

VAPAAEHTOISTEN KOKEMUKSIA VAPAAEHTOISTOI-
MINNASTA LIMINGAN SEURAKUNNASSA

Sari Prittinen ja Johanna Puhakka

Opinnäytetyö, kevät 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Diakoninen hoitotyö

Sairaanhoitaja (AMK) + diakonissan
virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Prittinen, Sari & Puhakka, Johanna. Vapaaehtoisten kokemuksia vapaaehtoistoinnasta Limingan seurakunnassa. Kevät 2017, 36s., 1 liite.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK) + diakonissan virkakelpoisuus.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Limingan seurakunnan vapaaehtoisten kokemuksia vapaaehtoistoinnasta. Opinnäytetyö tehtiin laadullisen tutkimuksen menetelmin. Aineisto koottiin tiedonkeruulomakkeella ja analysoitiin sisällönanalyysillä. Yhteistyökumppanina oli Limingan seurakunta. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää seurakuntien vapaaehtoistointia.

Tulosten mukaan seurakunnan vapaaehtoiset kokivat, että toisten auttaminen ja hyvän mielen saaminen vaikuttavat heidän omaan henkiseen elämäänsä. Vapaaehtoistointi vahvisti vapaaehtoisten hengellisyyttä. Hengellisyys oli läsnä tehtäviin valmistautuessa ja ihmisten kohtaamisissa. Se loi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vapaaehtoistointi vaikutti sosiaaliseen elämään yhteisöllisesti. Vapaaehtoistointi toi sisältöä elämään ja vastapainoa arkeen.

Asiasanat: vapaaehtoistointi, vapaaehtoistyö, yhteisöllisyys, hengellisyys, seurakunta

ABSTRACT

Prittinen, Sari & Puhakka, Johanna. The experiences of volunteers about voluntary work in the parish of Liminka. 36p., 1 appendix. Language: Finnish. Spring 2017.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Diaconal Nursing. Degree: Registered Nurse.

The purpose of this thesis was to describe the experiences of volunteers about voluntary work. Qualitative research methods were used. The data were collected using the fact-finding form and analyzed using the content analysis method. The work was done in cooperation with the parish of Liminka, Finland. The aim was to improve the volunteer work of parishes.

According to the results, the volunteers of the parish found that helping other people and getting into a good mood affects their own mental life. The voluntary work fortified the spirituality of the volunteer. Spirituality was shown in work preparation and when meeting people. It created an affinity. Voluntary work affected the social life communally. Voluntary work brought extra content to one's life.

Key words: voluntary work, volunteering, communality, spirituality, parish

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	6
2.1	Vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja motiivit.....	6
2.2	Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa.....	9
2.3	Vapaaehtoistoiminnan terveystvaikutukset	12
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE	16
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	17
4.1	Tutkimusmenetelmän valinta	17
4.2	Aineiston keruu	18
4.3	Aineiston analyysi	19
5	VAPAAEHTOISTEN KOKEMUKSIA – TULOKSET	21
5.1	Henkinen elämä.....	22
5.2	Hengellinen elämä.....	24
5.3	Sosiaalinen elämä	25
5.4	Fyysinen elämä.....	26
6	POHDINTA	28
6.1	Opinnäytetyön eettisyys	30
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus.....	31
	LÄHTEET.....	33
	LIITE 1: Kysymykset vapaaehtoisille.....	36

1 JOHDANTO

Vapaaehtoistoiminta on ilman rahallista korvausta tehtävää työtä jonkin asian tai henkilön auttamiseksi. Sen palkitsevuus perustuu työn tarkoitukseen ja hyödyllisyyden tunteeseen. Vapaaehtoistoinnalla ei saa korvata ammattilaisen työpanosta, vaan sillä tuetaan yhteiskunnallista lisäarvoa. Vapaaehtoistoinnassa mukana oleminen edistää hyvinvointia, aktiivisuutta ja terveyttä. (Honkala & Rantanen 2011, 4.) Vapaaehtoistointaan voi osallistua kuka tahansa ja sitä voi tehdä erilaisissa järjestöissä ja yhteisöissä.

Limingan seurakunta sijaitsee Limingassa, jonne on matkaa Oulusta noin 25 kilometriä. Limingan seurakunta on yksi vanhimpia seurakuntia Pohjanmaan alueella. Naapuriseurakuntia ovat Kempeleen, Tyrnävän, johon kuuluu myös Temmes, Lumijoen, Siikalatvan ja Raahen seurakunnat. Myös Oulun seurakunta on kuulunut Liminkaan. (Limingan seurakunta (a) i.a.) Vuonna 1985 muutettiin Oulun hiippakunnan rovastijakoa. Silloin perustettiin Oulun tuomiorovastikunta sekä Limingan rovastikunta, johon kuuluu yhdeksän seurakuntaa. (Limingan seurakunta (b) i.a.)

Limingan seurakunnassa on vapaaehtoistointaa koordinoiva diakoniatyöntekijä. Seurakunnan vapaaehtoistointaan kuuluu esimerkiksi ystäväpalvelu, kirkkokyyditys, avustaminen retkillä, leireillä, kerhoissa ja tapahtumissa, keräykset, palveluryhmät ja monikulttuurinen työ. Lisäksi seurakunnassa toimii kuoroja ja muuta musiikkitoimintaa. Vapaaehtoistointaan voi osallistua myös tekemällä käsitöitä ryhmissä tai avustamalla kahvituksissa ja leivonnassa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata vapaaehtoisten kokemuksia vapaaehtoistoinnasta Limingan seurakunnassa. Opinnäytetyön tehtävä on saada vastaus kysymykseen: Millaisena vapaaehtoinen kokee toiminnan? Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää seurakuntien vapaaehtoistointaa.

2 VAPAAEHTOISTOIMINTA

2.1 Vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja motiivit

Vapaaehtoistoiminnan periaatteet ovat toimintaa ohjaavia asioita. Ne kannattaakin pitää mielessä niin vapaaehtoistoiminnassa kuin ylipäätään ihmisten kanssa ollessa tekemisissä. Hyviä periaatteita vapaaehtoistoiminnalle on tasa-arvoisuus, vastavuoroisuus, luottavuus ja toimintaan sitoutuminen, vaitiolovelvollisuus ja luottamus, suvaitsevaisuus, yhteisöllisyys, toimimisen ilo ja yhteistyö muiden kanssa. Lisäksi vapaaehtoisilla on oikeus ohjaukseen ja tukeen sekä mahdollisuus omaan henkiseen kasvuun. (Mäkelä & Peltonen 2012, 14.)

Vapaaehtoistoiminnassa yleisin motiivi on toisten auttaminen. Se koetaan merkityksellisenä, ja toiminta on vastavuoroista. Ihmiset saavat ja oppivat uutta auttaessaan toisia. Sosiaalisten suhteiden luominen on myös toiveena vapaaehtoistoimintaan osallistuvilla. Sisäinen motivaatio tulee itse tekemisen tuottamasta ilosta, ja siihen liittyy itsensä toteuttaminen, kehittäminen ja pätemisen tarve. Ulkoinen motivaatio liittyy palkkaan, kannustukseen, palautteeseen, tukeen ja osallistumismahdollisuuksiin. Toiminnan kehittämisessä motiivien tunnistaminen auttaa tehtävien valinnassa, ohjauksessa ja tuen antamisessa. (Laimio & Välimäki 2011, 19–22.) Tutkimuksen mukaan seurakunnan vapaaehtoisilla tärkein motivaatiotekijä oli kutsumus. Vapaaehtoiset kokivat heillä olevan lähimmäisen velvollisuuden, joka on opittu jo lapsuuden kodista. (Leinonen 2007, 23.)

Vapaaehtoistoiminnan perusteena on kristillinen ajatus, että kaikki ihmiset ovat lähimmäisiä. Ajatus nousee Uudesta testamentista ja Jeesuksen esimerkeistä. Kirkon tavoitteena on universaalinen yhteisvastuu ja vastuunkannon periaatteiden toteuttaminen, sekä pyrkimys hävittää rajoja eri kansallisuuksien välillä. Kaikki ihmiset ovat Jumalan edessä samanarvoisia ja evankeliumin sanoma kuuluu jokaiselle, joten kaikilla on vastuu auttaa toista, lähimmäistään. Kirkolla on jatkuvia haasteita toteuttaa Uuden testamentin periaatteita muuttuvan ajan keskellä. Vapaaehtoistoimintaa toteuttaa julkisen sektorin ja kirkon lisäksi erilaiset yhdistykset ja järjestöt. Ihmiset haluavat osallistua vapaaehtoistoimintaan auttaakseen toisia, koska he ovat nähneet yhteiskunnan tarvitsevan tällaista tukimuotoa.

Näin on syntynyt erilaiset vapaaehtoistoimintamuodot. (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 17–18.)

Vapaaehtoistoimintaan osallistutaan vastavuoroisesti, niin että siitä on iloa niin toiminnan tekijälle, kuin tukea saavalle. Tuen saajan ja antajan roolit vaihtelevat eri aikoina. Vapaaehtoistoiminta toteutetaan tasa-arvoisena, jolloin kaikki ihmiset kohdataan samalla tavoin riippumatta erilaisuudesta. Toimintaa tehdään vapaaehtoisesti, eikä ketään painosteta mukaan. Jokainen saa tehdä sellaista vapaaehtoistoimintaa, mikä tuntuu hyvältä. Tekijä saa päättää itse myös vapaaehtoistoimintaan käyttämänsä ajan, ja toiminnasta on aina oikeus kieltäytyä ilman erityistä syytä. Vapaaehtoistoimintaa tehdään talkoovoimin. Siitä ei makseta rahallista palkkaa, vaan palkka tulee siitä, kun saa toiselle hyvän mielen ja itselle mukavia kokemuksia. Vapaaehtoistoinnalla ei ole tarkoitus korvata ammattilaisten työtä. Vaikka vapaaehtoinen saisikin toimintaansa koulutusta, hän ei siltikään ole ammatillainen asiassa, vaan hän toimii maallikkona. (Harju ym. 2001, 34–35.)

Toiminnan tulee perustua omaan elämäkokemukseen ja -taitoihin. Jos vapaaehtoinen kokee, että hänen tukensa ei riitä esimerkiksi kuunteluavulla, hän voi ohjata autettavaa siirtymään ammattiauttajien piiriin. Omaa jaksamista ei saisi laittaa toissijaiseksi. Kun toimii vapaaehtoisena, täytyy olla luottamuksen arvoinen ja tehdä ne työt, mitä on ennalta sovittu, sekä muutoinkin pitää lupauksensa. Vaitiolovelvollisuus koskee myös vapaaehtoisia. Vapaaehtoisen toiminta on puolueetonta, hän kunnioittaa erilaisuutta ja auttaa ihmisiä heidän omalta kannaltaan järkeviin ratkaisuihin, vaikka hän itse tekisikin asian toisin. (Harju ym. 2001, 34–35.)

Joillekin vapaaehtoistoiminta on verrattavissa palkkatyöhön. Kun ei ole päivätyötä, on mielekästä kuitenkin tehdä jotain. Tähän tarkoitukseen vapaaehtoistoiminta on hyvä vaihtoehto. Vapaaehtoistoimintaan osallistuessa vapaaehtoinen kokee oman elämänsä arvokkaaksi työpanoksensa kautta. Vapaaehtoistoiminta siis auttaa säilyttämään elämänilon ja -halun sekä kokemuksen tarpeellisuudesta. Useimmat lähtevät vapaaehtoistoimintaan mukaan, koska heillä on halu tehdä jotain yhteiseksi hyväksi. Useat aloittavat vapaaehtoistoiminnan elämän käännekohdassa, kuten eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Näin arkeen saadaan uudenlaista sisältöä ja mielekästä tekemistä. (Harju ym. 2001, 36–39.) Ikääntyneiden osallistuminen vapaaehtoistoimintaan nähdään yhteiskunnallisena resurssina ja eläkeikäisten toivotaankin osallistuvan muita auttaen palkattomasti vapaaehtoistoimin-

taan. Tämän lisäksi toimintaan osallistumisella on myönteinen vaikutus eläkeikäisten terveyteen ja hyvinvointiin. Vapaaehtoistoiminta on siis sekä tarpeellista, että hyödyllistä. (Haarni 2009, 81, 90.)

Tutkimusten mukaan järjestöissä aktiivisimpia vapaaehtoistoimijoita ovat yli 64-vuotiaat, eläkkeellä olevat naiset. Vapaaehtoistoimintaan käytetään aikaa keskimäärin yhden pitkän työpäivän verran kuukaudessa. Vapaaehtoistoimintaan osallistuvat ovat usein korkeasti koulutettuja ja he kokevat toimintakykynsä ja terveydentilansa hyväksi. Eläkeikäiset ovat mukana vapaaehtoistoiminnassa huolehtiakseen hyvinvoinnistaan ja löytääkseen mielekästä tekemistä työelämän jälkeen. (Rajaniemi 2009, 10–11.)

Tutkimuksen mukaan seurakuntien vapaaehtoiset ovat kiinnostuneet eniten senioreiden parissa tehtävästä vapaaehtoistoiminnasta, ja sen jälkeen aikuisten, lasten ja nuorten parissa tehtävästä toiminnasta. Osa on kiinnostunut myös erityisryhmien parissa tehtävästä työstä. Motiivina toimintaan on halu auttaa ja saada tekemistä omaan elämään ja osa on lähtenyt mukaan yksinäisyyden vuoksi. Seurakunnan vapaaehtoisilla on ollut motiivina myös halu toimia seurakunnassa ja oppia tuntemaan kirkon vapaaehtoistyötä. Mukaan on lähdetty henkilökohtaisesti pyydettyä, tuttujen kautta tai vapaaehtoistyön kurssin kautta. (Leinonen 2007, 19–23.)

Motiivina vapaaehtoistoimintaan voi olla myös halu oppia uusia asioita, sekä omien taitojen ja tietojen käyttäminen. Sitä voi tehdä myös vastapainona omalle työlle. Vapaaehtoistoiminta voi tarjota uusia ulottuvuuksia sosiaaliseen elämään. Siellä tutustuu mahdollisesti samassa elämäntilanteessa oleviin, sekä muutoin samankaltaisiin ihmisiin kuin itse on. Omien kokemusten jakaminen vapaaehtoistoiminnassa on myös tärkeää. Kun ihminen on kokenut elämässään jotain merkittävää, esimerkiksi läheisen menetyksen, hän voi ajan kuluessa olla merkityksellinen tukihenkilö toiselle saman kokeneelle. Vapaaehtoisille ei ole aina tärkeintä se, mitä he tekevät, vaan se, että kuuluu johonkin ryhmään, sekä kiinnostus toisiin ihmisiin ja elämään. Vapaaehtoistoiminta on erittäin hyvä siellä, missä riittää pohjaksi elämäkokemus ja henkilökohtainen tieto asioista. Vapaaehtoistoiminnassa koetaan ihmisten välistä vuorovaikutusta, johon molemmat osapuolet osallistuvat. Vapaaehtoistoiminta lisää ihmisten omatoimisuutta ja sitä tekemällä kannetaan vastuuta oman tahdon mukaisesti lähimmäisistä. (Harju ym. 2001, 36–39.)

Motivaatio vapaaehtoistoimintaan tulee ihmisen tarpeista ja haluista, joita sanotaan motiiveiksi. Ihmisen toimintaan vaikuttaa samanaikaisesti useat motiivit, ja niistä ei olla aina

tietoisia. Vapaaehtoisena on hyvä miettiä omia motiiveja, eli miksi osallistuu vapaaehtoistoimintaan. Niitä miettimällä löydetään myös helpommin oma auttamismuoto vapaaehtoistoiminnassa. Hyviä motiiveja vapaaehtoistoimintaan on mm. halu auttaa, itsensä toteuttaminen ja tarpeelliseksi tunteminen, hyvän mielen saaminen niin itselle, kuin autettavalle, ryhmään kuuluminen, kavereiden saaminen, yksinäisyyden torjuminen sekä mielekäs tekeminen. Vapaaehtoistoiminnassa kannattaa hyödyntää omia vahvuuksia. (Mäkelä & Peltonen 2012, 26–30.)

Suomessa vapaaehtoistoimintaa kehittävää verkostoa koordinoi Kansalaisareena Oy. Verkostoon kuuluu vapaaehtoistoimintaa organisoivia yhteisöjä. Toimintaan osallistumalla on mahdollisuus vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja ympäröivään yhteiskuntaan. Eri-laiset vapaaehtoistoiminnan tapahtumat ja kampanjat ovat yleistyneet nykyään, jolloin vapaaehtoisen ei tarvitse sitoutua tehtävään pitkäksi aikaa. Vaihtelevien elämäntilanteiden vuoksi ihmisten kyky sitoutua tehtäviin vaihtelee, ja osalle sopii paremmin määräaikaiset tehtävät. Vapaaehtoisille voidaan pyrkiä löytämään hänen tietojaan ja taitojaan vastaavia tehtäviä, jotta tekeminen on mielekästä ja erikoisosaaminen saadaan hyödynnettyä. (Laimio & Välimäki 2011, 6–10.)

2.2 Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa

Kirkon vapaaehtoistoiminnassa on omia ominaispiirteitä, verrattuna muiden tahojen vapaaehtoistoimintaan. Se vahvistaa osallisuutta seurakunnassa ja antaa mahdollisuuden toimia arvojen mukaisesti, toteuttaa hengellisyyttä ja kristillisyyttä. (Helsingin seurakuntayhtymä 2014, 4.) Vapaaehtoistoiminta lisää yhteisöllisyyttä, vahvistaa ihmistä ja antaa hänen elämäänsä tarkoituksen. Vuorovaikutus ja yhteinen toiminta antavat mahdollisuuden kokea elämä mielekkääksi, sekä löytää merkityksiä elämälle. Lisäksi ne auttavat niin itsensä, kuin ympäristönkin ymmärtämiseen ja tulkitsemiseen. Mielekäs toiminta ja vertaisryhmät edistävät myös elämän mielekkyyttä. Vapaaehtoistoiminta seurakuntalaisen näkökulmasta on säännöllisen toiminnan järjestämistä, sekä yksittäisten tapahtumien organisointia. Toiminnan kehittäminen ja uusien toimintamuotojen suunnittelu taas jää pääosin diakoniatyöntekijän vastuulle. (Thitz 2013, 46, 86.)

Seurakunnan ja sen jäsenten tarkoituksena on antaa kristilliseen rakkauteen perustuvaa apua erityisesti niille, joiden hätä on suurin, ja jotka eivät saa muualta apua (Kirkkojärjestys 1993). Vapaaehtoistoimintaan voi osallistua seurakunnissa ilman erityiskoulutusta, siihen riittää tahto toimia ja auttaa. Tarvittaessa toimintaan osallistuville järjestetään perehdytys tehtävään. Seurakunnissa on tarjolla myös haastavampia tehtäviä, esimerkiksi Palvelevan puhelimen päivystäminen, johon tarvitaan erikoistuneempaa koulutusta. Seurakunnissa vapaaehtoiset voivat osallistua toimintaan esimerkiksi avustamalla taloudellisesti, avustamalla jumalanpalveluksessa, ohjaamalla kerhoja, pyhäkoulua tai partiota, ohjaamalla rippikoulussa, ryhtymällä seurakunnan luottamushenkilöksi, avustamalla tapahtumien ja retkien järjestämisessä, osallistumalla musiikkitoimintaan, yhteisvastuukeräykseen tai tukemalla lähetystyötä. Vapaaehtoisille sopivia tehtäviä on paljon myös diakoniatyössä, esimerkiksi vapaaehtoiskeskukset, mummunkamarit, ystävä- ja tukihenkilötoiminta, ruoka- ja vaateapu sekä ulkoilu-, asiointi- ja remonttiapu. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

Vapaaehtoistoimintaan osallistutaan seurakunnassa sekä nuorisopuolella, että aikuispuolellakin. Rippileireillä, pyhäkouluissa ja diakoniatyössä tarvitaan vastuullisia vapaaehtoisia. Seurakuntien järjestetyn vapaaehtoistoiminnan periaatteena on lähimmäiseskeinen ja myötäelävä ajattelutapa. Toiminta tapahtuu joko yhteisön, tai sen jäsenten hyväksi. Lisäksi tuetaan seurakuntalaisen omaa auttamishalua. (Harju ym. 2001, 66.)

Vapaaehtoisten saaminen mukaan vapaaehtoistoimintaan on onnistunutta silloin, kun mukana olevien ihmisten, sekä seurakunnan tarpeet, toiveet ja odotukset ovat yhdenmukaiset. Sanan vieminen suullisesti vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudesta on hidasta, mutta se on yksi tehokkaimpia keinoja saada uusia ihmisiä mukaan toimintaan. Nämä henkilöt ovat myös sitoutuneimpia. (Piirainen & Kettunen 2013, 19.) Kirkon vapaaehtoistoiminnan linjauksessa on otettu hyvin huomioon seurakuntalaisen mukaan ottaminen suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa yhdessä työntekijän kanssa (Thitz 2013,17).

Voidaan miettiä, kenen mielenkiinnon ohjaamaa seurakunnan vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on. Tuleeko vapaaehtoinen toimintaan mukaan omasta halustaan, tai tuntiessaan toiminnan arvot itselleen sopiviksi? Lähtekö hän mukaan toimintaan seurakunnan työntekijän innoittamana? Osallistuminen voi tulla myös sen kautta, että vapaaehtoinen kokee velvollisuudekseen osallistua vapaaehtoistoimintaan, eikä uskalla kieltäytyä. (Thitz 2013, 212.)

Kirkon vapaaehtoistoiminta on tapa elää todeksi kristillistä uskoa ja yhteistä pappetta, halua auttaa ja palvella. Kirkon vapaaehtoistoimintaan osallistuu tuhansia ihmisiä viikoittain, ja samalla he vahvistuvat yhteisestä uskosta, palvelusta ja rakkaudesta. Vapaaehtoistoiminta uudistuu jatkuvasti ajan haasteiden mukaisesti ja sen merkitys kasvaa taloudellisten resurssien supistuessa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015, 4–5.)

Vapaaehtoistoiminnassa kaikki osapuolet ovat omasta halustaan mukana toiminnassa, siinä noudatetaan itsemääräämisen periaatetta, eikä kenellekään makseta palkkioita. Vapaaehtoistoiminnassa mukana oleville voidaan kuitenkin korvata toiminnasta aiheutuvia kuluja. Jokaisella on oikeus toimia sellaisessa tehtävässä, johon hänellä on taitoja ja kykyjä. Vapaaehtoistyöntekijä on vaitiolovelvollinen, hänen tulee olla luotettava ja tehdä ajallaan lupaamansa asiat. Vapaaehtoistoimintaa järjestävän organisaation tulee tukea, rohkaista ja kouluttaa vapaaehtoisia. Vapaaehtoiset voivat jakaa kokemuksiaan toistensa kanssa, ja heidät tulee tarvittaessa ohjata ammatillisen tuen piiriin. Vastuu vapaaehtoisen toiminnasta on vastaavalla organisaatiolla. (Kulmala & Laitinen 2010, 10–12.)

Nuorten mukaan saaminen vapaaehtoistoimintaan tapahtuu innostamisen kautta. Kun heille kerrotaan eri vapaaehtoistoimintamuodoista innostavasti, heidät saadaan kiinnostumaan osallistumisesta. On tärkeää korostaa omaehtoisuutta ja sitä, että vapaaehtoistoiminnassa saa tehdä sitä, mikä tuntuu hyvältä ja mukavalta. Lisäksi sitä voi tehdä ryhmässä. Vapaaehtoistoimintaa varten voidaan käydä koulutus, ja koulutusmateriaali tulee valmistaa ikäryhmään sopivaksi. Koulutuksessa nuoret perehdytetään vapaaehtoistoimintaan, sekä ryhmässä toimimiseen. Toiminnasta tulee tehdä osallistujien näköinen. Vapaaehtoistoimintaa harjoittaville pitää muistaa antaa palautetta ja heitä tulee kannustaa ja tukea toiminnassaan, jotta he jaksavat tehdä työtään hyvällä mielellä ja oikealla asenteella. (Mäkelä & Peltonen 2012, 10.)

Kohtaamisen kirkko -strategia ottaa huomioon kirkon rakennemuutoksen ja heikentyneitä taloutta koskevat kysymykset. Se ohjaa seurakuntien toiminnallista suuntaa. Strategiaassa todetaan, että diakoniatyön vapaaehtoisten määrä on kasvanut. Vapaaehtoistoiminnan kehittämishankkeessa 2009–2012 vahvistettiin seurakuntalaisten toimijuutta työntekijöiden ja seurakuntalaisten suunnitelmassa ja toteuttaessa yhdessä vapaaehtoistoimintaa. (Kirkkohallitus 2014, 10–11.)

Kirkon auttamistoiminta tukee ihmisten mahdollisuuksia osallistua toimintaan ja haastaa toimimaan lähimmäisenrakkauden puolesta. Jokainen ihminen voi sen kautta saada jotain

muilta ja antaa toisille. Kohtaamisen kirkko -strategian mukaan vapaaehtoiset eivät saa korvata henkilöstöresurssien vähäisyyttä, vaan jäsenten osallisuus kuuluu seurakunnan olemukseen. (Kirkkohallitus 2014, 17, 24.)

2.3 Vapaaehtoistoiminnan terveysvaikutukset

Terveys on Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (World Health Organization 1946). Terveystilaan vaikuttavat sairaudet ja elinympäristö, sekä ennen kaikkea ihmisen oma kokemus, arvot ja asenteet (Huttunen 2015). Terveystilan edistäminen on terveydenhuollon, eri yhteiskunnan sektoreiden ja kaikkien ihmisten yhteinen tehtävä. Terveystilaa voidaan edistää sovittamalla yhteen taloudellisia, elinympäristöä koskevia, yhteisöllisiä ja yksityisiä toimia. Yhteisöjen toimintaa tehostamalla voidaan tukea ja edistää terveyttä, sekä vahvistaa hyvinvoinnin mahdollisuuksia. (Kulmala & Laitinen 2010, 19–20.)

Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen on tutkimusten mukaan todettu vaikuttavan ikään-tyneiden alempaan kuolleisuuteen, parantavan toimintakykyä, terveyttä, hyvinvointia ja onnellisuutta sekä vähentävän masennusta. Vapaaehtoistoiminnan on todettu lisäävän elämään tyytyväisyyttä sekä elämän arvostusta, ja se on koettu merkitykselliseksi. (Räihä 2012, 3–4.) Vapaaehtoistoiminnan on havaittu parantavan myös itsetuntoa. Saattaa kuitenkin olla, että hyvän terveyden omaavat tai lievästi masennusoireista kärsivät lähtevät helpommin mukaan vapaaehtoistoimintaan. (Haarni 2009, 82.)

Muodolliseen, eli ohjattuun vapaaehtoistoimintaan osallistuminen vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin positiivisemmin, kuin epämuodolliseen, eli lähipiiriin kuuluvien henkilöiden auttamiseen liittyvä toiminta, koska muodollinen vapaaehtoistoiminta on tietoisesti valittua. Muodollinen vapaaehtoistoiminta ei sisällä niin paljon velvollisuuden tunnetta, ja siihen on saatavilla ohjausta. Vapaaehtoistoiminta lisää hyvinvointivaikutuksia myös toimintakyvyn heikentyessä, koska siinä voidaan asettaa tavoitteita, joiden saavuttaminen on mahdollista. Toiminta on työelämää joustavampaa ja vähemmän kuormittavaa, joten se lisää elämään tyytyväisyyttä, esimerkiksi eläkkeelle jäämisen jälkeen. Aktiivisuuden on todettu olevan merkittävä tekijä toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Räihä 2012, 5–6.)

Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen voi olla myös uuvuttavaa ja haitallista hyvinvoinnille. Hyvinvointi on myös kiireettömyyttä, sitä, ettei ole liikaa menoja viikon aikana. (Haarni 2009, 82, 90.)

Vapaaehtoistoimintaan osallistutaan oman hyvinvoinnin lisäämiseksi. Osallistuminen voi tuoda hyvinvointia monella tavalla, esimerkiksi mielekästä tekemistä, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja sosiaalista vuorovaikutusta. Jos toiminta tuottaa samalla jotain muille, sen parempi. Oma vointi ja jaksaminen ovat kuitenkin keskeisiä motivaation lähteitä. (Haarni 2009, 88.)

Ihminen voi paremmin, jos hänen ympärillään olevat ihmiset voivat hyvin. Jos ihminen saa toiminnallaan vaikuttaa toisten hyvinvointiin, se lisää omaa hyvää. Vapaaehtoistojat kokevat merkityksellisyyttä ja saavat iloa, sekä verkostoja, joiden kautta he pitävät omaa elämäänsä arvokkaampana ja laajempaan. Toisten auttaminen antaa suuremman tarkoituksen olemassaololle. (Pessi & Paakkanen 2015, 75.)

Euroopan komissio määritteli vuoden 2011 Euroopan vapaaehtoisuuden vuodeksi ja vuoden 2012 aktiivisen ikääntymisen vuodeksi. Vapaaehtoistoimintaa tutkittiin 11 Euroopan maassa, ja tutkimuksen mukaan ikääntyneiden osallistumista vapaaehtoistoimintaan tulisi tukea. Vapaaehtoistoiminta tukee sosiaalisen syrjäytymisen vaarassa olevia henkilöitä lisäämällä ihmisten sosiaalista ja kulttuurillista yhteyttä. Yhteyksiä on helppo ylläpitää tietynlaisissa ryhmissä, esimerkiksi uskonnollisissa ja etnisissä yhteisöissä ja kulttuurikeskuksissa. Keino saada uusia ikääntyneitä mukaan toimintaan, on henkilö, joka on jo jollain tavalla mukana toiminnassa ja toimii siltana potentiaaliin vapaaehtoihin. Hän voi kutsua mukaan toimintaan perheenjäseniä, ystäviä ja naapureita. Vapaaehtoiset voivat hyödyntää toiminnassa omaa elämäkokemustaan, ja nauttiakseen toiminnasta, heidän on valittava vain sellaisia tehtäviä, joihin he kykenevät. (Ehlers, Naegele & Reichert 2011, 1–2.)

Vapaaehtoistoiminta lisää ikääntyneiden subjektiivista kokemusta omasta hyvinvoinnin kasvusta ja vahvistuneesta itsetunnosta. Tähän vaikuttaa tyytyväisyys siihen, että voi tehdä tarkoituksellista ja tyydytystä tuottavaa työtä palkkatyön ja perhevelvollisuuksien jälkeen. Riippumatta taustoista, ongelmista tai riskeistä, ikääntyneet vapaaehtoiset ovat onnistuneet ikääntymään aktiivisesti. Suomessa esteitä vapaaehtoistoiminnalle voivat olla julkisen liikenteen puutteet, ja se, että ikääntyneet keskittyvät mieluummin perheen

keskeisiin aktiviteetteihin. Myös rohkaisun puute vaikuttaa ikääntyneisiin, sillä tutkimuksen mukaan he tarvitsisivat enemmän yksilöllistä tukea vapaaehtoistehtävien toteuttamiseen. Suomessa ei ole kansallisen tason vapaaehtoistoiminnan ohjelmia eläkkeelle jääville, mutta jotkin ammatilliset yhdistykset tarjoavat eläköityneille jäsenilleen vapaaehtoistoimintaa. (Ehlers ym. 2011, 2, 21–22.)

Ikääntyneet ovat sitoneet vapaaehtoistoiminnan kautta uusia ihmissuhteita, joista on kehittynyt jopa ystävyysuhteita. Se on ratkaisevan tärkeää erityisesti niille, jotka tuntevat olevansa yksinäisiä tai syrjäytyneitä. Ikääntyneet vapaaehtoiset ovat päässeet lähempään suhteeseen myös nuorempien ihmisten kanssa, mikä on lisännyt heidän sitoutuvuuttaan toimintaan. Itsetunto on vahvistunut etenkin niillä vapaaehtoisilla, joilla on ollut esimerkiksi alempi koulutustaso, etninen tausta, tai heillä on ollut jokin vamma. Aktiiviset vapaaehtoiset ovat huomanneet, että he voivat edelleen oppia uusia asioita, joita he voivat hyödyntää toiminnassa. He oppivat myös miten välttää sosiaalista syrjäytymistä, ja mitä sosiaalisia oikeuksia heillä on. Vapaaehtoistoiminnan kautta he ovat saaneet tietoa ravinnosta, sairauksista ja liikunnan tärkeydestä. (Ehlers ym. 2011, 31–32.)

Sukupolvien ketju -tutkimushankkeessa tutkittiin vapaaehtoistoiminnan yhteyttä onnellisuuteen. Tutkimuksessa havaittiin, että vapaaehtoistoimintaan tai hyväntekeväisyyteen osallistuneet sekä suurten ikäluokkien, että nuoremman sukupolven edustajat, ovat onnellisempia kuin ne, jotka eivät osallistuneet lainkaan. Uskonnon tärkeäksi kokevat ovat onnellisempia kuin ne, joille uskonto ei ole merkityksellistä. Toisten auttaminen lisää onnellisuutta silloin, kun auttajan omat resurssit eivät ole liian niukat. (Tanskanen & Danielsbacka 2015, 475–477.)

Seurakunnan vapaaehtoistoiminnassa mukana olleet kokivat yhdessä kokoontumisen vahvistavan heidän hengellistä elämäänsä ja yhdistävän kristittyjä ja vapaaehtoisia toisiinsa. Tärkeimpänä yhteisenä hengellisyyden harjoittamisen muotona koettiin rukous. Hengellisen elämän vahvistuminen antoi voimaa vapaaehtoistoimintaan ja vahvisti uskoa. Vapaaehtoiset tunsivat hengellistä yhteyttä kokoontumisissa. (Akonniemi & Hirvilampi 2015, 51–53.)

Yleensä vapaaehtoistoimintaan osallistuvilla on halu auttaa toisia ja saada sisältöä omaan elämäänsä. Vapaaehtoistoiminnassa mukana oleminen antaa mahdollisuuden kokea uusia asioita ja kuulua ryhmään. Joskus vapaaehtoistoiminta voi olla myös keino saada apua

omaan elämäntilanteeseen, jolloin vapaaehtoisen ohjaaminen oikeanlaiseen toimintaan on tärkeää. (Honkala & Rantanen 2011, 7–8.)

Vapaaehtoinenkin tarvitsee tukea, sillä vapaaehtoistoiminta voi olla kuormittavaa. Siksi hänellä tulee olla ihminen, jonka kanssa voi purkaa tilanteita. Taustayhteisössä tulisi olla ihminen, jonka kanssa vapaaehtoinen voi jutella tilanteista ja vapaaehtoistoimintaan liittyvistä mieltä painavista asioista. Vapaaehtoisella on vastuu toisesta ihmisestä, lähimmäisestä, samalla tavalla kuin kenellä tahansa muulla kansalaisella. Vapaaehtoisen toiminnasta taas on vastuu taustayhteisöllä, kuten esimerkiksi seurakunnalla. (Harju ym. 2001, 34–35.)

Esteenä vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle voi olla huono terveydentila, palkkatyössä käyminen ja korkea ikä. Osa ihmisistä ei halua osallistua vapaaehtoistoimintaan, koska he kokevat sen liian sitovana. Ajallisesti joustavat ja lyhytaikaiset tehtävät vapaaehtoistoiminnassa voisivatkin lisätä osallistujien määrää. (Rajaniemi 2009, 10–11.)

Vapaaehtoisen on tärkeää pitää huolta myös itsestään ja omasta jaksamisestaan. Kun itse voi hyvin, on helpompi auttaa toista. Vapaaehtoisen täytyy muistaa arvostaa itseään, ja on tärkeää, että on ystäviä, joiden kanssa voi jakaa niin ilot kuin surut. Riittävä lepo auttaa jaksamaan paremmin, säännöllinen liikunta tukee jaksamista ja virkistää mieltä. Itseen pitää muistaa kiittää. (Mäkelä & Peltonen 2012, 33.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata vapaaehtoisten kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta Limingan seurakunnassa. Opinnäytetyön tehtävä on saada vastaus kysymykseen:

1. Millaisena vapaaehtoinen kokee toiminnan?

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää seurakuntien vapaaehtoistoimintaa.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö tehtiin Limingan seurakuntaan. Työn idea saatiin seurakunnan diakonia-työntekijältä. Hän halusi kirjallista tietoa oman seurakunnan vapaaehtoistoiminnasta. Opinnäytetyössä selvitettiin vapaaehtoisten kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta Limingan seurakunnassa. Aiheen valinta tehtiin yhdessä diakoniatyöntekijän kanssa. Tämän aihe valittiin, koska työssä haluttiin tuoda esille niin sairaanhoitajan kuin diakonissan näkökulmaa.

4.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimus oli laadullinen eli kvalitatiivinen, eli siinä tutkittiin vapaaehtoisten kokemuksia. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana oli induktiivinen päättely. Siinä tehtiin havaintoja yksittäisistä tapahtumista ja koottiin ne laajemmaksi kokonaisuudeksi aineistolähtöisesti. (Kylmä & Juvakka 2007, 22–24.) Tavoitteena oli ymmärtää osallistujien näkökulma tutkittavasta asiasta eli siitä, millaisena vapaaehtoiset kokivat seurakunnan vapaaehtoistoiminnan.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa. Sitä käytetään silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä on vähän, tai ei ole ollenkaan aiempaa tutkimustietoa. Laadullista tutkimusta käytetään myös, kun halutaan jo tutkittuun ilmiöön uusi näkökulma. (Kylmä & Juvakka 2007, 22–24.) Vastaavaa tutkimusta ei ole aikaisemmin tehty Limingan seurakunnassa.

Laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat, että aineisto kerätään todellisissa tilanteissa, tiedon keruun instrumenttina suositaan ihmistä, siinä käytetään induktiivista analyysiä, kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. Tapaukset käsitellään ainutlaatuisina ja tulkitaan sen mukaan. Tutkimuksen ongelmat tulisi harkita ja muotoilla selkeästi ennen aineiston keruuta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa varaudutaan kuitenkin siihen, että tutkimustehtävä saattaa muut-

tua tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 125–126, 164.) Opinnäytetyössämme aineisto kerättiin vapaaehtoistoimintaan osallistuvilta henkilöiltä ja kohdejoukko valittiin yhdessä diakoniatyöntekijän kanssa. Diakoniatyöntekijä vei kirjalliset vastauslomakkeet valituille ryhmille, ja lisäksi tutkimukseen pystyi osallistumaan kuka tahansa seurakunnan vapaaehtoinen vastaamalla kysymyksiin internetlomakkeen kautta. Tutkimuksen kysymykset mietittiin yhdessä diakoniatyöntekijän kanssa, jotta saatiin vastauksia oikeisiin asioihin. Opinnäytetyössämme tutkimuskysymys kehittyi lopulliseen muotoonsa vasta aineiston keruun jälkeen.

4.2 Aineiston keruu

Laadullisessa tutkimuksessa aineisto kerätään tiedonkeruulomakkeella avoimin menetelmin (Kylmä & Juvakka 2007, 27). Opinnäytetyön aineisto muodostui Limingan seurakunnan vapaaehtoisten avovastauksista. Vapaaehtoisten kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta kysyttiin kirjallisesti paperiversiona, sekä Limingan seurakunnan internetsivuilla syys-lokakuussa 2016. Kysymykset osoitettiin aikuisille vapaaehtoisille. Kohderyhmänä oli esimerkiksi lähetysvintin, aamupuuron ja ruokajakelun sekä lähimmäispalvelun vapaaehtoiset. Heidän joukossaan oli mm. eläkeläisiä ja mielenterveyskuntoutujia. Nämä ryhmät kokoontuvat säännöllisesti, ja diakoniatyöntekijä pystyi viemään heille kirjalliset kysymykset paikan päälle, ja vapaaehtoiset pystyivät vastaamaan niihin halutessaan vaikka saman tien. Kirjalliset vastaukset palautettiin diakoniatyöntekijälle. Kysymykset olivat paperilla, koska vapaaehtoisten joukossa on paljon ikäihmisiä, jotka eivät käytä tietokonetta. Vastauksia saatiin myös internetin kautta, jossa myös muuta vapaaehtoistoimintaa seurakunnassa tekevät ihmiset vastasivat kysymyksiin. Tutkimukseen valittiin mukaan aineisto, joka vastasi tutkimuskysymykseen.

Tutkimukseen osallistujiksi valittiin sellaisia henkilöitä, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa osallistujia on yleensä vähän, jotta saadaan mahdollisimman rikas aineisto. Jos aineisto on liian laaja, se vaikeuttaa analysointia ja oleellisen tiedon löytämistä. Toisaalta liian pieni osallistujamäärä voi johtaa riittämättömän aineiston saamiseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 26–27.)

Osallistujilta kysyttiin taustatietoja, esimerkiksi ikäryhmää, työllisyystilannetta (työssä, työtön/työelämän ulkopuolella, eläkkeellä), kuinka kauan on ollut mukana vapaaehtois-toiminnassa, mihin toimintaan tällä hetkellä osallistuu. Lisäksi kysyttiin kysymyksiä, joilla saatiin vastauksia tutkimuskysymykseen. Kysymykset olivat rasti ruutuun -kysymyksiä, sekä avoimia kysymyksiä. Opinnäytetyössä käytetyt kysymykset ovat liitteessä 1.

4.3 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen analysoinnissa käytetään sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi voidaan määrittää eri tavoilla. Pääsääntöisesti se on menettelytapa, jolla voidaan tarkastella tietoja objektiivisesti ja järjestelmällisesti. Sisällönanalyysin tehtävänä on kuvailla tutkittavaa ilmiötä ja sen kautta voidaan tarkastella tutkittavaan ilmiöön liittyviä käsitteitä. Kun tutkija pääsee pelkistämään aineistonsa ja muodostamaan siitä käsitteensä, jotka kertovat luotettavasti tutkittavasta ilmiöstä, sisällönanalyysi on onnistunut. (Elo, Kanste, Kyngäs, Kääriäinen & Pölkki 2011, 139.)

Sisällönanalyysi tehdään joko deduktiivisesti eli johtopäätökseen tulemalla, tai induktiivisesti eli yleistämällä. Tutkimuksen tarkoitus vaikuttaa siihen, kumpaa tapaa käytetään. Deduktiivista analyysia tehdessä käytetään aiempaa tietoa hyväksi ja sen perusteella muodostetaan analyysirunko, johon etsitään sisällöltään sopivia asioita aineistosta. Kun sisällönanalyysia tehdään induktiivisesti, abstrahoinnin kautta syntyy tuloksena uusia käsitteitä. Tutkijan ajatuksia voi olla vaikea avata, vaikka syntyprosessia pystyttäisi kuvailemaan yksityiskohtaisesti. Käsitteen rakentuminen näkyy analyysin tuloksen selvityksessä. Laadullisen tutkimuksen kriteerejä on useita, ja luotettavuutta tutkimuksessa arvioidaan niiden mukaan. (Elo ym. 2011, 139.) Aineiston analyysia varten aineisto kirjoitetaan tekstimuotoon. Induktiivisessa sisällönanalyysissä sisältöä kuvaavia luokkia muodostetaan aineistosta käsin. Analyysissä edetään yksittäisistä kuvauksista yleiskuvaukseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 65, 112–113.)

Yksityiskohtaisessa analyysissä aineisto pelkistettiin, ryhmiteltiin ja abstrahoitettiin. Vapaaehtoisten vastauksista poimittiin kaikki ilmaisut uuteen tiedostoon ja pelkistettiin ne ilmaisut, joissa vapaaehtoiset kuvasivat, millaisena he kokevat vapaaehtoistoiminnan eli aineistosta etsittiin tutkimuskysymyksen mukaista sisältöä. Pelkistetyt ilmaisut jaoteltiin sisällön mukaan, niin että saman sisältöiset ilmaukset ryhmiteltiin omiin luokkiin. Esimerkki alaluokan muodostumisesta on taulukossa 1. Näitä alaluokkia muodostui yhteensä kahdeksan, ja niille annettiin alaluokkia kuvaavat nimet.. Alaluokat jaoteltiin neljään yläluokkaan, joille annettiin niitä kuvaavat nimet. Pääluokkana oli tutkimuskysymys. Luokat on esitetty kuviossa 1.

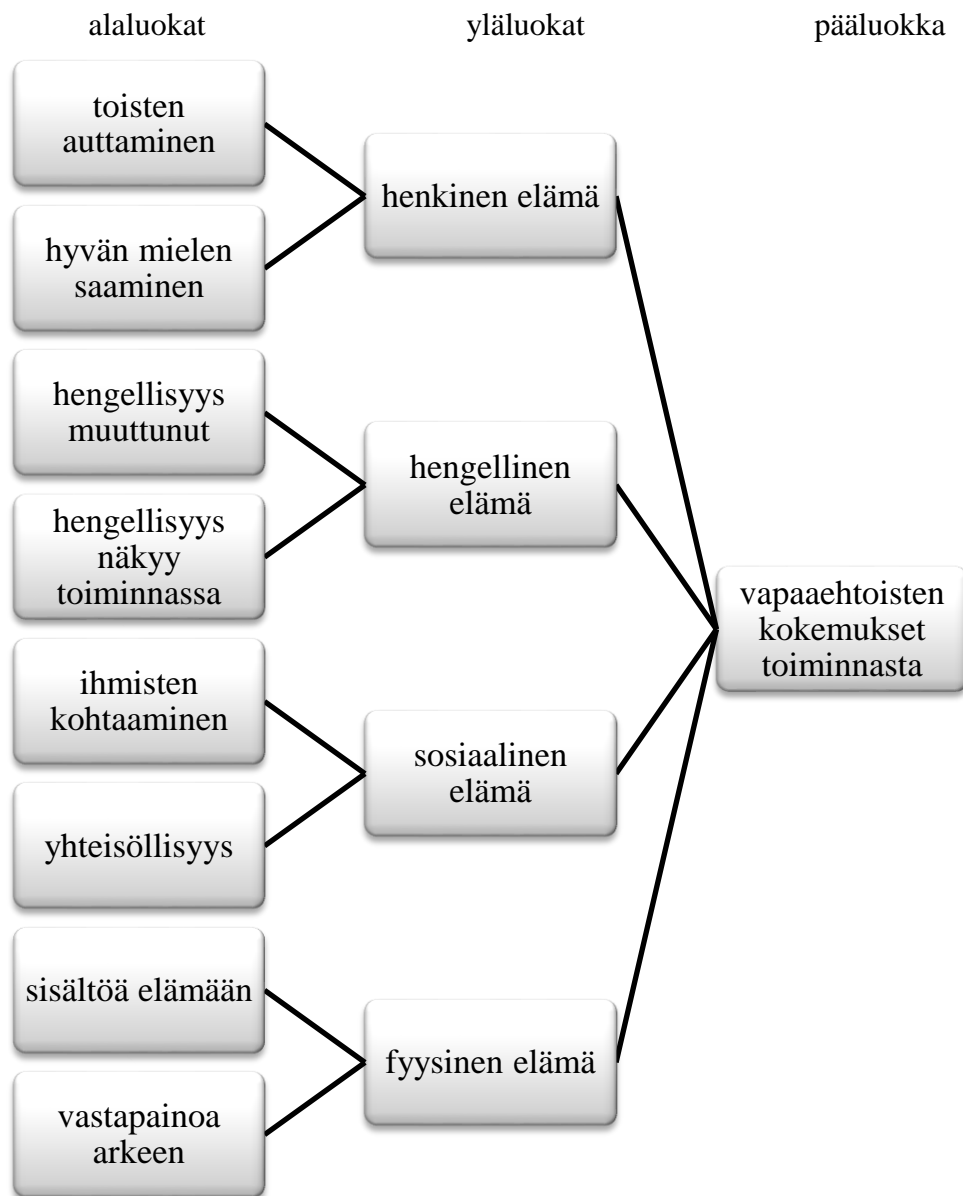
TAULUKKO 1. Esimerkki ilmaisujen pelkistämisestä

Vapaaehtoisen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Saa olla tekemisissä ihmisten kanssa.	Yhdessä oleminen	Ihmisten kohtaaminen
Tutustuakseni ihmisiin.	Tutustuminen	
Tulee seurakunta ja sen työntekijät tutuiksi.	Työntekijät tutuiksi	
Olen saanut uusia ystäviä.	Ystävät	
Rikastuttaa sosiaalista kanssakäymistä.	Sosiaalinen kanssakäymisen	

5 VAPAAEHTOISTEN KOKEMUKSIA – TULOKSET

Tutkimukseen osallistui yhteensä 20 Limingan seurakunnan vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuneet vapaaehtoiset ovat iältään 39–85-vuotiaita. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista oli eläkeläisiä tai työelämässä olevia, mutta mukana oli myös työttömiä/työelämän ulkopuolella olevia. Vapaaehtoiset olivat olleet mukana seurakunnan vapaaehtoistoiminnassa 1–50 vuotta, pääosin 3–10 vuotta.

Tutkimukseen osallistuneet vapaaehtoiset olivat mukana monenlaisessa vapaaehtoistoiminnassa seurakunnassa. He osallistuivat jumalanpalvelusryhmiin, ystävärenkaaseen, yhteisvastuukeräykseen, partiotyöhön, neulekahvilaan, hyvän mielen päiväkahveille, seurakuntakerhoihin ja -retkiin, aamupuuroon, muistisairaiden toiminnalliseen ryhmään, keittiöihin, lähetysvinttiin sekä päiväkotimummuna olemiseen. Vapaaehtoiset olivat lähteneet mukaan toimintaan esimerkiksi ystävien kautta, tai heitä oli pyydetty mukaan.



KUVIO 1. VAPAAEHTOISTEN KOKEMUKSET TOIMINNASTA

5.1 Henkinen elämä

Tutkimukseen osallistuneet seurakunnan vapaaehtoiset kokevat, että toisten auttaminen ja hyvän mielen saaminen vaikuttavat heidän omaan henkiseen elämäänsä. Kokemuksista kävi ilmi, että auttaminen on vapaaehtoisten mielestä tärkeä osa vapaaehtoistoimintaa.

Vapaaehtoistoiminta on luonteva tapa tehdä auttamistyötä, ja heikommassa asemassa olevien auttaminen antaa hyvän tunteen. Hyvän mielen jakaminen seurakunnassa koettiin tärkeäksi. Vapaaehtoistoiminta vaikuttaa myönteisesti henkiseen elämään, koska siinä saa auttaa vapaaehtoisesti käyttäen aikaa oman tilanteen mukaan. Vapaaehtoiset kokevat, että vapaaehtoistoiminta on palvelutehtävä. Vapaaehtoinen saa palvella omien taitojen ja mahdollisuuksien mukaan.

”Kun on vielä sen verran kunnossa, että pystyy auttamaan muita apua tarvitsevia, niin se kuitenkin palkitsee jollain tavoin.”

”Toisen ihmisen auttaminen, kuunteleminen ja asioiden ajaminen on sydämen asia.”

”Otaa muutaman tunnin kirkkovuodessa ja antaa sisällöllisesti moninkertaisesti.”

Vapaaehtoiset kokevat diakonian olevan lähellä sydäntä ja vapaaehtoistoiminnan olevan luova ja mielekäs tapa toteuttaa diakoniaa. He kokevat, että voivat olla omalta osaltaan apuna myös seurakunnan resurssitarpeeseen. Oman pienen panoksen antaminen seurakunnan toimintaan tuntuu tärkeältä, ja sitä kautta voi tuntea itsensä hyödylliseksi ja saada hyvän mielen.

Vapaaehtoistoiminnan ajatellaan olevan mielekästä, palkitsevaa ja antoisaa. Hyvän mielen saa tekemällä pienen palveluksen muille seurakuntalaisille, ja hyvän mielen tuottaminen muille antaa yhtä paljon myös itselle. Se auttaa vapaaehtoista pysymään virkeämpänä, kun omaan elämään saa paljon positiivista energiaa ja hyvää mieltä. Auttaminen antaa iloa ja voimaa tuleviin päiviin. Toimintaan osallistumisella on vapaaehtoiselle todella iso merkitys, ja he haluavat kehittää vapaaehtoistoimintaa edelleen. Vapaaehtoisten mielestä uusia vapaaehtoisia tarvittaisiin toimintaan mukaan.

Vapaaehtoistoiminta vaikuttaa henkiseen elämään myös siten, että vapaaehtoinen tietää, että hänellä on paikka minne voi mennä, jos oma vointi sallii. Ajan viettäminen yhdessä ja laitoksissa laulaminen koettiin mukavaksi. Toisten kanssa yhdessäolo tuo iloa vapaaehtoiselle ja sisältöä elämään. Vapaaehtoistoiminta tuntuu vapaaehtoisten mielestä tärkeältä ja virkistävältä.

5.2 Hengellinen elämä

Vapaaehtoistoiminta on muuttanut vapaaehtoisten hengellisyyttä, ja hengellisyys näkyy toiminnassa. Vapaaehtoiset ovat valinneet seurakunnan vapaaehtoistoiminnan, koska kristillinen arvopohja ohjaa tekemään niin. Monilla vapaaehtoisilla seurakunta ja seurakunnan tapahtumat ovat kuuluneet luonnollisena osana elämäänsä lapsesta saakka, joten he pitävät luontevana jatkaa toimimista seurakunnan parissa. Lisäksi he haluavat antaa oman panoksensa seurakunnan toimintaan. Vapaaehtoiset pitävät seurakunnan vapaaehtoistoimintaa tärkeänä. Se tutustuttaa seurakunnan työntekijät ja seurakuntalaiset toisiinsa, sekä madaltaa niiden välillä olevaa rajaa. He ajattelevat vapaaehtoistoimintaan osallistumisen olevan arvokasta työtä, johon heidät on uskottu ja luotettu.

Vapaaehtoisten mielestä jokaiselle halukkaalle löytyy sopivaa toimintaa. He ajattelevat, että lapset ja nuoret tarvitsevat yhä enemmän aikuisten tukea. On myös paljon yksinäisiä tai vaikeassa elämäntilanteessa olevia, joita seurakunnan vapaaehtoiset voisivat auttaa. Siksi vapaaehtoistoimintaa tulisikin kehittää. Lisäksi vapaaehtoistoiminta vaikuttaa muiden sektoreiden toimintaan, erään vapaaehtoisen mukaan moni sektori ontuisi ilman seurakunnassa olevaa vapaaehtoistoimintaa.

Vapaaehtoistoiminta vaikuttaa useimpien vapaaehtoisten hengellisyyteen vahvistavasti. Se antaa voimaa ja on vahvistanut omakohtaista uskoa, sekä muistuttaa asioiden tärkeysjärjestyksestä elämässä. Vapaaehtoisten elämänarvot ovat muuttuneet vapaaehtoistoimintaan osallistumisen myötä. Vapaaehtoisen mukaan kirkkovuoden kulkua tulee seurattua tarkemmin, joka vie pohtimaan Raamatun tekstejä syvällisesti ryhmissä. Se koetaan antoisaksi. On myös niitä vapaaehtoisia, joiden hengellisyyteen vapaaehtoistoiminta ei ole vaikuttanut tai se on vaikuttanut jonkin verran. Eräs vapaaehtoistyöntekijä on saanut kristillisen kotikasvatuksen ja sieltä on lähtöisin hänen hengellisyytensä. Toisilla taas hengellisyys on ja pysyy, eikä vapaaehtoistoiminta muuta sitä.

”Se on vahvistanut henkilökohtaista uskoa.”

”Hengellisyys tukee vapaaehtoistyötä.”

”Vapaaehtoistyö ei ole vaikuttanut hengellisyyteen.”

Vapaaehtoiset kokevat, että hengellisyys on läsnä tehtäviin valmistautuessa, esimerkiksi jumalanpalvelusryhmän toiminnassa. Hengellisyys on jollain tapaa aina mukana kokouksissa ja ihmisten kohtaamisissa. Hengellisyys luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja siinä on läsnä ne tunteet, mitä tulee, kun voi auttaa heikommassa asemassa olevia. Toiminnassa on mukana erilaisista taustoista tulevia, minkä vapaaehtoiset kokevat positiivisena asiana, ja he haluavat kunnioittaa toisiaan. Vapaaehtoiset kokevat, että hengellisistä asioista on helppo keskustella. Osa vapaaehtoisista kokee, että hengellisyys on hyvin vähäistä, eikä se juuri tule esille. Toiset osallistuvat vapaaehtoistoimintaan omien kristillisten arvojen pohjalta.

”Hengellisyys tulee seurakunnan mukana tärkeänä osana.”

Seurakunnan vapaaehtoiset voisivat tehdä vapaaehtoistyötä myös muuallakin, kuin seurakunnassa, mutta se on heille läheisin paikka. Osa vastaajista osallistui vapaaehtoistoimintaan myös muualla, osa taas koki, etteivät omat voimavarat riitä enempään. Seurakunta on läheisenä taustatukena vapaaehtoiselle, ja sen kautta on helppo toimia.

5.3 Sosiaalinen elämä

Vapaaehtoiset kokevat, että vapaaehtoistoiminta vaikuttaa heidän sosiaalisen elämänsä siten, että vapaaehtoistoiminnan avulla he kohtaavat ihmisiä, ja toiminta on yhteisöllistä. Tutkimukseen osallistuneet kertovat, että ollessaan mukana vapaaehtoistoiminnassa, he saavat olla tekemisissä ihmisten kanssa. Vapaaehtoiset kuvaavat osallistuvansa vapaaehtoistoimintaan tutustuakseen uusiin ihmisiin ja seuran vuoksi. Eräs vapaaehtoinen kuvaa toimintaa merkittäväksi sosiaalisesti tapahtumaksi.

Tutkimukseen osallistuneet kertovat saaneensa vapaaehtoistoiminnan kautta uusia ystäviä ja verkostoja. Erilaisten ihmisten kohtaaminen on heille mielekästä ja se on rikastuttanut heidän sosiaalista elämänsä. Seurakunnan vapaaehtoistoiminnassa mukana olevat pitävät siitä, että siinä tulee muiden vapaaehtoisten lisäksi tutuksi myös seurakunta ja sen työntekijät. Vapaaehtoistoiminta madaltaa raja-aitaa seurakunnan työntekijöiden ja seurakuntalaisten välillä.

”Olen saanut uusia ystäviä.”

”Rikastuttaa sosiaalista kanssakäymistä.”

Vapaaehtoisten mielestä toiminnassa korostuu yhteisöllisyys. Yhdessä tekeminen yhdistää erilaiset, eri-ikäiset ja eri tavalla ajattelevat ihmiset toisiinsa. Vapaaehtoiset pitävät siitä, että he saavat tehdä ja toimia erilaisten ihmisten kanssa. Yhteinen tekeminen luo yhteenkuuluvuuden tunnetta.

”Kuulun joukkoon.”

5.4 Fyysinen elämä

Vapaaehtoiset kokevat vapaaehtoistoiminnan vaikuttavan fyysiseen elämään virkistävästi. Useat vastasivat osallistuvansa vapaaehtoistoimintaan siksi, että he saisivat uusia ystäviä ja muutenkin voivat olla tekemissä toisten ihmisten kanssa. Eläkeläiset haluavat päiviinsä sisältöä ja toimintaa, sekä jakaa hyvää toisillekin. Vapaa-ajan lisääntyessä on aikaa jaettava useammalle taholle. Vapaaehtoiset kokevat saavansa itse paljon vapaaehtoistoiminnasta, ja he tuntevat mielekkään ja palkitsevan toiminnan yhdistävän erilaiset ihmiset toisiinsa. Vapaaehtoisten mukaan olisi helppo jäädä päiviksi kotiin olemaan, mutta kun on luvannut osallistua tiettyyn tehtävään seurakunnassa, se auttaa siinä, että tulee lähdettyä liikkeelle. Osa vapaaehtoisista on löytänyt vapaaehtoistoiminnan aloittamisen jälkeen myös uusia tehtäviä, joihin he osallistuvat.

”Eläkkeellä on aikaa, jota voi jakaa hyvään tarkoitukseen.”

”Jäätyni eläkkeelle ”lilluin” hyvän olon tunteessa ja ajattelin, että voisin antaa aikaani joillekin toisillekin, ehkä hekin saisivat hyvän olon tunteen kauttani.”

Vapaaehtoistoimintaa ei koeta rasitteeksi, vaan sen kautta osataan paremmin arvostaa ihmisiä ja tekemisiä. Siellä saa uusia verkostoja, ja se rikastuttaa sosiaalista kanssakäymistä. Vapaaehtoistoiminta lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja siellä pääsee auttamaan toisia ihmisiä. Heidän kuunteleminen ja asioiden ajaminen on sydämen asia, ja se antaa

vapaaehtoisen elämään paljon positiivista energiaa ja hyvää mieltä ja iloa. Vapaaehtoistoiminta tuo syvempää sisältöä elämään sekä sopivasti haasteita.

”On hyvä olla mukana myöskin seurakunnan toiminnoissa erilaisista taustoista”

”On tärkeää ja virkistävää.”

Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on hyvä vastapaino työ- ja perhe-elämälle, mutta toisaalta ne voi olla välillä vaikea sovittaa yhteen. Se ottaa muutaman tunnin kirkkovuodessa ja antaa sisällöllisesti moninkertaisesti. Vapaaehtoiset kokevat, että he ovat saaneet palvelua toista ihmistä vapaaehtoistoiminnan kautta, ja sitä kautta he ovat saaneet myös itselleen hyvän mielen. Vapaaehtoisista on mukavaa viettää aikaa yhdessä ja käydä laulamassa eri laitoksissa. Heidän mielestään Limingan seurakunnasta löytyy sopivia työalueita vapaaehtoistoiminnalle. Vapaaehtoistoimintaan osallistutaan ajatuksella: *”minkä teet yhdelle vähäisemmistä, sen sinä teet Jumalalle”*.

6 POHDINTA

Saimme tutkimuksen avulla tietoa vapaaehtoistoiminnasta ja sen merkityksestä vapaaehtoisten elämään. Olemme oppineet, miten vapaaehtoistoiminta voi vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Olemme oppineet myös tutkimusprosessin etenemisestä. Tutkimustulokset olivat samankaltaisia, kuin aiemmissa tutkimuksissa on saatu selville.

Tutkimustulosten perusteella vapaaehtoistoimintaan osallistumalla saadaan oman auttamisen kautta itselle hyvä mieli. Se on siis vastavuoroista toimintaa. On tärkeää, että elämässä on mielekästä tekemistä, joka antaa elämään sisältöä ja onnellisuutta, sekä lisää henkistä hyvinvointia. Vapaaehtoiset haluavat auttaa heikommassa asemassa olevia. On tärkeää, että myös huonompiosaiset saavat apua. He voivat saada suurenkin avun vapaaehtoiselta, vaikka vapaaehtoiselle työpanos ei olisi merkittävän suuri. Toisaalta heikommassa asemassa oleva voi osallistua myös itse vapaaehtoistoimintaan ja sitä kautta lisätä omaa hyvinvointiaan.

Vapaaehtoiset haluavat osallistua vapaaehtoistoimintaan käyttämällä aikaa omien resursien mukaan. On hyvä, että voi itse päättää, minkä verran käyttää aikaa toisten auttamiseen. Etenkään vanhemmat ihmiset eivät jaksakaan tehdä kovin isoja tuntimääriä. Heille riittää vähäisempi toiminta. Toisaalta voi olla myös aktiivisia juuri eläkkeelle jääneitä, jotka kaipaavat palkkatyön tilalle merkityksellistä tekemistä. Heillä voi olla paljonkin aikaa ja resursseja vapaaehtoistoimintaan.

Vapaaehtoiset Limingan seurakunnassa kokevat, että he saavat osallistua vapaaehtoistoimintaan omien taitojen ja mahdollisuuksien mukaan. On hyvä, että seurakunnassa on monipuolisesti tehtäviä, joihin vapaaehtoiset voivat osallistua. Vapaaehtoiset vaikuttavat tyytyväisiltä niihin tehtäviin, mitä heillä on tällä hetkellä. Uusia toimintamuotoja voisi miettiä yhdessä vapaaehtoisten kanssa, jos sellaiselle on tarvetta. Vapaaehtoiset kokevat olevansa avuksi seurakunnan työntekijöille osallistuessaan vapaaehtoistoimintaan. Se on varmasti tulevaisuudessa tärkeää, että vapaaehtoiset osallistuvat seurakunnan toimintaan, sillä henkilöstöä seurakunnissa tullaan luultavasti vähentämään taloudellisista syistä.

Useilla vapaaehtoisilla on kristillinen arvopohja, joka neuvoo osallistumaan vapaaehtoistoimintaan. Heille seurakunta on muutenkin tärkeä osa elämää. Mielestämme on tärkeää,

että ihmisillä on mielekkäitä asioita, jotka lisäävät voimavaroja kaikilla elämän osa-alueilla. Seurakunnan vapaaehtoiset ovat yleensä sitoutuneita vapaaehtoistoimintaan, sillä seurakunnan toiminta on heille muutenkin tärkeää.

Vapaaehtoistoiminta sopii kaikille ihmisille. Erityisesti yksinäiset ihmiset hyötyvät vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta, sillä siellä he saavat uusia ystäviä. Vapaaehtoisten mielestä on positiivista, että vapaaehtoistoiminnan kautta he tutustuvat seurakunnan työntekijöihin. Näin koko seurakunta tulee läheisemmäksi, kun tuntee seurakunnassa työskenteleviä. Lisäksi se madaltaa kynnystä osallistua seurakunnan tapahtumiin ja esittää omia ideoita. Vapaaehtoistoiminta on yhteisöllistä. Siellä on helppo tuntea kuuluvansa joukkoon ja sinne on mukava mennä. Seurakunnassa kaikki otetaan mukaan ja hyväksytään ihmiset sellaisina kuin he ovat. Siellä ei ole kriteerejä tai sääntöjä, millaiset ihmiset saavat osallistua seurakunnan toimintaan. Toisten ihmisten kanssa oleminen on yksi tärkeimmistä syistä siihen, miksi vapaaehtoiset osallistuvat toimintaan. Vapaaehtoiset haluavat olla tekemisissä erilaisten ihmisten kanssa, joten vapaaehtoistoiminta mahdollistaa tapaamisen sellaisten ihmisten kanssa, joita ei kohtaisi muutoin. Vapaaehtoiset voivat myös oppia toisiltaan ja tukea toisiaan.

Vapaaehtoistoiminta voi auttaa lähtemään kotoa liikkeelle. Esimerkiksi mielenterveyskuntoutujalle jokin viikoittainen tehtävä voi olla apu selviytyä arjessa paremmin. Sen avulla tapaa ihmisiä, kokee merkityksellisyyttä ja se voi tuoda rytmiä elämään. Työelämässä olevalle vapaaehtoistoiminta tuo vastapainoa työlle. Perheellinen taas saa vähän omaa aikaa ja mielekästä tekemistä vapaaehtoistoiminnan avulla.

Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa on joko vahvistanut vapaaehtoisen hengellisyyttä tai hengellisyys ei ole muuttunut sen johdosta. Kenenkään hengellisyys ei ollut vähentynyt. Hengellisyys näkyy eri tavalla eri toimintamuodoissa. Jotkut vapaaehtoisista kokevat, että hengellisyys on vahvasti läsnä esimerkiksi jumalanpalvelusryhmässä toimiessa. On positiivista, että hengellisyys näkyy vapaaehtoistoiminnassa, koska se antaa voimaa vapaaehtoisille. Vapaaehtoistoiminta mahdollistaa myös oman hengellisyyden hoitamista toiminnan lomassa.

Kun uusia ihmisiä pyydetään vapaaehtoistoimintaan, olisi tärkeää painottaa, että vapaaehtoistoimintaa on monenlaista. Kaikille voidaan miettiä sopiva tehtävä, johon itsellä riittää resursseja. Kaikki vapaaehtoistoiminta ei ole säännöllistä ja viikoittaista, mikä on

hyvä esimerkiksi vuorotyöläisten tietää. Mielestämme vapaaehtoistoimintaa voisi maistaa enemmän jos vapaaehtoisille on tarvetta. Erityisesti nuoria voisi lähestyä sosiaalisessa mediassa. Esimerkiksi Facebookia käyttävät myös nuoret aikuiset ja keski-ikäiset, joten sitä kautta tavoitettaisiin paljon ihmisiä. Eläkkeelle jäämässä oleville seurakuntalaisille voisi järjestää illan, jossa esiteltäisiin, millaista vapaaehtoistoimintaa seurakunnassa on tarjolla. Tästä joukosta voisi saada uusia aktiivisia ja innokkaita vapaaehtoisia.

Vapaaehtoiset toivovat, että lapset ja nuoret otettaisiin enemmän huomioon. Heille voisi kehittää vapaaehtoisten toimesta aktiviteettia ja tukea elämään. Tällä tavoin syrjäytymistä voisi ehkäistä. Vapaaehtoiset voisivat olla linkkinä nuorten ja seurakunnan välillä, jolloin nuoret tutustuisivat helpommin seurakuntaan ja sen toimintaan.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla vapaaehtoistoiminnan kehittäminen yhdessä seurakunnan ja vapaaehtoisten kanssa, esimerkiksi lasten ja nuorten tukemista koskien. Vapaaehtoisilta voisi tulla hyviä ideoita toiminnan kehittämiseen. Työn tuloksia esiteltiin seurakunnassa diakoniatyön johtokunnalle, ja se nosti esille ajatuksia toiminnan kehittämisestä.

Tämä opinnäytetyö on nostanut esiin ajatuksia, miksi emme itse osallistu vapaaehtoistoimintaan. Opiskeluaika on ollut hektistä ja voimavarat ovat olleet vähissä. Kun pääsemme työelämään ja elämänrytmimme tasaantuu, on helpompi osallistua vapaaehtoistoimintaan ja muutenkin seurakunnan järjestämiin tapahtumiin.

6.1 Opinnäytetyön eettisyys

Kysymykset oikeasta ja väärästä ovat etiikan peruskysymyksiä. Tutkimuksen tekemisessä on monia huomioon otettavia eettisiä kysymyksiä, sekä tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyviä tutkimuseettisiä periaatteita. Suomessa on opetusministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta, joka valvoo tutkimushankkeiden asianmukaisuutta. Tutkimuksessa tulee kunnioittaa ihmisarvoa ja epärehellisyttä on vältettävä kaikissa tutkimuksen vaiheissa. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–25.) Opinnäytetyössämme olemme noudat-

taneet hyviä tieteellisiä periaatteita. Opinnäytetyön aihe suunniteltiin yhdessä yhteistyötahon kanssa ja työn etenemisestä on informoitu työn tilaajaa työn eri vaiheissa. Opinnäytetyön idea ja suunnitelma esiteltiin koululla ohjaaville opettajille hyväksytysti.

Tutkimukseen osallistuvat tiesivät mikä on tutkimuksen tarkoitus ja he osallistuivat siihen vapaaehtoisesti. Diakoniatyöntekijä informoi vapaaehtoisia tutkimuksen tarkoituksesta ja informaatio löytyi myös seurakunnan internetsivulta. Ainoastaan opinnäytetyön tekijät ovat käsitelleet aineistoa ja diakoniatyöntekijä on kerännyt vastaukset vapaaehtoisilta. Aineisto hävitetään, kun sen käyttötarkoitus on saavutettu. Opinnäytetyön tekeminen ei aiheuttanut uhkaa tutkimukseen osallistuneille. Opinnäytetyössä kysytyt kysymykset olivat sellaisia, että ne eivät todennäköisesti aiheuttaneet tutkimukseen osallistuneille vapaaehtoisille tunnemuistoja tai työstämätöntä kriisiä, koska ne eivät olleet kovin arkaluontoisia. (Kylmä & Juvakka 2007, 138–144.) Saamaamme tutkimusaineistoa käytettiin ainoastaan tutkimustarkoitukseen.

Olimme rehellisiä, avoimia ja tarkkoja kaikissa opinnäytetyön vaiheissa. Tutkimukseen osallistuneita suojeltiin autenttisten lainausten yhteydessä. Raportoimme vapaaehtoisten kuvauksia mahdollisimman totuudenmukaisesti. Tutkimuksen tekemisellä oli hyvä tarkoitus. (Kylmä & Juvakka 2007, 148–155.) Kirjallisessa kyselyssä ei kysytty vastaajan nimeä. Internetsivulla olleessa lomakkeessa täytyi teknisistä syistä olla kohta nimelle, mutta vastaajia ohjeistettiin kirjoittamaan nimikenttään ”vapaaehtoinen”, joten vastaajan ei tarvinnut paljastaa henkilöllisyyttään.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Lähdekritiikkiä tarvitaan kirjallisuuden valinnassa ja lähteiden tulkinnassa on oltava myös kriittinen. Lähteen arvioinnissa kiinnitetään huomiota kirjoittajan tunnettavuuteen ja arvostettavuuteen, lähteen ikään ja lähdetiedon alkuperään, lähteen uskottavuuteen, julkaisijan arvovaltaan ja vastuuseen sekä totuudellisuuteen ja puolueettomuuteen. (Hirsjärvi ym. 2009, 113–114.) Valitsimme opinnäytetyöhön tunnettujen vapaaehtoistoimintaa tutkineiden henkilöiden tutkimuksia. Kiinnitimme huomiota lähteiden ikään ja jätimme pois vanhimpia lähteitä.

Plagiointi on tieteellistä varkautta, eli toisen tekijän ideoiden esittämistä ikään kuin omana. Luvaton tiedon lainaaminen ilmenee usein lähdeviitteen puuttumisena tai epämääräisenä viittaamisena. Yleisen ja erityisen tiedon erottaminen voi olla joskus ongelmallista. (Hirsjärvi ym. 2009, 122.) Opinnäytetyössämme merkitsimme käyttämämme lähteet mahdollisimman tarkasti ja selkeästi, jotta se olisi luotettava. Kaikkiin käytettyihin lähteisiin on viitattu Diakin kirjallisen työn ohjeen mukaisesti.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta kohentaa luotettavuutta. Aineiston tuottamisen olosuhteet tulee kertoa selvästi ja totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 232–232). Kysymyksiä vapaaehtoisille pohdittiin yhdessä diakoniatyöntekijän kanssa ja niitä muokattiin tekovaiheessa. Työn tekijät tarkistivat internetsivulla olleen lomakkeen sisällön, ja siihen tehtiin tarvittavat korjaukset, jotta kysymykset näyttivät samalta kuin paperiversiossa. Kysymyksiä ei testattu sellaisenaan etukäteen tutkittavalla ryhmällä, mutta saimme kuitenkin kysymyksiin mielestämme sellaisia vastauksia, mitä olimme kysymyksillä hakeneet, eli vastaajat olivat ymmärtäneet kysymykset oikein. Kaikki tutkimukseen osallistujat eivät vastanneet kaikkiin kysymyksiin. Tuloksinassa käytimme myös suoria lainauksia vastauksista. Tutkijoilla ei kuitenkaan syntynyt henkilökohtaista kontaktia osallistujien kanssa. Tutkimusaineisto ei ole ulkopuolisten käytettävissä. Tutkimusprosessi kirjattiin niin, että lukija voi seurata sen kulkua pääpiirteissään.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereihin kuuluvat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Tutkimukseen osallistuvan näkökulman ymmärtäminen vie aikaa. Laadullisessa tutkimuksessa toinen tutkija voi päätyä eri tulkintaan saman aineiston perusteella, joten vahvistettavuus on osin ongelmallista. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Opinnäytetyötä tehdessä oltiin riittävän pitkä aika tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa, jotta se tuli työn tekijöille tutuksi. Analysoinnissa käytettiin koko saatua aineistoa, joka vastasi tutkimuskysymykseen. Tutkimukseen osallistujista ja ympäristöstä annettiin kuvailevaa tietoa, joten lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä. Tutkimustuloksissa oli samansuuntaista tietoa, kuin aiemmin tehdyissä tutkimuksissa, joten ne vaikuttavat luotettavilta.

LÄHTEET

- Akonniemi, Marja-Terttu & Hirvilammi, Minna 2015. Vapaaehtoistyö Soini Missiossa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pieksämäen toimipaikka. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 19.9.2016. www.theseus.fi.
- Ehlers, Anja; Naegele, Gerhard & Reichert, Monika 2011. Volunteering by older people in the EU. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Viitattu 26.2.2017. http://www.europedirect.provincia.pu.it/fileadmin/grpmnt/1131/2010/bandi/Volunteering_by_older_people_in_the_EU.pdf
- Elo, Satu; Kanste, Outi; Kyngäs, Helvi; Kääriäinen, Maria & Pölkki, Tarja 2011. Sisälönanalyysi suomalaisessa hoitotieteen tutkimuksessa. *Hoitoiede* 23 (2), 138–148.
- Haarni, Ilka 2009. ”Pitää lähteä liikkeelle” – aktiivisten eläkeikäisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 81–94.
- Harju, Ulla-Maija; Niemelä, Pauli; Ripatti, Jaakko; Siivonen, Teuvo & Särkelä, Riitta 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita Oyj.
- Helsingin seurakuntayhtymä 2014. Vapaaehtoistoiminnan käsikirja työntekijälle. Viitattu 3.10.2016. http://www.kansalaisareena.fi/HSRKY_Vapaaehtoistoiminnan_kasikirja2014.pdf
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Honkala, Sini & Rantanen, Taina 2011. Hyvinvointia eläkeikäisille ihmisille laadukkaalla vapaaehtoistyöllä. Jyväskylä: Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter, 2011. Viitattu 5.9.2016. http://www.kansalaisareena.fi/VAU_julkaisu_280911.pdf.

- Huttunen, Jussi 2015. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 18.01.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Kirkkohallitus 2014. Kohtaamisen kirkko – Suomen evankelis-luterilaisen kirkon toiminnan suunta vuoteen 2020. Suomen ev.-lut. kirkon julkaisuja. Viitattu 3.10.2016.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/9297F603C875C1C8C225770A002E3448/\\$FILE/253062_KKH_Kohtaamisen_kirkko_sisus_KORJ.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/9297F603C875C1C8C225770A002E3448/$FILE/253062_KKH_Kohtaamisen_kirkko_sisus_KORJ.pdf)
- Kirkkojärjestys 8.11.1991/1055 v. 1993. Viitattu 20.9.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055#L4P3>
- Kulmala, Petri & Laitinen, Laura 2010. Porilaisten käsitykset ja kiinnostuneisuus vapaaehtoistoiminnasta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 26.9.2016. www.theseus.fi.
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Laimio, Anne & Välimäki, Sari 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys. Viitattu 09.01.2017. http://www.kansalaisareena.fi/Vapehttoim_KEHITTY.pdf
- Limingan seurakunta (a) i.a. Tietoa seurakunnasta, Viitattu 26.01.2017 <http://www.liminganseurakunta.fi/info-ja-asiointi/tietoa-seurakunnasta>
- Limingan seurakunta (b) i.a. Historiaa. Viitattu 26.01.2016. <http://www.liminganseurakunta.fi/info-ja-asiointi/historiaa>
- Leinonen, Tuija 2007. Kirkon vapaaehtoiset Oulun seurakunnissa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 17.3.2017. www.theseus.fi
- Mäkelä, Sanni & Peltonen, Elina 2012. Nuorten vapaaehtoistoiminnan käsikirja. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Pessi, Anne Birgitta & Paakkanen, Miia 2015. Hyvää elämää etsimässä – Kohti välittämistä ja myötätuntoa. Diakonian tutkimus 1, 72–88.

- Piirainen, Keijo & Kettunen, Aija 2013. Haasteena nuorten vapaaehtoistoiminta. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Rajaniemi, Jere 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. Raportteja 2/2009. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Räihä, Kristiina 2012. ”Tunnen, että olin oikeassa paikassa oikeaan aikaan” Toiminnan mielekkyys ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjamerkinnoissä. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 5.9.2016. <https://jyx.jyu.fi/>.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Tutustu ja tule mukaan vapaaehtoistoimintaan! Viitattu 29.8.2016. <http://www.evl.fi/vapaaehtoistoiminta>.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015. Jokainen on osallinen – Kirkon vapaaehtoistoiminta. Viitattu 26.9.2016. www.sakasti.evl.fi
- Tanskanen, Antti O. & Danielsbacka, Mirkka 2015. Onko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? Yhteiskuntapolitiikka 80 (5), 469–481.
- Thitz, Päivi 2013. Seurakunta osallisuuden yhteisönä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- World Health Organization 1946. Constitution of the World Health Organization. Viitattu 18.2017. <http://www.who.int/about/mission/en/>

LIITE 1: Kysymykset vapaaehtoisille

1. Ikä: _____

2. Työllisyystilanne:
 - työssä
 - työtön/työelämän ulkopuolella
 - eläkkeellä

3. Kauanko olet ollut mukana vapaaehtoistyössä Limingan seurakunnassa? _____

4. Mihin vapaaehtoistoimintaan osallistut tällä hetkellä seurakunnassa?

5. Miksi olet valinnut seurakunnan vapaaehtoistyön?

6. Mitä merkitystä sinulle on vapaaehtoistyön tekemisellä seurakunnassa vai voisitko tehdä sitä yhtä hyvin muun tahon kautta?

7. Miten seurakunnan vapaaehtoistyö on vaikuttanut hengellisyyteesi? Miten koet seurakunnan hengellisyyden vapaaehtoistyössä?

8. Miten vapaaehtoistyö vaikuttaa elämääsi?

9. Minkälaista vapaaehtoistyötä haluaisit tehdä Limingan seurakunnassa?

Kiitos!