one to several years. The study was made as a content analysis of the interview materials because the interest was to understand what the elderly volunteers get from the work to their everyday life and what kind on meaning the volunteer work creates for their life. Interview invitation was made in the volunteers professional guidance evening where I was introducing myself, the study and goals of the study.

Interview form consisted of three main themes – motivation, meaning and choosing the organization. During the interviews I asked more detailed questions concerning the main themes. Interviews were interesting because volunteers have a lot of life experience and discussions with them brought various new aspects to the studies I've read previously about volunteering.

Results show that support person work provides a lot of joy of succeeding. The first thing all the persons who were interviewed mentioned, was the feeling that support person has when he sees the supportee enjoying them interacting and you can notice that the supportees expectations has been fulfilled. As the sources of volunteers motivation were the excellent support that Turun Kaupunkilähetys ry provides through counseling, courses, low-threshold contacting and common recreational events. The one motivator that rose above all others was that volunteerin gives meaning and creates a clear schedule to their everyday life.

By the results can be point out that volunteer work after retiring is a valuable work that gives more than it takes. Work that supports both the volunteer worker and supportees everyday life, prevents loneliness and gives more meaning to their lives

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TURUN KAUPUNKILÄHETYS 60+ TUKITOIMINTA	6
2.1 Senioripysäkin tukihenkilötoiminta	7
2.2 Senioripysäkin keskusteluryhmät.....	8
3 TUKIHENKILÖTOIMINTA.....	9
4 AKTIIVISET SENIORIT	10
4.1 Eläköityminen	12
4.2 Osallisuus	14
5 VAPAAEHTOISTOIMINTA	15
5.1 Vapaaehtoistyö.....	15
5.2 Vapaaehtoistyön yhteiskunnallinen merkitys	17
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	19
6.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	19
6.2 Tutkimusmenetelmä.....	19
6.3 Aineiston analyysi.....	21
6.4 Tutkimuksen luotettavuus	21
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	22
7.1 Haastattelut.....	22
7.2 Millaiset asiat sitouttavat Turun kaupunkilähetys ry:n toimintaan?	24
7.3 Mitkä asiat motivoivat vapaaehtoistyöntekijää tukihenkilötoiminnassa?.....	27
7.4 Mitkä ovat vapaaehtoistyön merkitykset vapaaehtoistyöntekijän omalle elämälle?	30
8 POHDINTA	32
LÄHTEET.....	35
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Vapaaehtoistoiminta on tukea antavaa ja vastuunkantoa kanssaihmisistä, se voi olla myös vertaistuellista ja osallisuutta. Yhteisinä vahvoina tekijöinä ovat palkattomuus, yhteisöllinen hyöty ja vapaus valita. Vapaaehtoistoimintaa voi olla myös spontaani ihmisten välinen naapuriapu, mutta viime aikoina on havaittu, että hyvin organisoitu järjestöjen avulla toimiva vapaaehtoistoiminta voi olla vastaus hyvinvoinnin alueilla olevaan resurssipulaan. (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen, Särkelä 2001, 7). Ikääntyvä vapaaehtoinen saa samalla kun hän antaa. Saa itselleen mielekästä tekemistä, osallisuutta, arvon tunnetta ja samalla antaa omaa aikaansa, osaamistaan ja läsnäoloaan tuettavalle.

Turun Kaupunkilähetys ry:n tavoitteena on ”kampittaa yksinäisyys” tarjoamalla tukihenkilöitä ikääntyvien arkeen. Vapaaehtoistoinnassa mukana olevat vapaaehtoiset ovat itsenkin eläkeiän kynnyksellä, ikääntyviä hengenheimolaisia. Turun Kaupunkilähetys ry huolehtii vapaaehtoisten rekrytoinnista, koulutuksesta ja virkistyksestä. (Turun kaupunkilähetys ry:n www-sivut, 2018). Näistä syistä haluttiin enemmän tietoa siitä miten vapaaehtoiset kokevat vapaaehtoistoinnin, millaisia merkityksiä vapaaehtoistyö heille antaa eli miten tukihenkilöt itse kokevat vapaaehtoistyön. Yhdessä Turun Kaupunkilähetys ry:n kanssa toteutettiin kolme erillistä haastattelutilaisuutta, johon valikoitui kahdeksan eläkkeellä olevaa tukihenkilöä.

Kiinnostukseni aiheeseen heräsi ensin ajatuksesta: Millaiset toimet auttavat ikäihmisiä jaksamaan kotona? Millaiset tekijät vaikuttavat kotona selviytymiseen? Eläköityminen ei varmastikaan helpota pahimmassa tapauksessa yksin kotona olemista. Arjen merkitys muuttuu, koska ei ole enää aamuisin lähdettävä palkkatyöhön ja kiire periaatteessa loppuu. Mielekäs tekeminen ja osallisuus ovat kenelle tahansa tärkeitä elämässä. Turun Kaupunkilähetys ry:llä ilmeni tarve tutkia vapaaehtoistyön merkityksiä ja vapaaehtoisten motivaatiota. Näin sain mahdollisuuden saada arvokasta ensikäden tietoa ikäihmisten vapaaehtoistyöstä ja aktiivisuudesta vapaaehtoisuuden puitteissa ja yhdistyksellä mahdollisuus kuulla vapaaehtoistensa mielipiteitä ja ko-

kemuksia kentältä. Tämä tuottaa myös mahdollisuuden tarvittaessa kehittää toimintaa.

Aiheena vapaaehtoistoiminta on todella ajankohtainen. Yhä useampi suomalainen osallistuu vapaaehtoistyöhön varsinaisen työn lisäksi. Myös juuri eläkkeelle jääneet osallistuvat ja haluavat käyttää työstä jäänyttä aikaansa hyvän tekemiseen. Eläkkeelle jääminen ei nykyään enää tarkoita vanhusta, joka olisi tuottamaton, vaan hän on yhteiskunnalle arvokas toimija. (Leinonen 2007, 299.) Tukihenkilö, omaishoitaja tai lastenlasten kanssa aikaa viettävä isovanhempi, jokaisella on oma kutsumuksensa. Osallisuus vaikuttaa vahvasti elämän ja elämisen mielekkyyteen ja on omista voimavaroista lähtevää. Elämäntilanteet vaikuttavat vahvasti siihen kuka on tuen antaja ja kuka tuen saaja. Toisille se tarkoittaa vapaaehtoistyötä joillekin aivan jotain muuta, kuten harrastuksia jonkun uuden aloittamista, mitä tahansa mielekästä. (Laine 2013, 22.)

2 TURUN KAUPUNKILÄHETYS 60+ TUKITOIMINTA

Turun Kaupunkilähetys ry:n toiminta on alkanut jo vuonna 1880, kun Turun Merimiesyhdistys perustettiin. Toiminta ja lähetystyö kohdistui aluksi ainoastaan Turussa vieraileviin merimiehiin ja köyhälistöön. Alusta alkaen Turun Merimieslähetysten toiminta on pitänyt sisällään samoja piirteitä kuin muissa kaupungeissa toimivat kaupunkilähetykset. Joulukuussa 1892 lopullinen päätös nimestä tehtiin, jolloin Merimieslähetysyhdistyksestä tulee virallisesti Turun Kaupunkilähetys. (Myllykylä 2007, 19-38.) Nykyisin työ vastaa ajan vaatimuksiin ja kohdentuu nuoriin ja ikääntyneisiin. Yhdistyksen toimintaa ovat nykyisin TUAS-toiminta eli nuorten tuettu asuminen, Senioripysäkki-toiminta, Oma koutsi-toiminta ja Asiakkaan polkuhanke. (Turun Kaupunkilähetys ry vuosikertomus 2017.) Senioripysäkin toimintamuotoja ovat Keskusteluryhmät, joita ohjaa joko ammattilainen tai koulutettu vapaaehtoinen sekä tukihenkilötoiminta, jossa elämän kriisitilanteessa tuettavalle etsitään ennalta koulutettu tukihenkilö. Toiminta on ammatillisesti organisoitua, johon kuuluu vapaaehtoisten rekrytointi, tuettavan tilanteen kartoitus, tukiparin aloitustapaaminen, tavoitteiden

asettaminen ja niiden seuranta noin kolmen kuukauden välein ja viimeiseksi lopetus-tapaaminen. Tukisuhde on määräaikainen ja se kestää noin vuoden (LIITE2.)

2.1 Senioripysäkin tukihenkilötoiminta

Elämän kriisit kuten esimerkiksi leskeytyminen, palvelutaloon muutto, ystävien vähentyminen, oman fyysisen kunnon heikkeneminen voivat olla tilanteita, joissa ikääntynyt tarvitsee ulkopuolista tukea. Jos kunnan tarjoamat palvelut koetaan riittämättömiksi, voidaan palveluja täydentää vapaaehtoistoiminnan kautta. Tukihenkilötoiminnan kautta on mahdollista saada elämään tukihenkilö, etsimään yhdessä tuettavan kanssa tuettavan omia voimavaroja (Turun Kaupunkilähetys ry:n www-sivut, 2018.)

Tukihenkilö kulkee tuettavan rinnalla ja arjessa määrääjän. Tuen maksimi pituus on yksi vuosi, jonka aikana asetetut tavoitteet tulisi saavuttaa. Tukihenkilöt rekrytoidaan ammattilaisten toimesta, sekä tukisuhteen ylläpitämisessä ammattilaiset ovat vahvasti läsnä. Tukisuhteeseen kuuluu tapaamiset ammattilaisen sekä molempien tukihenkilön ja tuettavan kanssa käydyt seurantalaverit, joissa käydään läpi aloituspalaverissa asetettuja tavoitteita. Päätöspalaveri käydään, kun tukisuhde on päättymässä, silloin käydään läpi tukisuhdetta ja kokemuksia tukisuhteesta. Tavoitteena on että, tuettava on päässyt taas omaan arkeen kiinni, kartoittanut sosiaalisen verkostonsa ja saanut ehkä uusia tuttavuuksiakin elämäänsä. Tuki on ratkaisukeskeistä, jossa keskitytään etsimään ratkaisuja arjen sujuvuuteen ja asiakkaan omiin selviytymiskeinoihin (Turun Kaupunkilähetys ry:n www-sivut, 2018.)

Tukihenkilötoiminnan tavoitteena on antaa tukea ikääntyneille vahvistamalla heidän sosiaaliverkostoaan. Elämän kriisin kohdatessa tuettavan elämänhallinnan keinoja vahvistetaan ja tukihenkilön avulla autetaan arjessa eteenpäin. Tukihenkilötoiminnan vapaaehtoisuus on vaativaa, koska usein tuettava on elämänsä kriisissä ja toimintakyky on alentunut. Tukihenkilöltä odotetaan sitoutumista tukisuhteeseen ja kykyä kohdata toisen ihmisen elämänkriisejä. Kriisejä kohdataan yhdessä tuettavan kanssa ratkaisukeskeisesti ja positiivisen psykologian avulla. Tukihenkilön tehtävänä on

viedä tuettavan elämään näitä ajatusmalleja, joiden avulla tuettavan omaa näkemystä omasta selviytymisestä vahvistetaan. (Briny & Pelkonen 2013, 4-6.)

Tukihenkilöinä toiminnassa ovat mukana ikääntyneet, he pystyvät helposti käyttämään iän mukanaan tuomaa varmuutta ja kokemusta. Vertaistuellinen apu on myös arvossaan, kun tukihenkilö tietää millaisia tunteita ja kokemuksia tuettava käy läpi, silloin on auttaminen ja tukeminen helpompaa. Turun Kaupunkilähetys ry huolehtii ammatillisesti vapaaehtoisten rekrytoinnista, koulutuksesta ja virkistyksestä. Tukihenkilö siis saa myös paljon itsekin sisältöä elämäänsä, sosiaalista yhteenkuuluvuutta, tarpeellisuuden tunnetta, arkeensa rytmiä. (Turun Kaupunkilähetys ry:n www-sivut, 2018.)

Tukihenkilötoiminta on ammattilaisten ylläpitämää toimintaa, jossa he rekrytoivat ja kouluttavat tukihenkilöitä ja toimivat yhteyshenkilöinä tuettavien ja tukihenkilöiden välillä, välittäen tukihenkilöt tuettaville. Ongelmatilanteissa tukihenkilön ja tuettavan on helppo kääntyä ammattilaisen puoleen, joka etsii tarvittaessa mahdollisia ratkaisuja ja näin kenenkään ei tarvitse jäädä yksin. Tukisuhteen aikana työntekijä tapaa säännöllisesti tukihenkilön ja tuettavan kanssa. Tapaamisissa käydään läpi tukisuhteen tavoitteita sekä tarkastellaan jo saavutettuja tavoitteita (Vesa 2015, 11-13.)

2.2 Senioripysäkin keskusteluryhmät

Keskusteluryhmät ovat tarkoitettu nimensä mukaisesti senioreille 60+, joiden elämässä on tapahtunut sellaisia muutoksia, että tuntuu ettei yksin niistä selviä. Ryhmissä jaetaan ajatuksia saman ikäisten kanssa. Ryhmiä ohjataan ammatillisesti, keskustelut ovat luottamuksellisia aiheet kumpuavat eletystä elämästä ja sen mukanaan tuomista kriiseistä, kuten leskeytymisestä ja ikääntymisestä. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa, ryhmät ovat suljettuja ryhmiä. (Turun Kaupunkilähetys ry:n www-sivut, 2018.)

Ryhmissä on helppoa saada vertaistukea samassa tilanteessa olevalta, ajatusten ja kokemusten vaihtoa sellaisten ihmisten kanssa, joilla on sama elämäntilanne helpottaa ajatusta, ettei olekaan yksin ongelmiansa kanssa. Esimerkkinä omaishoitajan arki

voi olla hyvinkin yksinäistä kotona olemista. Keskusteluryhmät ovat tässä tapauksessa pieni hengähdystauko sitä tarvitsevalle. Ryhmässä voi jakaa tunteuksia mitä yksinäisyys ja raskas työ voi aiheuttaa. Keskiössä siis keskustelut, eikä kyse ole terapiasta. (Turun Kaupunkilähetys ry vuosikertomus 2017, 10.) Ryhmien avulla pyritään lisäämään itsetuntemusta, itsetuntoa. Erityisesti ryhmien tarkoituksena on ehkäistä yksinäisyyttä. Ryhmien antamatuki perustuu vuorovaikutukseen, jossa ihminen pääsee puhumaan omista tunteistaan. Ryhmässä pohditaan mennyttä elämää ja sitä, miten kokemukset ovat ihmistä muokanneet (Siika 2018 sähköposti.)

Lisäksi ryhmämuotoisesti kokoonnutaan myös vapaaehtoisten ohjauksessa. Ryhmään kuuluu keskustelua, mutta ryhmä voi olla toiminnallinenkin ryhmä. Ryhmässä ohjaaja voi käyttää omaa erityisosaamistaan hyödyksi suunnitellessaan ryhmien sisältöjä. (Turun Kaupunkilähetys ry:n www-sivut, 2018.)

3 TUKIHENKILÖTOIMINTA

Tukihenkilötoimintaan kuuluu tukihenkilöiden valinta, joka pitää sisällään rekrytoinnin, jonka tarkoituksena on puolestaan herättää vapaaehtoisen kiinnostus työtä kohtaan. Kiinnostuksen herättyä vapaaehtoinen ottaa yhteyttä järjestöön, jossa sovitaan haastattelusta. Haastattelussa käydään läpi vapaaehtoistyöntekijän aitoa kiinnostusta työtä kohtaan ja halua auttaa toisia ihmisiä. Huomioidaan aina se, ettei vapaaehtoiselta edellytetä mitään erityistä koulutusta, vaan vapaaehtoinen koulutetaan järjestön toimesta tehtävänsä. Koulutukseen valitaan henkilö, joka on luotettava, turvallinen ja ennen kaikkea motivoitunut tukihenkilö. Tavoitteena on saada tuettavalle tukihenkilö, jonka kanssa on helppo toimia arjen askareissa. (Syrjänen 10-14, 2010.)

Tukihenkilötoiminnan ammatillinen ohjaus pitää sisällään toiminnanohjausta, täydennyskoulutusta, tukisuhteen seuranta, tiedottamista ja palautteen antamista tietenkin kiittämistä unohtamatta. Kun tukihenkilö kokee tarvitsevansa työnohjausta, järjestetään sitä yksilöohjauksena, ryhmäohjauksena tai vertaisryhmätoimintana. Työnohjaus auttaa tukihenkilöä jaksamaan paremmin ja näin on mahdollisuus purkaa

hankalia tilanteita ammattilaisen kanssa. Ryhmän ohjausta järjestetään vapaaehtoisille 4-8 kertaa vuodessa. Ryhmissä käydään läpi tukisuhteissa ilmenneitä asioita, onnistuneita kohtaamisia ja haastavia tilanteita. Kokoontuessaan näin tukihenkilöt saavat kokemuksia jakamalla vertaistukea samalla. Tukihenkilöille järjestettävä täydennyskoulutus mahdollistaa tiedon ja motivaation syventämisen. Koulutuksen tarjonta lähtee aina tarpeesta, vapaaehtoisilla on mahdollisuus esittää toiveita koulutuksen sisällöstä. (Syrjänen 22, 2010.)

Tukihenkilötoiminnan kehittäminen ja toiminnan arviointi vaatii sen, että nykyisestä toiminnasta pidetään kirjaa, haastatellaan toimintaan osallistuvia vapaaehtoisia. Ollaan uteliaita mitä vapaaehtoisille kuuluu, miten he parantaisivat toimintaa ja mikä on heille tärkeää työn onnistumisen kannalta. Kahden vuoden välein tukihenkilöt vastaavat itsearvioinnin kysymyksiin ja järjestöjen tukihenkilötoiminnan yhteistyöryhmä käsittelee vastaukset ja tekee tarvittavat huomiot haastattelujen perusteella. Ryhmä poimii käyttöön kehittämis ehdotukset ja päivittää laatukäsikirjaa tarpeen mukaan. (Syrjänen 25-26, 2010.)

4 AKTIIVISET SENIORIT

Kunnan tehtävänä on tukea seniori-ikäisten aktiivisuutta ja osallisuutta. Eläkeläisyhdistykset ovat arvokas apu kunnalle päättäjien pohtiessa ikäihmisten palveluita. Lain mukaan kunnan on asetettava vanhusneuvosto ja huolehdittava neuvoston toimintaedellytyksistä. Vanhusneuvostolle on annettava mahdollisuus vaikuttaa oman kunnan eri toimialojen suunnitteluun ja valmisteluun niiltä osin kuin ne koskevat ikäihmisten hyvinvointia, päivittäisiä askareita, liikkumista, terveyttä ja osallisuutta. (Vanhuspalvelulaki 980/2012, 2 luku 11§.) Kunnat ovat velvollisia kehittämään ikäihmisten palveluita myös muiden ikäihmisille palveluita tarjoamien yhdistysten ja yritysten kanssa, eikä yhteistyö saa rajoittua pelkästään vanhusneuvoston kanssa tehtävään yhteistyöhön (Latvalahti 2015, 5).

Aktiiviset seniorit ovat varteenotettava ryhmä, joilla on paljon potentiaalia ja eläköitymisen vuoksi myös aikaa hyödynnettäväksi. Toiset käyttävät aikaansa lastenlasten ja yleisesti perheen parissa, kotia hoitamalla. Toisilla taas on innostus selkeästi päästä olemaan hyödyksi jollekin kolmannelle osapuolelle. (Latvalahti 2015, 24). Käsitteen ”tuottava ikääntyminen” tarkoitus on ollut kumota ennakkokäsityksiä siitä, että eläkeikäinen olisi taakka yhteiskunnalle, toimimattomuutta ja este tulevien sukupolvien kehittymiselle. Seniori-ikäisten toiminta ja vaikuttamisen mahdollisuudet ovat lisääntyneet. Nykyisin eläkkeelle jätäessä jo fyysinen kunto saattaa olla parempi kuin esimerkiksi muutama vuosikymmen sitten. Eläkeiän nosto pitää ikääntyneet nykyisin kauemmin kiinni työelämässä, mutta myös eläkkeelle jääneiden mahdollisuus työskennellä halutaan saada yhteiskunnan käyttöön. Tässä on vapaaehtoistoimijuuden paikka. (Leinonen 2007, 297.)

Yhdistyksissä ja järjestöissä on paljon seniori-ikäisiä vahvoina toimijoina. Eläköityminen on tehnyt sen, että aikaa riittää annettavaksi avuntarvitsijoille. Senioreilla on iän mukanaan tuomaa kokemusta ja osa heistä on hyvin koulutettuja eli heillä on paljon tarjottavaa. (Rajaniemi 2007, 4.) He ovat mukana vapaaehtoistyössä sekä avustettavina että tässä tapauksessa avun antajina. Raha-automaattiyhdistyksen tutkimuksessa vuonna 2008 tutkittiin suomalaisten auttamisen haluja. Tulokseksi saatiin, että halukkaimpia ja aktiivisimpia vapaaehtoistyöntekijöitä järjestöissä olivat yli 64-vuotiaat. (Rajaniemi 2009, 11).

Seniori-ikäisistä voidaan rajata erilaisia aktiivisuuden lajeja: ennen eläkeikää alkanut aktiivisuus, eläkkeen myötä alkanut aktiivisuus ja myöhemmin eläkkeellä alkanut aktiivisuus. Kaikkia ei tietenkään koske aktiivinen eläkeikä eikä sen tarvitsekaan olla kaikkien tavoitteena. Jokainen arvottaa oman aikansa eri tavalla ja joillekin oman ajan käyttö on eri tavalla tärkeää. (Haarni 2010, 38.) Joillakin seniori-ikäisillä velvollisuudet perhettä ja työtä kohtaan ovat vähentäneet tai vieneet kokonaan mahdollisuuden harrastaa ja eläköityminen on antanut nyt mahdollisuuden kokeilla jotain sellaista mille ei aiemmin ole ollut aikaa. Tai vaihtoehtoisesti eläköityminen on antanut ajan puolesta mahdollisuuden heittäytyä kunnolla rakkaan harrastuksen pariin. Oli kuitenkin niin tai näin suurin osa vapaaehtoisista haluavat toteuttaa itseään, osallistua ja tuntea olevansa tärkeitä. (Haarni 2010, 59.)

Osallistuminen on alettu nähdä eläkeikäisten oikeutena ei niinkään velvollisuutena. Yhteiskunta on alkanut jopa odottaa eläkeikäisten omien resurssien hyödyntämistä ei vain itsensä vaan myös yhteiskunnan hyväksi ja antanut ja tuottanut mahdollisuuksia tehdä työtä muiden hyväksi. Toisaalta nämä odotukset saattavat tulevaisuudessa sannaella hyvälle ikääntymiselle mallin. On kuitenkin muistettava, että osallistumisen mahdollisuuksiin vaikuttavat todella monet tekijät kuten fyysinen ja psyykinen kunto ja vaikkapa pelkäämistään elämäntilanne. (Leinonen 2007, 305.)

4.1 Eläköityminen

Juuri eläkkeelle jäänyt, on parhaimmillaan aktiivinen yhteiskunnan jäsen, jolla on mahdollisuus harrastaa ja osallistua. Eläköityminen ei enää automaattisesti kerro mitä voi, saa tai pitäisi tehdä. Huomiota on alettu kiinnittää elinikäiseen oppimiseen ja työssä ja eläkkeelläkin voidaan olla yhtä aikaa. Eläköityminen ei siis tarkoita kotiin hautautumista vaan vahvaa osallisuutta. Nykyisin ikääntyvät voivat vahvasti vaikuttaa siihen millaisen sosiaalisen ympäristön he itselleen kokoavat. (Neittaanmäki 2007, 6-7).

Eläkkeelläkin voi ja pitää osallistua oman kunnan sallimissa rajoissa. Vielä jokin aika sitten ihmisen elämä kulki tietynlaista normia pitkin, oli lapsuus, aikuisuus ja vanhuus ja jokaiseen elämän alueeseen kuului tietyt rutiinit: opiskelu, työ ja eläköityminen. Nykyään ymmärretään, että jokaiseen ikävaiheeseen voi kuulua mitä tahansa mihin ihminen itse on kykeneväinen. Jokaisen ikäisellä on mahdollisuus oppia uutta, olla osallisena ja harrastaa. Jatkuva oppiminen on tullut pysyväksi tilaksi, jotta yksilöllä olisi mahdollisuus pysyä valtavirran muutoksessa mukana. Luonnollinen uteliaisuus auttaa ihmistä tiedon keruussa. Tulevaisuus on jokaisen itsensä luomaa, ei siis valmiiksi saneltua. Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa siihen miltä oma tulevaisuus näyttää ja mitä se pitää sisällään. Eläkkeelle siirryttäessä osallistuminen ja elinikäinen oppiminen toimivat vahvasti syrjäytymisen ehkäisijänä. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 511-513.)

Eläkkeelle jäädään nykyisin monenlaisista lähtökohdista. On paljon työttömyyttä tai sairaus on voinut aiheuttaa eläkkeelle jäännin tai kun ikä täyttyy, mutta on myös nii-

tä, jotka jäävät eläkkeelle koska huvittaa. Vaikuttaa vahvasti millaisissa olosuhteissa ihminen jää eläkkeelle. Onko eläkkeelle jääminen vapaaehtoista? Jääkö ystäviä myös eläkkeelle? Onko eläkkeelle jäämistä suunniteltu? Positiivisista lähtökohdista eläkeläinen on myös valmiimpi jakamaan omasta ajastaan muille, ja on valmis lähtemään vapaaehtoistyön piiriin. Nykyisellään eläkeläisten elämisen kirjo on paljon laajempi kuin aikaisemmilla eläkeläissukupolvilla. Nykyisin koulutus- ja elintaso ovat huomattavasti parempia, eläkkeelle jäädyään parempi kuntoisina ja odotettavissa on pidempi elinikä. (Haarni 2010, 40-42.)

Fyysinen kunto siis sanelee paljon, sitä millaista arki on töiden loppumisen jälkeen. Toiset ovat sellaisessa kunnossa, että tarvitsevat apua ja ehkä haluavat mieluummin olla autettavina. Toiset taas eivät halua muuttaa arjestaan mitään, kaikki on melkein pä samoin kuin ennen vain palkkatyö puuttuu. Aktiivisimmille sopii tähän kohtaan vapaaehtoistoiminta, tarjota tukeaan sellaiselle, joka tukea kaipaa. Aktiivisuus sanelee sen, miten onnistunut eläkeikä on. Yhteiskunta on myös huomannut hyväkuntoiset eläkeikäiset ja huomaamattaan saattaa asettaa vaatimuksen tai toiveen aktiivisuudesta työelämän jälkeen. (Haarni 2010, 30-33.)

Eläkeiän osallistuminen vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja elämän mielekkyyteen. On myös huomioitava, että useimmiten osallistujina ovat ne terveemmät ja energisimmät seniori-ikäiset. Vapaaehtoisuus siis edistää jo valmista hyvää terveyttä ja virkistää jo valmiiksi hyvinvoivaa mieltä. Näillä senioreilla, joilla lähtökohdat ovat hyviä, pystyvät helpommin jakamaan omasta hyvinvoinnistaan niille, joilla ei välttämättä asiat olekaan ihan niin hyvin. Eläkeikäisen on myös osattava tuntea rajansa, liiallinen vapaaehtoistyökin voi siis uuvuttaa. Pitää osata sanoa myös ei. (Haarni 2010, 35.) Useimmiten kuitenkin fyysinen kunto on ollut esteenä seniori-ikäisellä osallistua vapaaehtoistoimintaan, ja iän mukanaan tuomat vaivat pakottavat jäämään kotiin. Myös ikä on ollut vapaaehtoistoiminnan pois sulkevana tekijänä, vaikka toisaalta myös ikä tekee sen, että on ollut aikaa auttaa toisia ja nimenomaan auttaa toisia seniori-ikäisiä. (Rajaniemi 2009, 23-25.)

Rahalliset huolet ja toimeentulon ongelmat saattavat rajoittaa pahastikin osallistumista ja osallisuutta, varsinkin silloin, jos järjestötoimintaa osallistuminen edellyttää

jäsenmaksujen maksamista. Eläkeläisen on kuitenkin myös mahdollista saada alennuksia. (Haarni 2010, 43-44.)

4.2 Osallisuus

Ihminen on sosiaalinen ja haluaa kuulua osaksi isompaa yhteisöä. Osallisuus ja osallistuminen ovat osa henkistä hyvinvointia ja ehkäisevät syrjäytymistä. Tarkoituksena on kuulua johonkin isompaan yhteisöön. Seniori-ikäisellä osallisuus vahvistaa omaa pystyvyyttä ja tarpeellisuuden tunnetta. Osallistumisen halu kasvaa, kun seniori-ikäinen kokee tulleen kuulluksi ja kokee että hänen ajatuksilleen annetaan arvoa (Kailio & Haimi-Liikkanen 2014, 5-6.) Kun Seniori-ikäinen sairastaa on osallisuus osallistumista elämään sekä tunnetta siitä, että voi olla vielä joku, joka kykenee ja voi olla hyödyksi. Osallisuutta vähentäviksi tekijöiksi on huomattu muun muassa kuulon ja näön vaikeudet, samoin masennus ja inkontinenssi ja sen aiheuttama stressi. Toisaalta taas osallistumisen vähentää masennusoireita ja vähentää itsetuhoisia ajatuksia. (Vuolahti 2018, 24.)

Osallisuuden ja osallistumisen erona on, että osallistuminen on keino osallisuuden edistämiseksi. Osallistuminen on tunneperäinen subjektiivinen kokemus, sillä osallisuuden tunteet vaihtelevat osallistujien välillä. Osallisuus on laajempi kokemus, jonka osallistuminen tuottaa. Osallistumalla saadaan osallisuutta mutta jokainen itse määrittelee oman osallisuuden tunteensa, sillä joku, joka osallistuu paljon saattaa tuntea silti osattomuuden tunteita, kun taas toinen saattaa olla vähäänkin osallistumiseen tyytyväinen ja kokea runsasta osallisuutta. Osallisuuteen kuuluu eri toimintoja, joihin osallisuus voidaan jakaa:

- Tieto-osallisuus
- Suunnitteluosallisuus
- Päätösosallisuus
- Toimintaosallisuus

Tieto-osallisuudessa on mahdollisuus aktiiviseen tiedon saamiseen ja tiedon tuottamiseen. Esimerkkinä voidaan pitää kyselyihin vastaaminen ja sitä kautta osallistamalla tiedon lisääminen yhteisössä. Suunnitteluosallisuudessa on mahdollisuus osallistua elinympäristön järjestämisessä, miten ja missä haluaa asua, olla ja elää. Pää-

tösosallisuus koskee mahdollisuutta päättää omaa elämää koskevia asioita. Toiminta osallisuus koskee toimintaa, jossa osallistumalla on mahdollista yhteisössä toteuttaa omaa toimintaa. (Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R-M. 2015, 5-6.)

Ikääntymiseen on liitetty oman kodin tärkeys ja kotona asumisen mahdollisuus, jotta kotona oleminen olisi mielekästä on oltava myös jokin syy ja mahdollisuus lähteä kotoa ja osallistua, olla osallisena jossakin. Osallisuuden mahdollisuus on kuulua yhdistykseen ja sitä kautta olla toimijan roolissa ja saada sitä kautta mahdollisuus osallistua ja kuulua yhteisöön (Fried 2013, ikäinstituutin www-sivut).

5 VAPAAEHTOISTOIMINTA

5.1 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyön määritelmään kuuluu se, että työtä ei tehdä korvausta vastaan, vaan työtä tehdään omasta tahdosta, työstä on hyötyä kolmannelle osapuolelle, joka ei kuulu vapaaehtoistyöntekijän perhe- eikä ystäväpiiriin ja työ on kaikille avointa. Mukaan voi siis lähteä kuka tahansa ja apua voi saada sitä tarvitseva. Suomalaiset ovat aktiivisia auttajia lähes 40% osallistuu vapaaehtoistoimintaan jollain muotoa. Ikäihmiset ovat innokkaimpien joukossa tekemällä lähes 20 tuntia joka kuukausi. Suosituin vapaaehtoisuuden alue on liikunta, ja toisena tulee sosiaali- ja terveysalan vapaaehtoisuus. (Pessi & Oravasaari 2018, 7-9.) Vapaaehtoistyö voi olla myös johonkin toimintaan osallistumista sekä kampanjointia tärkeän asian hyväksi. Yhteiskunnan rakennemuutosten myötä kiinnostus vapaaehtoistyötä kohtaan on kasvanut. Tähän muutokseen liittyy ihmisten vapaa-ajan lisääntyminen ja muutokset ihmisten ideologiassa. Vuonna 2001 YK on määritellyt yhdeksi kriteeriksi vapaaehtoistyölle sen palkattomuuden. Vapaaehtoisella ei ole siis mahdollisuutta saada materiaalista palkkiota tehdystä työstään. Mahdollista on kuitenkin saada esimerkiksi matkakuluja katettua, sekä mahdollisuus lisätä taitojaan erilaisilla kursseilla ja luoda sosiaalisia kontakteja. (Rantakärkkä 2018, 26-31.) Vapaaehtoistyön tekeminen on kasvattanut suosiotaan Suomessa viime vuosina. Järjestöjen ja yhteisöjen kanssa tehtävä vapaa-

ehtoistyö on yleensä pitkäkestoista ja säännöllistä. (Helsinki mission www-sivut, 2018.)

Koska Suomessa ei ole voimassa olevaa lakia vapaaehtoistyön tekemiselle, ovat järjestöt itse laatineet omat säännöt ja ohjeet mielekkään työn tekemiselle. Usein vaaditaan erillisen kurssin käyminen ennen tukisuhteen aloittamista, jotta vapaaehtoinen tietää mistä on kyse ja mihin on ryhtymässä, samalla hän sitoutuu yhteisiin sääntöihin. (Willberg 2015, 9.)

Yhteiskuntamme on nopeasti ikääntyvää ja sama ilmiö kohtaa myös suomalaisia järjestöjä. Jäsenet ikääntyvät ja se aiheuttaa uusia haasteita järjestöille. Ikääntyvä juuri eläkkeelle jäänyt on useimmiten parhaassa iässä toimia ja auttaa muita. Työn jättämä aukko arjessa laittaa ihmisen toimimaan ja oivallisin paikka tuhlata aikaa on järjestöjen vapaaehtoistoiminta. (Rajaniemi 2007, 4.) Laitospaikkojen vähentyessä asuu kodeissa yhä huonompi kuntoisia ikäihmisiä. Useimmat eivät uskalla tai eivät halua lähteä kotoaan ulkoilemaan, koska eivät halua tehdä sitä yksin. Pelkona kaatuminen, eksyminen, myös yksinäisyys on pelottavaa. Ikäihmisten ja juuri eniten hoivaa tarvitsevien määrä on koko ajan kasvamassa, tarvitaan silloin myös tukea antavia tahoja enemmän kuin ennen. (Tammi 2015, 317.)

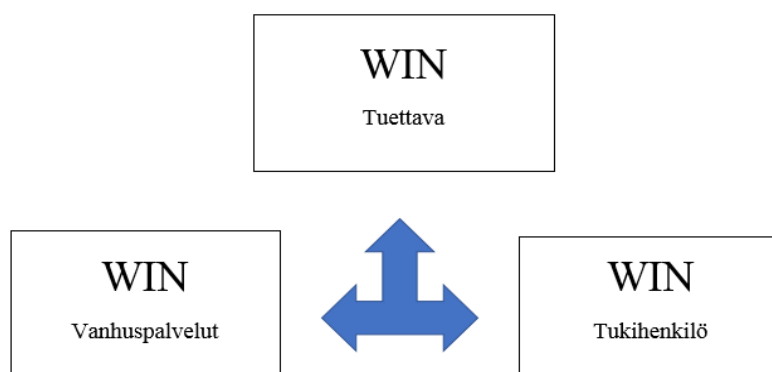
Oravasaari & Pessi (2018, 29) ovat tutkimuksessaan selvittäneet, että valtakunnallisista keskusjärjestöistä yli puolet järjestävät toimintaansa niin, että toimintaa ohjaa palkattu henkilöstö, mutta vapaaehtoistyöntekijät ovat myös keskeisessä roolissa, ja valtakunnallisissa järjestöissä vähän alle puolet ilmoittivat omaavansa palkattua henkilöstöä. Reilu kuudesosa keskusjärjestöistä oli ilmoittanut, että toimivat pelkästään vapaaehtoisvoimin, ja valtakunnallisista järjestöistä pelkästään vapaaehtoisvoimin toimii noin neljäosa.

Vapaaehtoisten työ ikäihmisten parissa ja hyvinvoinnin tukemisessa on merkittävä. Tukea tarjotaan ikäihmisten kodeissa, mutta myös vapaaehtoistoimintaa on ympärivuorokautisen hoivan puolella, vapaaehtoiset täydentävät sen tilan johon hoitajien aika ei riitä. Pitävät seuraa, ulkoilemalla, lukemalla lehtiä ja olemalla vain läsnä. (Willberg 2015, 7.)

5.2 Vapaaehtoistyön yhteiskunnallinen merkitys

Hyvinvointivaltiolle kuuluu tyypillinen luottamus valtioon ja julkiseen sektoriin ja siihen sisältyvät varma tieto siitä, että veroja maksamalla valtio auttaa omiaan. Kenenkään ei tarvitse jäädä kiitollisuuden velkaan kenellekään. Yleisesti siis palvelut ovat kaikille tasa-arvoisia, kenenkään ei tarvitse nöyristellä palvelujen edessä. Vapaaehtoisuus ja ylipäättään vapaaehtoinen auttaminen on ollut outolintu valtion laitoksissa, koska vapaaehtoisesti omaa aikaansa toisten hyväksi tuhlaavaan ei ole voitu soveltaa työsopimuksia ja säädöksiä. Hyvinvointivaltiolle on tullut uusi käänne, jossa järjestötoiminta ja vapaaehtoisuus on varteenotettava palveluntuottaja valtion rinnalla. (Eskola & Kurki 2001, 22-25.)

Ajan haasteena on ihmisten, varsinkin kaupunkilaisten yksinäisyys ja eristäytyminen. Ihminen ei suvaitse enää sitä, että kysellään kuulumisia, halutaan pitää omat asiat omia. Pitkälle vietyinä tällainen johtaa inhimillisen yhteiskunnan tuhoon. Hyvinvointivaltio antaa mahdollisuuden omaehtoisavun ja naapuriavun korvaamisen valtion ammattilaisilla. Vaikka kuitenkin kaupungistuminen ei ole vähentänyt asukkaiden naapuriavuntarvetta. Tässä kohtaa nostaa päätään vapaaehtoistoiminta, jossa vapaaehtoiset ovat luonnollinen osa auttamisverkostoa. On kuitenkin muistettava, ettei vapaaehtoistyö ole verrattavissa ammattilaisen tekemään työhön, vaan se on vastavuoroista auttamista. Vapaaehtoistyössä molemmat saavat jotakin. Avun tarvitseja saa apua ja tukea ongelmaansa ja avun antaja saa tarpeellisuuden tunnetta, oppia ihmissuhdetaitoihin, mukavaa tekemistä ja osallisuutta ja ammattilaisten kenttä saa tarvittavia apuja oman työn jatkoksi. (Lehtinen 1997, 1-7.)



Kuvio 2. WIN-WIN-WIN-periaate, jossa kaikki voittavat (Utriainen 2012, 25).

Vapaaehtoistyöllä on suomalaisessa yhteiskunnassa pitkät perinteet ja vapaaehtoisuus on valjastettu täydentämään sosiaali- ja terveystyön kenttää. Tunnetuimpana työmuotona tiedetään omaishoito, mutta myös kolmannen sektorin kentällä työtä tehdään vapaaehtoisina paljon, myös naapuri- ja läheisapu on tunnettu muoto vapaaehtoisuudesta puhuttaessa. Kaikessa vapaaehtoisuudessa korostuu autettavan etu ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tärkeys ja näillä samoilla tunnusmerkeillä koskettaa myös ammatillista työtä. Aina on kuitenkin muistettava, että ammatillisuus ja vapaaehtoisuus ovat kaksi aivan eri asiaa. Vapaaehtoisuutta eivät sido aikataulut eikä työstä makseta palkkaa. (Etene 2014, 2-4.) Vapaaehtoistyö astuu siis kuvaan silloin kun julkisen puolen palvelut eivät riitä tai jostain syystä ovat liian vähäiset asiakkaan tarpeisiin. Väestön vanhentuessa, sosiaali ja terveystyön avun tarve korostuu, vapaaehtoisia tarvitaan tueksi yksinäiselle, jakamaan kokemuksia vertaistukena, rakentamaan erilaisia verkostoja. Pääasiassa vapaaehtoistoiminta pyrkii vastaamaan aina, kun tarpeellisuutta ilmenee. (Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminnan www-sivut, 2018.)

Vapaaehtoistyötä on pyritty arvottamaan monella tavalla, mutta erityisen hankalaa arvon laskemiseksi tekee vapaaehtoistyön luonne. Kaikkea työtä ei pystytä seuraamaan tai pitämään kirjaa tehdyistä tunneista. Kirjaamisen vaikeaksi tekee täsmällisyyden vaikeus, kirjauksissa pitäisi mainita tehdyt tunnit, työntekijöiden määrä ja syntyvät kustannukset. Vuonna 2009 tehtyjä vapaaehtoistyön tunteja kertyi noin 10,7 miljoonaa tuntia. Euro määräksi muutettuna vapaaehtoistyön kansantaloudellinen arvo oli 132 miljoonaa euroa. (Laasanen 2011, 19.) Arvoa on yritetty laskea myös sen perusteella, jos saman työn tekisivät ammattilaiset työaikanaan (Laasanen, 2011 19-20).

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytteen haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina ennalta sovittuna ajankohdana. Haastateltavat valikoituivat vapaaehtoisuuden mukaan. Kokonaisuudessaan siis haastateltavia oli kahdeksan, joiden vapaaehtoisuus suhde Turun Kaupunkilähetys ry:n kanssa oli kestänyt vuodesta kahdeksaan vuoteen. Kaikki haastateltavat olivat eläkkeellä, ja osa oli itsekin jäänyt leskeksi tai eronnut kumppanistaan, iso osa oli siis yksineläjiä. Ikähaarukka oli 64-74 vuoteen. Kaiken kaikkiaan haastattelut kestivät noin 30 minuuttia per haastateltava.

6.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia ikääntyneen vapaaehtoistyöntekijän motivaatiota ja sitä millaisia merkityksiä vapaaehtoistyö antaa vapaaehtoisen elämälle.

Tutkimukseen haettiin vastauksia seuraavien haastattelukysymyksien avulla:

1. Millaiset asiat sitouttavat Turun Kaupunkilähetys ry:n toimintaan?
2. Mitkä asiat motivoivat vapaaehtoistyöntekijää tukihenkilötoiminnassa?
3. Mikä merkitys vapaaehtoistyöllä on vapaaehtoistyöntekijän omalle elämälle?

6.2 Tutkimusmenetelmä

Tämä opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen. Itsessään laadullinen tutkimus sisältää runsaasti erilaisia lähestymistapoja. Kaikille kuitenkin on yhteistä elämissä maailman ja merkityksien tutkiminen. (KvaliMOTV, 2018.) Tutkittaessa vapaaehtoistyön tekijöiden motiiveja ja vapaaehtoistyön merkitystä heille valinta laadullisen puolesta oli ilmeinen. Haastateltaessa vapaaehtoisia heillä on mahdollisuus kertoa omin sanoin kokemuksistaan ja ajatuksistaan liittyen vapaaehtoisuuden antiin ja motivoiviin seikkoihin.

Yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja dokumentteihin perustuva tieto. Osallistuminen on laadullisen tutkimuksen osa-alue, tutkittavan kanssa tekemisissä oleminen auttaa tiedon kerää-

misessä. (Eskola & Suoranta 1998, 15-17.) Opinnäytteen tutkimustiedot saatiin haastattelemalla vapaaehtoisia yksilöhaastatteluina. Haastattelu oli luonnollisin valinta, koska oli mielenkiintoista kuulla haastateltavilta itseltään kokemuksia ja näkemyksiä vapaaehtoisuuteen liittyen. Haastattelussa saa olla vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa ja tehdä tarvittaessa tarkentaviakin kysymyksiä. Haastattelun etuna on, että haastateltava saa mahdollisuuden tuoda julki merkityksiä ja olla aktiivinen keskustelija. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34). Haastattelun tyyppiä valikoitui puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu. Kysymykset oli laadittu valmiiksi ja haastattelu eteni kysymysten ja keskustelun määrittämää linjaa. Kysymysten ulkoasu on teemahaastattelussa kaikille haastateltaville sama, mutta haastattelija saa esittää kysymyksiä omassa järjestyksessä haastattelun edetessä. Myöskään vastausvaihtoehtoja ei ole ennalta määritelty, vaan haastateltava vastaa omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47).

Haastattelun etuna on aina sen joustavuus, kysymyksiä voidaan toistaa ja tarkentaa tarpeen mukaan. Tutkija pystyy haastattelun kuluessa päättämään millaisessa järjestyksessä esittää kysymyksiä, niin että keskustelu on helppoa ja sujuvaa. Haastattelun tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta, siksi haastattelun kulkiessa eteenpäin voi haastattelija esittää lisäkysymyksiä aiheeseen liittyen. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 74-77).

Tutkittavien joukko valikoitui, kutsun esittämisen jälkeen ilmoittautumisjärjestyksessä. Otosjoukkoon valikoitui kuusi naista ja kaksi miestä, joista osa oli työskennellyt järjestössä muutaman vuoden ja osa vasta vuoden mukana toiminnassa. Perusjoukon koko on 32 tukihenkilöä. Haastattelun rungon (LIITE 3) kokosin ensin kolmesta kysymyksestä, joita lähdin pohtimaan. Lisäämällä otsikoiden alle lisäkysymyksiä sain tarkennettua mitä ajattelin. Kolme tutkittavaa asiaa olivat tukihenkilön motivaatio työtä kohtaan, työn antamat merkitykset tukihenkilölle ja miksi vapaaehtoinen oli valinnut järjestöistä juuri Turun Kaupunkilähetys ry:n

6.3 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysissä voidaan analysoida aineistoa systemaattisesti ja objektiivisesti. Aineistoa on melkein pä kaikki kirjalliseen muotoon tuotettu teksti. Sisällön analyysissä analysoidaan aina siis tekstiä, tässä tapauksessa haastatteluista saatua tekstiä. Sisällön analyysillä tuotetaan aineistosta tiivis kokonaisuus, joka on selkeä, jotta saadaan luotettavaa tietoa tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 107-109.)

Tutkimukseni aineiston analysoin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Haastattelupohjan loin toimeksiantajan tarpeiden pohjalta. Aloitin aineiston pelkistämällä, jossa haastattelut kirjoitetaan auki. Auki kirjoittamisen jälkeen aloin pelkistää tekstiä, poimien auki kirjoitetusta tekstistä teemoihin liittyviä sanoja ja ilmaisuja. Käytin värikoodeja eri aihealueille, motivaatio, merkitys ja sitoutuminen, jonka jälkeen poimin sanat tekstistä erikseen, jotka kuvasivat tai antoivat otsikoille merkityksiä. Aineistonrungon muodosti haastattelupohja, johon olin luokitellut kysymykset motivaation ja merkityksen sekä järjestön toimintaan sitouttavien aiheiden mukaan. Tarkoituksena on ymmärtää mitä tutkittavat ajattelevat aiheista ja millainen on tutkittavien näkökulma. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108-113.)

Analysoin tekstit kaikki kerralla, jotta sama näkökanta säilyisi kaikkien haastatteluiden kohdalla. Keräsin merkitykselliset sanat erikseen, pohdin niiden merkityksiä vapaaehtoisen näkökulmasta. Teksteistä poimin ensin haastattelu kerrallaan merkitystä antavat sanat, toisen kerran kävin tekstit läpi tutkimuskysymys kerrallaan. Kävin tekstit vielä kolmannen kerran läpi, jolloin toivoin löytäväni uutta sellaista, joka jäi alkuperäisten otsikoiden taakse. Asioiden toistuvuutta en laskenut, koska tässä tutkimuksessa määrä ei ollut oleellinen, vaan katsoin toistuvuuden vahvistavan otsikon merkittävyyttä.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivisessa analyysissä apuna ovat toiset ihmiset, jotka tutustuvat tutkimukseen etsien, jotain minkä voi itse allekirjoittaa, sekä tutkijan omat ennakkokäsitykset aiheesta. Lisäksi apuna ovat arkielämän säännöt ja teoriapohja. Usein laadullinen tut-

kimus on tutkijalle henkilökohtaisempi ja tutkijan omaa pohdintaa sisältävää, kuin määrällinen tutkimus. (Eskola & Suoranta 2003, 208-2011.) Tutkimukseni tein puoleuttomista lähtökohdista, koska minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta Turun Kaupunkilähetys ry:n toiminnasta. Tämä lisää tutkimuksen objektiivisuutta ja tutkijana itselleni myös mielenkiintoa aihetta kohtaan.

Opinnäytetyöni käsittelee itsessään erittäin positiivista aihetta, vapaaehtoistyötä. Aihe oletuksena on yleisesti positiivinen, joten halusin, että haastattelukysymykset sisältäisivät kysymyksiä positiivisista ja negatiivisista kokemuksista. Haastatelluilla oli mahdollista nimettömästi kommentoida kokemuksiaan omasta kokemusmaailmastaan käsin, joita vapaaehtoistyö oli heille tuottanut Turun Kaupunkilähetys ry:n alaisuudessa. Näistä kokemuksista kokosin yhteenvedon. Itselleni näkökantaa ja tietoutta aiheesta lisäsin tutustumalla aiheen teoriaan ja työni ikäihmisten parissa tuottivat myös oman ajattelumaailmansa tutkimukseeni. Haastatteluita toteutettiin kahdeksan, joista loppuvaiheessa ei tullut merkittävää määrää uutta tietoa vaan kokemukset alkoivat toistaa itseään. On siis ajateltava, että aineistoa on riittävästi, kun uudet haastattelut eivät tuota tutkimusongelman kannalta uutta tietoa ja vastauksia tarvitaan vain sen verran kuin on aiheen kannalta välttämätöntä (Eskola & Suoranta 2003, 62-63.)

Tutkimusprosessia olen pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman tarkasti, jotta lukija ymmärtäisi miten tutkimus on toteutettu ja miten tuloksiin on päästy. Tulosten joukkoon olen lisännyt otteita haastatteluista, jotta lukijalla olisi mahdollisuus myös nähdä mihin tulokset perustuvat.

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

7.1 Haastattelut

Haastattelukutsuun vastanneista vapaaehtoisista tukihenkilöistä kahdeksan haastateltiin. Heistä kaksi oli tehnyt vapaaehtoistyötä ennen eläköitymistä ja loput kuusi olivat halunneet omien sanojensa mukaan täyttää työn jättämää ajallista aukkoa kalenteris-

sa. Työstä jäljelle jäävää aikaan haluttiin korvata mielenkiintoisella ja hyödyllisellä tekemisellä, samoin työyhteisön jättämää aukkoa haluttiin paikata uudella niin kutsutulla työyhteisöllä. Suurin osa haastatelluista mainitsi yhdeksi tärkeimmäksi tekijäksi vapaaehtoisten yhteisön ja omien kurssikavereiden tärkeys omassa sosiaalisessa elämässään.

Haastatellut olivat kaikki yhtä mieltä siitä, että Turun Kaupunkilähetys ry:n työntekijät osasivat erinomaisesti kohdentaa tuettavat ja tukihenkilöt toisilleen. Tukihenkilöt kaikki pitivät sitä erittäin tärkeänä, että tuettavalla ja tukihenkilöllä on samanlainen elämänskatsomus, samanlaiset lähtökohdat ja kiinnostuksen aiheet, näin jutustelut helpottuivat mikä tietenkin heijastui yhteisen ajan mielekkyyteen ja yhteiset kiinnostuksen kohteet helpottivat yhteisen ajan suunnittelua molemmille mieleiseksi. Samoin kiitosta sai Turun Kaupunkilähetys ry:n tarjoamat työohjaukset ja mahdollisuus erittäin matalan kynnyksen yhteydenottoon tilanteissa, joissa ohjausta tukisuhteessa kaivattiin. Kaikki haastatellut mainitsivat, että mahdollisuus yhteydenottoon on kiitettävää ja ongelmatilanteissa tarjottava tuki on korvaamatonta. Joidenkin vapaaehtoisten mielestä yhteisiä kokoontumisia voisi olla enemmänkin, koska kokivat yhteisen ajatusten ja kokemusten vaihdon todella tärkeäksi tukitoiminnan tueksi.

Suurimmalla osalla oli leskeytymisen aiheuttama yksinäisyys saanut heidät etsimään elämälle täytettä, ettei jäisi yksin kotiin ”sammaloitumaan”. Yksi haastateltava kertoi etsivänsä elämälleen merkitystä tai oikeutusta vapaaehtoistyön kautta. Leskeytymisen ja siitä aiheutuva yksinäisyys tuottavat elämään kriisin, johon ihminen tarvitsee tukea. Haastattelun lomassa tuli selväksi, että leskeytyminen on tukihenkilöillä kuin myös heidän tuettavillaan ollut sysäys kohti vapaaehtoistoimintaa. Vaikka olisi ensin ollut itse tuen kohteena on myöhemmin tullut tunne, että on apua annettava eteenpäin samanlaisessa tilanteessa oleville. Myös tuettavan on siis mahdollista tukihenkilökurssin jälkeen astua tuettavan puolelta tukijan puolelle. Tukihenkilönä vertaistuen arvo on korvaamaton ihmiselle, joka on elämän kriisissä. Vertaistuki tuo tiedon ja varmuuden siitä, että elämä kannattelee ja jatkuu eteenpäin.

Haastatteluiden edetessä ilmeni, että vapaaehtoistyöhön motivoivat asiat antoivat myös vapaaehtoisen merkityksiä arkeen. Motivaation lähteinä mainittiin usein hyvän tekeminen ja vapaaehtoistyö aikataulutti vapaaehtoisen arkea. Hyvän tekeminen ja

arjen aikataulut nousivat myös esille kysyttäessä merkityksistä, joita vapaaehtoistyö antaa vapaaehtoisen elämälle. Asiat, jotka saivat lähtemään toimintaan mukaan ja pysymään siinä antoivat myös sisältöä elämään. Tiedostettiin se, että jos vapaaehtoistyötä ei tekisi, olisi oma elämä tyhjempiä ja yksinäisempää.

Haastatteluissa juteltiin myös muista vapaaehtoistyön muodoista. Yksi antaa aikaansa naapuriapuna, ja auttaa saattoapua tarvitsevia, toinen on tehnyt vapaaehtoistyötä omaishoitaja, mutta kertoo sen olleen velvollisuus ei vapaaehtoistyötä, seuraava auttaa aina kun näkee jonkun tarvitsevan apua. Eräs kertoi kaipaavansa lisää työtä niin ettei se olisi kalenteriin sidottu ”voisi vaikka keittää kahvia tilaisuuksissa, jos vaan pyydetään” ja yksi vetää lauluhetkiä ja lukee sanomalehtiä ja kertoo tämän olevan hyvä lisä koska se ei ole millään tavoin sidottu kalenteriin ”menen kun minulle se sopii”. Tutkimus osoittaa miten paljon oikeasti pientä ehkä näkymätöntäkin työtä eläkeläisemme tekevät, jotta heidän lähellä olevien ihmisten arki olisi helpompaa ja oma arki mielekästä.

7.2 Millaiset asiat sitouttavat Turun Kaupunkilähetys ry:n toimintaan?

Kaikki haastatellut kertoivat törmänneensä sattumalta yhdistyksen mainokseen tai alan messuilla yhdistyksen esittelijöihin, jonka jälkeen kiinnostuivat ja ottivat yhteyttä yhdistyksen yhteyshenkilöön ja siitä sovittiin ensimmäinen tapaaminen. Yksi maininta oli mainoksesta, joka oli tullut sähköpostilla ammattiliiton kautta, myös tämä ilmoitus poiki yhteydenoton Turun Kaupunkilähetys ry:lle. Kaikilla haastateltavilla oli kuitenkin alkuperäinen ajatus valmiina, että vapaaehtoistyölle olisi omassa elämässä sopiva tila, ja he kaikki harkitsivat luotettavan organisaation toimintaan mukaan lähtemistä. Kaikki mainitsivat kirkon ja pelastusarmeijan tarjoaman vapaaehtoistyön mahdollisuuden ja kokivat Turun Kaupunkilähetys ry:n tarjoavan yhtä luotettavaa toimintaa kuin edellä mainitut.

”Etsin silloin, kun jäin leskeksi jotain tekemistä itselleni. Etsin luotettavaa instanssia, ja ensin mietin kirkkoa tai pelastusarmeijaa, että lähtisin toimintaan mukaan mutta sitten sattumalta löysinkin tämän.”

Toimintaan sitouttavina tekijöinä mainittiin yhteisöllisyys ja siitä poikineet ystävyys-suhteet toisten tukihenkilöiden kanssa. Vapaaehtoiset kiittelivät Turun Kaupunkilähetys ry:n järjestämiä työnohjauksia, koska siellä näki muita ja sai purkaa ajatuksiaan mitä tukisuhteesta on syntynyt. Työnohjauksissa puututtiin tukisuhteissa syntyneisiin mahdollisiin ongelmiin, ja keskusteltiin myös onnistumisista.

Vapaaehtoisten kesken oli luotu ystäväporukka, joka tapaa säännöllisen epäsäännöllisesti tukihenkilötoiminnan ulkopuolella. Vapaaehtoistyö kokoaa yhteen samanhenkisiä ihmisiä ja helpottaa näin omalta osaltaan ystävyys-suhteiden luomista. Ystävyys-suhteet, yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteisöllisyys itsessään koettiin todella tärkeänä osana elämää, koska yksin jäämisen myötä koti koettiin tyhjäksi, jossa ”oli vain neljä seinää”. Parissa tapauksessa ei ollut kokemusta yksin jäämisestä vain puuhastelun puutteesta ja sitä koettiin saatavan tukihenkilötoiminnasta. Kohtalotoveruus nousi myös Haarnin (2010, 138-139.) tekemässä tutkimuksessa esille. Samassa elämänvaiheessa olevan kanssa oli helpompi tuntee tasavertaisuutta, oltiin eletty samankaltaista elämää. Kaikki yhtäläisyydet rakensivat yhteenkuuluvuutta ja vaikutti yksilön identiteetin muotoutumiseen.

Kotona oleilu ei ollut haastateltavien mieleen vaan aktiivinen elämä nousi kaikkien puheissa yhdeksi tärkeäksi tekijäksi, toisella sijalla tulivat vasta kotityöt ja kotona oleilu. Mielenkiintoiset keskustelut toisten tukihenkilöiden kanssa nousivat myös puheeksi. Keskustelut, joissa ei ollut niin virallista kaavaa olivat kaivattuja, että voisi jutella vapaasti kaikkien kanssa, siksi toisten tukihenkilöiden kanssa käytiin lounaalla ja kahvilla ja nämä koettiin myös tärkeiksi ja niitä kaivattiin enemmänkin. Yhden vapaaehtoisen sanoin, ”Mutta kalenterissa on vain seitsemän päivää ja päivässä vain 24 tuntia”.

Tukihenkilötoiminnan ammatillinen organisointi sai valtavaa kiitosta kaikilta haastateltavilta. Ongelmien ratkomisen ja avunpyytämisen todella matala kynnys mainittiin merkittäväksi tekijäksi oman jaksamisen kannalta. Matala kynnys ”tai voisi sanoa, ettei kynnystä ole lainkaan” mahdollisti sen, että tukihenkilöt uskalsivat antaa itseltään kaiken tuettavalle, koska heillä oli tieto siitä, että he saavat ongelmatilanteissa apua ja tukea, jos sitä syystä tai toisesta tarvitsevat.

”Tuki, jota täältä saa on ollut hurjan hyvää, työntekijät täällä ovat ihan supereita. He ovat niin kuin minun taustahenkilöitä. Mitä enemmän olen oppinut heitä tuntemaan niin sen tyytyväisempi olen.”

Toimintaan sitouttavana tekijänä mainittiin myös se, ettei ketään unohdeta vaikkei tukisuhdetta aina sillä hetkellä olisikaan. Aina kutsutaan mukaan ja ikinä ei putoa postituslistalta pois. Kutsut tavoittavat kaikki vaikka edellisestä kerrasta, kun viimeksi oli tavattu, olisikin aikaa. Kaikki siis huomioidaan eikä kukaan kokenut, että olisi jäänyt selän taakse. Turun Kaupunkilähetys ry:n järjestämät koulutukset koettiin mielenkiintoisiksi ja sitä kautta sitouttaviksi. Myös terve uteliaisuus ja uuden oppimisen tarpeen tyydyttäminen sitoi koulutuksiin ja sitä kautta yhdistyksen toimintaan. Koulutukset koettiin erinomaisena uuden oppimisen mahdollisuutena ja ”aivot eivät pääse sammaloitumaan”. Koulutuksia kiiteltiin mielenkiintoisina ja aiheet ovat valittu niin että ne tukevat tehtävää työtä hyvin. Yhdistyksen järjestämät juhlat ja virkistykset koettiin erinomaisena lisänä, kuitenkin jokainen sanoi, että tekisi työtä ilman virkistyskiäkin. Yksi maininta tuli virkistykseen muodonmuuttamisesta enemmän kahittelumuotoon, jossa olisi mahdollisuus tavata ja vielä enemmän jutella muiden tukihenkilöiden kanssa. Vapaamuotoinen jutustelu ja muiden tukihenkilöiden tapaaminen koettiin melkein pä yhtä tärkeäksi kuin ohjatut työnohjaukset. Keskustelun tärkeys työnjaksamisen kannalta nousi monesti esiin haastattelujen edetessä. Tiedostettiin myös vaihtoehtoisuus, jonka tarkoituksena on suojata tuettavan yksityisyyttä ja siitä mainittiin, että se on vahvistettu sopimusta tehdessä.

”Enemmän voisi olla keskusteluhetkiä toisten vapaaehtoisten kanssa. Tukihenkilönä oleminen vaatii paljon ajatusten purkamista. Mutta me puretaan niitä, kun meillä on semmoinen ystäväporukka ja me kokoonnutaan välillä lounaalle.”

Sitoutumista lisäsi myös ajatus omasta luotettavuudesta, koska sopimus sitoo, niin lupaus on pidettävä. Määräaikaisuus siis teki tukisuhteesta sitovaa, vaikka tukihenkilönä toimimista helpotti se, että se oli vapaaehtoista eikä työtä ollut pakko tehdä, jos ei halunnut. Verrattuna esimerkiksi työelämässä palkkatyöhön, töihin oli lähdettävä

aina, jos halusi saada palkkaa. Vapaaehtoisuutta määrittelee palkattomuus ja vapaaehtoisuus, jotka itsessään sitovat ajatuksen tasolla.

7.3 Mitkä asiat motivoivat vapaaehtoistyöntekijää tukihenkilötoiminnassa?

Keskusteltaessa motivoivista tekijöistä, sellaisista mikä saa kerta toisensa jälkeen lähtemään mukaan toimintaan, olivat hyvä mieli, joka tulee, kun tuettavalle tulee hyvä mieli, ja siitä johtuvat onnistumisen tunteet, nousivat pääsääntöisesti jokaisen haastateltavan puheeseen. Hyvän tekeminen ja muiden auttaminen on kannustanut eläkeikäisiä vapaaehtoistyöhön myös Ilka Haarnin (2010, 151) tekemässä tutkimuksessa, jossa hän on tutkinut eläkeikäisten toimintaa Helsingin eräässä kaupunginosassa. Haarnin tutkimuksen mukaan eläkeikäisiä ei voitaisi kuitenkaan pitää automaattisina vapaaehtoistyön tekijöinä, koska jokainen tutkimukseen osallistunut osallistui vapaaehtoistyöhön omien arvojensa ja valintojensa mukaan.

Motivaatioon vaikuttaa myös hyvä yhteistyö yhdistyksen ammattilaisten kanssa, joiden ammattitaitoon luotetaan. Saatu tuki sujuvoittaa tukisuhteen toimivuutta ja ongelmien ratkaisu on huomattavasti helpompaa, kun on matala kynnys pyytää apua ongelmatilanteissa. Toimiva yhteistyö yhdistyksen ammattilaisten kanssa vaikutti jokaisen haastateltavan mukaan työn mielekkyyteen ja tuettavan tavoitteiden saavuttamiseen. Jotka taas suoraan vaikuttivat tukihenkilön onnistumisen tunteisiin ja sitä kautta motivaatioon tehdä työtä. Sujuva yhteistyö, vapaaehtoisista huolehtiminen ja koulutukset auttoivat vapaaehtoisia onnistumaan tukisuhteissaan, ilmeistä siis on, että ammatillista ohjausta ja työn organisointia tarvitaan, jotta saadaan tukihenkilötoiminnassa saavutettua kaivattuja tuloksia. Ammatillinen sosiaalialan vapaaehtoistoiminnan koordinointi tuo turvaa tukijalle ja tuettavalle. Ammatillaiset huolehtivat tuenantajan voimavaroista niitä tukien ja ohjausta tarjoten sekä tuettavan yksityisyydestä huolehditaan. Myös tavoitteita saavutetaan paremmin ammatillisesti organisoidussa vapaaehtoistyössä. Pessi, Oravasaari, Lehtinen, Seppänen & Pöyhönen 2011, 581-582).

”Olen ollut kaupan alalla töissä ja seurannut koko urani iäkkäitä ihmisiä. Jollekin mammalle minä olin ensimmäinen ja viimeinen juttuseura päivän aikana, niin silloin ajattelin voisikohan tuolle asialle tehdä jotain? Ja sitten kun jäin eläkkeelle, minä tein.”(H1)

Tunne siitä, että tekee arvokasta työtä ja näkee työnsä tulokset jokaisen tukitapaamisen aikana ja sen jälkeen, olivat vahvasti motivoivia. Olla jollekin hyödyksi, liittyä myös vahvasti itsekkääseen onnistumisen tunteeseen. Vapaaehtoistyö siis antaa epätsekkään kuvan, mutta mielenkiintoisten haastattelujen jälkeen ajatus vapaaehtoistyön itsekkyydestä myös vahvistui. Jokaisella haastateltavalla oli motiivina toiselle hyvän mielen tuottaminen, koska siitä saa itselle niin hyvän mielen, onnistumisen iloa ja ”itselle jotain tekemistä”. Tietoisuus oman toiminnan hyödyistä toisen hyväksi oli motivoivaa ja sai päivästä toiseen auttamaan muita. Ja koska aikaa oli yltä kyllin, oli ajatus, että miksei sitä sitten jakaisi tarvitseville. Samalla kun jakaa omaa aikaansa sitä tarvitseville, motivaattoriksi nimettiin se, että vapaaehtoistyö pitää tukihenkilön kiireisenä ja kalenterin täynnä. Arki ei tunnu arjelta, koska vapaaehtoistyön hyvänä lisänä tapaa ihmisiä, tutustuu uusiin ja saa ystäviä. Kuten Haarninkin (2010, 167) tutkimuksessa myös tässä ilmeni vapaaehtoisten halu huolehtia itsestään fyysisesti ja psyykkisesti, koska osallistuminen tuki liikkeelle lähtemistä. Haarnin tutkimuksessa vapaaehtoiset kertoivat osallistumisen virkistävän ja osallistumisen olevan hyödyksi sekä itselle että toisille. Muutamassa tapauksessa tutkimukseni haastateluista ajatus siitä, että itsenkin tulee poistuttua kotoa, toimi motivaation lähteenä. Tukisuhteen hoito ja ylläpitäminen rinnastettiin hyötyliikuntaan, koska tuettavan kanssa tulee käveltyä paljon luonnossa ja kaupungilla. Vapaaehtoistyö hoitaa vapaaehtoisen kuntoa hyötyliikunnan muodossa, koska ulkoilemaan tulee lähdettyä tuettavan kanssa, vapaaehtoisten tapaamisiin ja tukihenkilötoiminnan kautta ystäväysteyneiden tapaamisiin.

Ihmettelyä oli aiheuttanut ulkopuolisissa vapaaehtoistyön palkattomuus ja se miksi työtä sitten oikeastaan edes viitsii tehdä. Haastateltavista yksi oli sitä mieltä että ”raha on vain välttämätön paha” eikä sillä voi korvata sitä tunnetta minkä vapaaehtoistyö antaa, kun tukisuhde on onnistunut ja yhteinen aika on tuottanut molemmille onnistumisen iloa ja hyödyllisyyden tunnetta. Työn vapaaehtoisuus motivoi tekemään työtä, toisten hyväksi. Haarnin (2010, 164) mukaan vapaaehtoisuus antaa mahdoli-

suuden valintojen tekemiseen jokainen vapaaehtoinen tekee itselleen sopivaa vapaaehtoistoimintaa ja rakentaa itselleen sopivaa elämäntapaa, eläkeikäisellä on tämä valinnan mahdollisuus.

Motivaatiota laskeviksi kerrottiin, jos tuettava ei innostu mistään mitä on tukihenkilö ehdottaa ja jäisi mieluummin kotiin tai jos yhteisymmärrys puuttuu. Yhteisen sävelen löytyminen kerrottiin olevan tärkein tukisuhteen toimivuuden kannalta oleva asia. Samoin yhteinen kieli jutustelun sujuvuuden kannalta mainittiin tärkeäksi. Yhteisten kiinnostusten myötä yhteinen aika kulkee paremmin ja molemmat viihtyvät ja saavat eniten yhteisestä ajasta. Oman elämän vastoinkäymiset vaikuttivat myös motivaatiota laskevasti, kun itse sairastelee tai on jotain muuta mikä vie ajatukset muualle, koettiin ettei itsestä riitä tarpeeksi tuettavalle. Ja silloin tunnistettiin itsessä se, ettei tukisuhdetta ollut mahdollista ylläpitää tai alkaa tavoitella tavoitteiden täyttymistä. Tukisuhteen luomisen kannalta tärkeimmäksi mainittiin oman itsen sata prosenttinen läsnäolo.

”Minulla oli parikin muuttoa. Silloin ei oikein jaksanut paneutua tähän toimintaan. Kävin kyllä työnhajauksissa, mutta tuettavaa en halunnut siihen hässäkkään ja sitten oli oma sairaus, ja se oli myös sellainen tilanne, ettei nämä oikein kiinnostanut.”

Huonosti ymmärrettävä tuettava ja innostumaton tuettava laskivat selkeästi yhteistyön laatua ja aiheutti vaikeutta tavoitteiden saavuttamiseen. Vapaaehtoinen tiedosti sen, että yhdistyksen kanssa työtä tehdään tuettavan hyväksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi ja jos tuettava omalla negatiivisella toiminnallaan vaikeutti tavoitteiden saavuttamista, laski se merkittävästi motivaatiota tehdä työtä tuettavan hyväksi. Jopa siinä määrin että ajatus tukisuhteen purkamisesta kävi tukihenkilön mielessä. ”Väkisin on vaikea yrittää tukea ketään”. Vaikka tiedostettiin se, että yhdistyksen ammattilaiset kohdensivat hyvin tuettavat ja tukihenkilöt toisilleen ja puuttuivat kiittävästi ongelmatilanteisiin, silti joissakin tapauksissa yhteistyö ei toiminut ja motivaatio työtä kohtaan laski.

7.4 Mitkä ovat vapaaehtoistyön merkitykset vapaaehtoistyöntekijän omalle elämälle?

Vapaaehtoistoiminnan merkitys omalle elämälle oli suuri, sillä toiminta aikataulutti arkea, täytti kalenterin, tuotti ystävyysuhteita, antoi mielekästä tekemistä ja toi sisältöä elämään. Haastattelussa kysyttäessä vapaaehtoisuuden merkityksistä, jokainen haastateltava mainitsi viikkorytmin ja täyden kalenterin. Työelämän jättämä ajallinen aukko arkielämässä on vaihtunut kiireiseen tukihenkilön arkeen, ja siitä kiireestä kaikki haastatellut tuntuivat nauttivan. Kalenteri ei välttämättä ollut kovinkaan täynnä viikon alettua, mutta täyttyi viikon mittaan mukavasti, viikonloput oli useimmiten varattu lapsenlapsille tai muulle tekemiselle, joka ei suoranaisesti liity tukihenkilötoimintaan. Tärkeäksi koettiin myös oman ajan arvostus, kiireinen kalenteri siis nostaa oman vapaa-ajan arvoonsa. Haastatteluissa tiedostettiin se, että oma jaksaminen oli myös tärkeää ja omasta itsestä huolehtiminen oli osa jaksamista ja omaa hyvinvointia. Siksi kalenteriin osattiin jättää myös tilaa levolle ja rauhoittumiselle. ”On osattava sanoa ei silloin kun tuntuu siltä, ettei jaksaa”.

Vapaaehtoistyö antaa mahdollisuuden uusien ihmisten tapaamiseen ja siitä seuranneisiin ystävyysuhteisiin. Eräs haastatelluista mainitsi vaikeuden solmia ystävyysuhteita ”tällä iällä”, joten vapaaehtoistyö koettiin hyväksi tavaksi luoda ja solmia ystävyysuhteita. Vapaaehtoistyö ja sen mukanaan tuomat ystävyysuhteet antoivat jokaisen elämälle sisältöä ja syyn lähteä pois kotoa, ulos ihmisten ilmoille. Ystävyysuhteita luotiin pääasiassa toisten vapaaehtoisten kanssa, mutta oltiin avoimia myös sille, että tukisuhteestakin voisi poikia ystävyyttä ja tiedostettiin että määräajan jälkeen tukisuhde voi jatkua ystävyysuhteena. Vaikka kokemus tukisuhteen hyödyistä olikin jo ilmoilla tukisuhteen alussa, jokainen haastateltava oli vahvasti sitä mieltä, että molemmat saavat tukisuhteesta samankaltaisia merkityksiä omiin elämiinsä, kuten rytmiä arkeen, seuraa yksinäisyyteen ja hyötyliikuntaa, koska yhdessä lähdetään liikkeelle tutustumaan kaupungin antiin.

Mainittiin myös että, onnistuneet tapaamiset tuettavan kanssa antavat energiaa muuhun elämään, kun on onnistunut tuottamaan ilon hetkiä tuettavalle, tulee tukihenkilölle tunne, että ”sillä energialla jaksaa tehdä ei niin kivoja kotitöitä” esimerkkinä mainittiin siivous ja tiskaus. Myös Haarnin (154, 2010) tutkimuksessa eläkeikäisillä oli tavoitteena oman arjen tahdittaminen ja sopiva yhdistelmä itselle, jossa vuorotte-

livat mielekäs tekeminen, riittävä lepo ja arki. Hyvässä arjessa kaikki menot ja tekemiset kuten arkiset kodinaskareet, tapaamiset ja satunnaiset juhlat ja matkat olivat Haarnin (155, 2010) mukaan tasapainossa.

”Olen yleensä erittäin hyvällä tuulella tukitapaamisen jälkeen. Ja sitten siitä saa voimaa alkaa tekemään muuta. Kun ne kotityöt näin yksin asuvallakin on, ei se tiskiallas tyhjene, vaikka olisi kuinka kauan pois. Vapaaehtoistyöstä saa näihin kaikkiin omiin rutiineihinsa voimia.” (H4)

Vapaaehtoistyö itsessään toi jokaiselle vaihtelua ja aktiivisuutta omaan arkeen. Sovitut tapaamiset antoivat syyn lähteä tai olla jäämättä kotiin, ja tapaamisia sovittiin milloin mihinkin. Tutustuttiin luontoon, teatteriin, kahviloihin, näyteikkunoihin, konsertteihin tai kaupunkiin ylipäätään niin, että molemmat tuettava ja tukihenkilö saivat ehdottaa tapaamisten kohteen. Näin ollen molemmat saivat mahdollisuuden rikastuttaa elämäänsä. Myös yhteiset keskustelut koettiin mielenkiintoisiksi kokemuksiksi, koska molemmilla jo eläkeiän ylittäneillä oli reilusti elämäkokemusta ja tapahtumia pohjalla, joista kertoilla. Kiitosta annettiin siitä, että yhdistyksen ammattilaiset osasivat pääsääntöisesti yhdistää saman henkiset ihmiset yhteen. Merkityksellisuuden tunne kumpusi useimmiten siitä, että tiesi tehneensä hyvää, olleensa hyödyllinen yhteiskunnalle antamalla tukeansa heikommalle tukea tarvitsevalle. Jokainen haastateltava osasi arvostaa omaa työtään, ja tiedosti olevansa erinomainen lisä virallisille tahoille kuten kotihoito tai muu kotiin tuotava apu.

”No sellainen, että minua vielä tarvitaan ja että minulla on kenties vielä annettavaa tuettavalle ja että minulla on annettavaa tähän yhteiskuntaan ja luoda ilon hetkiä tuettavalla. ja että voi olla se tukihenkilö mitä tuettava kaipaa, viedä häntä ulos ja kauppaan.”

Merkityksiä, joita vapaaehtoistyö antaa eläkkeelle siirtyneelle tukihenkilölle ovat arjen aikatauluttaja, ystävyys-suhteiden tuottaja, työ saa lähtemään ulos kodista ja ehkäisee se siis hautautumista kotiin. Eläköityminen on riski jäädä kotiin, joten oman voinnin sallimissa rajoissa antaa vapaaehtoistyö hyvän syyn lähteä kotoa ihmisten pariin. Pohdintaa aiheutti myös se, että ”kuka sieltä kotoa sitten tulee hakemaan, jos

ei itse lähde?” Kotoa lähteminen ja osallistuminen vapaaehtoistoimintaan siis tämän perusteella auttaa mielen ja kehon hyvinvointia, tuottamalla ihmissuhteita, yhteisöllisyyttä ja antamalla mahdollisuuden harjoittaa vähintäänkin hyötyliikuntaa.

8 POHDINTA

Kolmas sektori ja vapaaehtoiset korvaamaton apu jos kuntien omat voimat eivät riitä heikompi osaisten hoitoon. Vapaaehtoisten tekemä työ sosiaalipuolella pitäisi saada kaikkien tietoisuuteen ja mahdolliseksi kaikille apua ja tukea tarvitseville.

Tukihenkilö tekee arvokasta työtä maamme hiljaisimpien ja yksinäisimpien ihmisten hyväksi, toimivat ystävinä, tukena, yksinäisyyden poistajina ja syrjäytymisen ehkäisijöinä. Tukihenkilön tehtävänä on saada yksinäiset ikäihmiset ulos kodeistaan tutustumaan kaupunkiin, selviytymään arkisista ja juoksevista asioistaan omatoimisesti tai ihan vaan ulkoilemaan, tarjoamalla samalla omaa seuraansa ja tukeansa heille. Työn arvokkuutta ei voi missään määrin mitata rahassa yksittäisen ihmisen näkökulmasta, niin arvokasta on toisen ihmisen tukeminen hänen heikoimmalla hetkellään.

Tutkimukseni tukee ajatusta vapaaehtoistyön osuudesta seniori-ikäisten yksinäisyyden poistajana ja samalla syrjäytymisen ehkäisijänä kuten myöskin arjen aikataulutajana. Tukihenkilönä toimiminen tuottaa molemmille tuen antajalle ja tuen saajalle iloa ja arvokkuutta. Tuen antajan rooli vahvistuu tuettavan vaikeissa elämäntilanteissa ja Turun Kaupunkilähetys ry:n vuoden mittaisella tukisuhteella on merkittävä rooli tuettavan tavoitteiden saavuttamisessa. Parhaimmassa tapauksessa tuettava on kuntoutunut yhteiskunnan toimijaksi, hoitaa itse omat asiointinsa ja lähtee mukaan toimintaan antamaan apua ja tukea toisille, sitä tukea mitä itsekin sai hetki sitten. Tukihenkilö on erinomainen lisä sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaille, koska ammattilaiset eivät ehdi, voi tai pysty olemaan joka paikassa. Vapaaehtoisen ei ole tarkoitus astua ammattilaisen saappaisiin vaan olla kanssa kulkija, kuuntelija, vertaistuki. Vapaaehtoisten työ ikäihmisten parissa ja hyvinvoinnin tukemisessa on merkittävä. Tukea tarjotaan ikäihmisten kodeissa, mutta myös vapaaehtoistoimintaa on ympärivuorokautista.

rokautisen hoivan puolella, pitävät seuraa, ulkoilemalla, lukemalla lehtiä ja olemalla vain läsnä. (Willberg 2015, 7.)

Tukihenkilötoiminta on parhaimmillaan ammatillisesti organisoitua. Haastatteluissa ilmeni, että tukihenkilönä toimiminen oli mahdotonta tai vähintäänkin erittäin raskasta, jos ammatillisesti järjestettyjä työnohjauksia, joissa omia tuntojaan oli mahdollista purkaa, ei ole. Tämä vahvistaa ajatusta siitä, että ammatillisuus työn organisoinnissa on välttämätöntä, jotta työstä saadaan kaikki tarpeellinen irti niin tuettavalle, jolle valitaan oikea tukihenkilö kuin tukihenkilölle, jolla pitää olla mahdollisuus tuntojen ja ajatusten purkamiseen ohjatusti. Myös kentällä ilmenneiden ongelmien ratkaisua puuta kiiteltiin, joka myös kuuluu ammatillisuuden alle. Vapaaehtoisten sitouttaminen vapaaehtoistyön tekemiseen vaatii ammatillista otetta ja mahdollisuutta järjestää työnohjausta ja virkistystoimintaa. Kun vapaaehtoistoiminta on ammatillisesti organisoitua, on järjestöissä paremmin osattu huomioida vapaaehtoistoimijoiden hyvinvointi, viihtyvyys, vastavuoroisuus, yhteisöllisyys, kansalaistoiminnan edistäminen. Ammatillisesti organisoitu ja johdettu vapaaehtoistyö tuottaa parempia tuloksia kentällä. (Pessi & Oravasaari, 120.)

Virkistystoiminta hyvänä lisänä tuottaa arkeen juhlaa ja mahdollisuuden tavata muita rennommissa merkeissä. Yhdistyksen järjestämiä koulutuksia ja kursseja pidettiin mielenkiintoisina ja mahdollisuutena oppia uutta, jotain sellaista, joka tukee tehtävää vapaaehtoistyötä. Erilaiset uuden oppimisen mahdollisuudet pidetään myös sitouttavina tekijöinä. Koulutuksista on mahdollisuus saada todistus suorituksesta, mikä sekin vaikutti koulutuksen luotettavuuteen ja virallisuuteen. Koulutukset tuottavat ammatillisuuden tunnetta osallistujille, joka lisää sitoutumista tärkeään työhön. Koska

Tukihenkilö on erinomainen lisä sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaille, koska ammattilaiset eivät ehdi, voi tai pysty olemaan joka paikassa. Vapaaehtoisen ei ole tarkoitus astua ammattilaisen saappaisiin vaan olla asiakkaalle kanssa kulkija, kuuntelija, vertaistuki. Molemmat tuettava ja tuen antaja saavat tukea arkeen ja seuraa yksinäisyyteen, sosiaalisen kontaktin ja ystäviä.

Tutkimukseen osallistuneet vapaaehtoiset olivat pääosin aloittaneet vapaaehtoistyön vasta eläkkeelle jäämisen jälkeen. Koettiin, että aika ei työssä käynnin lomassa riittä-

nyt, mutta eläkkeelle jääminen mahdollisti sen, että aikaa oli enemmän käytettävissä. Myös työyhteisöä jäätiin kaipaamaan, joten toisista tukihenkilöistä rakentui uusi työyhteisö. Kaikki haastateltavat olivatkin sitä mieltä, että tukihenkilötoiminta oli paras mahdollinen väylä uusien ihanien ystävyysuhteiden luomiseen. Vapaaehtoistyön tekeminen myös varmisti sen, että kukaan tukihenkilöistä ei jäänyt kotiin ”neljän seinän sisälle makaamaan”, vaan lähtivät liikkeelle ihmisten ilmoille. Vapaaehtoistyö vastaa siis myös tarpeeseen juuri eläkkeelle jääneen tekemisen pulaan tarjoamalla yhteiskunnallisesti tärkeää ja mielenkiintoista työtä. Haastatteluissa ilmeni, että jokin haastateltu oli pohtinut eläkkeelle siirryttäessä ryhtyvänsä vapaaehtoistyöhön, pari teki vapaaehtoistyötä myös palkkatyössä olo aikanaan, mutta mainitsivat vapaaehtoistyön helpottuneen eläkkeelle jäännin myötä, silloin pystyi paremmin keskittymään vain tukihenkilönä toimimiseen. Usein juuri eläkkeelle jäänyt seniori-ikäinen etsii aktiivisesti mielekästä ja sopivasti tuottavaa tekemistä, koska palkkatyö on päätynyt ja jättänyt ajallisesti ison aukon kalenteriin. (Willberg 2015, 7.)

Kaiken kaikkiaan tutkimus osoitti, että vapaaehtoistoiminta tuottaa hyvää vapaaehtoiselle ja tuettavalle. Myös yhteiskunta hyötyy, sillä vapaaehtoiset antavat aikaansa esimerkiksi siellä missä virallisten tahojen mahdollisuudet eivät riitä yksinäisyyden poistoon. Jossain elämänvaiheessa jokaisen olisi hyvä kantaa kortensa kekoon toisten auttamisen osalta, siitä tulee hyvä mieli kaikille!

Kofi Annan tiivistä juhlapuheessaan

5.12.2001: ”Paremmen ja turvallisemman elämän saavuttamiseen on tehtävä töitä ja sitouduttava yhä tiukemmin. Toivon mukaan tulevaisuudessakin mahdollisimman moni tulee mukaan maailmanlaajuiseen vapaaehtoistoiminnan liikkeeseen.

Jokaisella meillä on jotain jaettavaa.”

LÄHTEET

Briny, K. & Pelkonen, M. 2013. IKÄTUKI, Tukihenkilötoiminnan opas. Turku: Raaha-automaattiyhdistys

Eskola, A. & Kurki, L. 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. 2001. Tampere: Vastapaino

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino

Etene. 2014. Vapaaehtoistoiminnan etiikka -etenen kannanotto. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysministeriön neuvottelukunta. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 31.10.2018
<https://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikasta.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikasta.pdf.pdf>

Fried, S. 2013. Ikäihmisten osallisuus on yhteiskunnan voimavara. Ikäinstituutti. Viitattu 4.12.2018. <https://www.ikainstituutti.fi/blogi/ikaihminen-osallisuus-yhteiskunnan-voimavara/>

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä -aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.

Helsinki mission www-sivut. Viitattu 10.10.2018.
<https://www.helsinkimissio.fi/tiedotteet/tutkimus-suomalaiset-tekev-t-yh-enemm-n-vapaaehtoisty-t>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Kailio, A-L. & Haimi-Liikkanen, S. 2014. Kotona asuvien ikääntyneiden osallisuus hyvinvointipalveluiden suunnittelussa. Kaste. Viitattu 4.12.2018.
https://kotonakokonainenelama.files.wordpress.com/2013/10/asiakasosallisuus_-_annaleenak-ja-sarah-artikkeli_net.html

KvaliMOTV www-sivut. Viitattu 27.11.2018.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html

Laasanen, J. 2011. Vapaaehtoistyön kansantaloudelliset vaikutukset. Helsingin yliopisto. Viitattu 12.10.2018.
https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/Ruralia_instituutin_tutkimus_Raportteja70.pdf

Laine, M. 2013. Mielen voimaa. Helsinki: Ikäinstituutti

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980 muutoksineen

Latvalahti, J. 2015. Aktiivinen ja hyvinvoiva ikäihminen. KL-kustannus. Viitattu 15.10.2018.
https://media.sitra.fi/2017/02/27174844/Aktiivinen_ja_hyvinvoiva_ikaihminen_loppuraportti-2.pdf

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen hanke. Sokra. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.12.2018.
https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600

Leinonen, A. 2007. Tuottava ikääntyminen: käsitteestä käyttömahdollisuuksiin. Helsinki: Stakes. Viitattu 22.10.2018.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100531/073leinonen.pdf?sequence=1>

Neittaanmäki, L. 2007. Vanhusväestön itsenäinen selviytyminen. Esiselvitysraportti. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 14.10.2018
<http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/vanhusvestn-itsenainen-selviytyminen.pdf>

Pessi, A. & Oravasaari, T. 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Viitattu 10.10.2018. <http://www.kansalaisareena.fi/RAraportti23.pdf>

Päijät-Hämeen vapaaehtoistyön www-sivut. Viitattu 12.10.2018.
<http://www.phvapaaehtoistoiminta.fi/vapaaehtoistoiminta/>

Rajaniemi, J. 2007. Ikääntyneet järjestö- ja vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Ikäinstituutti

Rajaniemi, J. 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Ikäinstituutti

Rantakärkkä, S. 2018. ”Ei voi vaan olla ja möllötellä”-Eläkeikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden aktiivisuus. Pro gradututkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 4.12.2018.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/103509/1527588671.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Syrjänen, J. 2010. Tukihenkilötoiminnan laatukäsikirja. Turku: Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöt

Siika, M. Sähköposti. Senioripysäkkiryhmän kokoaminen. Vastaanottaja: Susanna Inkinen. Lähetetty 20.12.2018 klo 15.50. Viitattu 20.12.2018.

Tammi, T. 2015. Laitoshoidon vähentämisen seurauksista tiedetään niukasta. Pääkirjoitus Yhteiskuntapolitiikka. Viitattu 1.11.2018.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126846/tammi.pdf?sequence=2>

Tikkanen, T. 2013. Elinikäinen oppiminen – kohti aktiivista vanhuutta. Teoksessa Heikkinen, E. Jyrkämä, J. & Rantanen, T. Gerontologia. Helsinki: Duodecim

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Turun kaupunkilähetys ry. Viitattu 10.10.2018 <http://tukenasi.fi/vapaaehtoiseksi-60-toimintaan/>

Turun kaupunkilähetys ry vuosikertomus 2017.

Utriainen, J. 2012. Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhustyössä. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry

Vesa, P. 2015. Tukihenkilötoiminnan oppaan kehittäminen IKÄTUKI-hankkeelle. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.10.2018.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104279/Vesa_Pia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vuolahti, T. 2018. Ikääntyneen asiakkaan osallisuus ja toimijuus ympärivuorokautisessa hoito- ja hoivapalvelussa. Pro gradu- tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 4.12.2018. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20181011/urn_nbn_fi_uef-20181011.pdf

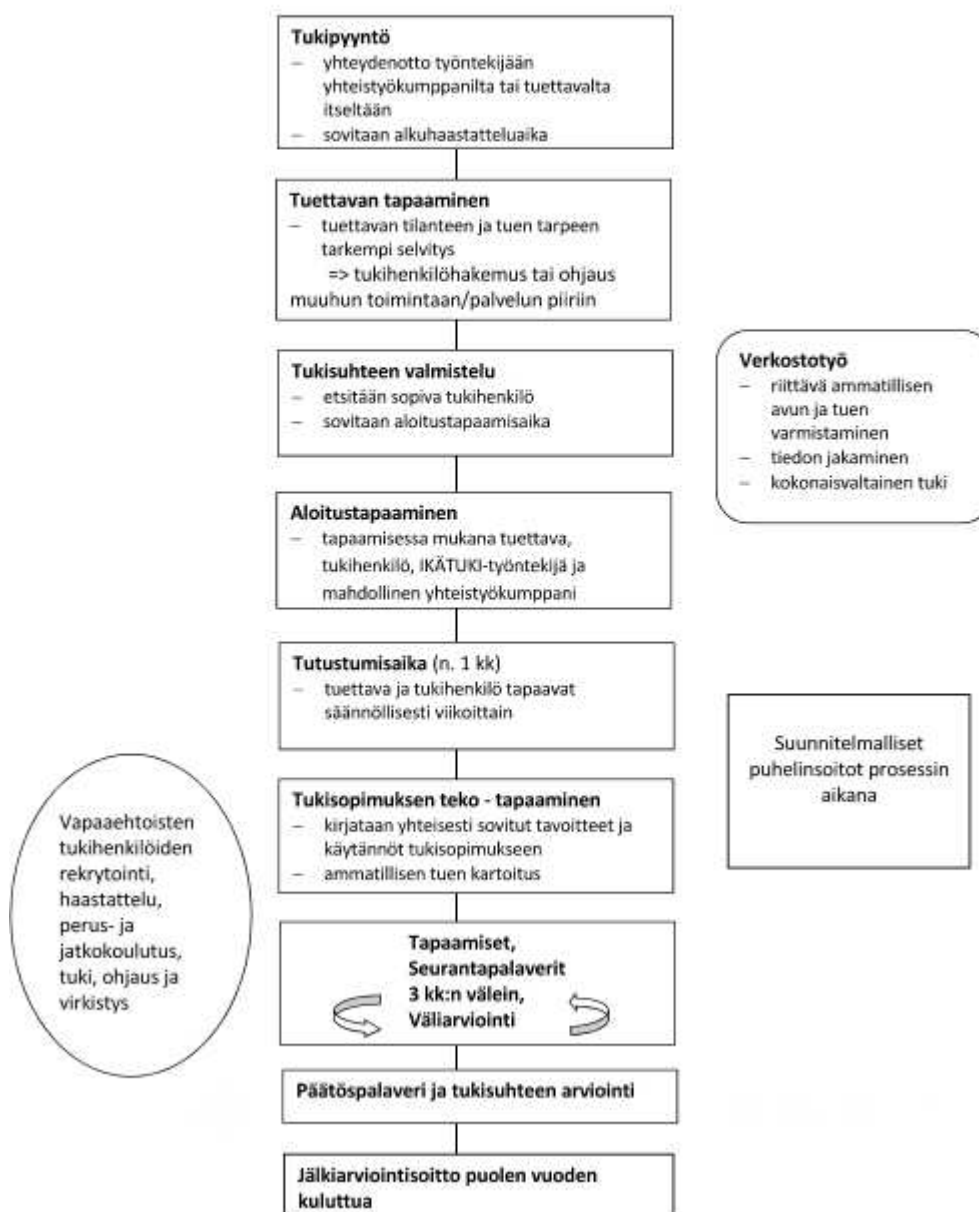
Willberg, E. 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille-hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitra. Viitattu 21.11.2018

<https://media.sitra.fi/2017/02/27174908/Selvityksia93-2.pdf>



Tukenasi.fi
Työmme on yhdistää ihmisiä ja kamppaata yksinäisyyttä.

Prosessikaavio, IKÄTUKI -tukihenkilötoiminta



IKÄTUKI

–Ammatillisesti ohjattua, vapaaehtoisuuteen perustuvaa yksilömuotoista tukitoimintaa
60+ vuotiaalle

IKÄTUKI -toiminnan kohderyhmä

- Kotona asuvat 60+ -vuotiaat, jotka kokevat olevansa vaikeassa elämänmuutostilanteessa
 - ✓ puolison kuolema
 - ✓ oma tai läheisen sairastuminen
 - ✓ eläkkeelle jääminen
 - ✓ muutto

Toiminnan luonne

- Toiminta tarjoaa yksilöllistä tukea tukihenkilötoiminnan keinoin.
- **Tuki on tavoitteellista, suunnitelmallista ja määräaikaista** (n. 1 vuosi).

IKÄTUKI -toiminnan prosessit

- Tukipyyntö
- Alkuhaastattelu
- Tukihenkilön haku
- Tukiparin aloitustapaaminen, tutustumisaika (n. 1 kk)
- Tukipalvelusopimuksen teko
- Seurantatapaamiset (n. 3 kk:n välein)/väliarviointi
- Lopetustapaaminen
- Jälkiarviointi (n. puolen vuoden päästä)

IKÄTUKI työntekijän rooli

- Kartoittaa tukea tarvitsevan tilanteen kokonaisvaltaisesti.
- Kokoaa verkostot (=verkostotyö) asiakkaan auttamiseksi.
- Työntekijä on vastuussa tukisuhteen eri prosessien toteutumisesta.
- Vastaa vapaaehtoistoiminnan koordinoinnista:
 - ✓ Rekrytointi, alkuhaastattelut ja peruskoulutuksen järjestäminen
 - ✓ Vastata tukihenkilöiden yksilömuotoisesta ja ryhmämuotoisesta tuesta
 - ✓ Huolehtii ohjauksesta, jatkokoulutuksista ja vapaaehtoisten virkistyksestä

Tukihenkilön rooli

- Tukihenkilö on vapaaehtoinen
- Tuki on rinnalla kulkemista
- Keskustelua
- Asioiden jakamista
- Rohkaisua toiminnan tai harrastuksen pariin
- Yhdessä liikkumista
- Käytännön asioiden hoitoa yhdessä

Motivaatio

4. Mitkä asiat motivoivat tukihenkilötoiminnassa?
 - Millaiset asiat vähentävät motivaatiotasi tehdä vapaaehtoistyötä

Merkitys

5. Mikä merkitys vapaaehtoistyöllä on omalle elämälle?
 - Mitä positiivista
 - Miten vapaaehtoistyön tekeminen vaikuttaa omaan arkeen?
6. Miten eläköityminen on vaikuttanut vapaaehtoistyön tekemiseen?

Sitoutuminen

7. Millaiset asiat saivat lähtemään mukaan juuri Turun kaupunkilähetys ry:n toimintaan?
 - Millaista tukea saat tukihenkilötoimintaan
 - Millaista tukea kaipaisit lisää tukihenkilö toimintaan
 - Teetkö vapaaehtoistyötä muualla kuin Turun kaupunkilähetys ry:n kanssa
8. Millaiset asiat sitouttavat vapaaehtoista toimintaan?
9. Pystytkö tekemään vapaaehtoistyötä niin paljon kuin haluat?
 - Jos ei niin miksi ei?