



Merja Immonen & Hilikka Lahti

VAHVISTUSTA VAPAAEHTOISUUTEEN

Tuettu loma vapaaehtoistoimijan kokemana

VAHVISTUSTA VAPAAEHTOISUUTEEN

Tuettu loma vapaaehtoistoimijan kokemana

Merja Immonen, Hilikka Lahti
Opinnäytetyö
Syksy 2012
Sosiaalialan koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö
Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK)

Tekijät: Merja Immonen ja Hilikka Lahti

Opinnäytetyön nimi: Vahvistusta vapaaehtoisuuteen. Tuettu loma vapaaehtoistoimijan kokemana.

Työn ohjaajat: Kaija Bakala ja Aira Vanhala

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: syksy 2012

Sivumäärä: 53 + 2 liitesivua

Tutkimuksemme tarkoitus on kuvata vapaaehtoistoimijoiden kokemuksia tuetulta lomalta. Tavoitteenamme on myös saada ehdotuksia vapaaehtoistoimijoiden tuetun loman kehittämiseksi. Tutkimuksen tilaaja on Oulun seudulla toimiva VARES-hanke.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään vapaaehtoistoi- mijuutta sosiaali- ja terveysjärjestöissä, vapaaehtoistoimijoiden motivaatiota ja heidän tukemistaan ja sitouttamistaan. Tutkimuskysymyksemme olivat: 1. Millaisia kokemuksia vapaaehtoistoimijalla on tuettuun lomaan osallistumisesta? 2. Millaisia kehittä- misehdotuksia vapaaehtois- toimijoilla on tuetulle lomalle?

Tutkimuksemme on laadullinen tutkimus, jonka aineisto kerättiin avoimella vertaishaas- tattelulla ryhmässä. Vertaishaastatteluun osallistui seitsemän vapaaehtoistoimijoiden tue- tulle lomalle osallistunutta henkilöä. Analyysissä käytimme teemoittelua. Teemoittelu tarkoittaa laadullisen aineiston ryhmittelyä tutkimuskysymysten ja aineistosta nousevien aiheiden mukaan.

Tutkimuksemme tulosten mukaan vapaaehtoistoimijat kokivat saaneensa tuetulta lomalta vertaistukea, tietoa, sosiaalisia kontakteja, lepoa ja virkistystä. He kokivat pystyvänsä siirtämään saamansa voimavarat eteenpäin omassa vapaaehtoistoi- minnassaan. Kehittä- misehdotukset koskivat vapaaehtoistoimijoiden tuetusta lomasta tiedottamista ja loman ohjelmaa. Tämän tutkimuksen perusteella vapaaehtoistoimijat hyötyvät tuetusta lomasta. Vaikka vapaaehtoistoi- minta on itsessään palkitsevaa, toimijat tarvitsevat toisten vapaaeh- toisten ja ammattilaisten tukea. Tuen ei tarvitse olla virallista tai erikseen järjestettyä, vaan vapaaehtoistoimijat hyötyvät myös vapaamuotoisesta yhdessä olemisesta.

Asiasanat:

Vapaaehtoistoi- minta, vapaaehtoistoimija, tuettu loma, motivaation timanttimali, sosiaali- ja terveysjärjestöt

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Authors: Merja Immonen and Hilikka Lahti

Title of thesis: Encouraging Volunteering: Supported Holiday Experienced by Volunteers.

Supervisors: Kaija Bakala and Aira Vanhala

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2012

Number of pages: 53 + 2 appendix pages

The objective of our study was to describe the experiences of volunteers of a supported holiday. Our aim was also to obtain development proposals to further develop the supported holiday of volunteers. The work was commissioned by Project VARES that functions in the Oulu region.

The theoretical background discusses volunteering in social and health service organizations, the motivation of volunteers as well as supporting and engaging volunteers in their work. Our research questions were as follows: 1. What kind of experiences does a volunteer have of participating in a supported holiday? 2. What kind of development proposals do volunteers have for a supported holiday?

This paper was a qualitative study using unstructured peer interviews for data collection. The data was analyzed thematically. Thematic analysis refers to organizing qualitative data according to the research questions and the themes within the data. The sample consisted of seven informants who had participated in a supported holiday for volunteers.

Findings revealed that volunteers felt they had got peer support, information, social contacts, rest and recreation during the supported holiday. They felt as if they could transfer the resources they had gained into their own voluntary action. The development proposals briefing about the supported holiday for volunteers and its schedule.

Based on this study it can be concluded that volunteers benefit from a supported holiday. Even if volunteering as such is rewarding, volunteers need the support from other volunteers and professionals. The support does not have to be officially or specifically arranged for volunteers but volunteers also benefit from socializing informally with other volunteers.

Keywords: volunteering, volunteer, supported holiday, diamond model of voluntary action, social and health service organizations

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	VAPAAEHTOISTOIMIJOIDEN TUKEMINEN	8
2.1	Vapaaehtoistoiminta suomalaisessa yhteiskunnassa.....	8
2.2	Vapaaehtoisuus ja palkattomuus	9
2.3	Vapaaehtoistoiminnan motiivit	9
2.4	Toimijoiden tukeminen ja sitouttaminen	11
2.5	Vapaaehtoistoiminnan timanttimalli	13
2.6	Vertaisuus ja vertaistuki vapaaehtoistoiminnassa.....	15
2.7	Aiemmat tutkimukset	16
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	18
3.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävät	18
3.2	Yhteistyökumppanit	18
3.3	Tutkimuksen metodologia.....	19
3.4	Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu	21
3.5	Aineiston analysointi.....	24
4	TUTKIMUKSEN TULOKSET	27
4.1	Antamiseen ja saamiseen liittyvät kokemukset.....	27
4.2	Etäisyyteen ja läheisyyteen liittyvät kokemukset	29
4.3	Jatkuvuuden ja uuden etsimisen kokemukset	31
4.4	Pohdinnan ja toiminnan kokemukset	32
4.5	Kehittämissuhteet.....	33
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	35
5.1	Tukea yhteisöllisyydestä	35
5.2	Vertainen tuki ja tieto.....	37
5.3	Taide ja kulttuuri innostajina	38
5.4	Tiedottamista enemmän	39
6	POHDINTA	41
6.1	Tutkimusprosessin arviointi	44
6.2	Tutkimuksen luotettavuus	45
6.3	Tutkimuksen eettisyys.....	46
6.4	Oppimistavoitteisiin pääseminen	47
	LÄHTEET.....	49
	LIITTEET.....	54

1 JOHDANTO

Lähes kaksi viidestä (37 %) suomalaisesta osallistuu vapaaehtoistoimintaan, ja he käyttävät vapaaehtoistoimintaan lähes 18 tuntia kuukaudessa. Urheilu ja liikunta ovat suosituin alue, mutta lähes yhtä paljon vapaaehtoisia kiinnostaa terveys- ja sosiaaliala ja lasten ja nuorten kasvatustilat. 62 prosenttia suomalaisista vapaaehtoisista osallistuu yhdistyksen tai säätiön organisoimaan toimintaan. (Pessi & Oravasaari 2010, 7.) Sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminta perustuu suureksi osaksi vapaaehtoisten tekemään työhön, siksi vapaaehtoisten rekrytoiminen ja heidän sitouttamisensa toimintaan on tärkeää.

Vapaaehtoistoiminnan nousevia teemoja ovat hyvä elämä, yhteisöllisyys ja itsensä toteuttaminen sosiaalisissa sidoksissa sekä altruismi. Tutkimukset ja käytäntö ovat osoittaneet, että kansalaisten osallisuus ja osallistuminen kansalaistoimintaan lisäävät myös ihmisten tietoisuutta ja innostavat heitä vaatimaan oikeuksiaan ja muuttamaan käytäntöjä. (Nylund & Yeung 2005, 17, 19.) Aktiivinen kansalaisuus konkretisoituu, kun ihminen osallistuu vapaaehtoisesti mielekkäänä pitämäänsä toimintaan. Osallistuminen on aina tahto- ja motivaatiokysymys. (Raninen, Raninen, Toni & Tornaes 2007, 41.)

Euroopan Parlamentin mietinnössä korostetaan vapaaehtoistoiminnan merkitystä ja kannustetaan jäsenmaita edistämään vapaaehtoistoimintaa. Vuodelta 2008 olevassa mietinnössä sanotaan, että vapaaehtoistoiminta osallistaa kansalaisia suoraan paikalliseen kehitykseen ja on siksi tärkeässä osassa kansalaisyhteiskunnan ja demokratian edistämisessä. Jäsenvaltioita kannustetaan tekemään yhteistyötä vapaaehtoisjärjestöjen kanssa. Lisäksi Euroopan Neuvosto nimensi vuoden 2011 Aktiivista kansalaisuutta edistävän vapaaehtoistoiminnan Euroopan teemavuodeksi. Sillä haluttiin osoittaa, että vapaaehtoistoiminta on yksi aktiivisen kansalaisuuden ja demokratian ulottuvuuksista. (Pessi & Oravasaari 2010, 8.)

Tutkimuksemme tilaajan, VARES-hankkeen, päämääränä on luoda Oulua ja Oulun seutua palveleva pysyvä vapaaehtoistoiminnan organisointimalli ja vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen resurssikeskus, VARES-keskus. Hankkeessa kehitetään vapaaehtoistyön koulutusta, työhönohjausta ja virkistystä yhteistyössä hankkeessa mukana toimivien kanssa. (VARES-hanke 2012, hakupäivä 9.5.2012.)

VARES-hanke järjesti tuetun loman vapaaehtoistoimijoille yhteistyössä Lomakotien liiton kanssa Lomakoti Onnelassa Haukiputaalla syksyllä 2011 kolmatta kertaa. Tuettujen lomien järjestäminen vapaaehtoistoimijoille on uutta, ja siksi järjestävä taho on kiinnostunut tietämään, millaisia kokemuksia vapaaehtoistoimijoilla on tuetusta lomasta. Toinen yhteistyökumppani on Lomakotien liittoon kuuluva Lomakoti Onnela Haukiputaan Asemakylässä, jossa vapaaehtoisten tuettu loma järjestettiin. Lomakotien liitto on perustettu 1951, ja se on yksi maamme vanhimmista ja suurimmista sosiaalisista lomajärjestöistä. (Lomakotien liitto ry, hakupäivä 2.5.2012.) Tuettu loma myönnetään taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein, ja sitä voi hakea joka toinen vuosi. Loman tarkoituksena on tarjota vapaaehtoisille lepoa, virkistystä ja avaimia jaksamiseen.

Oppimistavoittemme on perehtyä vapaaehtoistoimintaan ilmiönä ja oppia, kuinka vapaaehtoistoimijoita voidaan tukea tehtävässään. Vapaaehtoistoiminnan organisoiminen kuuluu sosionomien työalueeseen, ja työssä tarvitaan nykyistä enemmän tietoa vapaaehtoistoiminnan koordinoimisesta ja kehittämisestä. Yksi tavoittemme on oppia laadullisen tutkimuksen perusteet. Työskentelemmepä sosionomeina tulevaisuudessa julkisella, yksityisellä tai kolmannella sektorilla meidän pitää tuntea vapaaehtoistoiminnan alue, sillä se kuuluu palvelujärjestelmäämme. Meidän pitää tietää, mitä palveluja järjestöt tarjoavat ja mitä vapaaehtoistoiminnan tehtäväksi voi jättää.

Pidämme vapaaehtoistoimintaa yhtenä ihmiskunnan perustehtävistä ja jopa perustarpeena. Moni vapaaehtoinen tekee vaativaa työtä saamatta siitä muuta kuin tekemisen ilon. Vapaaehtoisella on kuitenkin oikeus saada toiminnastaan iloa ja jaksamista. Hänellä on myös oikeus perehdytykseen, tukeen ja ohjaukseen. Tutkimuksemme tavoitteena on saada kuuluviin vapaaehtoistoimijan oma ääni, saada esiin heidän omat kokemuksensa ja näkemyksensä tuetun loman merkityksestä. Lopullisia hyödynsaajia ovat ihmiset ja asiat, jotka ovat vapaaehtoistoiminnan kohteena. Vapaaehtoisen tukeminen näkyy laadukkaampana toimintana.

2 VAPAAEHTOISTOIMIJOIDEN TUKEMINEN

2.1 Vapaaehtoistoiminta suomalaisessa yhteiskunnassa

Kansalaisyhteiskunta on tullut esiin voimallisesti uutena sosiaalipoliittisena toimijana. Sosiaali- ja terveysalan järjestöt joutuvat julkisen palvelutarjonnan kaventuessa hoitamaan tehtäviä, jotka aikaisemmin kuuluivat julkiselle sektorille (Hokkanen 2003a, 17). Kun ammattilaiset eivät yksin pysty ratkomaan yhteiskunnan ongelmia tai edes palvelun tarvetta, täytyy apua hakea yhteisöllisyydestä ja vapaaehtoistoinnasta. Hyvinvointiyhteiskunnan ajatellaan huolehtivan kansalaisistaan ja vastuu lähimmäisestä katetaan maksamalla veroja. Jos rahat eivät riitä totutun palveluverkon ja -tason ylläpitämiseen, verojen maksaminen ei enää riitäkään, vaan tarvitaan työpanosta. (Harju 2005, 75.)

Hyvinvointiyhteiskuntaan liittyy ajatus, että julkisen ohella myös muiden toimijoiden pitää ottaa vastuuta kansalaisten tarvitseman tuen tuottamisesta. Hyvinvoinnin tuottajiksi halutaan yrityssektoria, järjestöjä ja perhettä. Universaaliuden periaate muuttuu, ja siihen liittyy ajatus siitä, että jokaisen on itse kannettava vastuu itsestään. Kun julkinen palveluntuottaja joutuu karsimaan menojaan, katse kohdistuu kansalaisyhteiskuntaan. Vapaaehtoisuus on määritelmällisesti keskeinen osa kolmatta sektoria. Vapaaehtoiset ovat järjestöjen voima, mutta tekevät järjestöjen toiminnan myös haavoittuvaksi. Vapaaehtoisten toiminnoilla ei ole legitiimiä velvoittavuutta, vaan vapaaehtoistoiminta on nimensä mukaisesti vapaaehtoista ja sen voi halutessaan lopettaa. (Hokkanen 2003b, 255 - 256, 257.)

Pessi ja Oravasaari ovat tutkineet RAY:n avustaminen sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoimintaa ja kysyneet, miten vapaaehtoistoiminta liittyy järjestön toimintaan. Yli 35 prosentissa vastaajajärjestöjä järjestö perustuu vapaaehtoistyöhön, se on järjestön olemassaolon edellytys ja kaikki toiminta on vapaaehtoistoimintaa. Liki 44 prosentissa vastaajista järjestön keskeiset tehtävät toteutetaan palkatulla henkilöstöllä, mutta vapaaehtoistoiminta on tärkeä osa toimintaa. Tulos kertoo varsin selvästi, miten elintärkeä tehtävä vapaaehtoisilla on sosiaali- ja terveysalan järjestöissä. (2010, 25.) Suurin osa vapaaehtoistoinnasta tehdään järjestöissä. Niiden ohella seurakunnilla on runsaasti vapaaehtoistoimijoita.

Vapaaehtoisten kokemusten ja tuntemusten tutkimisessa on saatu tuloksia, että vapaaeh-

toistoiminta on muuttumassa vastuullisemmaksi. Esimerkiksi SPR:n ystäväpalvelussa ja katupäivystyksissä kohdataan yhä vaativampia tilanteita ja suuremman avun tarpeessa olevia, mikä johtaa riittämättömyyden tunteeseen. (Raninen ym. 2007, 81.) Vapaaehtoistoiminnalta odotetaan yhä enemmän. Ihmissuhdetyössä tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin toimiva maallikkoauttaja on vaativan tehtävän edessä. Järjestöjen täytyykin miettiä, minkälaista tukea, koulutusta ja virkistystä vapaaehtoiset tarvitsevat. (Porkka 2009, 9.) Lisähaaste on, miten järjestöt saavat rekrytoitua vapaaehtoisia ja sitoutettua heidät toimintaan.

2.2 Vapaaehtoisuus ja palkattomuus

Eskola ja Kurki ovat määritelleet vapaaehtoistoiminnan osallistumisena vuorovaikutukseen perustuvaan organisoituun auttamis- ja tukitoimintaan, joka tähtää henkisen ahdingon lievittämiseen tai elinoloihin liittyvän puutteen korjaamiseen. Vapaaehtoistoimintaa ei tehdä yritystoimintana, palkkatyönä tai harjoitteluna, vaan auttajan motiivi pohjautuu ajatukseen, että hän voi olla avuksi ja oppia jotakin tärkeää. (2001, 10.)

Vapaaehtoistoiminnan määritelmän ydin on, ettei toiminnasta saa rahallista korvausta ja ettei työtä tehdä pakosta. Asiaa määrittävät sanat vapaaehtoisuus ja palkattomuus. Kolmas määrittävä asia on vapaaehtoistoiminnan kohde: se hyödyttää kolmatta osapuolta perhe- ja ystäväpiirin ulkopuolella. Vapaaehtoistoiminta jaetaan usein kolmeen muotoon: keskinäiseen tukeen, auttamiseen ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Useimmiten vapaaehtoistoiminta järjestetään jonkin järjestön tai organisaation kautta. Pessi ja Oravasääri rajasivat omassa tutkimuksessaan pois arkisen auttamisen ja ei-organisoimattoman avun. (2010, 9 - 10.)

Vääjäämättä vapaaehtoistoimintaan sisältyvät myös taloudelliset intressit, vaikka vapaaehtoinen itse ei siitä korvausta saa kuin mielihyvänä, tarpeellisuuden tunteena ja parempana omatuntona. 1990-luvun lama muutti yhteiskuntapolitiikan linjauksia ja julkisia toimintoja ohjautui järjestösektorin vastuulle osin vapaaehtoisten toteutettavaksi. (Hokkanen 2003a, 17.)

2.3 Vapaaehtoistoiminnan motiivit

Anne Birgitta Yeung (nyk. Pessi) (2002, 32 - 33) on selvittänyt suomalaisten osallistumista vapaaehtoistoimintaan, osallistujien motiiveja ja esteitä. Yleisin motivoiva asia on

halu auttaa muita ihmisiä; yli 40 prosenttia vastanneista kokee näin. Seuraavaksi yleisin motiivi vapaaehtoistoimintaan on ylimääräisen vapaa-ajan käyttäminen hyödylliseen toimintaan, joka tarjoaa säännöllistä ohjelmaa päiviin. Tärkein syy olla osallistumatta vapaaehtoistoimintaan on ajanpuute. Näin vastasi 44 prosenttia haastatelluista. Naiset perustelevat osallistumattomuuttaan miehiä useammin terveydellisillä syillä. Miehet kokevat, että heillä ei ole mitään annettavaa. Nuoret puolestaan sanovat syyksi, ettei heitä ole pyydetty mukaan eivätkä he siksi ole tulleet ajatelleeksi asiaa. (Yeung 2002, 45.)

Usein vapaaehtoistoiminta nähdään lahjana toiselle, eli altruismi, ihmisrakkaus, olisi toiminnan moottorina. Se saattaakin kuvata iäkkäämpien ihmisten ajatuksia. Toiminta on tarkasti rajattua ja järjestön etukäteen päättämää. Yhä useampi ihminen myös haluaa toimia yhdessä ja tavoitella jotakin yhteistä päämäärää. Silloin tehtävät eivät ole tarkasti rajattuja, vaan toimijat voivat tuoda omia ideoitaan ja lahjojaan toimintaan. Tuorein lisä on ajatus siitä, että motivaatio keskittyy sisäisiin asioihin, kuten uuden oppimiseen tai jonkin taidon saavuttamiseen. (Pessi & Oravasaari 2010, 10 - 11.)

Vapaaehtoistoiminnassa nousevat esiin toimijan arvot, ihmiskuva ja maailmankatsomus. Vapaaehtoistoiminnalla halutaan saavuttaa elämään sisältöä, yhteisöllisyyttä, yhteisvastuuta ja oikeudenmukaisuutta. Vapaaehtoistoimijat kertovat saavansa toiminnastaan iloa, toivoa, elämänlaatua, hyvinvointia tai se tuo muutosta elämään. Vapaaehtoistoimintaan ja kansalaistoimintaan liittyy asioita, joita on vaikea määritellä objektiivisesti. (Hakkarainen & Syrjänen 2003, 21.)

Hokkanen puhuu kirjassaan Vapaaehtoisuus – pala elämää vapaaehtoisuuden mielekkyydestä tai vapaaehtoisuuden merkityksistä. Mielekkyys tarkoittaa toiminnan sopivuutta itselle, toiminnan tarjoamien ihmiskontaktien antoisuutta, arkielämän rikastumista, kokemusta siitä, että tekee oikein tai tekee tarpeellisia asioita, kutsumuksen tai yhteiskunnallisen velvollisuuden täyttämistä. (2003a, 58 - 59.)

Yksilöllisyyden korostumisen yhteiskunnassa on ajateltu tekevän vapaaehtoistoiminnasta vähemmän kollektiivista, yksilöllisempää ja refleksiivisempää. Muutokset haastavat yksilöiden vapaaehtoistoimintaan motivoitumisen, mukaan lähtemisen ja sitoutumisen. (Yeung 2005, 104.) Muutos elämäntilanteessa muuttaa usein yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden suhdetta. Vuorovaikutuksen merkitys muuttuu, kun ihminen sairastuu, vammautuu, joutuu työttömäksi tai ylivelkaantuu. Suuret muutokset ja vaikeat asiat lisäävät ver-

taistuen tarvetta ja halua kuulua yhteisöön. Uusi elämäntilanne voi saada ihmiset tuntemaan itsensä merkityksettömiksi. Osallistumista vapaaehtoistoimintaan motivoi silloin halu saada uutta käytännönläheistä tekemistä ja ympärille uusia ihmisiä, ei niinkään toimintaan liittyvä arvomaailma. (Raninen ym. 2007, 98 - 99.)

2.4 Toimijoiden tukeminen ja sitouttaminen

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto on koordinoanut sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnan kehittämistä ja on tuottanut koulutusaineiston järjestöjen ja seurakuntien käyttöön jo vuonna 1996. Koulutusaineistossa kuvataan vapaaehtoistoiminnan periaatteet. Yksi periaatteista on, että vapaaehtoinen saa tukea ja rohkaisua toimintaansa. Vastuu vapaaehtoisen toiminnasta on myös toiminnasta vastaavalla organisaatiolla, ja se myös ottaa vakuutuksen toimijoille. (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 34 - 35.) Vaikka vapaaehtoistoiminnasta ei makseta palkkaa, se ei tarkoita sitä, ettei sen käynnissä pitäminen vaatisi jotakin taustayhteisöltä, organisoijalta ja yhteiskunnalta. Vapaaehtoiset eivät aina tiedä voivansa saada tukea tai ohjausta eivätkä sitä siksi osaa pyytäkään. (Syrjänen 2003, 33.)

Pessi ja Oravasaari tutkivat, kuinka moni RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen palkatusta henkilökunnasta työskenteli vapaaehtoistoiminnan tuki- ja kehittämistehtävissä. Valtakunnallisissa keskusjärjestöissä työskenteli useimmiten vähintään yksi henkilö vapaaehtoistoiminnan tehtävissä. Yli kolmasosassa näistä järjestöistä koordinaattoreita oli yli kuusi työntekijää. Yli puolet muista valtakunnallisista järjestöistä työllisti 1 - 2 vapaaehtoistoiminnan työntekijää. Vajaassa kolmanneksessa järjestöistä on vapaaehtoistoimintaan erikoistuneita ammattilaisia. Suurin osa vapaaehtoistoiminnan johtamiseen erikoistuneista ammattilaisista työskenteli paikallisissa/alueellisissa järjestöissä. Pessi ja Oravasaari pitävät lukua sangen suurena. Vapaaehtoistoimintaan erikoistuneet järjestöjen ammattilaiset toimivat erityisesti kouluttajina, toiminnanohjaajina ja järjestöpäällikköinä. (2010, 45.)

Suurimmassa osassa järjestöjä vapaaehtoistoiminta näyttää tutkimuksen valossa olevan hyvin organisoitua. Ilman johtamisammattilaisiakin toiminnan ympärille on rakennettu järjestelmä, jonka avulla toiminnan tuloksia voidaan seurata. Järjestöt katsovat kuitenkin, että niissä tarvittaisiin enemmän vapaaehtoistoiminnan koordinointiin ja kehittämiseen liittyvää koulutusta. Yli puolet vastaajista on sitä mieltä. Erityisesti kaivataan tiedon li-

säämistä ja työkaluja vapaaehtoisten motivointiin, innostamiseen ja sitouttamiseen. (Pessi & Oravasaari 2010, 47 - 48.) Vapaaehtoisten ohjaajan tehtäviin kuuluvat yleensä mm. toiminnasta tiedottaminen, uusien vapaaehtoisten hankkiminen, kouluttaminen, perehdyttäminen, motivoiminen, vapaaehtoisista huolehtiminen ja palautteen antaminen. Vapaaehtoistoimintaan kuuluu kaksi kanavaa: jotkut asiat pitää saada tehdyksi ja ihmisillä pitää olla mahdollisuus toteuttaa itseään vapaaehtoistoiminnassa. Tukeminen ja ohjaaminen kuuluvat molempiin. (Syrjänen 2003, 29 - 30.)

Pessin ja Oravasaaren (2010, 106) tutkimuksen mukaan käytetyimmät keinot vapaaehtoisten tukemiseksi ovat virkistystilaisuudet sekä koulutuksen ja opastuksen tarjoaminen. Henkilökohtaista työnohjausta tarjotaan myös melko monessa järjestössä. Toiminnasta on myös mahdollisuus saada todistus. Tulosten mukaan noin puolet järjestöistä ei tarjoa uusille vapaaehtoisille opastusta eikä virkistystilaisuuksiakaan ole kuin noin puolessa järjestöistä.

Virkistystilaisuuksilla on suuri merkitys vapaaehtoisten jaksamiselle. Joidenkin vapaaehtoisvälittäjien kokemusten mukaan virkistys on yhtä tärkeää kuin ohjauskin. Vapaaehtoiset voivat virkistystilaisuuksissa tutustua toisiinsa ja muodostaa järjestön tai paikkakunnan vapaaehtoisten ryhmän tai yhteisön. Monet järjestöt järjestävät vapaaehtoisille myös juhlia ja retkiä sekä palkitsevat vapaaehtoisia. (Hakkarainen 2003, 49 - 50.)

Vapaaehtoistoimijan jaksamiseen vaikuttavat toiminnan kokonaisuus kuten työnjako, roolien selkeys, toimintaedellytykset (koulutus ja perehdytyksen riittävyys, työnohjaus, kriisiapu) ja toimijan oma elämäntilanne. Omat arvot vaikuttavat jaksamiseen, sillä motivaatio toimintaan syntyy omien arvojen pohjalta. Vapaaehtoistoiminnan pitäisi olla myös vastavuoroista, koska se mahdollistaa pitkäaikaisen sitoutumisen toimintaan. Syrjäsen mukaan vapaaehtoisen jaksaminen edellyttää organisaatiolta toimintaedellytyksiä ja toiminnan selkeyttä ja vapaaehtoiselta sopivaa elämäntilannetta ja omiin arvoihin sopivaa vapaaehtoistoimintaa (2003, 34, 36).

Vapaaehtoisilla ei ole aina ammatin tai työkokemuksen tuomaa turvaa eikä rutiinia tehtävien suorittamiseksi. Heillä ei ole myöskään suojaavaa ammatti-identiteettiä tai työyhteisöä asioiden käsittelemiseen. Työnohjausta tarvitsevat ja siitä hyötyvät eniten vapaaehtoiset, jotka toimivat kuormittavissa ihmissuhdetehtävissä kuten kriisipäivystäjät, tukihenkilöt ja ystävätoiminnassa mukana olevat. Keskeistä vapaaehtoisen työnohjauksessa on

mm. päällimmäisten kokemusten purkaminen, tuen ja kannustuksen saaminen, näkökulmien avartaminen toisten kokemusten ja yhteisen keskustelun avulla. Jaksamisen kannalta merkittävää tuntuu olevan tilaisuus purkaa omia tuntemuksia suhteessa toiminnan kohteeseen sekä mielikuviin siitä, miten muut ihmiset suhtautuvat vapaaehtoisen tekemään työhön. (Syrjänen 2003, 53.)

Vapaaehtoistoimintaa organisoivien pitää olla herkkänä ihmisten arjen ja elämäntilanteiden muuttumiseen. Vapaaehtoistoiminta voi olla mahdollisuus jopa vaihtoehtoiseen elämäntapaan. (Harju ym. 2001, 98.) Sitoutuminen ja toiminnassa pysyminen edellyttävät tunnetta, että toiminta on järkevää ja mielekästä, siinä saa toteuttaa itseään ja nähdä toiminnan seuraukset. Ihmisille tarjotaan mahdollisuus tehdä asioita, jotka ovat sopivan kokoisia ja sopivan sitovia ja jotka he pystyvät tekemään. (Syrjänen 2003, 33.)

Vapaaehtoistoiminnan jatkuvuutta ja sitoutumista on siis pyritty tukemaan virkistykseällä, tuella ja toiminnanohjauksella, huomionosoituksilla, positiivisella palautteella, yhteydenpidolla ja koulutuksella. Kiinnostus vapaaehtoisten toimintaan ja jaksamiseen on tärkeää, koska eri elämäntilanteissa erilainen toiminta voi olla kutsuvaa ja ihmiset voivat haluta erilaisia vapaaehtoistehtäviä. Järjestöjen pitäisi myös pystyä tukemaan vapaaehtoisen elinkaarta. Teema on uusi ja se näkyi myös tutkimuksen vastauksissa niin, että asiaa ei ollut vielä ajateltu. Esiin nousivat kehityskeskustelut, koulutus uusiin tehtäviin, tehtäväkierto ja toimintojen ja toimintatapojen kehittäminen. (Pessi & Oravasaari 2010, 108, 110.)

2.5 Vapaaehtoistoiminnan timanttimalli

Motivaatioon liittyy Siitosen mukaan itsensä, toisen ja/tai ryhmän motivointi. Motivaation ja motivoinnin toivotaan johtavan ihmisen persoonalliseen kasvuun ja kehittymiseen ja/tai organisaation tuloksen paranemiseen. Motivointia on usein käytetty välineenä, jolla on pyritty saamaan aikaan kehitystä ja parempia tuloksia. Voimaantumisen ja motivaation käsitteet ovat hyvin lähellä toisiaan. Voimaantumisteorian keskeisenä ajatuksena on, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään. Se ei ole pysyvä tila. Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin, ja sitä voidaan tukea mahdollistavilla toimilla. (Siitonen 1999, 93, 96.)

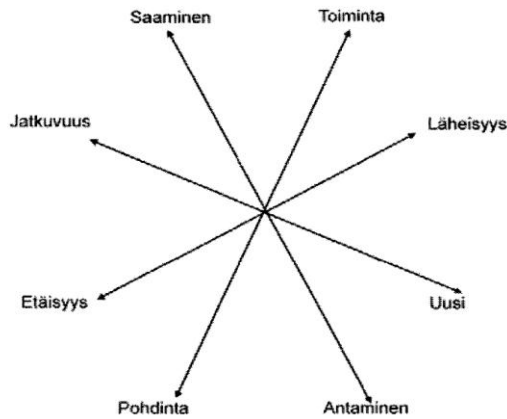
Voimaantuminen on myös prosessi ja tapahtumasarja, jossa ympäristöllä on merkitystä. Heikko voimaantuminen johtaa heikkoon sitoutumiseen, ja vahva voimaantuminen johtaa

vahvaan sitoutumiseen. Sitoutumisen vahvistumiseen yhteydessä olevia kontekstien ominaisuuksia ovat mm. kannustava ilmapiiri, yhdessä oppiminen, arvostus ja keskinäinen tuki. Voimaantumisteorian arvioidaan voivan toimia teoriataustana voimavarojen ylläpitämistä edistävissä ja uupumusta estävissä hankkeissa ja tutkimuksissa. (Siitonen 1999, tiivistelmä, 93, 96, 97,107.)

Vapaaehtoistoimijoiden motivaatiota voidaan tarkastella Yeungin (Pessi) luoman motivaation timanttimallin avulla. Mallin ideana on, että vapaaehtoistoiminnan motivaatio on äärettömän moninainen, mutta sitä voi hahmottaa vastinparien kautta. Parit ovat jatkumoa, eikä toinen ääripää sulje toista pois, vaan usein molemmat motivaation ulottuvuudet esiintyvät rinta rinnan toiminnassa. Motivaatio myös muuttuu toiminnan aikana. (Pessi & Oravasaari 2010, 155.)

Timanttimallin (kuvio 1) mukaan osallistumisella on neljä ulottuvuutta. Saaminen - antaminen-ulottuvuudessa ihmiset pitävät toimintaa antoisana ja kokevat sen lisäävän omaa hyvinvointiaan. Jatkuvuus - uuden etsintä-ulottuvuudessa toiminta tarjoaa ihmisille mahdollisuuden jatkaa jo opittujen taitojen käyttöä ja myös tilaisuuden oppia uutta. Etäisyys - läheisyys-ulottuvuudessa toiminta antaa ihmiselle mahdollisuuden tuntea kuuluvansa ryhmään ja tutustua uusiin ihmisiin. Pohdinta - toiminta-ulottuvuuden mukaan toiminnassa voi pohtia omia arvojaan ja toteuttaa niitä käytännössä. Timanttimallin neljän ulottuvuuden kahdeksan ääripäätä voivat esiintyä erilaisina yhdistelminä. (Raninen ym. 2007, 9 - 10.)

Vapaaehtoisuus voi suuntautua itsestä ulospäin mutta myös itseä kohti. Neljä motivaatiomallin ääripäätä (pohdinta, etäisyys, jatkuvuus, saaminen) ovat suuntautuneet kohti vapaaehtoistoimijan sisäistä pohdiskelua ja mietiskelyä, etäisyyttä toisista, tuttujen teemojen jatkuvuutta ja itselle saamista. Toiset neljä ääripäätä (antaminen, uuden etsintä, läheisyys, toiminta) suuntautuvat kohti sosiaalisia piirejä, toimintoja, uusia sisältöjä ja toisille antamista. Jokaiselle vapaaehtoistoimijalle voidaan piirtää henkilökohtainen motivaatiokartta, joka osoittaa, mitä ääripäitä henkilökohtainen motivaatio on lähimpänä. (Yeung 2005, 105 - 107, 121.)



KUVIO 1. Vapaaehtoistoiminnan timanttimalli

Yeungin mukaan vapaaehtoisten motivaatiokartat ovat dynaamisia ja muuttuvia. Kun tämä muistetaan, voidaan timanttimallia hyödyntää käytännön vapaaehtoistoiminnassa esimerkiksi henkilökohtaisissa keskusteluissa, tuessa ja ohjauksessa sekä yhteisissä keskusteluissa ja aivoriivissä. Malli voisi palvella myös palautteenannossa ja itsereflektiossa suhteessa vapaaehtoisuuteen ja siinä tapahtuneisiin muutoksiin ja muutostoiiveisiin. Timanttimallin tulokset korostavat aiempia tutkimuksia enemmän sosiaalisten kontaktien ja auttamishalun roolia sekä oppimisen ja tuoreiden näkökulmien saamisen merkitystä. Tuloksissa näkyy vapaaehtoisuuden monipuolisuus. (2005, 122.)

2.6 Vertaisuus ja vertaistuki vapaaehtoistoiminnassa

Sekä vapaaehtoisuus että vertaistuki liittyvät ihmisten keskinäiseen auttamiseen. Niitä erottaa se, että vertaisuus perustuu saman kokeneiden ja vapaaehtoinen auttaminen erilaisista lähtökohdista tulevien ihmisten kohtaamiseen. (Hokkanen 2003b, 254.) Vertaistuella tarkoitetaan kohdattujen vaikeuksien esimerkiksi sairastumisen tai vaativan elämäntilanteen keskinäistä jakamista. Kokemukset ja niiden jakaminen ovat vertaistuessa keskeistä. Vertaistuki asettaa muodollisen tilalle epämuodollisen, tieteellisyyden sijaan kokemustodellisuuden ja asiakassuhteen tilalle ihmissuhteen. (Hyväri 2005, 214, 216.)

Vertaisuudella tarkoitetaan ihmisiä, joilla on sama ongelma tai jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa keskenään (Mykkänen-Hänninen 2007, 26). Vertaisuudella kuvataan usein tilannetta, jossa vapaaehtoinen on elämässään kokenut heikkouden, erilaisuuden, epäonnistumisen tai elämäntilanteen, joka johtaa konkreettiseen ja omakohtaiseen sa-

muuden kokemiseen autettavan kanssa. Suhde ei perustu vain sille, että ihmiset ovat samanlaisia, vaan yhteiselle kokemukselle toiseudesta. Vapaaehtoisen auttamisen käyttövoimaksi ei kuitenkaan riitä vertaisuus, vaan vaikeasta elämäntilanteesta selviämisen kokemus. Selviytymisen kokemus on tärkeämpää kuin esimerkiksi aiempi vertaisuuden kokemus. Omaa auttamista ohjaa ajatus, että vertainen haluaa olla mukana siinä tekemisessä ja olemisessa, josta saattaa seurata myös autettavan selviytyminen. (Hokkanen 2003a, 89 - 90.)

Vertaistuen antajiksi hakeutuvat ihmiset, jotka ovat käyneet läpi rankan kokemuksen ja jotka ovat itse saaneet vertaisen apua. Kun he ovat päässeet sinuiksi tilanteensa kanssa, he laittavat hyvän kiertämään. Vertaisen kanssa voi keskustella kuin ystävän kanssa. Vertaisryhmät eivät yleensä toimi ilman ohjaajia. Ohjaajana voi toimia ammattiohjaaja, vertaisohjaaja tai molemmat. (Raninen ym. 2007, 84, 86.) Kansalaisjärjestöt voivat tarjota ryhmien käynnistäjille ja vetäjille koulutusta, työnohjausta ja tukimateriaalia (Kuuskoski 2003, 33).

Vertaistoiminnassa korostuu arjen arvostus. Ryhmässä saatu elämys, käytännön vinkki tai tunnekokemus saattavat kuulostaa tavallisilta, mutta ne ovat merkittäviä siinä tilanteessa. Myös muutostilanteissa tai uuden identiteetin rakentuessa vertaisuudesta on apua. Tuen avulla on helpompi selviytyä muutoksesta ja siihen liittyvästä stressistä. Tärkeä vertaisuuden muoto on tukihenkilötoiminta. (Kuuskoski 2003, 30 - 31.)

Vertaisryhmä edellyttää vastavuoroisuutta. Ihminen oppii antamaan ja saamaan tukea. Saman kohtalon kokeneiden ryhmät mahdollistavat vastavuoroisen samaistumisen ja rohkaisevat puhumaan. Ryhmä toimii peilin tavoin parantaen itsehavainnointia ja ymmärrystä. Ryhmä voi edustaa primaarista huolenpitoa ja suojelua ja tyydyttää riippuvuudentarpeita. Ryhmä myös tukee omanarvontunnetta saadessaan jäsenensä tuntemaan itsensä halutuiksi ja välitetyiksi. (Poijula 2005, 226.)

2.7 Aiemmat tutkimukset

Vapaaehtoistoimintaa on tutkittu yllättävän paljon, mutta kirjallisuudessa on tullut varsin vähän esiin vapaaehtoisten jaksaminen ja tukeminen. Vapaaehtoisille tarkoitettut tuetut lomamat ovat niin uusi asia, ettei aiheesta löytynyt tutkimuksia. Pirkko Hakkaraisen (2003)

toimittama teos Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle tarkastelee erilaisia tukemisen ja ohjauksen tapoja sekä työohjauksen menetelmää vapaaehtoisten ohjauksessa.

Anne Birgitta Pessi (ent. Yeung) on tutkinut lähinnä vapaaehtoistoimijoiden arvoja ja asenteita sekä motiiveja (esim. 2002, 2005, 2010). Hän on yhdessä Tomi Oravasaaren kanssa kartoittanut myös vapaaehtoistoimijoiden tukemista ja sitouttamista tutkiessaan RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoimintaa (2010). Helsingin yliopistossa tarkastettiin toukokuussa 2012 Henrietta Grönlundin (2012) väitöstutkimus, jonka aiheena on nuorten aikuisten vapaaehtoistoiminta, arvot ja vaikutus identiteettiin.

VARES-keskuksen toiminnasta on tehty muutamia opinnäytetöitä. Virpi Kyngäs (2011) on tutkinut opinnäytetyössään vapaaehtoistoimintaa koordinoivien työntekijöiden käsityksiä vapaaehtoistoiminnasta. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi ja VARES-keskuksen toimintamallin ja organisaation luomiseksi. Tutkimuksessa sivuttiin myös vapaaehtoistoimijoiden koulutuksen ja tuen tarvetta ja tärkeyttä. Tupu Suomela (2011) on tehnyt opinnäytetyössään vapaaehtoistoiminnan perehdytyskansion nuorille opiskelijoille. Hän on määritellyt työssään vapaaehtoistoiminnan periaatteet, joihin kuuluvat mm. oikeus tukeen ja ohjaukseen sekä yhteisöllisyys ja toiminnan ilo.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla vapaaehtoistoimijoiden kokemuksia tuetusta lomasta.

Tutkimuksen tilaaja on VARES-hanke. Hankkeen aikana tuettuja lomiam vapaaehtoistoimijoille on järjestetty kahtena syksynä Lomakoti Onnelassa. Vastaavanlaisia lomiam ei ole aikaisemmin kohdennettu vapaaehtoistoimijoille. Työn tilaaja toivoo saavansa tutkimuksen avulla tietoa lomista ja niiden merkityksestä.

Kokemuksia tuetusta lomasta ja kehittämisehdotuksia etsimme seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Millaisia kokemuksia vapaaehtoistoimijalla on tuettuun lomaan osallistumisesta?
2. Millaisia kehittämisehdotuksia vapaaehtoistoimijoilla on tuetulle lomalle?

Kahdelta edelliseltä lomalta on kerätty palautetta Lomakotien liiton palautelomakkeella, joka keskittyy lähinnä palautteeseen olosuhteista esimerkiksi majoitustiloista, ruuasta ja asiakaspalvelusta. Aikaisemmilta tuetuilta lomilta ei ole kerätty tietoa siitä, miten vapaaehtoiset loman kokevat. Tutkimuksessa on tarkoitus saada kuuluviin vapaaehtoistoimijoiden omat kokemukset ja tuetun loman merkitys heidän toiminnalleen. Hyödynsaajia ovat myös ihmiset ja asiat, jotka ovat vapaaehtoistoiminnan kohteena.

3.2 Yhteistyökumppanit

Tutkimuksemme tilaaja on Oulun seudun Setlementti ry:n hallinnoima VARES-hanke. Se tulee sanoista Vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen resurssikeskus. Hankkeelle on myönnetty rahoitus Raha-automaattiyhdistykseltä vuosiksi 2008 - 2012. VARES-hankkeen päämääränä on luoda Oulua ja Oulun seutua palveleva pysyvä vapaaehtoistoiminnan organisointimalli ja vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen resurssikeskus, VARES-keskus. Käytännössä VARES-hanke kehittää vapaaehtoistoiminnan koulutusta, työnohjausta ja virkistystä yhteistyössä hankkeessa mukana toimivien kanssa. (VARES-hanke 2012, ha-

kupäivä 9.5.2012.)

Toinen yhteistyökumppani on Lomakotien liittoon kuuluva Lomakoti Onnela Haukiputaan Asemakylässä, jossa vapaaehtoisten tuettu loma pidettiin. Lomakotien liitto on perustettu 1951, ja se on yksi maamme vanhimmista ja suurimmista sosiaalisista lomajärjestöistä. Sillä on 20 jäsenyhdistystä, joista 15 pitää yllä omaa lomakotia. Yhdistyksissä ja lomakodeissa tehdään paljon palkatonta vapaaehtoistyötä. (Lomakotien liitto ry, hakupäivä 2.5.2012.)

Lomakotien Liitto on siirtänyt tuetun lomatoimintansa vuoden 2012 alusta Hyvinvointi-tilomat ry:lle, jonka se perusti kolmen muun sosiaalisen lomajärjestön kanssa. Hyvinvointi-tilomat ry:een kuuluvat Lomakotien Liitto ry, Perhelomat ry, Maaseudun Kunto- ja virkistyslomasäätiö ry (aiemmin Pienviljelijäväen Lomakotisäätiö) sekä Kotien Puolesta Keskusliitto ry. Hyvinvointi-tilomat järjestää taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein myönnettäviä lomia RAY:n tuella lähes 20 000 ihmiselle vuodessa. Hyvinvointi-tilomat tekee yhteistyötä noin 150 muun kansalaisjärjestön tai julkisyhteisön kanssa. (Hyvinvointi-tilomat ry, hakupäivä 2.5.2012.)

3.3 Tutkimuksen metodologia

Opinnäytetyömme on laadullinen tapaustutkimus. Se on yksi tapa tutkia ihmisten kokemuksia. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan, mitä tai millainen jokin ilmiö on tutkimukseen osallistuneiden ihmisten näkökulmasta (Kylmä & Juvakka 2007, 59). Tässä työssä tutkimamme ilmiö on vapaaehtoistoimijoiden kokemukset tuetusta lomasta. Lähtökohtana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita, ei niinkään todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Laadullinen tutkimus auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta ja selittämään sen käyttäytymisen ja päätösten syitä. Siinä rajoitetaan pieneen määrään tapauksia, mutta ne pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Tutkittavat valitaan harkinnanvaraisesti eikä pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Kvalitatiivinen tutkimus sopii hyvin myös toiminnan kehittämiseen. (Heikkilä 2004, 16.) Tutkimuskohteenamme on yksi tapaus, yksi tuettu loma.

Fenomenologisen lähestymistavan työvälineitä ovat käsitteet kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Tutkija käyttää tutkimisen lähtökohtana omaa käsitystään ihmisestä, kokemuksesta ja merkityksestä. Fenomenologisen lähestymistavan avulla tutkitaan ihmisen koke-

muksellista suhdetta maailmaan, jossa hän elää. Kokemuksellisella suhteella tarkoitetaan ihmisen vuorovaikutussuhdetta toisiin ihmisiin, kulttuuriin ja luontoon. Tutkimisen kohteena on siis ihmisen elämäntodellisuus, jossa tutkija yrittää ymmärtää tutkittavan kokemuksia. (Vilkkä 2009, 136 - 137.) Fenomenologis-hermeneuttinen metodi vaatii tutkijalta jatkuvaa perusteiden pohtimista tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkimuksen perustana olevia filosofisia ongelmia ovat ennen muita ihmiskäsitys eli millainen ihminen on tutkimuskohdeena ja tiedonkäsitys eli miten kohteesta saadaan tietoa ja millaista se on luonteeltaan. (Laine 2010, 28.)

Ihmiskäsitys voidaan empiirisen tutkimuksen kannalta luonnehtia siten, että sillä tarkoitetaan kaikkia niitä tutkimuskohdetta ihminen koskevia edellyttämisiä ja olettamisia, jotka ovat mukana siinä vaiheessa, kun tutkija rajaa kohteensa, asettaa hypoteesinsa sekä valitsee menetelmänsä (Rauhala 1986, 13). Laadullisessa tutkimuksessa ihmisen asema ja osuus on tärkeä kahdella tavalla. Kysymys on ensiksi tutkijasta itsestään ja toiseksi tutkimukseen osallistuvien ihmisten asemasta tiedon luomisessa. Ihminen ei ole tutkimuksen kohde, vaan tutkimuksen toimija tai osallistuja. (Kylmä & Juvakka 2007, 20.) Tutkittava kuvaa mahdollisimman luonnollisesti ja välittömästi, ei-reflektiivisesti, omia kokemuksiaan ja niihin liittyvää ymmärrystä. (Laine 2010, 32.) Tässä tutkimuksessa tutkittavat saavat kertoa kokemuksistaan omin sanoin, omasta näkökulmastaan. Tutkimus pyritään tekemään niin, että tutkijat ja tutkittavat ovat mahdollisimman tasaveroisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Kaikki esille tulevat asiat ovat osallistujille siinä hetkessä ja paikassa koettua ja totta.

Tutkija pyrkii refleктоimaan, tematisoimaan ja käsitteellistämään. Lähtökohta on se, mikä on tuttua sekä tutkittavalle että tutkijalle. Tämä yhteinen yhteisöllinen perinne antaa mahdollisuuden ymmärtää yleisemmin toisia ja myös tulkita heidän kokemuksiaan ja ilmaisujaan. (Laine 2010, 32 - 33.) Fenomenologisessa lähestymistavassa teoria astuu kuvaan vasta tutkimuksen lopussa, kun tutkija suhteuttaa tulkintaansa laajempaan asiayhteyteen, aiempiin tutkimuksiin, teoreettisiin malleihin tai kulttuuriseen kokonaisuuteen (Vilkkä 2009, 142). Tämä tutkimus ei ole puhtaasti aineistolähtöinen, koska ajattelemme Yeungin motivaation timanttimallin mahdollisesti sopivan analyysin apuvälineeksi. Se ei ole myöskään teoriaohjaava, koska kyseessä ei ole varsinaisesti teoria. Teoria- ja aineistolähtöisen tutkimuksen välimaastossa voidaan ajatella olevan teoriasidonnaisen tutkimuksen. Siinä aineiston analyysi ei suoraan perustu teoriaan, mutta kytkennät ovat havaittavissa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, hakupäivä 20.5.2012.)

3.4 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu

Vapaaehtoistoimijoiden tuetulle lomalle osallistui kahdeksan henkilöä. Emme valikoineet tutkimusjoukkoa, vaan kaikki halukkaat pääsivät mukaan. Ryhmähaastatteluun osallistui seitsemän henkilöä, joista muodostimme kaksi vertaishaastatteluryhmää. Teimme tutkimushaastattelut vapaaehtoisten loman lopuksi 7.10.2011 Lomakoti Onnelassa. Osallistujien ikäjakauma oli 57 - 71 vuotta, keski-ikä 67 vuotta. Osallistujat olivat toimineet vapaaehtoisina viidestä vuodesta yli 50 vuoteen. He olivat toimineet vapaaehtoisina mm. AVEK-toiminnassa, seurakunnassa ja eri yhdistyksissä kuten SPR:ssä. Toiminnan muotoina olivat mm. ystäväpalvelu, tukihenkilönä toimiminen, yhdistysten luottamustoimet ja kerhon vetäminen.

Tuettua lomaa rytmitti lepo, ruokailu, ulkoilu ja suunniteltu ohjelma. Tuetun loman aikana oli mahdollista ostaa pienimuotoisia hoitopalveluja, kuten jalkahoitoa ja hierontaa. Ohjelma (liite 1) oli väljä ja osallistujille jäi myös vapaa-aikaa ja aikaa keskinäiselle yhdessäololle. Osa tuetun loman antia oli luonnonkaunis vanha kulttuuriympäristö, Haukiputaan Asemakylä ja lomakodin vieressä virtaava Kiiminkijoki.

Ensimmäisenä päivänä tuetulle lomalle osallistujat tutustuivat lomakotiin ja toisiinsa. Ensimmäisessä kokoontumisessa osallistujilta kysyttiin, mitä he lomalta toivoivat. Vastauksissa tuli esiin mm. lepo ja rauhoittuminen, toisiin tutustuminen ja tiedon saaminen vapaaehtoistoiminnasta. Tiistaina lomalaiset kertoivat omasta vapaaehtoistoiminnastaan VARES-hankkeen projektipäällikön Lea Tasalan vetämässä tilaisuudessa. Iltapäivällä osa lomalle osallistujista kävi vesijumpassa, ja illalla kokoonnuttiin yhteislaulutilaisuuteen. Keskiviikkona lomalaiset tekivät retken Kiviniemen kalasatamaan ja Taidekeskus KulttuuriKauppilaan Iihin, jossa tekstiilitaitelija Helena Kaikkonen esitteli työtään. Retkeen sisältyi myös kahvittelu luonnossa. Torstaina oli kädentaitojen päivä, jolloin yksi lomalle osallistujista esitteli omia käsitöitään. Lisäksi askarreltiin yhdessä. Perjantaina oli päätösjuhla, johon lomalaiset itse tekivät ohjelman. Lauantaina lomalaiset lähtivät kotiin.

Tuetulla lomalla oli mukana VARES-keskuksen työntekijä ja Lomakoti Onnelan vapaaehtoistoimijoita. Osallistuimme tuetun loman ensimmäisenä päivänä maanantaina tutustumistilaisuuteen, jossa esittelimme itsemme ja tutkimusaiheemme sekä jaoin tutkimukseen suostumuslomakkeet lomalaisille. Tiistaina ohjasimme osalle lomalaisia mieli- paikka-tehtävän ja osallistuimme lauiltaan. Mukana olemisen tarkoitus oli tulla tutuksi

tuetulle lomalle osallistuville. Jaoimme osallistujille tutkimukseen suostumuslomakkeet jo leirin alussa, jotta heillä olisi aikaa tutustua tutkimuksemme aiheeseen (liite 2). Tuomi ja Sarajärvi kirjoittavat, että haastattelun onnistumisen kannalta on suositeltavaa, että tiedonantajat voivat tutustua kysymyksiin tai ainakin haastatteluaiheeseen etukäteen (2004, 75).

Kysyimme osallistujilta taustatietoina iän ja vapaaehtoistoiminnan muodon, sen keston ja taustajärjestön. Vapaaehtoistoiminnan muodon ja ajallisen keston tietäminen oli mielestämme tärkeää, sillä se määrittää myös vapaaehtoisen tarvitsemaa tukea ja virkistystä. Vilkan mukaan taustatietojen kuvaaminen auttaa tutkijaa hahmottamaan haastateltavan maailmaa ja niiden avulla ymmärtämään, millaista esitietoa, asiantuntemusta ja aihepiiriä koskevaa ymmärrystä vasten haastateltava kuvaa asioita (2009, 110).

Ennen haastattelua keräsimme suostumuslomakkeet osallistujilta ja varmistimme, että osallistujat olivat tietoisia tutkimuksen tarkoituksesta ja että he olivat edelleen suostuvaisia siihen (Vilka 2009, 112). Tähdensimme, että kenenkään henkilöllisyys tai muut henkilökohtaiset asiat eivät tule esiin tutkimuksessa. Kerroimme, että olemme kiinnostuneita osallistujien vilpittömistä ja aidoista ajatuksista. Toivoimme, että kaikilla olisi mahdollisuus tuoda esiin omat ajatuksensa. Käytännön seikkana kerroimme, että nauhoituksen takia on tärkeää, että osallistujat puhuisivat yksi kerrallaan. Yksilö- ja ryhmähaastattelussa haastattelijan tehtävä on huolehtia, että keskustelijat pysyvät annetuissa teemoissa ja että kaikki pääsevät osallistumaan (Vilka 2009, 103).

Tutkimuskysymyksemme ohjasivat vertaishaastattelun teemoja. Tutkimuskysymystemme aiheet olivat: millaisia kokemuksia vapaaehtoistoimijoilla on tuettuun lomaan osallistumisesta ja millaisia kehittämis ehdotuksia heillä on. Haastattelutilanteessa teemoja ei esitetty kysymysmuodossa. Pyysimme osallistujia kuvailemaan, millaisia kokemuksia vapaaehtoistoimijalla on tuetusta lomasta. Toinen keskustelun aihe oli, miten kehittäisit vapaaehtoisille tarkoitettua tuettua lomaa. Vaikka kerroimme teemat suullisesti, olimme kirjoittaneet ne myös paperille osallistujien nähtäväksi.

Pääteemojen alla voi olla tarkentavia kysymyksiä, mutta tutkija voi myös ajatella, että tärkeitä asioita nousee esiin spontaanisti keskustelun lomassa. Kylmä ja Juvakka kirjoittavat, että laadullisen aineistonkeruun kannalta on tärkeää, että myös tutkimuksen osallistujat määrittävät tutkimuksen etenemistä. Hyvin tarkkaan strukturoidut kysymykset anta-

vat vastauksen vain kysytyihin asioihin. Hyvin strukturoiduista kysymyksistä on vaikea saada aineistoa laadulliseen analyysiin. (2007, 64.) Olimme valmistelleet tarkentavia kysymyksiä etukäteen, mikäli keskustelu tyrehtyisi. Niitä tarvittiin kuitenkin varsin vähän.

Tunnelma ryhmähaastatteluissa oli avoin ja luottamuksellinen. Keskustelu osallistujien välillä oli luontevaa ja avointa, eivätkä he arkailleet toisiaan, eivätkä haastattelun tekijöitä. Nauhoitusvälineet eivät heitä tuntuneet haittaavan. Ryhmähaastattelut kestivät kumpikin noin tunnin (60 min ja 56 min).

Tutkimusongelma ja -kohde määrittävät, mitä menetelmiä käytetään. Kun halutaan kertoa tutkittavien tajunnan sisältöä, käytetään kvalitatiivisia menetelmiä, kuten osallistuvaa havainnointia, päiväkirjoja, piirustuksia, kirjoitelmia tai teemahaastatteluja. Näillä menetelmillä päästään lähemmäksi ihmisten ilmiöille ja tapahtumille antamia merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 28.) Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään vähemmän strukturoidusti kuin määrällisessä tutkimuksessa ja aineisto on usein tekstimuotoista. Tutkimusta varten voi kerätä tietoa lomakehaastatteluin tai tiettyyn aihealueeseen keskittyvillä teemahaastatteluilla tai ryhmäkeskusteluilla. (Heikkilä 2004, 17.)

Valitsimme aineiston keruuseen haastattelun, koska se sopii kokemusten tutkimiseen. Esimerkiksi Laine pitää haastattelua laaja-alaisimpana keinona lähestyä toisen ihmisen kokemuksellista maailmasuhdetta (2010, 37). Haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Yksityiskohtaisten kysymysten sijaan keskustelu etenee keskeisten teemojen varassa. Teemahaastattelu tuo esille ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä. Merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 47 - 48.) Haastattelun etuna verrattuna muihin tiedonkeruumenetelmiin on se, että aineiston keruuta voidaan säädellä joustavasti ja vastaa- jia myötäillen (Hirsjärvi ym. 2009, 205). Haastattelua tekevän tutkijan tehtävänä on välittää kuvaa haastateltavan ajatuksista, käsityksistä, kokemuksista ja tunteista. Haastattelemisen tutkimuksen osana on vuorovaikutustilanne, jolle on luonteenomaista, että se on ennalta suunniteltu ja haastattelijan alulle panema ja ohjaama. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 43 - 48.)

Välimäki on käyttänyt omissa tutkimuksissaan vertaishaastatteluksi nimeämäänsä teemahaastattelumetodia. Vertaishaastattelussa haastattelu tapahtuu osallistujien välisenä tasa-vertaisena keskusteluna tutkijan antamien teemojen pohjalta. Koska teemat tulivat tutki-

jalta, se nimettiin haastatteluksi, ei keskusteluksi. (1994, 7, 16.) Vertaisryhmähaastattelua on käyttänyt myös Kati Wilska-Seemer tutkiessaan vammaisten naisten vertaisryhmiä saadakseen tutkittavien äänen mahdollisimman hyvin esille. Vertaisryhmässä syntyy helposti keskustelua myös tutkijan esittämien ja kysymysten ja teemojen ulkopuolisista aiheista. Spontaaneista keskusteluista tutkija sai vihiä ryhmille tärkeistä asioista, joita hän ei olisi muuten osannut kysyä. (2005, 259.) Ryhmähaastattelussa haastateltavat saavat toisistaan tukea ja haastattelija voi saada tietoa tavallista enemmän. Henkilöt voivat innostaa toinen toisiaan puhumaan. Ryhmähaastattelua suunniteltaessa on päätettävä, onko se haastattelu vai pyritäänkö saamaan aikaan keskustelu. (Eskola & Suoranta 2003, 94 - 97.)

Tutkimusmenetelmämme oli avoin vertaishaastattelu ryhmässä. Tavoitteena oli saada tuel-
tulle lomalle osallistuneet keskustelemaan kokemuksistaan mahdollisimman avoimesti toinen toistaan ruokkien. Yritimme pitää teemat avoimina ja mahdollisimman vähän vastauksia ohjaavina. Vaikka annetut teemat rajaavat ja ohjaavat aina jossakin määrin, pyrimme siihen, että vastaukset olisivat mahdollisimman kuvailevia. Ryhmä käsitteli annetut teemat keskustellen. Puutuimme keskusteluun vain silloin, jos se harhautui liikaa annettujen teemojen ulkopuolelle. Valmistauduimme haastatteluun myös alateemoin, mutta keskustelua syntyi ilman niitäkin. Haastattelut nauhoitettiin kahdella digitaalisella sanelimella ja yhdellä mp3-soittimella.

3.5 Aineiston analysointi

Tutkimuksen tulokset saadaan analysoimalla aineisto: tieteen ja tutkimuksen tehtävään on jäsentää olemassa olevaa todellisuutta paremmin ymmärrettävään ja hallittavaan muotoon. (Kylmä & Juvakka 2007, 111 - 112.) Realistisessa lähestymistavassa haastatteluaineisto perustuu keskustelijoiden tuottamiin todellisuuden kuvauksiin. Niitä ei pyritä todistamaan oikeiksi tai vääriksi, vaan ne ovat keskustelijoiden näkökulmia, mielipiteitä. (Välimäki 1994, 15.) Analyysin tehtävä on tiivistää, järjestää ja jäsentää aineisto siten, että mitään olennaista ei jää pois. Tyypillinen tapa on tematisoida, jolloin aineisto pyritään ryhmittelemään teemoittain ja nostamaan tutkimusongelmaa valaisevista teemoista esiin mielenkiintoisia sitaatteja tulkittavaksi. (Eskola 2010, 193.)

Aineiston analyysiä varten kirjoitimme ryhmäkeskustelut tekstimuotoon eli litteroimme ne. Kaikkiaan litteroitua tekstiä tuli 37 sivua (A4) fontilla 12 ja rivivälillä 1,5. Yhden

tunnin haastattelun litteroimiseen kului noin seitsemän tuntia eli ryhmähaastattelujen purkamiseen kului yhteensä kaksi työpäivää. Haastateltavien puhetta ei litteroinnissa muutettu tai muokattu. Aineiston käsittelyssä pyrimme säilyttämään sen, mitä oli sanottu ja miten se oli sanottu. Tutkimuksemme pääpaino on ryhmähaastatteluista saadussa aineistossa. Aineiston analyysi ei perustu suoraan teoriaan, mutta kytkennät siihen on havaittavissa. Tällöin aineistosta tehdyille havainnoille etsitään tulkintojen tueksi teoriasta vahvistusta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, hakupäivä 20.5.2012.)

Aineiston kuvailu on analyysin perusta. Kuvaileminen tarkoittaa sitä, että kartoitetaan henkilöiden, tapahtumien tai kohteiden ominaisuuksia tai piirteitä. Tarkoituksena on yleensä pyrkiä vastaamaan kysymyksiin kuka, missä, milloin, kuinka paljon ja kuinka usein. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 145.) Laineen (2010, 40 - 41) mukaan tutkimusaineiston ensimmäisessä vaiheessa pyritään kuvaamaan, mitä aineistossa on sanottu. Tavoitteena on kuvata toisen kokemukset mahdollisimman alkuperäisesti, eikä tutkija saa tuoda kuvaukseen itseään. Kuvaus tehdään kielellä, joka myötäilee haastateltavan puhetta. Tässä vaiheessa vältetään tulkintoja tai puheen muuttamista yleistävämmiksi käsitteiksi. Tutkimuksen tarkoitus ohjaa kuvausta ja tarkoitukseen nojautuen pitää harkita, mitä tarvitsee kuvata ja miten yksityiskohtaisesti kuvaus on tehtävä (Hirsjärvi & Hurme 2010, 146).

Kuvauksen jälkeen aineistosta pyritään saamaan esiin merkitysten muodostamia kokonaisuuksia. Merkityskokonaisuudet järjestyvät myös tutkimuskysymysten ehdoilla. Tutkija tulkitsee omalla kielellään ensimmäisen tason kuvauskieltä mahdollisimman paljon aineiston ehdoilla. Analyysi pyrkii tematisoimaan, yleistämään ja käsitteellistämään. (Laine 2010, 42.)

Kuuntelimme äänitykset ja luimme tekstit useita kertoja, jotta saimme kokonaiskuvan aineistosta. Aineistoa ei juuri karsittu, vaan järjestettiin uudelleen. Analyysissä purimme aineiston osiin ja yhdistimme samankaltaiset osat. Sovelsimme aineiston luokittelussa teemoittelua eli järjestimme saamamme haastatteluaineiston teemoittain. Teemoittelu tarkoittaa laadullisen aineiston ryhmittelyä tutkimuskysymysten ja aineistosta nousevien aiheiden mukaan (Hirsjärvi & Hurme 2010, 173). Teemoittelu sopi tutkimuksemme analyysitavaksi, sillä tarkoituksenamme oli selvittää haastateltavien todelliset kokemukset ja mielipiteet. Teemoittelun avulla tekstiaineistosta saadaan erilaisia vastauksia tai tuloksia esitettyihin kysymyksiin, jolloin tulokset palvelevat käytännön tarpeita. (Eskola & Suoranta 2003, 179.)

Merkitsimme tekstiin eri värein samansisältöiset kommentit sekä yhdistimme ne yhteisten teemojen alle eli etsimme aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. Merkitsimme aineistoon tutkimuskysymysten kannalta olennaiset asiat eli etsimme erilaisia kokemuksia ilmentäviä kommentteja ja kehittämissuhteita. Niistä muodostui kaksi yläteemaa: kokemukset ja kehittämissuhteet. Ensimmäisessä teemoittelussa ryhmittelimme aineiston sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Ulkoisiin tekijöihin sisältyivät esimerkiksi ruokaan, viihtyvyyteen ja ympäristöön liittyvät asiat. Sisäisiin tekijöihin merkitsimme esimerkiksi vuorovaikutukseen, vertaistukeen ja oppimiseen liittyviä kommentteja. Aihepiirit nousivat aineistosta.

Syvensimme teemoittelua jakamalla haastateltavien kokemuksista kertovan aineiston alateemoihin motivaation timanttimallin teemojen, antaminen - saaminen, pohdinta - toiminta, etäisyys - läheisyys, jatkuvuus - uuden etsintä, mukaan. Kehittämissuhteita emme jakaneet alateemoihin, vaan se pysyi yhtenä teemana. Teemojen kautta aloimme jäsentää aineistoamme ja käsitelimme kunkin teeman alle poimimamme asiat. Kirjoitimme omin sanoin tulkinnat kunkin teeman alle valikoituneesta aineistosta. Käytimme sanatarkkoja sitaatteja kuvaamaan teemojen sisältöä. Tämän jälkeen palasimme vielä haastatteluihin ja luimme ne läpi varmistaaksemme, että olimme olleet uskollisia alkuperäiselle aineistolle. Tämän jälkeen yhdistimme teemoihin teorian ja aikaisemmat tutkimukset. Vertailimme teoriassa esitettyjä ja omassa aineistossamme esille tulleita asioita ja teimme tulkintoja niiden perusteella.

4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Hankimme tutkimuksen aineiston tekemällä kaksi ryhmähaastattelua vapaaehtoistoimijoiden tuetulla lomalla Lomakoti Onnelassa Haukiputaalla. Ryhmähaastatteluisa oli kaksi teemaa: omat kokemukset tuetusta lomasta ja kehittämistoiveet tuetulle lomalle. Keskusteluryhmiä oli kaksi, joista toiseen osallistui kolme ja toiseen neljä lomalaista. Ryhmähaastattelujen lisäksi keräsimme taustatietoja osallistujista tutkimukseen suostumuslomakkeella.

Esitämme tutkimuksen tulokset pääteemojen mukaisesti. Ensin kuvaamme tuetulle lomalle osallistuvien vapaaehtoistoimijoiden kokemuksia ja sen jälkeen kehittämisehdotukset. Valitsimme Yeungin timanttimalin (2005) teemoittelun pohjaksi, koska tuetulle lomalle osallistuneiden kokemuksista oli löydettävissä samanlaisia elementtejä, joita Yeung havaitsi tutkiessaan vapaaehtoistoimijoiden motivaatiota ja sitoutumista toimintaan. Vapaaehtoistoiminnan motivaation neljä ulottuvuutta ovat saaminen - antaminen, jatkuvuus - uuden etsintä, läheisyys - etäisyys ja pohdinta - toiminta.

4.1 Antamiseen ja saamiseen liittyvät kokemukset

Haastatteluaineistossa suuri osa käsitteli tuetulle lomalle osallistujien vapaaehtoistoimijoiden keskinäistä **vuorovaikutusta**: asioiden purkamista, jäsentämistä, jakamista ja peilaamista. Keskinäistä vuorovaikutusta pidettiin arvokkaana, sillä siinä saa itselle ja antaa samalla toiselle. Haastateltavat käyttivät vertaistuki-sanaa puhuessaan keskinäisistä keskusteluistaan. Lomalla oli mahdollisuus purkaa omia asioitaan ja tuntojaan, jäsentää omaa elämäänsä ja peilata sitä muiden kokemuksiin. Kun omat voimavarat lisääntyvät, lisääntyy myös hyvinvointi. Kun oma minä jaksaa paremmin, voi auttaa muita paremmin. Haastattelussa tuli myös esille, että on helpompi tuoda omat asiansa esille vieraammille ihmisille, koska omia läheisiään haluaa säästää. Keskustelussa tuli esiin ajatus, että vapaaehtoinenkin voi tarvita auttajaa. Puhuja ei tarkoittanut niinkään sitä, että vapaaehtois-toiminta itsessään kuormittaisi vaan että se ei suojaa tekijäänsä elämän kolhuilta ja siksi voi tarvita tukijaa.

Täällä on saanu sitä ensiarvosen tärkeää sitä vertaistukia ja tietoa tästä vapaaehtoistyöstä... ja on saanu purkaa omia vaikeita asioita ja kuulla toisten

asioita... tämä on hirviän tärkeä työ, että vapaaehtoiset jaksaa toimia, että neki pystyy purkamaan omia asioitaan... ja sitä kautta pystyy sitte auttamaan toisia ihmisiä paremmin kun se oma minäkin voi paremmin.

Se on varmaanki semmosta elämän jäsentämistä, että sitä niinku peilaa tuolla ja jäsentää sitä että missä kohti mennään ja siitä sitten pääsee jatkaan.

Tuetulle lomalle osallistuneet kuvasivat irtautuneensa kotiympyröistä ja saaneensa ladattuja akkuja. Arjessa sen ajateltiin näkyvän **voimavarojen** lisääntymisenä ja hyvinvoinnin kasvamisena. Eläkeläinenkin tarvitsee irrottautumisen kotiympyröistä voidakseen olla lomalla. Lomalta saadut voimavarat saattoi siirtää eteenpäin omassa vapaaehtoistoiminnassaan.

Oikein innokkaalla mielellä lähen. Tuntuu, että ois voimaa jotaki tehdä vielä.

Me olemme hyvin kiitollisia, että olemme saaneet tulla tällaiselle lomalle ja saamaan vahvistusta talven varalle, sitten taas iloisina teemme vapaaehtoistyötämme.

Osallistujien konkreettinen kokemus tuetusta lomasta oli ”valmiille meneminen”. Kun ei tarvinnut huolehtia jokapäiväisistä arkisista askareista kuten ruuan laittamisesta tai siivoamisesta, oli aikaa omalle itselle. Herkullinen ruoka koettiin merkitykselliseksi, mutta valmiiseen ruokapöytään meneminen oli mukavaa siksikin, ettei ensin tarvinnut mennä ruokakauppaan, valmistaa ruokaa ja vielä tiskatakin. Haastatteluissa kaikki kiittivät Lomakodin ulkoisia puitteita. Hyvä ruoka ja siisteys olivat lomalaisten mielestä täydellisiä. Erityismaininnan saivat vuoteet ja vuodevaatteet.

Kyllä minä mielelläni leivon ja keitän, mutta kun täällä kaikki, niin siinä jää sitten sitä aikaa erillä lailla keskittyä siihen, onko se nyt sitten lepoa --- siinäkinhän rentoutuu.

Etukäteen osallistujat odottivat saavansa lomalta lepoa ja rauhoittumista. Lomakoti Onnelan sijainti ja pienet ympyrät takasivat sen, että lomalaiset eivät voineet samalla lailla mennä ja täyttää päiviään kuin kotona. Lomakodista ei myöskään haluttu lähteä kesken

loman mihinkään. Loman ajankohta syksyllä koettiin sopivana, sillä esimerkiksi kesäaikaan on paljon muuta tekemistä. Lomalla sai nauttia luonnosta, ulkoilusta ja liikunnasta.

Se etukäteisajatus oli, että tarvii lepoa, tarvii rauhottumista, sillä tahon järjestää itelle liikaaki menoja siellä kaupungissa. Täällä on sen verran pienet nämä ympyrät, ettei oo kauheena houkutusia --- saa nauttia tästä luonnosta, ulkoilua ja liikuntaa on tarpeeksi ja ruokaa on riittävästi ja se on hyvää.

Lomaviikon **ohjelma** näytti joistakin osallistujista etukäteen lattealta, mutta osoittautui kuitenkin mielenkiintoiseksi. Yksittäisenä mainintana tuli esiin, että ohjelma oli tiukka, eikä antanut sijaa levähtämiselle. Heti perään keskustelussa todettiin, että yhteiseen ohjelmaan on haluttua osallistua ja että tietynlainen aktiivisuus kuuluu vapaaehtoistoimijan henkilökuvaan. Retki KulttuuriKauppilaan oli yksi kohokohta taiteista kiinnostuneille, ja siellä nähdyistä töistä oltiin haltioituneita. Retkeltä jäi paljon sulattelemissa kotiinkin asti. Moni mainitsi ohjelmasta erikseen askartelun ja kädentaidot. Käsillä tekeminen rentoutti huomaamatta, mikä ei ehkä olisi onnistunut, jos siihen olisi paneutumalla paneuduttu. Kun yhdessä pöydän ääressä puuhattiin, aika kului kuin huomaamatta. Osallistujat kokivat myös innostusta, kun saivat aikaan kaunista.

Mehän askarreltiin koko iltapäivä sitte. Ohjaaja näytti ruusujen tekua ja jotku rupes tekeen helminauhoja ja mää rupesin kutoon tuota ja niin siinä hän sitä turistaan samalla sitten. Meillä oli oikein rattosa ilta tuola kun sato niin jäätiin tuonne saunan eteiseen...

Se antaa hirviän palijo kun näkkee että jotaki saa käsistään aikaseksi --- mikä silimää ilahuttaa niinkö nämä eilisetki työt ja siinä aivan innostu mukkaan --- oikein heräsi semmonen innostus.

4.2 Etäisyyden ja läheisyyden liittyvät kokemukset

Haastateltavat kokivat tuetun loman **ilmapiirin** sallivaksi ja luottamukselliseksi. Turvallinen ilmapiiri näkyi ryhmäkeskustelussakin siten, että keskustelu oli välitöntä ja osallistujat uskalsivat näyttää tunteensa, niin itkut kuin naurutkin. Lomalaiset kokivat, että osallistuminen ohjelmaan oli vapaaehtoista ja vetäytyminen omaan rauhaan helppoa. Keskus-

telussa mainittiin useasti vapaaehtoisuus: lomalla ei ollut pakko osallistua mihinkään toimintaan.

Niin se loma rakentuu niistä lomalaisista kans...

Tämmösesä luottamuksellisessa ilmapiirissä, jossa on kerrottu että täältä ei sitten huudella, niin jokainen vähitellen, kuka nopeemmin, kuka hitaammin, niin tuota avautuu ja tulee jäsentäneeksi sitä omaa elämäänsä...

Ryhmässä oli koettu porukan voimaa ja myös oli myös naurettu paljon. Hyvää henkeä kehuttiin ja lomalaisia pidettiin iloisina ja huumorintajuisina ihmisinä. Ilmapiiriä kuvattiin sanomalla, että sairaudet ja vaivat ovat unohtuneet eikä fyysisistä vaivoista lomalla juuri ole puhuttu. Eräs osallistujista sanoi, että kaikilla ovat reseptit jääneet kotiin.

On naurettu kovasti ja eikö sitä sanota, että silloin ku nauraa niin aivoilla on hyvä olla.

Tuetulla lomalla oli mahdollista tutustua uusiin ihmisiin eli kartuttaa osallistujien sosiaalisia kontakteja. Koska monet osallistujista olivat oululaisia, heräsi ajatus yhteisistä konsertti- tai teatteri-illoista. Koska kaikki osallistujat olivat yksineläjiä, heillä oli kokemus siitä, miltä tuntuu olla kolmas pyörä vaunussa. Ihminen voi silti olla yksinäinen parisuhteessa tai kaivata yksinoloa parisuhteessakin.

Vaikka ois parisuhteessakin niin sitä on sitä yksinäisyyttä että tää nyt auttaa siinä, kiva mennä sinne kotiin ja olla yksin kun on ollut tämmösessä hulinassa.

Ryhmän pieni koko koettiin ylellisyydeksi. Pienessä ryhmässä tuli helpommin kuulluksi, tutustui muihin, kukaan ei hukkunut väkijoukkoon eikä klikkejä syntynyt. Pieni ryhmäkoko mahdollisti myös sen, että mihinkään ei tarvinnut jonottaa.

Niin, että ehtii tutustua, että kyllä tuolla aamupalallaki pystyy niinko hahmottamaan, että yksi ei ole vielä tullut.

Suurin osa vapaaehtoistoimijoista sai oman huoneen. Se koettiin tärkeäksi siksi, että oli mahdollisuus vetäytyä halutessaan omaan rauhaan eikä oma nukkumis- ja valveillaolo-rytmillä häirinyt huonetoveria. Tosin joku ryhmäläisistä olisi myös halunnut huonetoverin, jotta olisi illallakin saanut vaihtaa sanasen, koska kotona on yksin.

Minä oon yksin ollu ja minä oon kokenu sen hyväksi minä oon kans semmonen yökukkuja, niin oon ajatellu että häiritteehän sitä toista ihmistä...

Tärkeänä pidettiin yhdessä olemista, mutta myös yksin olemista. On tärkeää saada olla joskus ihan yksin ja ajatella omia ajatuksiaan. Järjestettyjä keskustelutilaisuuksia ei kaivattu, sillä maailmaa pystyi parantamaan vaikka kävelyretkillä ja tilaisuuksia kahdenkeskisiin keskusteluihin löytyi väljän ohjelman ansiosta. Kotona koettiin olevan liiankin rauhallista, mutta lomalla oli niin paljon virikkeitä, että olo oli piristynyt.

Lomakodin **henkilökuntaa** kiitettiin, samoin loman vetäjiä, joiden ympärivuorokautista läsnäoloa ja lomalaisten kanssa loman arjessa elämistä arvostettiin. Ohjaajien koettiin myös olevan osa lomalaisia. Keskustelussa tuotiin esille myös se, että osa henkilökunnasta oli itsekin vapaaehtoisena. Ohjaajat eivät erottaneet itseään muista lomalaisista, jota myöskin arvostettiin; jokainen oli tavallaan oman itsensä ohjaaja.

Se on hirviän tärkeää siinä viihtyvyyden kannalta täällä tosiaan pääsee niin lähelle ohjaajia että pystyy avautuman paremmin.

Suunnattoman tärkeä tuo tosiaan ja sitten se ei jäänyt siihen esittelyyn, vaan he ovat tässä arjessa mukana koko ajan --- eikä niillä ole se kahdeksan tunnin työaika vaan ne on koko ajan mukana ja käytettävissä.

4.3 Jatkuvuuden ja uuden etsimisen kokemukset

Osallistujat saivat loman aikana toisiltaan **tietoa** eri tavoista toimia vapaaehtoisena. Loman aikana osalle syntyi myös ajatus, että he voisivat toimia enemmänkin vapaaehtoisena. He halusivat myös ottaa selvää oman paikkakunnan mahdollisuuksista toimia. He kokivat, että tieto vapaaehtoistoiminnasta oli lisääntynyt ja sen johdosta myös ymmärrys siitä, että heillä olisi enemmänkin annettavaa vapaaehtoistoimijoina. Kiinnostus saada vapaaehtoistoiminnan koulutusta oli myös herännyt.

Niin että tämä on avannu mulle uusia kanavia siihen, että tämä ei jää tähän minun kohalla vaan toivon mukkaan se poikii tästä etteenpäin...

Minä voisin toimia enemmänki --- nyt vaan sen mummon luona käyny, vähän laajentaa sitä, jos vaan ossaisin...

Toisaalta lomalle osallistujat kertoivat, ettei itse kunkin tekemästä vapaaehtoistoiminnasta puhuttu paljon. Pikemminkin ajatus oli, että työasiat jätettiin kotiin. Joku koki, että omasta vapaaehtoistoiminnasta puhuminen oli kehumista eikä siksi ole aiheesta puhunut.

Osallistujat pohtivat myös sitä, että he ovat lomalla saaneet **oppia** taitoja, joista on hyötyä myös vapaaehtoisena. Esille nostettiin kuuntelemisen taito ja ajan antaminen ihmiselle, joka rohkaistuu kertomaan.

Ehkä vois oppia semmosta kuuntelemisen taitooki että ei keskittyis omaan vaan tuota mitä tarvitaan sitten siinä omassa työssä vapaaehtoisena, että pitää malttaa kuunnella ja antaa aikaa sille ihmiselle joka rohkastuu kertomaan.

4.4 Pohdinnan ja toiminnan kokemukset

Lomalle osallistujat jakoivat elämäkokemuksiaan, ja ihmisten elämäntapa-kohtalot puhuttelivat. Esimerkiksi surua pidettiin ihmisistä opettavana ja kasvattavana ja surun läpikäymistä arvokkaana kokemuksena, josta vapaaehtoinen pystyi ammentamaan omassa tehtävässään.

Minulle ainaki semmonen ihminen joka on niin sanotusti villakopassa kasvatu, joka ei ole kokenu näitä elämän pohjakosketuksia --- se on elämän suuri asia, jos puu kaatuu hänen metässä...

Mutta tämmösiähän meillä on elämässä mikkä niinku pyssäyttää oikeesti. Joka ei kuoleman äärellä pysähy --- et se kasvattaa ja muuttaa, kun näkee sen että sinne ei mittään mukkaan saa...

Osallistujat kokivat rohkaistuneensa yhteisissä keskusteluissa, sillä vaikka oma elämä ei ole mennyt aina toivotulla tavalla, ei tarvitse ajatella, ettei sen takia ole mitään annettavaa. Lomalla kuullut tarinat muiden osallistujien elämäntapahtumista ovat saaneet oman ajattelun nurinniskoin ja panneet ajattelemaan, että onkin helpompi antaa toiselle ihmiselle, kun on itselläkin elettyä vaikeita elämän tapahtumia.

Se ainaki on koskettanu minua ettäkö täällä olevilla ihmisillä elämäntapahtumat ei välttämättä olleet aina niin helppoja niin oon sen kokenu, että semmosen ihmisen on helpompi antaa toisille ihmisille sitte, että ei tarvi tuntea sitä arkuutta, jos se elämä ei oo aina niin hyvin menny --- niinkö minulla on ollu semmonen ajatus, että minä en pysty kellekkään mittään antamaan, että se on kääntynyt niinku nurinniskoin täällä se ajatus.

4.5 Kehittämisehdotukset

Haastatteluissa tuli esiin varsin vähän toiveita tai ehdotuksia vapaaehtoistoimijoiden tuettujen lomien kehittämiseksi. Osa haastatelluista oli jo aikaisemmin osallistunut jollekin tuetulle lomalle, mutta osa oli ensikertalaisia. Kukaan ei ollut aikaisemmin osallistunut vapaaehtoistoimijoiden tuetulle lomalle. Lomalaiset kokivat, että leirille tuleminen vaatii rohkeutta, koska sekä ympäristö että ihmiset saattavat olla outoja. Oli merkityksellistä, jos jo etukäteen tunsivat paikat ja tiesi, mihin tuli.

Joo, sillä on paljoki merkitystä ko aattelee, että tulee ihan outona, ei tiää ja ympäristö on aivan outo ja ihmiset. Se vaatii kyllä vähä rohkeuttaki.

Lomakoti Onnelaan tuleminen julkisilla kulkuneuvoilla oli aiheuttanut hieman päänvaivaa. Osa piti vapaaehtoistoimijoiden tuetulle lomalle ilmoittautumista helppona. Toisaalta tietoa vapaaehtoistoimijoiden tuetusta lomasta koettiin saadun niukasti. Tietoa lomasta oli saatu Rauhan Tervehdyksestä, seurakunnan työntekijältä tai toiselta vapaaehtoistoimijalta, mutta kaikille tieto lomasta oli tullut ikään kuin vahingossa. Ryhmä toi esille, että osalla toimijoista oli loma jäänyt hakematta, koska hakuaika oli mennyt umpeen.

Ohjelmaan oltiin pääosin tyytyväisiä, mutta siihen kaivattiin enemmän iloa, huumoria ja jotakin, mikä irrottaisi naurua, olisi hullunkurista ja kevyttä. Osallistujat kokivat, että va-

paaehtoistoiminnassa tärkeintä on kuitenkin ilo ja huumori. Toisaalta ohjelmaan kaivattiin myös hartaustilaisuuksia.

Mä aattelin että joku semmonen räväkkä luennoitsijan pätkä siellä olis ollut ihan hyvä olla, joka olisi saanut meidät nauramaan niin että maha hytkyy kaikilla, se olisi ollut erittäin hyvä siellä alussa.

Itse maksettavat hoidot, kuten jalkahoito ja hieronta, koettiin kalliiksi. Haastattelussa mietittiin, miten hinnat saataisiin sellaisiksi, että kaikki lomalaiset pystyisivät niitä hankimaan. Voisiko palvelua saada halvemmalla esimerkiksi opiskelijoilta tai neuvottelemalla lomalaisille jonkin tarjouksen? Osallistujat esittivät myös toiveen siitä, että vapaaehtoistoimijat voisivat hakeutua tuetulle lomalle joka vuosi.

Haastattelun ainoa miesosallistuja olisi kaivannut toista miestä puheikumppaniksi ja saunaseuraksi. Haastateltavat jäivät miettimään, miten miehiä saataisiin mukaan vapaaehtoistoimintaan ja lomille. Hymysuin esitettiin, että jokaisen naisen pitäisi tuoda mukanaan yksi mies. Keskustelussa miesten osallistumista pidettiin ylipäätään heikompana.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksemme tarkoituksena on ollut selvittää vapaaehtoistoimijoiden kokemuksia tuelta lomalta. Halusimme myös saada kokemukseen perustuvia kehittämissuhteita lomalle osallistuneilta. Tämän tutkimuksen perusteella vapaaehtoistoimijoiden tuettu loma on yksi tapa virkistää, tukea ja sitouttaa vapaaehtoistoimijoita. Loman ohjelmaan tuli vain vähäisiä kehittämissuhteita, mutta tuetusta lomasta tiedottamista toivottiin tehostettavan.

Tutkimusaineistomme mukaan haastateltavat kokivat saaneensa lomalta vertaistukea, tietoa, lepoa ja virkistystä. He pystyivät hyödyntämään saamiaan voimavaroja vapaaehtoistoiminnassaan. Kokemukset vapaaehtoistoimijoiden tuelta lomalta lisäsivät sitoutumista vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoimintaan on usein monia syitä, mutta taustalla on usein halu auttaa muita, oma kokemus, vertaistuki ja murros elämässä. (Pessi & Orava-saari 2010, 145).

Pessin mukaan saaminen versus antaminen on yleisin vapaaehtoistoimijoiden motivaatiotekijä, ja samat asiat esiintyivät myös lomalaisten kokemuksissa. Saaminen liittyy itsensä toteuttamiseen, omaan hyvinvointiin ja tunnetason palkitsevuuteen (2010, 158). Vapaaehtoistoimijoille on Porkkan mukaan tärkeää keskinäinen vuorovaikutus, vertaistuki ja yhteiset tapaamiset, jotka antavat tilaisuuden vaihtaa kokemuksia ja kuulumisia ja tutustua muihin vastaavissa tehtävissä toimiviin. (2009, 75.) Henkilökohtainen hyvinvointi lisääntyi vapaaehtoistoiminnassa ilon kokemusten, positiivisen mielialan saamisen, rohkeuden tunteen, mielenrauhan, lohdutuksen ja tuen saamisen ansiosta. (Yeung 2005, 109.)

5.1 Tukea yhteisöllisyydestä

Vapaaehtoistoiminta on itsessään palkitsevaa, mutta vapaaehtoistoimijat tarvitsevat tukea. Tuen ei tarvitse olla virallista tai erikseen järjestettyä, vaan vapaaehtoistoimijat hyötyvät myös vapaamuotoisesta yhdessä olemisesta. Vapaaehtoistoimijoille pitää antaa aika, paikka ja mahdollisuus yhdessäoloon. Tuellalla lomalla vapaaehtoistoimijoilla oli aikaa omalle itselle, rauhoittumiselle, mutta myös toisen ihmisen kohtaamiselle ja kuuntelemi-

selle. Epävirallisilla ja arkisilla kohtaamisilla on keskeinen merkitys vapaaehtoistoiminnan ja järjestöjen jatkuvuudelle ja tulevaisuudelle (Pessi & Oravasaari 2010, 180).

Vapaaehtoistoimijan näkökulmasta yhteisöllisyyden kokemus syntyy vuorovaikutuksessa toisten vapaaehtoisten kanssa, mutta myös vuorovaikutuksessa ammattilaisten kanssa. Toiminta pelkästään vapaaehtoisena ei siis riitä, vaan yhteys toisiin ruokkii vapaaehtoistoimijuutta. Ammatillaiset voivat toimia tutorina henkisesti kuormittavassa tehtävässä. Organisaatio voi järjestää vastapainoksi yhteistä tekemistä ja virkistystä vapaa-ajalla. Vapaan yhdessäolon aikana vapaaehtoistoiminnan ja ammatillisuuden roolit katoavat ja yhteisöllisyys vahvistuu. (Mykkänen-Hänninen 2007, 64.) Tuetulle lomalle osallistuneet arvostivat ohjaajien osallistumista ja sitä, että he olivat läsnä ja käytettävissä, mutta myös sitä, etteivät he korostaneet omaa asemaansa loman ohjaajina.

Tuetun loman ohjelman väljyys antoi tilaisuuden omien tuntojen ja kokemusten purkamiselle ja jakamiselle. Keskustelutilaisuuksia ei järjestetty, vaan ihmisille syntyi mahdollisuus asioidensa kertomiseen yhteisillä kävelyretkillä ja käsillä tekemisen lomassa. Haastatellut vapaaehtoistoimijat arvostivat tuetun loman sallivaa ja luottamuksellista ilmapiiriä sekä ryhmän iloisuutta ja huumorintajua.

Vapaaehtoistoimijoille on tärkeää kuulua ryhmään ja tavata uusia ihmisiä. Ryhmähenki on perustana vapaaehtoisuudessa koetulle hyväksymisen tunteelle, inhimillisen kohtaamisen kokemukselle, yhteisille kokemuksille, mutta myös jaetulle huumorille. Positiiviset sosiaaliset kontaktit ovat Yeungin tutkimuksen mukaan myös syventäneet vapaaehtoistoimijoiden sitoutumista toimintaan (2005, 114 - 115). Myös Siitonen kuvaa, kuinka vapaus, hyväksyntä, turvallisuus, kannustava ilmapiiri, kollegiaalisuus, tasa-arvoisuus, arvostus ja luottamus ovat yhteydessä sisäisen voimantunteen muodostumiseen, mikä puolestaan vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumiseen (1999, 99).

Tuetulle lomalle osallistuneiden vapaaehtoistoimijoiden puheessa tuli esiin myös etäisyyden kaipuu, kaipuu omaan aikaan, rauhoittumiseen. Etäisyys vapaaehtoistoiminnassa voi liittyä siihen, ettei tarvitse olla aina käytettävissä, mutta myös toiminnan joustavuuteen ja epäbyrokrattisuuteen (Pessi & Oravasaari 2010, 157). Ryhmän pieni koko lomalla mahdollisti yksinasumisen. Myös vetäytyminen omiin oloihinsa koettiin helpoksi. Samalla tavalla kuin Yeungin tutkimuksessa vapaaehtoistoimijat arvostivat toiminnassa joustavuutta

ja sitä, että toiminnalle saattoi asettaa rajoja, myös lomalle osallistujat arvostivat toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuutta ja omien rajojen asettamista. (2005, 114.)

5.2 Vertainen tuki ja tieto

Haastatteluissa ei tullut esiin niinkään haastateltavien toiminta vapaaehtoisena, vaan oman elämän pohtiminen. Omia arvoja ei tuotu esiin kovin tietoisesti, mutta ne välittyivät osallistujien puheesta. Esimerkiksi henkilökohtaisten kriisien ja surun läpikäyminen olivat asioita, joita arvostettiin ja joista katsottiin olevan hyötyä myös vapaaehtoistoimijana. Tuetun loman osallistujat olivat siis sekä tukijoita että tuettavia, antajia ja saajia, mikä sopii myös vertaistuen määrittelyyn. Antamiseen kuuluu halu auttaa, vastavuoroisuus ja omat elämäkokemukset, joista haluaa jakaa (Pessi & Oravasaari 2010, 158).

Loman antina koettiin olevan myös omien tunnelukkojen aukomisen: itkukin avaa lukkoja, puhdistaa ja hoitaa. Saman kohtalon kokeneiden ryhmät mahdollistavat vastavuoroisuuden ja rohkaisevat puhumaan (Pojjula 2005, 226). Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mahdollisuuksia uusien haasteiden kohtaamiseen ja uuden oppimiseen, väyliä uusien tietojen ja taitojen omaksumiseen, mutta myös henkilökohtaiseen muutokseen. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa myös vastapainoa suhteessa omaan elämäntilanteeseen, kuten henkilökohtaisiin kriiseihin tai vaikeaan elämäntilanteeseen. Vapaaehtoisuus on mahdollisuus laajentaa omaa elämänpiiriä, kuten uusia harrastuksia, kokemuksia tai elämänlaatua. Vapaaehtoistoiminnassa voi pohtia omia arvojaan ja käydä arvokeskusteluja muiden kanssa, mutta se antaa myös mahdollisuuden toimintaan, jossa voi toteuttaa arvojaan käytännössä (Yeung 2005, 113, 116).

Muutostilanteissa tai uuden identiteetin rakentuessa vertaisuudesta on apua. Tuen avulla on helpompi selviytyä muutoksesta ja siihen liittyvästä stressistä. (Kuuskoski 2003, 30 - 31.) Vapaaehtoistoiminnan taustalla on usein muutos, niin yhteiskunnassa kuin ihmisen omassa elämäntilanteessa tapahtuva, mikä kuului myös haastateltujen puheesta. Elämäntilanteen muuttuminen muuttaa usein yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden suhdetta. Suuret muutokset ja vaikeat asiat lisäävät vertaistuen tarvetta ja halua kuulua yhteisöön. Uusi elämäntilanne voi saada ihmiset tuntemaan itsensä merkityksettömiksi. Osallistumista vapaaehtoistoimintaan motivoi silloin halu saada uutta käytännönläheistä tekemistä ja ympärille uusia ihmisiä, ei niinkään toimintaan liittyvä arvomaailma. Elämäntilanteen

muuttuessa vapaaehtoistoiminta voi tarjota pysähtymispaikan vanhan ja uuden elämän välissä. (Raninen ym. 2007, 98 - 99.)

Vapaaehtoistoimijoilla on mahdollisuus oppia uutta ja kehittyä vapaaehtoistojena, mutta myös saada uusia haasteita ja laajennusta omaan elämänpiiriin (Pessi & Oravasaari 2010, 157). Haastateltavat alkoivat loman aikana miettiä koulutusta ja uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja: he peilasivat omaa vapaaehtoistajuuttaan toisten kokemuksiin. He saivat toisiltaan uutta tietoa erilaisista vapaaehtoistoiminnan tavoista, mikä kasvatti motivaatiota lisätä omaa tekemistä ja kouluttautua tehtäviin. Minäkuva kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa saadun palautteen kautta, ja palaute lisää itsetuntemusta. Ihminen uskaltaa asettaa itselleen uusia päämääriä ja etsiä uusia merkittäviä kokemuksia (Siitonen 1999, 132 - 133).

Tuetulle lomalle osallistujat kuvasivat myös oppineensa taitoja, kuten kuuntelemista, jota he voisivat käyttää vapaaehtoistojena. Oppimisessa voidaan hyödyntää ryhmäprosessin tuottamaa dynamiikkaa, sosiaalista vuorovaikutusta ja ryhmän hiljaista tietoa (Porkka 2009, 154). Haastateltavat toivat esiin vuorovaikutustaitojen tärkeyden vapaaehtoistoinnassa ja kuvasivat dialogista kuuntelua eli herkkyyttä toisen osallistujan omien ajatusten ja kokemusten kuulemiselle (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 138). Kurki kirjoittaa, että dialogi on luonteeltaan yhteisöllistä. Dialogisessa kohtaamisessa kumpikaan osallistujista ei voi olla täysin tietämätön, mutta ei myöskään kaikkietävä. On vain ihmisiä, jotka etsivät yhdessä laajempaa tietämystä ja ymmärrystä. (2008, 47.)

5.3 Taide ja kulttuuri innostajina

Loman ohjelma sisälsi sosiaalipedagogisia elementtejä, jotka vahvistivat osallistujien toimijuutta ja osallisuutta. Tuetulla lomalla osallistujat kohtasivat toisensa keskustelussa, toiminnassa ja yhteisössä. Sosiaalipedagogiikassa korostetaan toiminnallisuutta, yhteisöllisyyttä ja elämyksellisyyttä, jotka kaikki sisältyivät loman ohjelmaan. Toiminta on parhaimmillaan tilannesensitiivistä, avointa ja vuorovaikutuksellista siten, että kaikkien toimijoiden on mahdollista osallistua ja vaikuttaa siihen. (Hämäläinen 1999, 67 - 68). Innostuminen näkyi siinä, että lomalle osallistujat suunnittelivat yhteistä toimintaa myös loman jälkeen.

Taide ja kulttuuri vaikuttavat sosiaaliin hyvän elämän kokemuksiin, mikä kuului myös lomalaisten haastatteluissa. Se auttaa meitä jäsentämään ja ottamaan haltuun arkeamme. Väestötutkimusten mukaan kulttuuri ja taideharrastukset vaikuttavat myönteisesti myös terveyteen. Yhdessä puuhaaminen ja harrastaminen pitävät yllä ja edistävät hyvinvointia ja terveyttä (Hyypä & Liikanen 2005, 113, 182). Luovassa toiminnassa otetaan käyttöön se, että ihminen on luonnostaan luova, yhteisöllinen ja elämyksiä etsivä olento. Luova toiminta auttaa ihmistä jäsentämään ja syventämään itsetuntemusta, pohtimaan ja selkiyttämään eksistentiaalisia arvo- ja merkityskysymyksiä ja löytämään uutta sisältöä elämään. Luova toiminta vahvistaa itsetuntoa, auttaa saavuttamaan sisäistä tasapainoa ja auttaa ratkaisemaan omaan elämäntilanteeseen liittyviä ongelmia. (Hämäläinen 1999, 67 - 68.)

Kun lomalle osallistujat itse saivat innostumisen kokemuksen, he voivat siirtää sitä myös omassa toiminnassaan vapaaehtoisina. Sosiokulttuurisen innostamisen yksi tavoite onkin tukea ja saada liikkeelle kykyjä, jotka ovat jo olemassa. Silloin motivoidaan, herätetään, vahvistetaan ja koordinoidaan yksilöiden ja ryhmien kykyjä ja voimia ja heidän osallistumistaan sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja kulttuuriseen toimintaan. Olemassa olevien kykyjen tukeminen ja liikkeellepaneminen voi olla myös vapaaehtoistoimijoiden aluetta. (Kurki 2000, 23.)

5.4 Tiedottamista enemmän

Haastatteluissa tuli esiin, että tuetusta lomasta tiedottamista olisi saanut olla enemmän. Tiedottamiselle ja lomalle hakemiselle ongelmallista oli ajankohta, kun niin vapaaehtoistoimijat kuin työntekijätkin jäivät kesälomalle. Loman ajankohta loppusyksystä oli haastateltujen mielestä sopiva. Tuetulle lomalle osallistuivat eivät olleet palkkatyössä, ja heidän oli helppo irrottautua viikoksi toisin kuin esimerkiksi työssäkäyvien tai opiskelijoiden.

Tuetun loman alkuun kaivattiin räväkkää, naurua herättävää ohjelmaa, esimerkiksi luennoitsijaa. Muuten ohjelmaan kaivattiin vain vähän mitään lisää. Esimerkiksi teatterikäynnin tai kirkossa käynnin olisi voinut ohjelmaan ottaa, jos loman aikana sellaisia tilaisuuksia olisi alueella ollut.

Miehiä kaivattiin vapaaehtoistoimijoiden lomalle enemmän. Naiset, miehet, nuoret ja vanhat osallistuvat vapaaehtoistoimintaan keskimäärin yhtä paljon (Pessi & Oravasaari

2010, 7). Miesten toimintakenttänä on enemmän urheilu ja liikunta. Jos järjestöissä halutaan saada toimintaan enemmän miehiä, pitääkin satsata enemmän toimintaan, yhdessä tekemiseen jatkuvuuteen, tuttuuteen ja perinteikkyyteen (sama 158).

6 POHDINTA

Vapaaehtoistoimijoista huolehtiminen on tae siitä, että yhdistys kukoistaa. Vapaaehtoistoiminnan järjestäjät joutuvat yhä tarkemmin miettimään, millaisia tehtäviä juuri heidän seurakunnassaan tai järjestössään vapaaehtoistoimijoille tarjotaan. He joutuvat myös pohtimaan, millaista koulutusta, tukea ja virkistystä toimijat tarvitsevat.

Vapaaehtoistoiminta on nimensä mukaisesti vapaaehtoista: jos homma ei huvita, siitä luovutaan. Pessin ja Oravasaaren tutkimuksen mukaan järjestöissä tarvitaan nykyistä enemmän vapaaehtoistoiminnan koordinointiin ja kehittämiseen liittyvää koulutusta. Eniten vapaaehtoistoimintaa järjestöissä hoitavat työntekijät kaipasivat perustietoa ja tietoa toimijoiden motivoinnista, innostamisesta ja sitoutumisesta. Vapaaehtoistoimintaan kaivataan enemmän työnohjauksellista otetta. Toimijoiden innostamista ja sitoutumista tukeva työnohjaus vaatii pitkäjänteisyyttä, mitä projektimaisesti organisoidussa vapaaehtoistoiminnassa on vain harvoin. (2010, 48.) Yhdistyksissä pitäisi sopia siitä, kuka ottaa huolekseen vastata vapaaehtoistoiminnasta samalla tavoin kuin yhdistyksissä on usein nimetty ihmiset vastaamaan taloudesta, retkistä, edunvalvonnasta tai tiedottamisesta.

Vapaaehtoistoiminnan motivaatio on mielenkiintoinen asia, jota monet tutkijatkin ovat kolumnet. Yeung on ehdottanut, että vapaaehtoistoiminnan motivaation timanttimallia voisi hyödyntää käytännön toiminnassa keskusteluissa, tuessa ja ohjauksessa. Malli voisi toimia myös palautteen annossa. (2005, 122.) Ainakin vapaaehtoistoimintaa järjestävien tahojen on hyvä tiedostaa motivaatioiden moninaisuus ja dynaamisuus, jolloin heidän on helpompi ymmärtää toimijoiden muutostoiveita ja vastata niihin.

Vapaaehtoistoimijoiden tuettu loma tarjosi osallistujille virkistystä, mutta siellä oli mahdollisuus myös vertaiseen tukeen ja tietoon. Vapaaehtoisten palkkana on usein hyvä mieli ja tunne tarpeellisuudesta. Toiminnan avulla voi myös kehittyä ihmisenä, voi vaikuttaa ja saa tehdä jotakin mielekästä. (Porkka 2009, 103.)

Oli sattumaa, että vapaaehtoisten tuetulla lomalla oli vain kahdeksan osallistujaa. Ryhmän pieni koko mahdollisti jokaisen osallistujan ottamisen huomioon yksilönä. Kenelläkään ei ollut mahdollisuutta jäädä piiloon. Osalla haastatelluista oli sellainen kokemus muilta leireiltä, että isommassa porukassa syntyi helposti klikkejä. Kaikki lomalle osallis-

tujat olivat yksineläjiä tai leskiä. Se mahdollisti laajemman vertaisuuden kuin pelkkä vapaaehtoistoimijuus. Osallistujat saivat vertaista tukea esimerkiksi surun käsittelemiseen. Samankaltainen elämäntilanne toi lomaan lisäbonuksen. Voisikin miettiä, pitäisikö järjestää vapaaehtoisten tuettuja lomiam erikseen pariskunnille ja yksineläville ihmisille? Miehet osallistuvat vapaaehtoistoimintaan, ja puolison matkassa hekin saattaisivat lähteä tuetulle lomalle.

Tuettu loma myönnetään taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein. Lomatukea voi saada joka toinen vuosi. Loman omavastuu on 100 euroa, mikä saattaa vähävaraisesta tuntua kalliilta. Mietimme, kuinka moni vapaaehtoistoimija jää kriteereiden ulkopuolelle. Lomilta vapaaehtoistoimijat saavat tarvitsemaansa virkistystä, mutta sen puitteissa on helppo järjestää myös koulutusta ja vertaisryhmiä. Tietyille vapaaehtoistoimijajoukolle (esimerkiksi tukihenkilöille) järjestetyt lomat tuntuivat aluksi meistä hyvältä ajatukselta, koska niiden ohjelma voitaisiin suunnitella juuri sen joukon tarpeita silmällä pitäen. Kuitenkin tämän tutkimuksen aineiston perusteella eri tavoin vapaaehtoisesti toimivat tuovat erilaista näkökulmaa keskusteluihin ja antavat myös vinkkejä erilaisista toimimisen tavoista, mikä saattaa innostaa uudenlaiseen toimintaan.

Tuetulle lomalle on helppo järjestää koulutusta ja työnohjausta, mutta tämän aineiston perusteella vapaaehtoistoimijat arvostivat vapaamuotoista yhdessäoloa ja ohjelman väljyyttä. Tuettu loma voisi olla myös palkinto toimimisesta vapaaehtoisena. Loman jälkeen vapaaehtoinen voisi virkistyneenä siirtää jaksamistaan eteenpäin. Tuetulle lomalle osallistuneet vapaaehtoistoimijat käyttivät keskenään spontaanisti kertomisen ja yhdessä tekemisen menetelmää. Opettajien työnohjausmenetelmäksi kehitetyssä KerToi-menetelmässä on kyse ryhmässä tapahtuvasta keskustelusta ja toiminnasta, jossa osallistujat jakavat kokemuksiaan kertomalla niistä tai kuvaamalla niitä toiminnan avulla (Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjälä & Uitto 2007, 13). Vapaaehtoistoimijat saattaisivatkin hyötyä heitä varten perustetuista KerToi-ryhmistä. Ryhmä voitaisiin koota esimerkiksi eri järjestöjen vapaaehtoistoimijoista. Ainakin sitä voitaisiin kokeilla heille järjestetyillä tuetuilla lomilla.

Tutkimusten mukaan nuoret (15 - 24 v.) sekä iäkkäimmät osallistuvat vapaaehtoistoimintaan lähes 20 tuntia kuukaudessa (Pessi & Oravasaari 2010, 7). Moni yhdistys kuitenkin harmaantuu. Nuorten rekrytoiminen näyttää onnistuvan kertaluonteisiin projektimaisiin tapahtumiin, mutta pitkäaikainen sitoutuminen on vaikeampaa, kun elämä on muutoksia

täynnä. Ehkä järjestöjen pitäisi muuttaa omaa toimintaansa sellaiseksi, että se paremmin sopii projekteihin tottuneisiin ihmisiin. Tehtäviä voidaan kierrättää ja jakaa. Enää ei ole ihmiselämän pituisia työuriaakaan, miksi ihmiset haluaisivat toimia vain yhdessä tehtävässä vuosikymmeniä?

Vapaaehtoistoiminnan sisällyttäminen koulujen opinto-ohjelmaan saattaa olla yksi ratkaisu nuorten rekrytointiin. Järjestöjen tulisi myös uudistaa rekrytointitapaa ja käyttää enemmän esimerkiksi sosiaalista mediaa. Mielessä kannattaa pitää, että henkilökohtainen kutsu on yhä tehokkain tapa saada uusia toimijoita. Lisäksi tarjolla olevien tehtäviä pitäisi miettiä tarkemmin. Yhdistysten toiminta saattaa olla tarkasti rajattua ja tehtävät järjestäjien etukäteen päättämiä. Vapaaehtoistoimijat saattavat haluta tuoda toimintaan enemmän omia ideoitaan ja lahjojaan tai haluavat kehittyä vapaaehtoisina. He haluavat mielekkäitä, heille sopivia tehtäviä. He haluavat kokemuksen siitä, että he vapaaehtoistoimijoina tekevät vaikuttavia, oikeita ja tarpeellisia asioita. Ehkäpä järjestöjen olisi syytä kysyä tarkemmin, mitä vapaaehtoistoimijoilla on heille annettavana.

Tulevaa väestön ikäkehitystä ajatellen pitäisi myös miettiä, miten sitouttaa mukaan eläkeläiset. Tällekkin tuetulle lomalle osallistuneet olivat kaikki jo työuransa päättäneitä. Tutkimuksessa tuli esiin, miten ihminen elämänsä muutosvaiheissa etsii uutta toimintaa ja tarkoitusta elämälleen. Työelämän päättyessä ihmiseltä jää hurja määrä tunteja, joihin he kaipaavat mielekästä tekemistä. Järjestöjen tulisikin miettiä, miten markkinoida omaa toimintaansa juuri kolmatta ikää eläville, sillä heidän kauttaan järjestöt ja organisaatiot saavat tuekseen ihmisiä, joilla on laaja kokemuksesta. Vapaaehtoistoimijuus hyödyttää myös ikäihmisiä. Kun ikäihmiset osallistuvat enemmän ja ovat enemmän mukana yhteiskunnallisessa elämässä, heitä myös aletaan arvostaa enemmän. (Kurki 2008, 133.)

Harju kirjoittaa, että vapaaehtoisten osuus on olennainen ja välttämätön osa tulevaisuuden kansalaisyhteiskuntaa ja vapaaehtoistoiminnan johtamisesta tulee yksi järjestötoiminnan tärkeistä osa-alueista. Siihen tullaan tarvitsemaan myös uudenlaista osaamista (2010, 162 - 163.) Vapaaehtoisia on tulevaisuudessa kuitenkin entistä niukemmin. Niukkaa hyödykettä pitää siis käyttää huolella ja tarkasti suunnitellen. Vapaaehtoistoiminnan johtaminen nousee jatkossa avainasemaan. Nyt asiaa on voitu laiminlyödä ja hoitaa huolimattomasti, koska vapaaehtoisia on riittänyt järjestöihin. Vapaaehtoisten johtaminen tarkoittaa heidän rekrytoimistaan, kouluttamistaan, huoltamistaan ja palkitsemistaan. (Harju 2010, 162.)

6.1 Tutkimusprosessin arviointi

Vapaaehtoistoimijoita koskeva opinnäytetyön aihe kiinnosti, koska olemme toimineet vapaaehtoisina eri järjestöissä. Aiheen tutkimisesta on hyötyä myös työurallamme, varsinkin jos työllistymme järjestöjen palvelukseen. Olemme pyrkineet tarkastelemaan vapaaehtoistoimintaa laajasti ja pitäneet mielessämme periaatteen, jonka mukaan vapaaehtoistojen pitää saada tukea ja rohkaisua toimintaansa. Myös omat kokemuksemme vapaaehtoisina tukivat aiheen käsittelyä.

Aloitimme tutustumisen aiheeseen jo keväällä 2011. Keskustelut VARES-hankkeen AVEK-koordinaattorin Marja Heikkisen ja Lomakoti Onnelan varapuheenjohtajan Pirjo Hätälän kanssa valaisivat, miksi tällaista aihetta pitäisi tutkia. Tutkimussuunnitelmamme valmistui syksyn aikana nopeasti, sillä ammattikorkeakoulun lukukausi alkoi elokuun lopussa ja tuettu loma järjestettiin lokakuun alussa.

Koimme, että olimme tervetulleita tekemään opinnäytetyötämme Lomakoti Onnelaan. Opinnäytetyön tilaaja tuki tutkimuksen tekemistä mm. varaamalla loman ohjelmaan erillisen ajan, jolloin ryhmähaastattelut voitaisiin toteuttaa. Pystyimme myös tutustumaan heti loman alussa tuetulle lomalle osallistujien kanssa, mikä helpotti vertaishaastattelujen järjestämistä. Vertaishaastattelut ryhmässä onnistuivat erinomaisesti: ilmapiiri oli vapaa ja turvallinen ja tuntui, että ihmiset uskalsivat kertoa ajatuksensa vapaasti. Keskustelujen anti oli suurempi, kuin olimme etukäteen uskaltaneet unelmoida.

Tutkimusprosessimme eteni pääosin tekemämme suunnitelman mukaan. Haastattelujen ja varsinaisen loppuraportin tekemisen välillä kului opiskelukiireiden takia enemmän aikaa, kuin olisimme toivoneet. Kevään 2012 aikana pystyimme käyttämään runsaasti aikaa aineiston analysointiin ja loppuraportin kirjoittamiseen. Myös yhteistyömme on sujunut kitkatta.

Saamamme haastatteluaineisto on ohjannut työtämme, esimerkiksi aineiston analyysitavaksi valitsimme teemoittelun siksi, että se istui aineistoon ja teoriaan. Lähdeaineisto vapaaehtoistoiminnasta on runsasta. Tosin niissä ei ole kovin paljon käsitelty nimenomaan vapaaehtoistojen tukemista. Vapaaehtoistojen tuettuja lomaa on järjestetty vasta muutaman kerran, vaikka tuetut lomamatkille ryhmille ovat jo vakiintunutta toimintaa. Tutkimustietoon perehdyimme laajasti ja olemme pystyneet myös käyttämään luke-

maamme hyödyksi johtopäätösten tekemisessä. Loppuraportti valmistui aikataulumme mukaisesti.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tuottaa luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Luotettavuuden arvioinnissa selvitetään, kuinka totuudenmukaista tutkimus on. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi seuraavilla kriteereillä: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Olemme pyrkineet luotettavuuteen kirjaamalla tarkasti kaikki tutkimuksen eri vaiheet. Olemme perustelleet valinnat, joita olemme tutkimuksen aikana tehneet. Luotettavuuteen olemme pyrkineet myös tutustumalla aiheeseen mahdollisimman laajasti ja käyttämällä lähteinä uusimpia tutkimuksia. Olemme lukiessamme kirjallisuutta pitäneet mielessämme oman tutkimusaiheemme. Samanlainen tutkimus on mahdollista toteuttaa vastaavalla tuetulla lomalla, vaikka käytännössä tutkimusta ei voi toistaa sellaisenaan, koska laadullisella tutkimusmenetelmällä tehty tutkimus on ainutkertainen (Vilkkä 2009, 159).

Tutkittavien puhetta ei litteroinnissa muutettu yleiskieliseksi, vaan puhe kirjoitettiin niin kuin se sanottiin. Olemme käyttäneet myös raportissa haastateltavien sanatarkkoja sitaatteja. Haastattelujen purkamisessa olemme olleet uskollisia haastateltavien puheelle ja myös aineiston analyysissä olemme olleet uskollisia alkuperäiselle tekstille. Analyysivaiheessa pitää olla tarkka siinä, mitä haastateltava sanoi ja miten tutkija sen tulkitsee. Myös raportoinnissa pitää olla huolellinen ja perustella valintansa. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 20.)

Tutkimukseen kuuluu myös ajoittain esittää itselleen kriittisiä kysymyksiä ja kyseenalaistaa omaa tulkintaa. Refleksiivisyydellä pyritään takaamaan, että tutkija on tietoinen omista tutkimukseen liittyvistä lähtökohdista ja tietää, miten oma ihmiskäsitys tai ennakkoluulot vaikuttavat tulkintoihin. (Laine 2010, 34.) Olemme jatkuvasti muistuttaneet itsellemme, mitkä ovat tutkimuskysymyksemme ja vastaako aineistomme niihin. Pyrimme valitsemaan analyysimenetelmän sellaiseksi, että sen avulla voi aineistoa kuvata mahdollisimman hyvin.

Uskottavuus tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijän pitää varmistaa, että tutkimustulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden käsityksiä tutkimuskohteesta. Vahvistettavuus liittyy siihen, että tutkimusprosessi kirjataan niin hyvin, että toinen tutkija voi seurata prosessin kulkua. Refleksiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkijan pitää tiedostaa omat lähtökohtansa tutkimuksen tekijänä. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulokset voidaan siirtää vastaaviin tilanteisiin. Tekijän on kerrottava riittävästi tutkimukseen osallistujista ja ympäristöstä, jotta lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 127 - 129.)

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa tutkimuksen toteuttamista ja luotettavuutta ei voi erottaa. Luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä, koska arvioinnin kohteena ovat tutkijan tekemät teot, valinnat ja ratkaisut tutkimuksessa. Luotettavuuden arviointia tehdään koko ajan suhteessa teoriaan, analyysiin, aineiston ryhmittelyyn, luokitteluun, tulkintaan ja johtopäätöksiin. Tutkijan pitää pystyä kuvaamaan ja perustelemaan tutkimustekstissään omat valintansa. (Vilka 2009, 158 - 159.)

6.3 Tutkimuksen eettisyys

Olemme saaneet tutkimusluvan työn tilaajalta VARES-hankkeelta. Vapaaehtoistoimijoiden tuetulla lomalla toteutettuun tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkimuskohteena olevien henkilöiden suostumus on tutkimuksen lähtökohta ja heille pitää taata luottamuksellisuus. Hankimme kaikilta tutkimukseen osallistuvilta kirjalliset suostumukset tutkimukseen. Varmistimme, että he tietävät tutkimuksen tarkoituksen ja sen taustaorganisaation. Olemme säilyttäneet tekstiaineiston ja nauhoituksen niin, etteivät ulkopuoliset pääse niihin käsiksi. Tieto on myös luottamuksellista, eikä tutkittavien henkilöllisyys paljastu. Olemme esittäneet kahden ryhmähaastattelun tulokset yhdessä, jotta anonymiteetti ei vaarantuisi. Hävitimme nauhoitukset heti tutkimuksen päätyttyä.

Eettisesti hyvässä tutkimuksenteossa edellytetään noudatettavan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon ja itsemääräämisen kunnioittaminen. Ihmisille on annettava mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen ja lisäksi on selvitettävä, miten suostumus hankitaan ja millaista tietoa heille tutkimuksesta annetaan sekä millaisia riskejä heidän tutkimukseen osallistumisesta voi aiheutua.

Lisäksi tutkimuksessa on otettava huomioon, että toisten tekstiä ei plagioida, eikä tutkija plagioi itseään. Tutkimuksen tuloksia ei yleistetä kritiikittömästi, eikä tuloksia sepitetä tai kaunistella. Raportointi ei saa olla harhaanjohtavaa eikä puutteellista. (Hirsjärvi ym. 2009, 23, 25, 27). Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkija noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä ja tutkimustulosten esittämisessä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2011, hakupäivä 27.9.2011). Kunnioitimme tutkimusessamme toisten tutkijoiden työtä ja osoitimme sen käyttämällä asianmukaisia lähdeviitteitä.

6.4 Oppimistavoitteisiin pääseminen

Olemme päässeet oppimistavoitteeseemme. Olemme oppineet, kuinka huomattava toimija kolmas sektori on sosiaalialalla, ja miten paljon järjestöissä tehtävästä työstä perustuu vapaaehtoisuuteen. Olemme keränneet tietoa erilaisista tavoista tukea vapaaehtoistoimijoita tehtävässään. Olemme myös joutuneet miettimään, miten vapaaehtoisten tekemä työ organisoidaan, kun ihmiset haluavat sitoutua vain lyhytaikaisiin projekteihin eivätkä halua vuosikymmeniä kestävää uraa yhden järjestön vapaaehtoisina.

Tämän tutkimuksen ansiosta emme ole oppineet vain tekemään laadullista tutkimusta, vaan olemme pohtineet, miten voimme saada esiin toisen ihmisen aidon kokemuksen ja oman äänen ja miten pystymme myös ymmärtämään ne niin, kuin on tarkoitettu. Ihmisten kokemusten selville saaminen on sosionomin työssä tarpeen. Jo arkipäivän toiminnassa meidän pitäisi pystyä sellaiseen vuorovaikutukseen, että ymmärtäisimme oikein ja saisimme oikeaa tietoa toisen ihmisen kokemuksesta.

Tässä työssä opimme, miten tärkeää on kuunnella herkästi toisen ihmisen ajatuksia ja kokemuksia. Omat ennakoasenteet ja ennakkoluulot ovat vuorovaikutuksen suurimmat esteet. Tutkimus osaltaan auttoi meitä refleктоimaan omaa toimintaamme asiakastyössä, ei vain tämän työn osalta. Tässä toteutuu sosionomin kompetensseista asiakastyön osaaminen ja sosiaalialan eettinen osaaminen. (ECTS-kompetenssit, hakupäivä 22.5.2012.)

Opinnäytetyömme lisäsi tietoisuuttamme siitä, kuinka palvelujärjestelmämme toimii ja mikä osa järjestöjen tuottamilla palveluilla on tulevaisuudessa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminta perustuu suureksi osaksi vapaaehtoisten tekemään työhön, ja tulevaisuuden yhtenä megatrendinä ennustetaan vapaaehtoistoiminnan osuuden vain kasvavan. Harju

ennustaa, että vuonna 2025 kansalaisyhteiskunta tuottaa tärkeän osan hoivasta ja huolenpidosta. Kansalaisyhteiskunnan tärkeys näkyy siinä, että ihmiset huolehtivat läheisistään omaehtoisesti ja että kansalaisjärjestöt tuottavat tietyt terveyst- ja sosiaalipalvelut. (2010, 126.) Kansalaisten osallisuuden lisääminen ja vaikuttamistyö ovat sosionomin (AMK) kompetensseja. Ne ovat suoraan yhteydessä vapaaehtoistoimijoiden tekemään työhön ja siihen, mihin vapaaehtoisia voidaan käyttää ja mikä on ammattityötä. Tässä opinnäytetyössä toteutui myös tutkiva ja kehittävä työote, sillä pystyimme soveltamaan laadullista tutkimusta tuottaaksemme uutta tietoa. (ECTS-kompetenssit, hakupäivä 22.5.2012.)

Vapaaehtoistoimijoiden sitoutumista tai sitouttamista ei ole juuri tutkittu. Vapaaehtoistoimijoiden virkistymisestä ja tukemisesta puhutaan, mutta ei juuri avata, mitä se on käytännössä. Tarvitsevatko eri vapaaehtoisryhmät erilaista tukea? Vapaaehtoistoimijoilta itseltään pitäisi kysyä, millaista tukea, virkistystä ja palkitsemista he haluavat.

LÄHTEET

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

Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 179 - 203.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Estola, E., Kaunisto, S-L., Keski-Filppula, U., Syrjälä, L. 6 Uitto, M. 2007. Lupa puhua. Kertomisen voima arjessa ja työssä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Grönlund, H. 2012. Volunteerism as a mirror of individuals and society: Reflections from young adults in Finland. Hakupäivä 22.5.2012, <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/32919>.

Hakkarainen, P. 2003. Vapaaehtoisten virkistys ja palkitseminen. Teoksessa P. Hakkarainen. (toim.) Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Helsinki: Kansalaisareena. 49 - 50.

Hakkarainen, P. & Syrjänen, K. 2003. Vapaaehtoistoiminnan merkitys vapaaehtoiselle. Teoksessa P. Hakkarainen (toim.) Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Helsinki: Kansalaisareena. 21 - 25.

Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa M. Nylund & A. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 58 - 80.

Harju, A. 2010. Puheenvuoro kansalaisyhteiskunnan tulevaisuudesta. Helsinki: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.

Harju, U-M., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T. & Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita Oyj.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. - 16. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hokkanen, L. 2003a. Vapaaehtoisuus – pala elämää. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.

Hokkanen, L. 2003b. Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa M. Laitinen & A. Pohjola (toim.) Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. Jyväskylä: PS-kustannus. 254 - 274.

Hyvinvointilomat ry. 2012. Hakupäivä 2.5.2012, <http://www.hyvinvointilomat.fi/>.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa M. Nyland & A. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 214 - 235.

Hyypä, M. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.

Hämäläinen, J. 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Kurki, L. 2008. Innostava vanhuus. 2. Painos. Helsinki: Finn Lectura Oy.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa J. Niemelä & V. Dufva (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhannella. Jyväskylä: PS-kustannus. 30 - 39.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Kyngäs, V. 2011. Hyvä vapaaehtoistoiminta. Vapaaehtoistoimintaa koordinoivien työntekijöiden käsityksiä vapaaehtoistoinnasta ja visioita VARES-keskuksen ihannetulevaisuudesta. Hakupäivä 2.5.2012, <https://publications.theseus.fi>.

Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola, J. & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 28 - 45.

Lomakotien liitto ry. 2012. Hakupäivä 2.5.2011, <http://www.lomakotienliitto.fi/>.

Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Pessi, A. & Oravasaari, T. 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoinnasta. Helsinki: Yliopistopaino.

Pojjula, S. 2005. Surutyö. 3. painos. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Porkka, S-T. 2009. Työnohjaamisen taito. Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Raninen, A. & Raninen, T. & Toni, I. & Tornaesus, G. 2008. Mathildan muodonmuutos. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. Helsinki: WSOY.

Rauhala, L. 1986. Ihmiskäsitys ihmistyössä. 3. painos. Helsinki: Gaudeamus.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 22.5.2010, <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>.

Siitonen, Juha. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulu University Library.

Sosiaaliportti 2010. ECTS-kompetenssit. Hakupäivä 22.5.2012, http://www.sosiaaliportti.fi/fiFI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakoulu/ssa/sosionomi_amk_tutkinto/kompetenssit/.

Suomela, T. 2011. Iloa auttamisesta. Vapaaehtoistoiminnan perehdytyskansio nuorille opiskelijoille. Hakupäivä 2.5.2012, <https://publications.theseus.fi>.

Syrjänen, K. 2003. Vapaaehtoisten tukeminen ja ohjaus. Teoksessa P. Hakkarainen (toim.) Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Helsinki: Kansalaisareena. 29 - 32.

Syrjänen, K. 2003. Vapaaehtoisten jaksaminen. Teoksessa P. Hakkarainen (toim.) Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Helsinki: Kansalaisareena. 33 - 38.

Syrjänen, K. 2003. Vapaaehtoisten työnohjaus. Teoksessa P. Hakkarainen (toim.) Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Helsinki: Kansalaisareena. 51 - 67.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1. - 3. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2011. Hyvä tieteellinen käytäntö -ohje 2002. Hakupäivä 27.9.2011, http://www.tenk.fi/hyva_tieteellinen-kaytanto/kaytanto.html

VARES-hanke 2012. Hakupäivä 2.5.2012, <http://www.vareskeskus.fi>.

Vilkka, H. 2009. Tutki ja kirjoita. 1. - 3. painos. Helsinki: Tammi.

Välimäki, A-L. 1994. Vertaishaastattelu. Metodinen kuvaus ja arviointi. Helsinki: Stakes.

Wilska-Seemer, K. 2005. Voimaantuminen vammaisten naisten vertaisryhmissä. Teoksessa M. Nylund & A. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 255 - 273.

Yeung, A. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: YTY ry.

Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Teoksessa M. Nylund & A. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 104 - 125.

Lomakoti Onnelan ohjelmarunko 3.10.–8.10.2011 / Muutokset mahdollisia!

	Tulopäivä	II Lomapäivä	III Lomapäivä	IV Lomapäivä	V Lomapäivä	VI Lomapäivä
7.30 – 8.00	Tulopäivä	II Lomapäivä Aamuvirkut liikkeellä	III Lomapäivä Aamuvirkut liikkeellä	IV Lomapäivä Aamuvirkut liikkeellä	V Lomapäivä Aamuvirkut liikkeellä	VI Lomapäivä Aamuvirkut liikkeellä.
8.00 – 9.00		Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
9.00 – 11.30	Klo 10.00–11.00 Saapunnen lomakodille ja majoittuminen	Klo 9.00 Aamuvenytelyt ulkona Klo 9.30–11.30 Toiminnallinen ryhmä/ Lea Tasala	Sauvakävelypastusta/ Oulun Latu ry.	Hoidot alkavat/ "Näin minä jaksan" –tarina/ Käden taidot alkavat	Keskusteluryhmä 1/ keskusteluryhmä 2 Jumppa	Kotiinlähtö
11.30–12.30	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	
13.00	Lomainfo Uhelmassa Lomakodin esittely	Lepoa	Linja-autoretki	Lepoa	Lepoa	
14.00–14.30	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Linja-autoretki	Päiväkahvit	Päätösjuhla Päätösjuhla Palauttekeskustelu	
14.30 -	Tullaan tutuksi Kuka olet, mistä tulet ja mitä toivot tältä lomalta? Hoitovaraukset	Uimahalli, vesijumppa	Linja-autoretki	klo 14.30- Käden taidot jatkuvat		
16.30	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
18.00 –19.30	Keskusteluryhmä 1/ keskusteluryhmä 2	Klo 18–19 Musiikki/lauluilta	klo 18 Ohjattu jumppa	klo 18.00 Sauna	Illanvietto rannassa makkaranpaistoa (säävaraus)	
19.30	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala		
	Klo 20.00 Sauna		Klo 20.00 Sauna			
22.00	Lomakoti hiljenee	Lomakoti hiljenee	Lomakoti hiljenee	Lomakoti hiljenee	Lomakoti hiljenee	

Vapaaehtoistoiminta on arvokasta työtä.

VARES-keskus on Oulussa toimiva vapaaehtoisten ja vertaistuen resurssikeskus. Se on yhdessä Lomakoti Onnelan kanssa järjestänyt vapaaehtoisten tuettuja lomiam vuodesta 2009. Lomat rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

Olemme sosionomiopiskelijoita Oulun seudun ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvailla, millaisia kokemuksia vapaaehtoistoimijoilla on tuetusta lomasta. Haluamme saada kuuluviin vapaaehtoistoimijan oman äänen ja saada esiin myös kehittämisehdotuksia.

Hyvä vapaaehtoinen, pyydämme Sinua osallistumaan tutkimukseemme ja allekirjoittamaan suostumuksesi tutkimukseen osallistumisesta ja täyttämään taustatiedot. Tutkimus tehdään ryhmähaastatteluna Lomakoti Onnelassa tuetun loman aikana perjantaina 7.10.2011. Haastattelu nauhoitetaan ja kirjoitetaan analysoitavaan muotoon. Haastattelu kestää noin tunnin.

Haastateltavien tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Henkilöllisyys ei tule esille tutkimuksen missään vaiheessa. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen haastattelumateriaali tuhoetaan. Myös taustatietoja käsitellään luottamuksellisesti ja tiedot hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Yhteistyöstä kiittäen

Merja Immonen

Hilkka Lahti

Sosiaalialan koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Suostun tutkimukseen haastateltavaksi

Päiväys

Allekirjoitus

Nimi _____ Ikä _____

Mitä vapaaehtoistyötä teet?

Missä organisaatiossa toimit?

Kauanko olet toiminut vapaaehtoisena?
