

Frivilligarbete

En kvalitativ studie av frivilligarbete i delar av Österbotten
och på Åland

Samira Bosnjakovic

Terese Grandell

Sari Hopponen

Karolina Kuusisto

Examensarbete för sjukskötare och socionom (YH)-examen

Utbildning till sjukskötare och socionom

Åbo 2018



EXAMENSARBETE

Författare: Samira Bosnjakovic, Terese Grandell, Sari Hopponen och Karolina Kuusisto

Utbildning och ort: Utbildning inom social- och hälsovård YH, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning: -

Handledare: Michaela Jalava och Daniela Sundell

Titel: Frivilligarbete – En kvalitativ studie av frivilligarbete i delar av Österbotten och på Åland

Datum 03.05.2018

Sidantal 42

Bilagor 5

Abstrakt

Syftet med detta examensarbete är att kartlägga det frivilliga arbetet i delar av Svenskfinland, närmare bestämt på orter i Österbotten och på Åland samt att ta reda på behov och önskemål som äldre har om frivilligarbete. I examensarbetet behandlas även äldres eget engagemang inom frivilligarbete. Våra frågeställningar är: *Vad är frivilligarbete? Vilka former av frivillig verksamhet finns det i de berörda områdena? Vilka former av frivillig verksamhet önskar sig äldre i dessa områden? och Vilka är behoven av frivilligt arbete enligt de äldre?*

Materialet insamlades genom kvalitativa intervjuer, litteratur, artiklar och rapporter. Av intervjuerna gjordes två olika innehållsanalyser; en av enskilda intervjuer, och en av gruppintervjuer på grund av att vi hade olika frågor för individuella- och gruppintervjuer. Vi valde att fokusera mera på begreppen som framkom i innehållsanalysen och hurdan inverkan frivilligarbete har på de äldre. I resultatet kom det fram att gemenskap, förebyggandet av ensamhet, aktivitet och funktionsförmåga är viktiga faktorer som inverkar på den egna hälsan. I resultatet framkom även att äldre själva är väldigt aktiva inom olika typer av frivilligarbete.

Detta examensarbete är ett beställningsarbete av Svenska Pensionärsförbundet r.f. och ingår i projektet frivilligarbete bland äldre.

Språk: Svenska

Nyckelord: frivilligarbete, äldre människor, aktivitet, funktionsförmåga, ensamhet, gemenskap, social delaktighet

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Samira Bosnjakovic, Terese Grandell, Sari Hopponen ja Karolina Kuusisto

Koulutus ja paikkakunta: Sosiaali- ja terveystieteiden AMK, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: -

Ohjaajat: Michaela Jalava ja Daniela Sundell

Nimike: Vapaaehtoistyö – Kvalitatiivinen tutkimus vapaaehtoistyöstä Pohjanmaan ja Ahvenanmaan alueilla.

Päivämäärä 03.05.2018

Sivumäärä 42

Liitteet 5

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Suomen ruotsinkielisillä alueilla, eli Pohjanmaalla ja Ahvenanmaalla tehtävää vapaaehtoistyötä sekä selvittää ikäihmisten tarpeet ja tavoitteet vapaaehtoistyön suhteen. Opinnäytetyössä selvitetään myös ikäihmisen omaa aktiivisuutta vapaaehtoistyössä. Opinnäytetyön kysymyksenasettelut ovat: *Mitä on vapaaehtoistyö? Minkä tyyppistä vapaaehtoistoimintaa tutkituilla alueilla järjestetään? Minkä tyyppistä toimintaa alueilla asuvat ikäihmiset toivovat? ja Mitkä ovat ikäikäiden tarpeet koskien vapaaehtoistyötä?*

Tutkimuksen tiedot kerättiin laadullisten haastattelujen avulla, kirjallisuudesta, artikkeleista ja raporteista. Haastattelut toteutettiin kahtena sisällöltään erilaisena haastatteluna, toinen yksittäisenä haastatteluna ja toinen ryhmähaastatteluna, koska yksilö- ja ryhmähaastatteluille oli erilaiset kysymykset. Tutkimuksemme päätimme keskittyä enemmän sisältöanalyysissä esiin tulleisiin käsitteisiin ja siihen, mitä vaikutuksia vapaaehtoistyöllä on ikäihmisiin. Tutkimustulos osoitti, että yhteisöllisyys, yksinäisyyden ennaltaehkäiseminen, aktiivisuus sekä toimintakyky ovat omaan terveyteen vaikuttavia tärkeitä tekijöitä. Tutkimuksemme tulos osoitti myös sen, että ikäihmiset ovat itse hyvin aktiivisia vapaaehtoistyössä.

Tämä opinnäytetyö on Svenska Pensionärsförbundet r.f:n tilaustyö ja sisältyy ikäihmisten vapaaehtoistyötä koskevaan hankkeeseen.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: vapaaehtoistyö, ikäihminen, aktiviteetti, toimintakyky, yksinäisyys, yhteisöllisyys, sosiaalinen osallisuus

BACHELOR'S THESIS

Author: Samira Bosnjakovic, Terese Grandell, Sari Hopponen and Karolina Kuusisto

Degree Programme: Bachelor's Degree Programme in Social and Health Care, Turku

Specialization: -

Supervisors: Michaela Jalava and Daniela Sundell

Title: Volunteer work – A qualitative study about Volunteer work in parts of Ostrobothnia and Åland.

Date 03.05.2018

Number of pages 42 Appendices 5

Abstract

This bachelor's thesis focuses on a survey of volunteer work in parts of Swedish Finland and those areas are Ostrobothnia and Åland. The aim of this thesis is to inquire into elderly's needs and wishes regarding volunteer work. In this thesis we also bring up elderly's own engagement within volunteering. Our research questions are: *What is volunteer work? What kind of volunteer work are there in those regions? What kind of volunteer work do elderly wish existed in those regions? and What kind of needs do elderly have regarding volunteering?*

The data was collected by qualitative interviews with people who work with volunteer work. The data was also collected through literature, articles, and reports. We made two kinds of content analyses, one for the individual interviews and one for group interviews because we had different questions for the individual and group interviews. We chose to focus more on the concepts that appeared in the content analyses and what kind of influence does volunteer work have on the elderly. It appeared in the result that fellowship, prevention of loneliness, activity and functional ability are important factors that has influence on one's own health. In the result also appears that elderly people are immensely active in volunteering.

This bachelor thesis is a commission from Svenska Pensionärsförbundet r.f. and is included in the project volunteer work among elderly people.

Language: Swedish

Key words: volunteer work, elderly, activity, functional ability, loneliness, fellowship, social participation

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte och frågeställningar	2
3	Litteratursökning.....	2
4	Frivilligarbete.....	4
4.1	Motivation till att göra frivilligarbete	5
4.2	Frivilligarbete för äldre	7
4.2.1	Olika former av frivilligarbete för äldre.....	7
4.2.2	Vad motiverar äldre att söka sig till olika verksamheter	9
5	Tidigare forskning inom frivilligarbete	10
5.1	Relationen mellan frivilligarbetare och äldre.....	10
5.2	Äldres aktivitet inom frivilligarbete	11
6	Teoretiska utgångspunkter	12
6.1	Grundläggande behov	13
6.2	Social delaktighet	14
6.3	Socialt åldrande	16
6.4	Sammanfattning av de teoretiska utgångspunkterna	16
7	Urval.....	17
8	Metod.....	19
9	Praktiska genomföranden.....	19
9.1	Intervju och intervjuprocess	20
9.2	Gruppintervju	21
10	Tillämpad kvalitativ innehållsanalys	22
11	Resultat	23
11.1	Resultat från de enskilda intervjuerna.....	23
11.2	Resultat från gruppintervjuerna.....	26
11.3	Kartläggning.....	28
11.4	Gemensamma faktorer	29
11.4.1	Gemenskap.....	29
11.4.2	Ensamhet	31
11.4.3	Aktivitet.....	32
11.4.4	Funktionsförmåga.....	34
11.5	Sammanfattning av resultat.....	36
12	Kritisk granskning.....	37
12.1	Forskningsetik.....	37
12.2	Trovärdighet och tillförlitlighet	39
13	Diskussion.....	40

Bilagor

Bilaga 1 Artikelsökning

Bilaga 2 Intervjuschema

Bilaga 3 Intervjufrågor

Bilaga 4 Infomail

Bilaga 5 Produkt

1 Inledning

Det frivilliga arbetet i vårt land är utbrett. Exempel på frivillig verksamhet som ordnas till förmån för de äldre, är att frivilliga besöker en äldre över en kaffekopp eller tar en promenad tillsammans med personen. Frivilligarbete är en kompletterande resurs för den redan existerande äldreomsorgen, men får inte ersätta den. Tanken bakom frivilligarbete är att människor ska få socialt stöd av andra människor som vill vara en hjälpende hand i vardagen, och att alla människor ska kunna vara delaktiga i samhället. Med hjälp av frivilligarbete är det möjligt för den äldre att vara delaktig, även om man inte på egen hand har möjlighet att ta sig ut.

I vårt arbete använder vi oss av begreppen frivilligarbete och frivillig verksamhet och dessa begrepp redogörs närmare i kapitel fyra. Frivilligarbete kan vara regelbundet eller temporärt, och kan pågå under en längre tid eller enligt önskemål från givaren eller mottagaren. Hur mycket frivilligarbete man gör har ingen betydelse, utan insatsen och tiden man lägger ner på att träffa äldre eller till exempel ordna evenemang är redan en värdefull insats som har stor betydelse. Frivillighet betyder att arbetet är baserat på att man själv vill medverka, på eget initiativ. Att vara frivillig betyder inte att man måste ha särskilda färdigheter, utan det viktigaste är att man genuint vill vara med. Det är viktigt att man gör frivilligarbete på grund av att man själv trivs med det man gör. Det frivilliga arbetet som riktar sig till äldre ska förebygga ensamhet och ge möjligheter till aktiviteter och social samvaro.

I denna undersökning har vi fokuserat på vad det frivilliga arbetet som ordnas till förmån för äldre innebär. Vi valde att titta närmare på Österbotten och Åland, och i dessa fokuserade vi på städerna Jakobstad, Vasa, Kristinestad och Mariehamn. Vi valde att fokusera på organisationerna Folkhälsan, Röda Korset och olika församlingar eftersom dessa organisationer erbjuder frivillig verksamhet för svenskspråkiga äldre, och därför skulle kunna bidra till vår undersökning. Vi gjorde en kartläggning i början av vår examensarbetsprocess i de utvalda områdena. Vi kontaktade även pensionärsföreningar, för att ta reda på de äldres önskemål och behov angående frivilligarbete.

Detta examensarbete grundar sig på intervjuernas resultat. Utgående från intervjufrågorna har vi gjort en tillämpad innehållsanalys för att kunna bearbeta materialet som framkom i intervjuerna. I intervjuerna framkom olika begrepp som vi kunde förknippa med det viktiga med frivilligarbete. Genom begreppen som uppkom från intervjuerna läste vi in oss på teori

som kopplas samman med den övriga texten. Vi läste även in oss på vad frivilligarbete för äldre är och kunde även ur litteraturen plocka ut väsentliga begrepp.

Utgående från det material vi fick genom intervjuerna byggde vi upp ett examensarbete kring begrepp som de intervjuade tyckte var viktiga vid frivilligarbete för äldre. Vi valde att använda oss av en kvalitativ metod för att kunna få mer fokus på den intervjuades synpunkter, åsikter och erfarenheter vilket var målet med vårt examensarbete.

Då vi hade kontaktat pensionärsföreningarna för att göra intervjuerna antog vi att vi skulle komma i kontakt med äldre som använder sig av frivilligarbete. Vi lyckades dock inte genom intervjuerna nå sådana äldre, utan konstaterade istället att pensionärer är väldigt aktiva och gör mycket frivilligarbete själva. Det finns många organisationer och föreningar som har frivilligarbete för äldre. Utbudet skiljer sig lite beroende på området.

Detta examensarbete är ett beställningsarbete och ingår i projektet Frivilligarbete bland äldre, och är ett samarbete mellan Yrkehögskolan Novia och Svenska Pensionärsförbundet r.f. Denna undersökning kommer förhoppningsvis i framtiden kunna lägga grunder för en verksamhetsmodell som kan utvecklas till en svensk websida för frivilligarbete. Detta examensarbete är skrivet av tre sjukskötarstuderande och en socionomstuderande.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta examensarbete är att ta reda på de äldres behov av och önskemål om frivilligarbete. Vi vill ha svar på följande frågor:

Vad är frivilligarbete?

Vilka former av frivillig verksamhet finns i de berörda områdena?

Vilka former av frivillig verksamhet önskar sig äldre i dessa områden?

Vilka är behoven av frivilligt arbete enligt de äldre?

3 Litteratursökning

I detta kapitel redogör vi för litteratursökningsprocessen, i vilken information om använda sökmotorer, sökord, avgränsningar, antal träffar, samt datum för sökning framkommer.

Processen beskrivs nedan och som bilaga 1 finns en tabell för artikelsökningen i vilken sökmotorer, sökord, avgränsning, antal träffar samt datum för sökning finns listade.

En litteratursökning fokuserar på vissa nyckelord för att kunna hitta relevanta källor att använda i ett arbete. Det är bra att redan i början komma på en sökstrategi för att kunna spara tid och bortse från material som inte har med området att göra. (Bell & Waters, 2016, s. 99–100). En litteratursökning har två skeden. Det första skedet är själva litteratursökningen, där man försöker hitta litteratur som är relevant för ämnet man valt. Litteratur behöver inte bara handla om böcker, utan man kan få värdefull information även från vetenskapliga artiklar och tidskrifter. Även avhandlingar och rapporter ger läsaren en bra referens över vilka källor som är aktuella i deras forskning. Det snabbaste och mest effektiva sättet att få grepp om ett område är att läsa avhandlingar och rapporter. Efter att man valt ut sitt material blir skede två att granska innehållet. Man analyserar texten man läser och försöker ta fasta på nyckelord eller viktiga stycken som man sedan använder i sitt eget arbete med källhänvisningar. Vid undersökningar bör man försäkra sig om att forskningsfrågan eller frågorna har ett samband med materialet. (David & Sutton, 2016, s. 61–64).

Vi har använt oss av vetenskapliga artiklar, rapporter och böcker för att få en helhetsbild av vad forskningen säger om frivilligarbete för äldre. Vi kunde snabbt konstatera att det finns forskning inom detta område, men endast få av dem är aktuell forskning. På grund av att utbudet av nyare källor var begränsat, har vi även med äldre källor i vårt arbete. Det var väldigt svårt att hitta källor som berör frivilligarbete för äldre.

Utgående från intervjuerna, kunde vi ta fasta på vissa nyckelbegrepp, som vi kunde använda i litteratursökningen. Det blev även lättare att hitta litteratur då vi visste hur vi skulle bygga upp vårt examensarbete. Det finns en del litteratur om hur frivilligarbete påverkar den som gör frivilligarbete, men väldigt lite om hur det påverkar mottagaren.

Vi sökte efter vetenskapliga artiklar i sökmotorerna Cinahl, Ebsco, Emerald, Alma och Arto. Vi har även använt oss av litteratur från Åbo Stadsbibliotek och Yrkeshögskolan Novias bibliotek i Åbo och Vasa. Vi har använt många finska sökord eftersom mycket av det som skrivs om frivilligarbete i Finland är skrivet på finska. Exempel på sökord som vi använt oss av är *vapaaehtoistyö*, *vapaaehtoistyö* och *osallistuminen*, *vanhukset* och *vapaaehtoistyö* samt *ikääntyneet* och *toimintakyky*. Vi har även sökt artiklar på engelska med sökord som till exempel *elderly*, *volunteer* och *social health*.

4 Frivilligarbete

Frivilligarbete definieras som en aktivitet, där man frivilligt ger av sin egen tid till någon, till exempel en person, grupp eller organisation. Frivilligarbete är inte betald arbetskraft, slavarbete eller påtvingad arbetskraft, det är inte vård av släkt och inte spontan hjälp. I Finland är frivilligarbete sammanlänkat till den tredje sektorn, eftersom non-profitorganisationer står för det mesta av frivilligarbetet. Finland, tillsammans med Danmark och Sverige, är de topp tre länder där i genomsnitt cirka 45 procent av människor deltar i frivilligarbete. Cirka 75–80 procent av finländarna är medlemmar i någon organisation med frivilligarbete och många är medlemmar i flera organisationer. (Koivula & Karttunen, 2014).

Man kan anse att frivilligarbete och frivillig verksamhet skiljer sig åt, genom att den frivilliga verksamheten är en gemensam aktivitet som även i en del tillfällen kan leda till hobbyverksamhet. Då kan det vara frågan om att olika grupper samlas för att exempelvis idrotta eller handarbета tillsammans. Frivillig verksamhet utnyttjar ofta också en tredje part. Som frivillig verksamhet räknas inte jobb man får lön för även om det den frivilliga gör kan likna det en anställd person gör väldigt mycket. (Valliluoto, 2014). I detta arbete har vi tolkat begreppet frivilligarbete som arbetet man gör i en organisation och begreppet frivillig verksamhet som en verksamhet som upprätthålls.

Det finns alltid två sidor av frivilligarbete, att ge och att få. Det första man ofta tänker på då man hör ordet frivilligarbete, är att hjälpa och ställa upp för andra människor, men genom frivilligarbete får också den som utför arbetet alltid något. Arbetet för med sig ett gott sinne, meningsfullt tidsfördriv i vardagen och man känner att man tillhör en gemenskap. Alla människor har sina egna orsaker till att göra frivilligarbete. Dessa kan bland annat vara viljan att hjälpa andra människor, viljan att stöda människor som har gått genom samma som en själv, att man själv har fått hjälp någon gång och känner att det är meningsfullt och gynnsamt. Man känner att man behövs, man lär sig nya saker, och får nya vänner och bekanta. (Eläkeliitto ry, 2008, s. 7–9).

Det finns många olika sätt att utföra frivilligarbete på. Pensionärsföreningar har mångsidig verksamhet såsom hembesök, besök till avdelningar, hjälp med att uträtta ärenden, samt annat frivilligarbete. Många som skulle vara villiga att delta i frivilligarbete, vet kanske inte alltid vart de kan vända sig för att börja, så för den som är intresserad av sådant arbete, lönar det sig också att fråga sina vänner om de också vill delta. Frivilligarbete behöver man inte göra ensam, utan man kan även arbeta i par eller i grupp. (Eläkeliitto ry, 2008, s. 7–9).

Det frivilliga arbetet har två sidor, personer som tar emot frivilligarbete och personer som utför frivilligarbete. Vi kunde konstatera att väldigt få studier undersöker äldres synvinkel i mottagandet av frivilligarbete, trots att många organisationer har frivillig verksamhet som är riktad till äldre personer. Att delta i frivilligarbete har många fördelar, man känner att man gör en viktig insats i en annan persons liv och man kan få ett gott sinne av att veta att man gör någonting bra för samhället.

4.1 Motivation till att göra frivilligarbete

Orsaker till att människor vill göra frivilligarbete är olika, men oftast är de människorna altruistiska, det vill säga osjälviska. Många vill göra något gott för andra människor. Bakom viljan att göra frivilligarbete ligger till exempel den egna motivationen, konflikter, värderingar och roller i olika faser i livet. Frivilliga känner sig värdefulla eftersom det de gör är betydelsefullt och de får möjlighet till personlig utveckling. De som utför frivilligarbete känner att de är en del av en gemenskap, att de blir hörda och har en inverkan på olika beslut. (Johansson, et al., 2008, s. 245–246).

I en studie gjord i Nederländerna, Tyskland och Italien, konstateras att äldre som utför frivilligarbete oftast har högre utbildning, god ekonomi samt bättre hälsotillstånd än de som inte håller på med frivilligarbete. De har fler vänner, är oftast gifta och är mera religiösa. (Principi, et al., 2016).

Att vara frivilligarbetare kräver tre typer av individuella förmågor; *mänsklig förmåga*, som innebär att ha resurser som stärker delaktighet i produktiva aktiviteter, *social förmåga*, det vill säga att ha resurser som uppmuntrar delaktighet i kollektiva aktiviteter, och *kulturell förmåga*, som innebär att ha attityd som gynnar etiskt beteende och vänlighet. Människor med hög utbildningsnivå, höga kvalifikationer, hög inkomst och bra hälsostatus har de resurser som nämnts tidigare och en aktiv roll i samhället. Med social förmåga menas resurser som gynnar sociala kontakter, och dessa resurser underlättar delaktighet i frivilligarbete där individer samarbetar. De som är socialare, har tillgång till ett socialt nätverk, eller de som har barn i familjen och jobbar, kan lättare ta med människor till olika gruppaktiviteter. En positiv attityd, goda värderingar, och hög moral och etik är användbara resurser inom frivilligarbete. (Principi, et al., 2016).

Äldres motivation för frivilligarbete grundar sig på både altruistiska och mer egoistiska element. Oftast utförs frivilligarbete av osjälviska orsaker, men det finns ett ökat intresse

bland äldre att göra frivilligarbete även av andra orsaker. Orsakerna kan vara en positiv strävan för sitt ego, till exempel att höja sin självkänsla, skydda egot från personliga problem, skapa relationer med andra människor, och en vilja att öka kunskap och karriärmöjligheter. (Principi, et al., 2016).

Frivilligarbete har blivit ett viktigt sätt att förstärka det medborgerliga engagemanget och välbefinnandet bland den allt större delen äldre. Det finns många bevis att sambandet mellan frivilligarbete och hälsa har en positiv inverkan på de äldre. Det finns många fördelar för äldre människor att göra frivilligarbete, och i undersökningen har följande aspekter kommit fram: högre levnadsålder, förbättrad psykisk funktionsförmåga, bättre hälsa, högre grad av kognitiv funktionsförmåga, en känsla av mening med livet, bättre muskelstyrka, mindre depression, högre grad av tillfredsställelse och minskad smärta. De som gör frivilligarbete har betonat att det är viktigt med flexibilitet i den frivilliga verksamhetsrollen. (Hong & Morrow-Howell, 2013).

Det frivilliga arbetet bygger på spontana idéer och många äldre är med och formar de frivilliga insatserna. Detta betyder att de äldre själva kan planera och utföra verksamhet tillsammans med yrkesverksam personal. Detta gör att äldre är aktiva då de vet att deras engagemang ses som en resurs för verksamheten. (Utriainen, 2011, s. 24–25). Principi et al. (2012) menar också, att äldre som gör frivilligarbete ofta är en god ekonomisk investering för organisationen. De äldre bidrar med livslånga erfarenheter, färdigheter och visdom. De ger mera av sin tid och stannar längre i organisationen än unga som gör frivilligarbete. (Principi, et al., 2012).

Motivationen till varför människor utför frivilligarbete handlar oftast om osjälviska orsaker. Detta kan kopplas till föregående stycke eftersom att det finns en hel del studier som gjorts om frivilligarbetets orsaker och vilken motivation som driver människor att utföra frivilligarbete. I studier vi läst under denna examensarbetsprocess har det konstaterats att människor vill vara en del av samhället även när de blir äldre. Människor vill hjälpa och stödja andra personer. Man känner att man gör ett värdefullt arbete genom att stödja andra människor som kanske inte har samma möjligheter. Alltid behöver det inte handla om stora insatser, utan det kan handla om små insatser som till exempel att koka kaffe på ett evenemang.

4.2 Frivilligarbete för äldre

Eftersom alla människor har olika behov, innebär det att den frivilliga insatsen i frivilligarbete för äldre byggs upp enligt personens önskemål och intressen. För en äldre kan behovet vara att få komma ut och promenera, för en annan kan sällskap vara målet. Genom frivilligarbete stöds den äldre i det vardagliga livet, motverkas ensamhet, och att de inte ska lämna utanför den sociala gemenskapen. Genom det frivilliga arbetet förbättrar man de äldres möjligheter. Det finns olika former av frivilligarbete för äldre, till exempel vänverksamhet, ledsagare eller stödperson. (Willberg, 2015 s. 12).

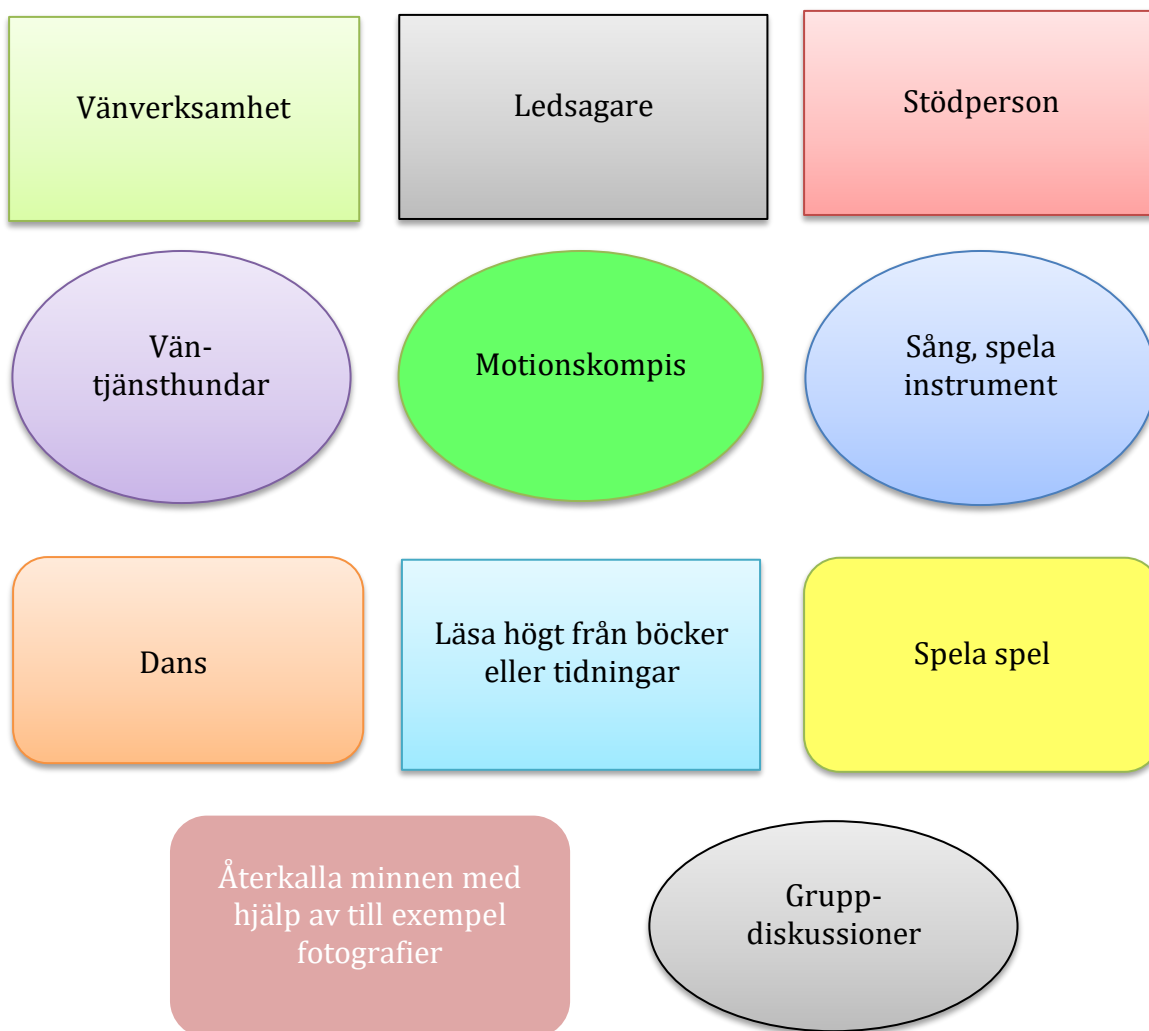
De äldre som använder sig av frivilligarbete tar del i samhället. Hen får ett meningsfullt innehåll i den egna vardagen, funktionsförmågan upprätthålls och sinnesstämningen förbättras. Hen träffar andra människor och får nya vänner. Den äldre kan dela med sig av sitt kunnande till andra och känner sig betydelsefull, samt får konkret hjälp med sysslorna i vardagen och känslan av ensamhet förebyggs. (Utriainen, 2012, s. 28).

Det finns en hel del olika former av frivilligarbete för äldre. En del former är mera individuellt uppbyggda, som till exempel vänverksamheten. Den äldre får en vän som besöker hen hemma, men man kan även gå på promenader eller besöka museer. Mycket av frivilligarbetet för äldre är uppbyggt kring vad den äldre själv har behov av. Vi kunde även konstatera att en del av frivilligarbetet för äldre görs vid olika serviceboenden, till vilka frivilliga kommer och ordnar program för boende. De aktiverar äldre tillsammans med personalen och de frivilligas insatser ses som en stor resurs.

4.2.1 Olika former av frivilligarbete för äldre

De vanligaste formerna av frivilligarbete som äldre erbjuds i sin hemmiljö, är stödpersonsverksamhet, vänverksamhet och ledsagare. Dessa former av frivilligarbete ges ofta till äldre personer som inte har anhöriga, eller då personens anhöriga bor långt borta. Enligt behov ska frivilligarbetet i hemmiljön ge den äldre en fritid med möjlighet till samvaro, och aktiviteter som görs tillsammans med frivilligarbetaren. Det finns även många former av frivilligarbete för de äldre vid serviceboenden. Man vill skapa en aktiverande miljö och ombyte i vardagen, som till exempel kan vara att sjunga tillsammans eller spela spel. Frivilligarbete som utförs för de äldre görs enligt de äldres önskemål och behov. (Willberg, 2015, s. 12). Väntjänsthundarna som besöker olika instanser för äldre har också blivit en populär form av frivilligarbete som de äldre uppskattar (Sjökvist, 2015).

I Figur 1 finns några exempel på vilka former av frivilligarbete som finns för äldre. Figuren beskriver i den första raden de former av frivilligarbete som utförs i hemmiljö. Vänverksamhet och stödperson innebär att frivilligarbetare besöker äldre för att, beroende på personens behov, till exempel umgås eller vistas ute tillsammans. (Willberg, 2015 s.12-13) Ledsagare är frivilliga personer som till exempel kan följa med på ett läkarbesök, om den äldre upplever att hen har ett behov av stöd under besöket. Denna form av frivilligarbete är inte fortgående utan kan handla om ett enstaka besök nu och då (Punainen Risti, u.å.). De övriga figurerna beskriver former av frivilligarbete som utförs till exempel på ett serviceboende för äldre. Det finns många frivilliga som gör frivilligarbete i form av besök till serviceboenden, för att aktivera och stödja de äldre i deras vardag tillsammans med personalen. (Willberg, 2015, s. 12). Figur 1 är baserad på de ovannämnda källorna.



Figur 1 Exempel på frivilliga tjänster

4.2.2 Vad motiverar äldre att söka sig till olika verksamheter

Enligt Jeffries med flera (2015) använder sig äldre av frivilligarbete för att förbättra hälsan samt för att de vill ha sociala kontakter och kamratskap. En del av de äldre som har gått i pension går med i olika grupper för att berika vardagen, och för att de känner att de har någonting gemensamt med andra som också deltar. De äldre deltar även för att dela med sig av sina erfarenheter, men också för att lära sig något av andra. Att möta andra i en grupp erbjuder sociala kontakter och för människor närmare varandra. I studien framkom även att då man blir äldre och eventuellt får en sämre psykisk hälsa kan det orsaka en känsla av sårbarhet och isolering.

Även Haarni (2010, 140–141) bekräftar de äldres motiv till att delta i verksamheter; att dela erfarenheter och tillfälle att träffas och umgås. Att träffas i grupp gör att man lättare förbinder sig till en verksamhet för en längre tid, om man trivs tillsammans med sin grupp. Andra orsaker till äldres deltagande i olika verksamheter, är att få göra saker med händerna, och få chansen att uttrycka sig genom olika aktiviteter. Att spela och att måla är aktiviteter som kan föra samman olika typer av människor i samma rum, och kan bidra till att man känner samhörighet då de andra personerna har samma intressen som man själv.

Livet kan förändras mycket när man blir äldre, till exempel då man förlorar vänner eller bekanta i sin egen generation. Ett socialt nätverk ger trygghet och förutsättningar för att bättre klara av vardagen. Äldre människor löper risk att bli isolerade och ensamma efter att maken eller makan dör, och därför kan dessa äldre uppleva att det är skönt att umgås med andra personer med liknande erfarenheter, då detta gör det lättare att dela med sig av sina erfarenheter och känna tillhörighet till gruppen. (Tiikkainen, 2013, s. 287).

Social verksamhet för äldre ska hjälpa de äldre till ett bättre psykiskt välbefinnande, minska på ensamheten och bidra till en fungerande vardag. Äldre som medverkar i olika organisationer, verksamheter, föreningar eller andra grupper får tillsammans med gruppmedlemmarna bestämma vilka saker de vill göra. Vanligast är det att de aktivaste medlemmarna står för programmet. Intressen för samma saker, som till exempel motion, hantverk eller att sy, kan förena många personer. Därför anses det viktigt att äldre själva är med och påverkar och planerar programmen de deltar i, eftersom personen då får vara med och påverka helheten, istället för att bara delta i programmet och på så sätt göra ännu större nytta. (Pietilä & Saarenheimo, 2017, s. 104).

Från litteraturen kunde konstateras att äldre vill ha sociala kontakter och dela erfarenheter med andra personer. Många verksamheter är uppbyggda för att vara samlingsplatser där man

kan umgås och diskutera tillsammans. Det är även viktigt att man känner en samhörighet med sin grupp och oftast har man också samma intressen som förenar tillsammans vissa typer av människor.

5 Tidigare forskning inom frivilligarbete

Vi har sökt artiklar och böcker med målet att hitta tidigare forskningar om frivilligarbete för äldre. Det har visat sig vara svårt att hitta relevant forskning och litteratur om frivilligarbete för äldre och många forskningar är äldre än fem år gamla. Forskningar som vi ansåg vara relevanta för vårt arbete behandlas under de följande underrubrikerna.

5.1 Relationen mellan frivilligarbetare och äldre

I detta kapitel behandlas en undersökning om frivilligarbete för äldre (65 år och äldre) som bor hemma och har någon form av rörelsesvårighet. I artikeln undersöker man hur de äldre som får hjälp upplever den ömsesidiga relationen mellan sig själva och de som utförde det frivilliga arbetet. (Äyräväinen, et al., 2012).

Tidigare forskning i ämnet har gjorts, och då har man bland annat undersökt den ömsesidiga relationen mellan äldre och deras barn i medelåldern, mellan äldre i ett långt äktenskap, mellan äldre i ett nära vänskapsförhållande, och mellan äldre i formell och informell vård. I tidigare forskningar har man främst undersökt på vilket sätt frivilligarbete är givande för de som utför det. Man har kommit fram till att äldre frivilligarbetare i vissa fall kan vara till lika stor hjälp som skolade socialarbetare. (Äyräväinen, et al., 2012).

Äyräväinen med flera (2012) undersöker den ömsesidiga relationen mellan frivilligarbetare och de äldre som får hjälpen. I undersökningen deltog 24 personer i åldern 70–90 år, av vilka 22 var kvinnor och 2 män. 20 av deltagarna bodde i eget boende medan 4 bodde på ett serviceboende. I undersökningen kom man fram till att deltagarna hade mycket positivt att säga om frivilligarbetet. Man delade upp resultaten i fyra överklasser, expansion av livskretsen, förbättring av sinnesstämningen, att känna sig värdefull och upplevelse av variation i vardagen. Deltagarna kände att de kunde tala fritt med frivilligarbetarna och att frivilligarbetarnas besök piggade upp och gav ett gott humör. De upplevde också att frivilligarbetaren var där för dem och inte hade bråttom någonstans, och att de hade chans att göra normala, vardagliga saker tillsammans med frivilligarbetaren, exempelvis att gå till kyrkan eller på teater.

I undersökningen såg man också på vad deltagarna ansåg att de gav till frivilligarbetarna. Man delade upp svaren i två överklasser, möjlighet till att ge, och att ta hänsyn till givaren. På detta tyckte deltagarna att det var svårt att svara; de visste inte vad de hade gett frivilligarbetarna, och en del talade om vad de konkret gett till dem. Man märkte att en del ansåg att det endast skulle handla om att ge saker som har ett värde i pengar. Som underklass hade man överförande av tyst information. Här diskuterade man vilken typ av erfarenheter deltagarna hade delat med sig av till frivilligarbetaren, till exempel att visa dem platser de inte sett förut eller tipsa om blomskötsel. (Äyräväinen, et al., 2012).

I undersökningen kom man fram till att de äldre som deltog i undersökningen ansåg att de hade en ömsesidig relation med frivilligarbetarna. Deltagarna ansåg att relationen mellan dem och frivilligarbetaren skilde sig på ett positivt sätt från relationen mellan dem och släktingar, vänner och arbetare i hemvården. De kände att det var lättare att fråga frivilligarbetaren om hjälp och att det var lättare att prata om olika saker med hen. (Äyräväinen, et al., 2012).

Resultaten i denna undersökning understryker tidigare forskningsresultat på området. Man kom till exempel fram till att äldre vid bättre hälsa ansåg att de gav mera tillbaka till frivilligarbetaren än en äldre med sämre hälsotillstånd. De äldre som var vid sämre hälsa ansåg att de inte hade någonting att ge frivilligarbetaren, medan de äldre som var vid bättre hälsa ansåg att de hade en relation där båda parterna gynnades. (Äyräväinen, et al., 2012).

5.2 Äldres aktivitet inom frivilligarbete

Genom en enkätundersökning som genomfördes av Ikäinstituutti år 2008 ville man ta reda på de äldres deltagande i frivilligverksamhet, och i fritids-, hobby- och föreningsverksamhet. Enkäten skickades ut i huvudstadsregionen, och sammanlagt skickades det ut 886 enkäter. Målgruppen för undersökningen var äldre i åldern 60+. I stort sett är det fler äldre som själva medverkar i frivilligarbete än äldre som tar emot frivilligarbete. I undersökningen framkom det att äldre i genomsnitt är medlemmar i fyra föreningar, organisationer eller samfund. Deltagarna svarade att de medverkar i föreningens eller organisationens verksamhet ofta; 30 procent deltog flera gånger i veckan och 36 procent deltog cirka en gång i veckan. I enkäterna framkom att det bland deltagarna finns intresse för att delta i frivilligarbete, men en stor del av deltagarna svarade även att de inte visste om de ville delta. Intresset för att medverka i frivilligarbete var större i åldersgrupperna 60–69 år. I denna kategori var 33 procent intresserade av frivilligarbete, medan motsvarande siffra för åldersgruppen 70 år och äldre

var 16 procent. En del svarade på varför de inte skulle kunna tänka sig att delta i frivilligarbete, och de vanligaste orsakerna var andra aktiviteter eller andra saker att göra, som till exempel att hjälpa sin familj. Även hälsotillstånd, tidsbrist och att vara bunden till det frivilliga arbetet var orsaker till att personerna inte ville medverka. Enkäten innehöll en öppen fråga om uppfattningen av vilka saker som skulle kunna underlätta deltagande i frivilligarbete. De flesta av svaren antydde att det behövdes en god hälsa och tid, och även egen motivation och intresse var viktiga faktorer som påverkade medverkandet. Det upplevdes även som viktigt att bekanta var med i verksamheten, och att det är lätt att ta sig till stället där verksamheten ordnas, och att verksamheten inte ordnades för långt borta. Många av orsakerna handlade om egen styrka och hur personen upplevde att hen hinner och vill medverka. Det var även viktigt med en öppen atmosfär i verksamheten. (Rajaniemi, 2009, s. 3–24).

Som frivilligarbetare kan man göra olika former av arbete beroende på vilken förening eller organisation man medverkar i. Deltagarnas svar om deltagande i frivillig verksamhet var väldigt olika, eftersom uppfattningen av frivilligarbete skiljer sig åt. Många av deltagarna ansåg att fritidsgrupper som kör eller motionsgrupper som de deltog i var frivilligarbete. Begreppet frivilligarbete är inte alltid entydigt, och att dra en linje mellan föreningsverksamhet och frivilligarbete ansågs ibland svårt. I enkätsvaren framkom att många vänrelationer uppstår i den föreningsverksamhet där äldre medverkar; 91 procent av de som svarade på enkäten hade träffat nya vänner och bekanta inom föreningen. (Rajaniemi, 2009, s. 20–27).

6 Teoretiska utgångspunkter

I detta kapitel behandlas väsentliga begrepp inom frivilligarbete för äldre. I litteratursökningen stötte vi ofta på begreppen *behov*, *social delaktighet* samt *socialt åldrande*. Vi valde därför att mera ingående studera dessa begrepp då vi konstaterade att de är viktiga inom frivilligarbete för äldre. Varför äldre till exempel medverkar i frivilligarbete beror på vilka behov hen har. Behoven styrs av grundläggande önskemål och människan har ett behov av att uttrycka sig och delta i sociala sammanhang. Frivilligarbete bygger på att ge människor stöd och aktivitet i vardagen.

6.1 Grundläggande behov

Alla människor har olika typer av aktuella behov och bakom dessa ligger begär, det vill säga människans innersta längtan och önskemål. De mest viktiga begären hos människan är begär efter liv och kärlek. Människan strävar efter mening i sitt liv, att upprätthålla den biologiska balansen och skydda sig mot faror. Människans begär efter kärlek uttrycks oftast genom relationer till andra människor och Gud. Alla människor har en längtan om att betyda någonting för en annan människa; man har längtan att vara delaktig och att vara i andras sällskap. (Eriksson, 1988, s. 32).

Ett meningsfullt liv uppnås inte enbart genom en passiv anpassning till miljön utan också genom att människan blir delaktig i ett verkligt möte med en annan människa. I världen ska det finnas utrymme för begär, upplevelser och skapande, och människan förväntar sig att den andra ska svara på dessa. Så länge människan upplever att någon svarar på hens begär, förstår hens upplevelser och är en del av hens liv, kan människan växa och möta nya utmaningar. (Eriksson, 1987, s. 61).

Människan har också kulturella behov, som är förknippade med de mellanmänniska relationerna, människans sociala och kulturella nätverk, vanor, traditioner och normer. Någonting som har stor betydelse för hälsan är människans upplevelser av sin historia och att vara medveten om sin kulturella tillhörighet. Människans viktigaste behov innebär kontakt med andra människor, delaktighet och känsla av tillhörighet till en grupp eller en kultur. Utvecklingsbehoven grundar sig på människans begär att bli accepterad och att få utvecklas. Den viktigaste drivkraften i livet är möjligheten att få lära sig, växa och själv skapa någonting. (Eriksson, 1988, s. 34–35).

Bradshaw menar (refererad i Harnett och Larsson, 2011, 246–247) att behov kan uppfattas på fyra olika sätt, vilka är: komparativa behov, normativa behov, uttryckta behov och upplevda behov. Komparativa behov är behov som uppkommer vid jämförelse med andra människor och man känner ett behov att få behoven tillgodosedda jämlikt. Normativa behov är behov som uppstår i givna lägen och kan påverkas av samhällets normer. För äldre kan behoven variera över tid på grund av att samhället förändras och levnadsnivån höjs. Uttryckta behov betyder samma sak som efterfrågat behov. I många fall upplever äldre att de inte får respons på de uttryckta behoven utan att andra behov blir tillfredsställda istället. Upplevda behov kan också beskrivas som individens önskemål. Vilka önskemål äldre har hänger samman med vilka resurser och utbud det finns för de äldre i samhället. Även egna

förväntningar på åldrandet utgår från upplevda behov. Begreppet behov är svårtolkat, på grund av att det är beroende av individens egna upplevelse av behovet, men uppfattningen om sina egna behov kan också förändras av att till exempel närstående eller vänner har en annan syn på vilka behov personen har.

Martela menar (refererad i Pietilä och Saarenheimo, 2017, s.86) att människan har ett behov av autonomi, det vill säga ett behov av att känna att man styr sitt eget liv och får göra sina egna val. Även ett behov av att höra till en grupp och veta att andra personer bryr sig om en hör till de behov en människa har. Dessa grundläggande behov ger en möjlighet till bättre hälsa och påverkar livet i vardagen. Rätten till autonomi gäller för alla, men när man blir äldre blir behovet att styra det egna livet ännu viktigare på grund av till exempel försämrat hälsotillstånd eller sämre funktionsförmåga, och dessa kan påverka den dagliga aktiviteten och delaktigheten. Detta kan leda till att aktiviteten i vardagen försämras och känslan av att höra till en gemenskap inte tillgodoses.

6.2 Social delaktighet

Att vara delaktig i olika aktiviteter även när man blir äldre har en positiv inverkan på hälsan, självkänslan och upplevelsen av att vara behövd. Den sociala aktiviteten beror oftast på vilka möjligheter det finns runt om kring en, och viktigt att komma ihåg är också att alla personer är olika och har olika behov. Hur pass aktiv man är beror på de egna intressena och vilka upplevelser man anser sig behöva. Det finns även faktorer som kan begränsa deltagandet i olika aktiviteter, till exempel sjukdom, försämrad rörelseförmåga, och ekonomisk status. Den sociala statusen en person har i samhället påverkar hans sociala deltagande i hög grad. Det har konstaterats att personer med högre status i samhället i högre grad rör sig i sociala sammanhang än de som har lägre status. Därför är frivilligarbete för de äldre en viktig resurs inom äldreomsorgen och ute i samhället, för att motverka att de personer som kan ha svårt att annars delta i det sociala skulle få samma möjligheter som de med högre status. Det finns även äldre personer som aktivt deltar i olika hobbyer, men som inte aktivt är med i någon specifik verksamhet, utan tillbringar mer tid ensamma. När det talas om socialt deltagande är det viktigt att även ta i beaktande att en person kan uppleva sig ha ett socialt aktivt liv som till exempel innehåller att besöka konserter, läsa böcker eller se på film. Det är individuellt vad människor har för behov och på vilket sätt man upplever sin vardag. En människa som upplevs som ensam, kan vara nöjd med sin tillvaro, utan att ha behov av sällskap eller aktiviteter i samhället. Därför är begreppet socialt deltagande väldigt individuellt och kan ses från olika synvinklar. (Tiikkainen, 2013, s. 289).

Enligt Tiikkainen (2013, s. 290) visar forskning att ensamhet, brist på socialt stöd, och social isolering har negativa effekter på både den psykiska och fysiska hälsan. Vikten av att upprätthålla ett socialt nätverk är därför en viktig del av människans liv, och deltagandet i samhället har en betydande inverkan på att bidra till människans välbefinnande. En social roll i samhället hjälper i allmänhet en att känna samhörighet med andra, då man får bekräftelse på att man gör någonting bra för andra människor och även för sig själv. Deltagandet i sig själv har en positiv inverkan på hälsan, men bidrar även till ett socialt nätverk. En social roll ger tro på sin egen kapacitet och är bra för självkänslan. För många blir pensioneringen ett kapitel i livet som kräver anpassning och att vänja sig vid den nya livssituationen. Steget från att ha varit aktiv i arbetslivet till att bli pensionär kan innebära en tid av sorg och en känsla av förlust över arbetsrollen som faller bort. Frivilligarbete kan då vara en bra ersättning, för att känna sig behövd och uppskattad, och man kan samtidigt träffa nya vänner. Socialt deltagande och en aktiv livsstil främjar den kognitiva och fysiska funktionsförmågan och ger en positiv inverkan på hälsan och humöret.

Som tidigare konstaterats så medverkar äldre i olika verksamheter på grund av att det påverkar hälsan positivt. Aktiviteten som uppkommer genom att medverka i olika verksamheter är nödvändig och uppfriskande. Många äldre vill ta hand om sig själva och tycker att det är bra att umgås med andra människor. Förutsättningen för att kunna vara delaktig i olika verksamheter är en god funktionsförmåga i bemärkelsen att man kan röra på sig, och att man kan se och höra. För att klara av en aktiv vardag förutsätts att man har en måttlig eller god hälsa. Genom att delta i verksamheter främjar man det fysiska och psykiska välbefinnandet och upprätthåller sina sociala kontakter. Den sociala förmågan är väldigt viktig i social delaktighet eftersom människor generellt uppskattar interaktionen med andra. Sällskap med andra personer ger glädje, omväxling i vardagen och variation till hemmaförhållanden. Melkas menar (refererad i Haarni 2010, 132) att en del pensionärer upplever att det kontaktnät som består av deras vänner och familj, blir mindre när de blir äldre. De upplever också att det blir svårare att skapa nya vänrelationer när man blir äldre. Behovet av gemenskap återstår fastän nätverket blir mindre, och den sociala samvaron därför upplevs som en mycket viktig del av föreningslivet och andra verksamheter. Den sociala samvaron uppges också vara en av de orsaker som har mest betydelse för varför äldre väljer att vara aktiva i olika föreningar eller organisationer. (Haarni, 2010, s. 118,120-121,125).

6.3 Socialt åldrande

Som tidigare nämnts har man under livets gång olika roller, och det är bland annat dessa roller och rollbyten, som socialt åldrande handlar om. Under vår livstid har vi roller som till exempel barn, ungdom, vuxen, man, kvinna, vän, förälder, en viss arbetsroll med flera. Under åren byter vi roller flera gånger och om man inte klara av att hantera dessa förändringar, kan man hamna i en utvecklingskris. Nätverket hos de äldre blir ofta glesare, med förluster av vänner, arbetskamrater, grannar, och eventuellt också förlusten av ens partner. (Lindqvist, 2016. s. 27).

Att gå i pension upplevs på olika sätt av olika människor. Det kan vara en positiv upplevelse där man upplever att man får styra sin vardag hur man vill, och att man har möjligheter att göra saker man inte kunde göra förut på grund av begränsningar kopplade till arbetslivet. Samtidigt kan pensioneringen också upplevas som en förlust av den arbetsroll man haft en lång tid. Man upplever sig kanske inte behövd eller som viktig i samhället på samma sätt som förut, i synnerhet om man identifierat sig genom sin yrkesroll. Familjen är också en viktig faktor i det sociala åldrandet. Man får mera tid för familjen när man går i pension och det upplevs också viktigt att umgås med sin familj. Många äldre oroar sig och vill inte bli en börda för varken sin omgivning eller sina barn. Man vill klara sig på egen hand så länge det är möjligt, och det är viktigt att man får behålla sin känsla av integritet och värdighet. (Lindqvist, 2016, s. 28).

Det är viktigt att tänka på att alla äldre inte uppfattar åldersrelaterade faktorer, som exempelvis sämre hälsa, som negativa. Sådana faktorer inverkar, men hur man bemästrar sitt liv i övrigt påverkar också upplevelsen av åldrandet. Faktorer som påverkar äldres förmåga att klara av sin vardag är personlighet, fysisk och psykisk förmåga, kontroll över sin livssituation och ett socialt nätverk. Många äldre i dagens samhälle är friskare och har en aktivare livsstil än i tidigare generationer, och en del äldre känner inte av förändringar relaterade till åldrandet förrän de uppnått en verkligt hög ålder. (Malmberg & Ågren, 2011, s. 207).

6.4 Sammanfattning av de teoretiska utgångspunkterna

I detta kapitel sammanfattar vi de teoretiska utgångspunkterna, det vill säga grundläggande *behov*, *social delaktighet* samt *socialt åldrande*. Enligt de källor som använts grundar sig människans behov på begär efter kärlek och ett meningsfullt liv. Människan vill samspela med andra personer och längtan efter att betyda något för en annan människa upplevs som

viktigt. Ett meningsfullt liv ska innehålla kontakt med andra människor och en känsla av tillhörighet till en kultur eller grupp. Människan har ett behov av att få utvecklas och bli accepterad. Behovet av att få göra sina egna val och bestämma över sitt liv upplevs som viktigt av äldre. Den sociala delaktigheten är viktig på grund av att den har påvisats ha en hälsofrämjande inverkan hos de äldre. Delaktighet betyder i det här fallet att äldre medverkar i samhället i olika föreningar, frivilligarbete, organisationer eller deltar i olika aktiviteter som erbjuds. Forskning om social delaktighet visar på att det är viktigt att upprätthålla ett socialt nätverk för att det påverkar hälsan positivt. En aktiv livsstil och medverkande i aktiviteter skapar sociala kontakter och bidrar till fysiskt och psykiskt välbefinnande.

I litteraturen som arbetet grundar sig på betonas tydligt att en egen motivation måste finnas som grund för aktivitet. Forskningen påvisar att det är viktigt att människor är aktiva och deltar i samhället, men att det också måste finnas ett behov för deltagandet. Därför beror delaktigheten på de äldres behov. En del äldre upplevs av samhället som ensamma personer för att de inte deltar tillsammans med andra i sociala sammanhang. Istället kan de äldre själva uppleva sig som aktiva medverkare genom att de själva deltar i aktiviteter, även om dessa inte berör andra personer. Socialt deltagande är därför väldigt individuellt och utgår från egna behov och önsknings. I den använda litteraturen framkommer det ändå att äldre själva väljer att vara aktiva medverkare i samhället. De anser att det är viktigt att delta tillsammans med andra i sociala sammanhang och upprätthålla sin funktionsförmåga. Äldre vill själva vara aktiva deltagare, och tycker om att känna sig uppskattade och behövda.

Socialt åldrande handlar bland annat om olika roller vi har under vår livstid. Rollerna förändras och människan går igenom förändringsperioder för att vissa roller faller bort, till exempel arbetsrollen när äldre går i pension. Pensionstiden upplevs olika och ses både som en tid av fritid och en tid för umgänge med familjen. Pensioneringen kan även upplevas som en förlust av sin arbetsroll, och man känner sig inte behövd och uppskattad på samma sätt som förut. Äldre anser att det är väldigt viktigt med integritet och värdighet. De uppfattar sitt åldrande på olika sätt, och faktorer som påverkar hur äldre klarar av sin vardag är socialt nätverk, psykisk och fysisk förmåga, samt kontroll över sin livssituation.

7 Urval

Urvalet av informanter görs utgående från vad man valt att undersöka och vilka grupper av människor man är intresserad av med tanke på undersökningen. Då det handlar om en undersökning som gäller organisationer, så väljer man ut de organisationer man vill

undersöka och de personer man specifikt är intresserad av att intervjua i den. (Ahre & Svensson, 2011, s. 40). I kvalitativa studier väljs inte deltagarna ut slumpmässigt, utan man tillfrågar de personer som har erfarenhet av det ämne man vill undersöka. Det är viktigt att hitta ett antal personer som har olika erfarenheter, eftersom det kan ge rik information om ämnet. (Henricson, et al., 2012, s. 134).

För en intervju med öppna frågor räcker det med totalt cirka 20 personer tillräckligt för att få en tillräcklig mängd information. Det händer att vissa av olika skäl tackar nej till att delta i intervjun, och att hela insamlingen av data därför slutligen resulterar i 10–20 intervjuer. Att välja få personer, till exempel 5–6, kan ge begränsad information vid innehållsanalys. (Henricson, et al., 2012, s. 335).

I Österbotten och Åland fokuserade vi på de större organisationerna som ordnar frivilligarbete, det vill säga Röda korset och Folkhälsan. Efter avgränsningen till städerna Mariehamn, Kristinestad, Vasa och Jakobstad kontaktades de två organisationerna i områdena. Dessutom kontaktades församlingen, eftersom även de erbjuder frivilligarbete. Vi valde därmed att intervjua de personer som har ansvar för koordinering av verksamheten, eller som har arbetsuppgifter inom den frivilliga verksamheten. Även Jakobstads åldringsvänner r.f. och frivilligruppen Helmiina i Kristinestad är inkluderade i vår undersökning. Dessa två grupper erbjuder både frivilligarbete för äldre, och inkluderades i undersökningen tack vare tips av andra intervjudeltagare.

En del av dem vi kontaktade uppfyllde inte kriterierna på att frivilligarbetet skulle vara helt oavlönat och ämnat för 65-åringar och äldre. Exempelvis församlingen i Kristinestad hade inget oavlönat frivilligarbete för endast äldre, varför de inte har kunnat tas med i undersökning. Även Folkhälsan i Jakobstad och Folkhälsan i Mariehamn erbjuder inget frivilligarbete för äldre.

Pensionärsföreningarna inkluderades för att bidra med information om vad 65+ åringar har för behov och önskemål angående frivilligarbete. Pensionärsföreningarna i alla de städer vi avgränsade oss till kontaktades, och i denna undersökning ingår alla pensionärsföreningar från de fyra städerna.

I pensionärsföreningarna gjordes urvalet av informanter på olika sätt eftersom två av intervjuerna gjordes via telefon, de två andra besökte vi själva på plats. Urvalet blev också olika mellan de två pensionsföreningarna vi själva besökte. Till den ena pensionärsföreningen blev vi inbjudna till föreningens möte, och gjorde i samband med det

intervjuer med fyra medlemmar som var villiga att medverka i intervjun. Vid den andra pensionärsföreningen hade intervjudeltagarna redan på förhand valts ut av föreningens ordförande. Vi var intresserade av att ta reda på pensionärsföreningarnas medlemmars önskemål och behov angående frivilligarbete. Trots att urvalet gjordes på olika sätt, fick vi svar på våra frågor.

8 Metod

Vi valde att använda oss av kvalitativa semistrukturerade intervjuer, för att få fram ett material som skulle kunna användas för att ge svar på våra forskningsfrågor. Denna metod gav även möjlighet till öppna frågor, och till öppen dialog med eventuella följdfrågor. Vi hade ändå specifika frågor som vi utgick ifrån när vi gjorde intervjuerna. Vi ville få svar på vilka önskemål de äldre har angående frivilligarbete och ifall de har några önskemål om frivilligarbete. Eftersom olika personer upplever saker på olika sätt är en kvalitativ metod ett lämpligt sätt att samla in information på, eftersom svaren kan vara olika beroende på vem man frågar. Vi intervjuade både personer som arbetar i organisationer som erbjuder frivilligarbete, samt äldre inom pensionärsföreningarna. Vi gjorde sedan en tillämpad kvalitativ innehållsanalys utgående från intervjusvaren, där vi identifierade nyckelbegrepp.

Intervjuer som görs på geografiskt spridda platser kan vara relativt kostsamma och forskaren behöver därför överväga intervjun som metod. Även genomförandet av intervjun och resandet blir tidskrävande om intervjuerna måste genomföras på orter långt borta. (Denscombe, 2016, s. 265). Vi hade inte möjlighet att åka till alla orter för de planerade intervjubesöken och därför gjordes många av intervjuerna via telefon. Vi anser att intervjuer som görs ansikte mot ansikte ger mera information, eftersom man då kan se och höra deltagarna i intervjusammanhanget. Man får dessutom en djupare förståelse för sitt forskningsområde om man själv är aktiv och kan sporra till intressanta diskussioner med intervjudeltagarna.

9 Praktiska genomföranden

Vi tog kontakt med våra informanter via e-post, se bilaga 4, och per telefon, och det visade sig att det var effektivare att kontakta folk per telefon, eftersom vi då lättare fick kontakt med dem och genast kunde fråga om intresse av att medverka i en intervju. Sedan bestämdes tidpunkt och plats för intervjun, och intervjufrågorna skickades till de deltagare som ville ha

dem. Intervjufrågorna finns som bilaga 3. På grund av tidsbrist passade det inte för alla att göra intervjuer ansikte mot ansikte, vilket också är en orsak till att vissa intervjuer gjordes per telefon.

Först tänkte vi vara två som medverkade vid intervjutillfället, dels för att stödja varandra och dels för att kunna reflektera kring frågorna och svaren samt dela tankar. Vi delade upp städerna jämt mellan oss och utförde intervjuerna under februarimånad. Intervjuerna genomfördes så fort som möjligt för att det skulle finnas god tid att analysera innehållet, som arbetet skulle byggas upp kring.

Efter att intervjuerna var gjorda, lyssnade vi på inspelningarna och skrev ner det viktigaste från intervjuerna, och utifrån det gjordes en tillämpad innehållsanalys. Utifrån innehållsanalysen kom vi fram till begrepp som var gemensamma för varje intervjufråga, och i vilka vi fördjupade oss mera i.

9.1 Intervju och intervjuprocess

Idag är intervju den vanligaste datainsamlingsmetoden bland dem gör någon form av forskning. Intervjuerna kan användas för många olika syften. Man kan till exempel intervju individer som är aktiva i en social miljö, till exempel i en organisation, och därmed få insikt i de förhållanden som råder där. Intervjun handlar om att få fram ny kunskap om det som forskaren eller studenten inte har kunskap om. (Ahre & Svensson, 2011, s. 36–37).

Det finns många olika former av intervjuer. Man kan bland annat tala om strukturerade eller ostrukturerade intervjuer, djupintervjuer och fokusgruppsintervjuer. Kvalitativa intervjuer kan göras på olika sätt beroende på vilka fasta frågeformuleringar som man vill ha vid intervjun, och i vilken utsträckning man vill komplettera med öppna frågor. Fördelen med kvalitativa intervjuer är att man kan bestämma i vilken ordning man vill göra dem och att man kan anpassa frågorna och ordningen man ställer dem i beroende på situationen. (Ahre & Svensson, 2011, s. 40).

Då man ska genomföra semistrukturerade intervjuer, gör man en lista över specifika teman som ska beröras under intervjun. Personen som intervjuas kan prata fritt och utforma svaren. Man kan välja att ställa frågorna i en viss ordning, men detta är inte nödvändigt. Denna typ av intervju är en form av samtal eftersom forskaren genomför intervjun utan att formulera intervjufrågorna. (Patel & Davidson, 2011, s. 82).

Fördelen med intervju som metod är att intervjuare till exempel kan följa upp idéer, ta reda på svar och gå in på motiv och känslor, vilket inte är möjligt i en enkät. Respondentens tonfall, kroppsspråk och pauser kan också ge mycket information. I intervjun kan man också komma med följdfrågor för att utveckla svaren. (Bell & Waters, 2016, s. 189).

Att spela in en intervju kan vara bra eftersom intervjuaren då kan ägna full uppmärksamhet åt vad respondenten säger. De som man intervjuar har rätt att veta vad som ska göras med inspelningen, vem som har tillgång till den och hur länge den bevaras. (Bell & Waters, 2016, s. 196–197). Man måste också komma ihåg att be om lov av den som intervjuas för att spela in intervjun (Bell & Waters, 2016, s. 192).

Frågorna i de intervjuer vi genomförde handlade om föreningens verksamhet och syftet med den, samt vad de intervjuade ansåg att äldre hade för behov och önskemål angående frivilligarbete. Under intervjuerna fick deltagarna tala fritt, men om samtalet började kretsa kring något helt annat ställde vi en följdfråga för att få in intervjun på rätt spår igen.

Under intervjuerna spelade vi in konversationen med deltagarnas lov, för att underlätta bearbetningen av materialet. Intervjuerna tog allt från 15 minuter till en timme. De av intervjuer som genomfördes via telefon kunde inte spelas in, och därför fick extra noggranna anteckningar tas i stället.

9.2 Gruppintervju

Enligt Jacobsen bör medverkandena i en gruppintervju ha ”*ett minimum gemensamma erfarenheter*”, så kallade kontrollegenskaper, vilket betyder att medlemmarna i gruppen har några egenskaper gemensamt. (Jacobsen, 2012, s. 132). Mängden gemensamma egenskaper har också betydelse för gruppstorleken. Om gruppmedlemmarna har liknande egenskaper kan man ha större grupper, men ifall de inte har det är det lämpligare med en mindre grupp. (Jacobsen, 2012, s. 132).

Fördelen med en gruppintervju är att den ger ett bredare urval av informanter och att man kan därigenom få en större variation åsikter och erfarenheter att utgå från i undersökningen. En gruppintervju görs i stort sett på samma sätt som en enskild intervju, men istället för att en enda person svarar på frågorna får man som forskare flera olika svar på sin fråga. Viktigt med gruppintervjuer är att deltagarna svarar som en del av gruppen och att det även finns plats för ifrågasättande och synpunkter på varandras svar. Det är viktigt att alla som deltar

känner att de får uttrycka sina åsikter och vara delaktiga i intervjun. (Denscombe, 2016, s. 268).

Vi gjorde fem gruppintervjuer och i dessa deltog två till åtta personer per intervju. Deltagarna i grupperna hade liknande erfarenheter och kunde svara på våra frågor. Deltagarna i respektive grupper hade liknande erfarenheter, och därför gick det bra att intervju dem. Dessutom kände deltagarna varandra från förut och var inte rädda för att uttrycka sina åsikter.

10 Tillämpad kvalitativ innehållsanalys

Innehållsanalys definieras som *”en systematisk och replikerbar teknik för att sammanfatta många ord i en text till färre innehållskategorier som grundar sig på tydliga kodningsregler”*. Innehållsanalys är en forskningsteknik där syftet är att kunna dra replikerbara och giltiga slutsatser av material som är relevant för forskningens syfte. (Bell & Waters, 2016, s. 145).

Enligt Henricson, (2012, s. 335–336) finns det många sätt att göra en innehållsanalys. Analysen kan göras induktivt, det vill säga genom att utgå från innehållet i texten, eller deduktivt det vill säga genom att utgå från en bestämd teori eller modell. För att innehållsanalysen som metod ska ha en hög tillförlitlighet bör stegen i analysen redovisas tydligt. Henricson säger att det vid en mindre datamängd är lämpligt att göra en kvalitativ innehållsanalys. Intervjutexter kan göras med stöd av en tabell som kan byggas upp med meningsenheter, koder, subkategorier, kategorier eller teman. Intervjutexten bör läsas flera gånger innan man avgör vilken analysform som är mest lämplig att använda. Vi gick igenom intervjuerna flera gånger och skapade koder och kategorier för varje frågeställning i intervjun.

För att få en koppling mellan alla intervjuer valde vi att göra en kvalitativ innehållsanalys för att denna metod är mest passande för att behandla de svar vi fått i intervjuerna eftersom vår datamängd var rätt liten. Innehållsanalysen gjordes utifrån intervjufrågorna. Vi gjorde två olika innehållsanalys: en för de enskilda intervjuerna och en för gruppintervjuerna, eftersom vi hade olika frågor för de enskilda intervjuerna och gruppintervjuerna. I de enskilda intervjuerna var vi intresserade av att få reda på vilken form av frivilligarbete som förekommer i de berörda organisationerna. Vi ville även veta vad de som gör frivilligarbete anser att äldre har för önskemål och behov gällande frivilligarbete. I gruppintervjuerna ville

vi veta om de äldre utnyttjar frivilligarbete eller själva är aktiva, samt deras önskemål gällande frivilligarbete.

Innehållsanalysen delades upp i kolumnerna frågor, kondenserad meningenshet, gemensamma faktorer och kategori. Vi gjorde två innehållsanalyser, på grund av att vi gjorde enskilda intervjuer med personer som jobbar med frivilligarbete och gruppintervjuer med pensionärsgupper till vilka vi hade andra frågor. I innehållsanalysen för båda intervjuerna skrev vi i kolumnen kondenserad meningenshet de uttalanden som kom fram i alla intervjuer, till exempel att äldre ska komma och träffa andra. I kolumnen gemensamma faktorer skrev vi de begrepp som kommer fram i svaret på frågan. I kolumnen kategori skrev vi hur vi tolkade underkategorin, det vill säga hur vi tolkat intervjuvaren. Det var svårare att hitta gemensamma faktorer i gruppintervjuerna på grund av individuella åsikter och behov. I gruppintervjuerna kom det fram att många är aktiva och använder sig av frivilligarbete inom den egna föreningen. I kategorikolumnen visas de faktorer som nämndes i alla intervjuer, då vi ställde frågan. I resultatdelen för de enskilda intervjuerna och gruppintervjuerna har vi refererat svaren på några frågor utgående från egna tolkningar.

Totalt gjordes 15 intervjuer av vilka fem var gruppintervjuer. De enskilda intervjuerna gjordes med personer som arbetar med frivilligarbete inom deras egen organisation, det vill säga Folkhälsan och Röda Korset och församlingen

11 Resultat

I detta kapitel redovisas de resultat som innehållsanalyserna har gett, samt en kartläggning av frivilligarbete inom de berörda organisationerna. Våra intervjuer stöds av olika källor i form av litteratur, artiklar, internetsidor och rapporter.

11.1 Resultat från de enskilda intervjuerna

I innehållsanalysen av de enskilda intervjuerna framkom begreppen *gemenskap* och *ensamhet* i kategoridelen, det vill säga att dessa ord förekom i varje enskild intervju. Nedan beskriver vi hur vi tolkat intervjuvaren och hur vi kommit fram till begreppen i kategorikolumnen.

I alla de enskilda intervjuerna betonades gemenskap. Intervjudeltagarna ansåg att det var viktigt att förebygga ensamhet bland äldre och att skapa ett socialt sammanhang som bildar en gemenskap. Intervjudeltagarna ansåg att det var viktigt att de äldre ska få känna gemenskap genom att tillhöra ett nätverk och på så sätt komma ut och träffa andra människor.

Tabell 1 Tillämpad innehållsanalys av enskilda intervjuer

Fråga	Kondenserad meningsenhet	Gemensamma faktorer	Kategori
Beskriv er förenings frivilliga arbete och syftet med den.	Äldre ska komma ut och träffa andra, socialt umgänge och förebygga ensamhet.	Förebygga ensamhet, socialt sammanhang.	Gemenskap
Vilken typ av frivilligarbete har ni för 65+ åringar och äldre?	Det frivilliga arbetet bygger alltid på de äldres behov och önskemål.	Frivilligarbete som förebygger ensamhet och skapar social gemenskap.	Social gemenskap
Vad anser ni att äldres behov och önskemål angående frivilligt arbete är?	Viktigt att få känna gemenskap och att tillhöra ett nätverk.	Förebygga ensamhet, aktivera äldre.	Förebygga ensamhet

I intervjuerna framkom att syftet med organisationernas frivilligarbete är att förebygga ensamhet och skapa gemenskap. Det är viktigt att de äldre får komma ut och träffa andra människor för att få ett socialt nätverk, och för att känna att de tillhör gemenskapen. Verksamheterna såg olika ut ifråga om utbud, men alla hade samma syfte: att skapa mötesplatser för människor i alla åldrar samt att förebygga ensamhet så att äldre inte ska känna sig isolerade.

Syftet med frivilligarbete är att få äldre att må bra, känna gemenskap och värdefullhet.

- Församlingen i Vasa

Syftet är att underhålla och ge sällskap åt äldre, genom att till exempel spela bingo, baka, gå ut och promenera med boenden.

- Helmiina Röda Korset

Många av de äldre som haft djur då de var yngre, känner glädje av väntjänsthundarna.

- Röda korset i Mariehamn

Under intervjuerna kom det fram att alla föreningar har olika typer av frivilligarbete. Folkhälsan har exempelvis mycket hälsofrämjande arbete, medan församlingar ofta fokuserar på kropp och själ. De flesta av dem vi intervjuade som erbjöd frivilligarbete hade någon sorts vänverksamhet och olika mötesplatser, exempelvis olika diskussions- och motionsgrupper för att skapa social samvaro mellan de äldre. Det finns personer som besöker serviceboenden för äldre för att läsa, spela och umgås, och också frivilliga som besöker dem med väntjänshundar. Många äldre har behov att träffa andra och att känna att de hör till ett nätverk och därav är gemenskapen det största behovet bland äldre. Äldre har ett behov att bli hörda och sedda, men man kan inte anta att alla har exakt samma behov. Vi fick inte entydiga svar på vilka önskemål man tror äldre har för frivillig verksamhet, men många av svaren vi fick var kopplade till ensamheten hos äldre.

Tack vare frivilliga kan det ordnas mycket program som de äldre uppskattar.

- Jakobstads åldringsvänner r.f.

Ensamma äldre blir bara fler och fler och alla kan inte själva komma ut eller ta sig till olika grupper, vissa kanske inte heller vill umgås i grupper men de uppskattar att någon kommer hem till dem. Många äldre känner sig otrygga och skulle må bra av att ha en vän.

- Jakobstads åldringsvänner r.f.

I några av intervjuerna ställdes följdfrågan om hur man skulle hitta de äldre som är ensamma. Det är ofta en utmaning att hitta dem som är i behov av frivilligarbete. Svaren vi fick var att det är ofta anhöriga som ringer om ensamma föräldrar, men att även hemsjukvården tipsar om personer som kunde behöva sällskap. Det framkom även att äldre hade svårt att be om hjälp. I intervjuerna kom också fram att lokala föreningar i byar har en bättre kännedom om människor och deras situation, och på de sättet kan bjuda med individen på olika diskussionsträffar, eller erbjuda personen en vän att promenera tillsammans med.

Många äldre i denna generation har svårt att be om hjälp. De vill inte belasta sina närstående eftersom dagens samhälle är väldigt hektiskt och de vill vara självständiga så

länge som möjligt.

- medverkare i Röda Korsets damklubb

11.2 Resultat från gruppintervjuerna

I innehållsanalysen av gruppintervjuerna identifierades *aktivitet* och *funktionsförmåga* i kategoridelen.

Ordet aktivitet framkom i alla gruppintervjuer och man ansåg att de människor som redan var aktiva hade lättare för att vara det i fortsättningen också, medan de mindre aktiva däremot hade svårigheter med att komma ut i det sociala umgänget. Den egna aktiviteten beror också mycket på den egna funktionsförmågan och den äldres individuella behov. Med bristande funktionsförmåga ökar behovet av varierande frivilligarbete.

Tabell 2 Tillämpad innehållsanalys av gruppintervjuer

Fråga	Kondenserad meningsenhet	Gemensamma faktorer	Kategori
Vet ni vilket frivilligt arbete det finns i regionen?	Eftersom egen aktivitet inom frivilligarbete var hög så visste de vad det finns för frivilligt arbete.	Om behovet för frivilligarbete uppstår vet de vart de kan söka sig och de känner till många verksamheter.	Aktivitet
Utnyttjar ni den verksamhet som finns?	Många utnyttjar frivillig verksamhet inom den egna föreningen.	Användning av frivilligarbete beror på individuella behov.	Behov
Utför ni själv frivilligt arbete?	Många är aktiva inom den egna föreningen.	Många äldre utför själva frivilligarbete.	Aktivitet
Vilket frivilligt arbete skulle ni önska er?	Beror mycket på de äldres funktionsförmåga.	Behoven beror på i vilket skick de äldre är.	Funktionsförmåga

I intervjuerna framkom det att äldre som är aktiva i föreningarna själva vet vad det finns för frivilligarbete i deras region. De intervjuade konstaterade att man själv är aktiv och vet då vad som finns, problemet är att de som inte är lika aktiva inte vet vad som erbjuds. I intervjuerna kom det också fram att många för tillfället inte själv hade behov av frivilligarbete eftersom de redan var väldigt aktiva i föreningsverksamheter och deras egna hälsa och funktionsförmåga var god. De nämnde även att om behovet för frivilligarbete i framtiden uppstår, så vet de vart de kan söka sig.

I intervjun menade en medverkande att de vet vad om finns eftersom de har varit aktiva så länge.

- Pensionärsföreningen i Kristinestad

Deltagarna i våra intervjuer var aktiva i den egna föreningen och en del utförde även själva frivilligarbete. Det fanns frivilliga som körde ut mat till pensionärer och personer som åker ut till åldringshem med sina väntjänsthundar. Vissa ansåg ändå att de var så pass gamla att de inte ville binda sig tidsmässigt till frivilligarbete. Äldre människans behov av frivilligarbete beror mycket på den egna hälsan och funktionsförmågan. Många intervjudeltagare tyckte det var svårt att svara på vilka önskemål och behov som fanns inom frivilligarbete, eftersom det finns så mycket frivilligarbete och deras egen aktivitet var hög. I en av gruppintervjuerna kom det fram att det skulle finnas behov av praktisk hjälp i form av snöskottning, att handla, betala räkningar, med mera.

En av medverkarna i gruppintervjun påpekade att hon har fullt program hela veckan men försöker att ha en ledigdag i veckan från alla aktiviteter.

- Röda korset damklubb

Vårt mål med intervjuerna var att komma i kontakt med äldre personer som tar emot frivilligarbete, men så blev inte fallet. Vi lyckades dock hitta äldre som är aktiva inom föreningar eller organisationer som erbjuder frivilligarbete. I pensionsföreningarna är medlemmarna aktiva och detta betydde för oss att vi ändrade infallsvinkel för vårt examensarbete, och i stället valde att fokusera på de äldres aktivitet inom frivilligarbete. Resultatet visar att äldre idag är så aktiva inom frivilligarbete vilket var en positiv överraskning för oss.

Vi fick inga direkta svar av de äldre när vi frågade om deras behov och önskemål angående frivilligarbete. Vår tolkning är att de personer vi intervjuade var så pass aktiva själva att det inte fanns direkta önskemål från deras sida. Vi antar också att det finns ett tillräckligt utbud

av frivilligarbete i de kommuner vi undersökte då det inte uppkom direkta önskemål eller åsikter om att någonting fattas. Vi har även dragit slutsatsen att intervjudeltagarna vet vart de kan söka sig om de är i behov av frivilligarbete i framtiden.

11.3 Kartläggning

Kartläggningen gjordes i städerna Jakobstad, Vasa, Kristinestad och Mariehamn. I kartläggningen identifierades olika typer av frivilligarbete, beroende på föreningen. Vanligt på flera av ställena är vänverksamhet, olika sorters klubbar som till exempel damklubb, samt olika former av motionsgrupper. I Jakobstadstrakten förekommer loppisar som sköts av frivilliga arbetare och i Mariehamn har man en modellstad¹ som byggs av frivilliga äldre. I kartläggningen har vi fokuserat på Folkhälsan, Röda Korset och församlingens utbud av frivilligarbete för äldre. Vi har även inkluderat pensionärsföreningarnas utbud av program.

I Folkhälsans verksamhet ingår det till exempel olika trivselträffar, besöksvänner som besöker äldre på äldreboende, cykelpiloter², promenadguider och diskussionsträffar. I Röda Korsets utbud finns det till exempel damklubb, besök till serviceboende på vändagen, damkör, kaffemöten och vänverksamhet. Röda Korsets verksamhet med väntjänsthundarna innebär att frivilliga tar med sig hundarna på besök till serviceboende för att pigga upp äldre. De flesta av de äldre blir glada då de möter hundarna, eftersom det väcker minnen från då de ännu bodde hemma och eventuellt hade egna husdjur. Församlingen har till exempel vänverksamhet, att hjälpa till med olika uppgifter inom församlingen, talkodagar, kyrkans samtalstjänst, matbank som sköts av många frivilliga pensionärer, och diskussionsträffar. Jakobstads åldringsvänner r.f. har frivilligarbetare som ordnar mycket program för personer på föreningens boenden. Helmiina besöker äldre på serviceboenden för att till exempel spela bingo, baka och gå ut och promenera med de äldre. Många av frivilligarbetarna är själva äldre. De frivilliga kommer och högläser för de äldre, tar ut de äldre på promenader och hjälper till med praktiska saker vid tillställningar.

Vid pensionärsföreningarna har de mångsidigt program i form av dans, stavgång, sångkör, gymnastik och föredrag. Vi anser dock att äldre som deltar i program som pensionärsföreningar ordnar inte kan anses som att man deltar i något på frivillig grund, eftersom de pensionärer som är med i pensionärsföreningen betalar en medlemsavgift.

¹ En liten modellstad av 1920-talets byggnadshistoria av Mariehamn. Byggs av en grupp frivilliga pensionärer.

² En person som kör runt äldre på en cykel som inte längre kan cykla på egen hand.

Aktiva medlemmar, som ordförande, gör ändå mycket frivilligarbete inom föreningen eftersom en stor del av verksamheten inte skulle ordnas om inte ordförande och andra aktiva i styrelsen offrade mycket av sin tid för föreningen.

Dessa organisationer och föreningar ordnar mycket program och aktiviteter för de äldre. Målet med aktiviteterna och programmen är att skapa en meningsfull vardag för de äldre, att människor ska få umgås med varandra, dricka kaffe eller gå ut på stavgång tillsammans. Gemenskap är en kombination av aktivitet och medverkan, och upplevs vara en viktig del inom frivilligarbete.

Till de äldres vardag hör intresset att delta i olika aktiviteter, men även vänner och familjen är viktiga delar av de äldres vardag. Föreningsverksamhet och frivilligarbete möjliggör att träffa andra personer, vilket ger en möjlighet till social samvaro, rekreation och att få nya kunskaper. Frivilligarbete och andra aktiviteter lockar äldre på grund av en önskan om innehåll i det egna livet, nya vänner och tanken att vara till nytta i samhället. (Petäjaniemi, 2018 s. 51).

11.4 Gemensamma faktorer

Eftersom begreppen *gemenskap*, *ensamhet*, *aktivitet* och *funktionsförmåga* betonades så starkt i intervjuerna valde vi att vidare gå in på just de begreppen. Genom innehållsanalyserna kunde vi också identifiera behov som ett nyckelbegrepp, men på grund av att det behandlas i kapitel tre, väljer vi att i denna del fokusera på de nyss nämnda begreppen i stället. Begreppen är gemensamma nämnare för intervjufrågorna i våra innehållsanalyser, och den teori vi utgått från i undersökningen bekräftar att dessa begrepp är viktiga faktorer inom frivilligarbete.

11.4.1 Gemenskap

Människans historiska, kulturella och sociala gemenskap utgör grunden för utvecklandet av en känsla av gemenskap. Människor som lever under goda levnadsförhållanden, har hög utbildning och socialt stöd i form av vänner och familj samt en god självinsikt har också en större chans att hålla sig friska. (Klang, et al., 2014, s. 51).

Sintonen och Pehkonen (2014) säger att en viktig källa till socialt stöd i vardagen är goda relationer till andra människor, och de goda relationerna förenar individer till en grupp. Stephens et al. (2011) menar (refererad i Sintonen och Pehkonen 2014) att sociala nätverk

ger upphov till kontakter utanför familj, tillhandahåller emotionellt och bidragande socialt stöd, som en känsla av socialt engagemang, vilket i sin tur bidrar till en bättre fysisk och mental hälsa (Sintonen & Pehkonen, 2014). Bader et al. (2002) skriver (enligt Mathur 2014) att ett socialt stöd tillfredsställer livet och är två saker som är kopplade till varandra. Det konstaterades också att starkt socialt stöd är en betydlig förutsägbarhet av tillfredställelse med livet (Mathur, 2014).

Social delaktighet är mera självklart för dem som upplever sig vara sociala. Då är också viljan att umgås och vara aktiv en självklarhet eftersom man tycker om att umgås med andra personer och medverka i samhället. Om man istället är blyg och tycker det är svårt att ta kontakt med människor påverkas naturligtvis också den sociala delaktigheten negativt. Även funktionsförmågan har en betydande roll för den sociala delaktigheten och kan vara ett hinder för delaktighet om funktionsförmågan är dålig. (Pietilä & Saarenheimo, 2017, s. 84–85).

I utredningar som baserat sig på att intervjua äldre har resultaten visat att de sociala relationerna i den äldres vardag blir allt viktigare ju äldre man blir. Många äldre njuter av att diskutera och umgås med andra människor, och upplever att gemenskapen förbättrar deras minne och humör. Iakttagelserna i utredningarna visar att gemenskap har en stor betydelse. Den sociala gemenskapen medför också en trygghetskänsla vilket har påvisats påverka hälsan positivt. (Kivelä, et al., 2011, s. 88).

Även Kurki anser (2007, 124) att det är viktigt att samhället motiverar äldre till deltagande i olika aktiviteter. Med mångsidig verksamhet försöker man stödja de äldre i att upprätthålla sociala nätverk och skapa gemenskap genom deltagande i gruppverksamhet. Det viktiga är att aktiviteterna åstadkommer glädje och nöje i vardagen.

Efter arbetslivet vill de flesta äldre fortsätta vara verksamma och ha kvar ett socialt nätverk. Gemenskapen i en förening eller i en frivillig verksamhet ger en trygghetskänsla, eftersom samvaro med andra personer är en viktig del av människans natur. Organisationer, föreningar och frivillig verksamhet är exempel på samhällsaktiviteter som har påvisats ha positiva effekter på hälsan, och ge en möjlighet till känsla av gemenskap och till att förverkliga sig själv. (Helin, 2017, s. 44).

Medan ensamhet är en riskfaktor för hälsan, är gemenskap och omsorg en positiv faktor för hälsan. Den positiva effekten gäller både för den som får hjälp och den som hjälper. Att hjälpa dem som står en själv nära är ofta en självklarhet, och man gör det utan att tänka på

att man själv får något ut av det. Man känner dock oftast ett välbefinnande då man hjälper någon annan. Att hjälpa handlar inte bara om en uppoffring för någon annan, utan om att både den som får hjälp och som hjälper får ut någonting positivt av det. (Strang, 2014, s. 138).

Människor som känner att de har ett syfte i livet, och har förmåga av självbestämmande ökade prevalensen av välmående. Att vara engagerad i sociala aktiviteter och att delta i fritidsaktiviteter förbättrar den egna fysiska och mentala hälsan. Socialt engagemang har en positiv effekt på de äldres välbefinnande och deras dagliga livsfunktion, vilket tyder på att sociala kontakter spelar en stor roll i livet. Äldres fysiska och psykiska välmående är bättre då de får dela och diskutera sina dagliga bekymmer med vänner, familj och grannar. De upplever själva ett ökat välbefinnande då de är socialt aktiva och upprätthåller sociala kontakter. (Zainab & Naz, 2017).

11.4.2 Ensamhet

Enligt Nevalainen (2009, s. 7–8) kan ensamhet till och med vara ett livsfarligt tillstånd. Ensamhet kan leda till depression och självmordstankar. Ensamhet kan öka på stress, försämra sömnkvaliteten och höja blodtrycket. Å andra sidan, behöver var och en av oss vara för oss själva ibland, för att få tänka i lugn och ro. Då man är ensam bekantar man sig med sig själv, och ensamhet kan också få en människa att uppskatta vänskap mer.

Ensamhet har anknytning till både kultur och tid. Ofta innebär ensamhet en situation då en människa inte har någon eller inte tillräckligt med nära människor, alla släktingar har gått bort, bor långt borta, eller så har de av andra orsaker ingen kontakt med varandra. Förr i tiden var det i Finland vanligare att ha bra kontakt med sina släktingar, och det fanns inte mycket av den typen av ensamhet som förekommer nuförtiden. En människa kan känna ensamhet både då hen är ensam i ödemarken eller i New York där det finns massor med andra människor runt omkring. Det finns människor som har mycket människor runt sig hela tiden, men som ändå känner sig ensamma, för att de inte har någon som är riktigt nära som de kan berätta vad som helst för. (Nevalainen, 2009, s. 10–12).

Ensamhet är dock väldigt individuellt, eftersom vissa människor trivs ensamma och inte känner sig ensamma fastän de inte har någon speciellt nära, medan andra kan känna sig ensamma, trots att de har många människor runt sig. Vissa människor behöver ett stort nätverk, medan det för andra kan räcka med bara några få nära vänner.

Det finns undersökningar som visar att gemenskap i form av familj och vänner skyddar kroppen, medan människor som lider av ensamhet ofta drabbas av högt blodtryck, inflammation och sämre reglering av den egna kroppens inflammatoriska system. Det finns betydande kunskap om ensamhetens negativa inverkan på hälsan, men trots detta planeras sällan vården och omsorgen utifrån denna kunskap. Det finns många äldre människor som vill flytta till ett serviceboende, eftersom deras make/maka har dött, eller för att barnen bor långt bort och inte kommer och hälsar på lika ofta längre. Dessa äldre känner sig ofta ensamma och vill flytta hemifrån till ett äldreboende, för att få en social gemenskap igen. Det finns även många äldre som vill bo hemma, och ofta drar man därför slutsatsen att *alla* vill bo hemma, fastän det inte är så. De flesta människor vill vara tillsammans med andra människor, och därför är önskemålen olika beroende på om man lever i ett parförhållande eller änka/änkling. De äldre som ännu har kvar sin partner kanske hellre tar emot hjälp från hemvården än att flytta till ett serviceboende, och på detta sätt får möjlighet att bo hemma tillsammans så länge som möjligt, men det är annorlunda för en ensam äldre människa som verkligen lider av ångest över ensamhet och meningslöshet. (Strang, 2014, s. 133–136).

11.4.3 Aktivitet

Samhället har en uppgift att erbjuda aktiviteter för äldre för att förebygga att de blir passiva och stannar hemma istället för att aktivt medverka i samhället. Tredje sektorns frivilliga arbete bygger mycket på gruppverksamheter för att personer ska få nya bekanskap och även själva ska få vara med och påverka sådant som berör dem. (Jönson & Harnett, 2015, s. 44).

Föreningsaktiva människor är mera aktiva efter pensioneringen än personer som levt ett liv utan aktivt föreningsliv. Aktivitetsperspektivet, en teori inom socialgerontologisk forskning, som detta stycke berör, hävdar att man inte förändras som person bara för att man blir äldre, utan att aktiviteten kommer inifrån. Aktivitetsperspektivet kan också ses från olika synvinklar. Det anses att det är bra att vara aktiv men att man också måste utgå från individuella behov. Äldre som själv väljer att vara aktiva har en vilja att vara det, medan äldre som väljer att vara mindre aktiva också själva har valt det. Det viktiga är att alla ska medverka och vara aktiva i den mån de kan och vill. (Jönson & Harnett, 2015, s. 41–46) Aktivitetsteorin, som är den första socialgerontologiska teorin, innebär att de äldre ska kunna uppleva ett så gott åldrande som möjligt med hjälp av olika aktiviteter i vardagen. Äldre ska upprätthålla sina sociala kontakter och aktiviteten ska bibehållas så länge som möjligt.

Förlusten av till exempel arbetsrollen ska ersättas med andra aktiviteter för att kunna upprätthålla en aktiv livsstil. (Malmberg & Ågren, 2011, s. 193).

Den senaste gerontologiska forskningen har fokuserat på sambandet mellan en aktiv livsstil och välmående. Denna forskning har grund i 1940-talets aktivitetsteori, enligt vilken en aktiv livsstil och aktivt deltagande i samhällets verksamheter har samband med en god psykisk hälsa och ett lyckat åldrande. Man antar att en åldring med en aktivt deltagande livsstil är nöjdare med sitt liv än en som är passiv. I den gerontologiska forskningen har man delat in den aktiva livsstilen i tre delar: fysisk, psykisk och social aktivitet. En aktiv livsstils betydelse för den psykiska hälsan beror också på individen och hens könstillhörighet. I synnerhet hos kvinnor är den sociala aktiviteten viktigare än den fysiska aktiviteten i frågan om psykiskt välmående. (Lampinen, 2004). Att engagera sig både fysiskt och socialt är viktigt, och olika produktiva aktiviteter som gemenskap, organiserad delaktighet och umgänge med vänner är nyckelkomponenter i stödandet av hälsan. Äldre som deltar i religiös verksamhet, i frivilligarbete, som besöker och pratar med vänner och grannar, samt har hobbyer både inomhus och utomhus har visat sig leva längre. Fysiska aktiviteter och upprätthållande av funktionsförmåga bland äldre associeras med reducerad mortalitetsrisk samt minimerar risken för kardiovaskulära sjukdomar, högt blodtryck och kranskärlsjukdomar. (Lennartsson & Silverstein, 2001).

Sociala förhållanden påverkar de äldres funktionsförmåga på ett bra sätt. Människor med flera sociala kontakter har bättre hälsofunktion i det dagliga livet. Enligt denna artikel har tidigare undersökningar visat att äldre presterar bättre om de är aktiva i samhället. Upprätthållandet av sociala aktiviteter är positivt kopplat till den fysiska hälsan, och social interaktion relateras till minskad risk av funktionsnedsättning. Färre dagliga aktiviteter förknippades med en lägre nivå av socialt engagemang, vilket tyder på att äldre individer skulle ha en bättre hälsa och skulle prestera bättre om de var delaktiga i samhället. Det sociala engagemanget är viktigt för att upprätthålla en god hälsa, och för att uppnå ett positivt åldrande. (Zainab & Naz, 2017).

De äldres sociala delaktighet och aktivitet i samhället varierar beroende på individuella skillnader. Alla är olika individer med olika intressen och prioriteringar i livet. Samtidigt är den allmänna uppfattningen enligt samhällets rekommendationer att aktivitet och medverkan i samhället bidrar till ett bättre åldrande. Skillnaderna i graden av aktivitet kan vara väldigt stora, det finns äldre som är väldigt aktiva, och medverkar i många olika verksamheter och har en väldigt aktiv livsstil, och äldre som inte kommer sig hemifrån och är väldigt isolerade

från världen utanför. De som redan är aktiva har inga större problem att behålla den rollen, medan de som inte är lika aktiva behöver mer uppmuntran till aktivitet och behöver eventuellt utomstående som hjälper hen till att upprätthålla aktiviteten. (Pietilä & Saarenheimo, 2017, s. 47–48,50).

Aktivitet efter pensioneringen beror på vilket slags arbete man har haft före pensioneringen. Om man hade ett arbete som innehöll mycket kontakt med människor så är det lättare att upprätthålla den nivå av aktivitet och deltagande även senare i livet. Detta beror på att man är van vid att umgås med andra människor. Även attityd till det egna livet anses ha stor betydelse för om man är aktiv eller inte. Människor reflekterar kring sin livsstil, identitet och motivation, och man deltar mera om man anser att egna val utgörs av aktivitet och att man trivs att umgås med andra personer. Att reflektera kring dessa är inte självklart för alla människor, och detta betyder att aktivitet har mycket att göra med egna motiv och livsstilmönster som man byggt upp kring sitt liv. Att upprätthålla sin aktiva livsstil håller humöret uppe och bidrar till meningsfull sysselsättning i vardagen. (Pietilä & Saarenheimo, 2017, s. 82–83).

11.4.4 Funktionsförmåga

Högre ålder ökar risken för många hälsrubbingar som kan ha effekter på människans inre resurser. Det är dock fel att säga att en eller flera sjukdomar på äldre dagar betyder att personen inte längre är frisk. Många äldre upprätthåller tvärtom en god funktionsförmåga och upplever en hög nivå av välbefinnande trots närvaro av sjukdom. (WHO, 2015).

Funktionsförmågan omfattar hälsorelaterade egenskaper som gör det möjligt för människor att göra saker de själva värderar. Funktionsförmågan bygger på individens inre kapacitet, relevanta miljökaraktärer, och interaktion mellan dem. Den inre kapaciteten består av all den psykisk och mental kapacitet en individ har. Med miljö menas alla faktorer i den yttre världen som lägger individens liv i ett sammanhang, dvs. hemmet och samhället. Miljön har stor inverkan på funktionsförmågan eftersom den oberoende av nivån av inre kapacitet, avgör om individen kan göra saker som är viktiga för den själv. Även om den inre kapaciteten minskar har människan möjligheten att göra saker som är viktiga för hen om de har en stödjande miljö. (WHO, 2015).

Kognitiv funktionsförmåga är avgörande för livskvalitén och för möjligheten att vara självständig även i en högre ålder. Även om äldre människor generellt förknippas med en högre risk att deras kognitiva funktionsförmåga avtar, så finns det en betydande individuell

skillnad i hur snabbt en människas kognitiva funktionsförmåga förändras. Det finns mycket som bevisar att en social miljö påverkar en människas funktionsförmåga på ett positivt sätt. Då en människa lever ett socialt liv blir hens psykiska och mentala hälsa bättre, vilket minskar på till exempel hjärtsjukdomar, högt blodtryck och risken för depression. (Mathur, 2014).

Att vara fysiskt aktiv har många fördelar, däribland en ökad livslängd. Människor som är fysiskt aktiva i 150 minuter per vecka, löper 31% minskad risk för tidig mortalitet jämfört med dem som var mindre aktiva. Andra fördelar med fysisk aktivitet hos äldre är en förbättrad fysisk och mental kapacitet, upprätthållande av muskelstyrkan och den kognitiva funktionen, mindre ångest och depression, och förbättrad självkänsla. Genom att vara aktiv förebygger man således sjukdomar. Exempelvis engagemang i samhälleliga aktiviteter och upprätthållandet av sociala kontakter förbättrar sociala resultat. (WHO, 2015).

I artikeln av Andersson et al. (2014) har man undersökt hälsorelaterad livskvalité. Den hälsorelaterade livskvalitén är oftast relaterad till sociala faktorer så som socialt stöd, delaktighet och miljöfaktorer. Ensamhet, flera sjukdomar, och behov av hjälp med dagliga aktiviteter är relaterade till låg livskvalité. Människor som får socialt stöd har en gemenskapskänsla. Att hålla på med fysisk aktivitet på fritiden är positivt kopplat med livskvalitén. Fysiska svagheter som att gå långsamt och låg fysisk aktivitet kan förutse funktionsnedsättning av allmänt dagligt levnadssätt. Dessa människor känner att de begränsas av sina hälsoproblem i synnerhet om de inte har hjälp att tillgå i närheten. Resultatet blir oftast att de undviker att gå ut. De är mindre tillfredsställda med sitt liv och har sämre självkänsla än människor med bättre hälsotillstånd. (Andersson, et al., 2014). I tidigare undersökningar framkom att människor som utför frivilligarbete oftast har bättre hälsa, är nöjda med livet och har bättre självkänsla jämfört med dem som har sämre hälsa och livskvalité.

Hälsotillståndet och funktionsförmågan är viktigt för den äldre befolkningen. Dessa två faktorer upprätthåller och främjar både individens och samhällets välmående, och att upprätthålla dessa är viktigt eftersom andelen äldre av befolkningen i vårt land ökar. (Lampinen, 2004).

I en del finsk litteratur används ordet social funktionsförmåga för att förklara individens sociala dimension. Potentiell funktionsförmåga och aktuell funktionsförmåga betraktas som delområden inom den sociala funktionsförmågan. Grunden till social funktionsförmåga är

inte bara faktorer som berör individens egna behov och egenskaper, utan dit hör även interaktion med andra människor och samhällelig inverkan. Den aktuella funktionsförmågan beskrivs som individens sätt att agera i vardagen, allt från att klara av de dagliga rutinerna till att träffa vänner eller bekanta. Med potentiell funktionsförmågan menas samspelet mellan individen och omgivningen, ett samspel som är beroende av sysselsättningsmöjligheter eller eventuella begränsningar för medverkan. Alla dessa aspekter inverkar på den sociala funktionsförmågan och hänvisar till att individen samverkar med sin omgivning. Det är svårt att bedöma den sociala funktionsförmågan hos en individ på grund av att funktionsförmågan är flerdimensionell. Individens egna behov av delaktighet beror på förmågan att klara av vardagen. Den sociala funktionsförmågan beror också på vilka resurser och möjligheter individen har, och på vilket sätt hen upplever sitt eget hälsotillstånd. (Tikkainen, 2013, s. 284–285).

11.5 Sammanfattning av resultat

Efter att vi gjort vår innehållsanalys och bearbetat materialet, började vi fundera kring hur vi utgående från resultatet kunde skapa en produkt som även vår beställare skulle ha nytta av. Vi skissade upp olika versioner av vårt resultat till en tankekarta. Vi debatterade om huruvida vi skulle göra en film, broschyr eller en affisch som slutprodukt, och efter långa diskussioner beslutade vi om att en affisch skulle vara den lämpligaste metoden att föra fram vårt resultat. Tack vare att vi gjorde tankekartan i början kom vi på idén att använda oss av ett träd som för att symbolisera våra resultat. Trädet innehåller de begrepp som kommit upp i intervjuerna och som vi ansåg vara viktiga med tanke på frivilligarbete för äldre.

Vi valde att göra en affisch (Bilaga 5), eftersom vi med den kan sammanfatta vårt resultat på ett tydligt sätt samtidigt som vi får vara kreativa i planeringsprocessen. Vi valde att kontakta en grafisk designer för att åstadkomma en så bra produkt som möjligt. Rötterna i trädet på affischen är de orter vi undersökt och som har utgjort grunden för vårt examensarbete. Stammen symboliserar frivilligarbetet och vikten av det i vårt samhälle. Trädets lövverk åskådliggör resultatet av vårt arbete, genom att ta upp de viktiga begreppen. Produkten kommer att gynna både dem som tar emot och utför frivilligarbete, eftersom alla viktiga begrepp angående frivilligarbete syns i vår produkt. Produkten kommer även att vara till nytta för Svenska Pensionärsförbundet eftersom man på affischen kan se vilka positiva och negativa hälsoeffekter ensamhet har på människor och hur frivilligarbete kan förebygga dessa.

12 Kritisk granskning

Kritisk granskning av reliabilitet och validitet i en kvalitativ undersökning innebär att man förhåller sig kritiskt till kvaliteten av den insamlade data. Man frågar sig om man har tagit fasta på den data det var meningen man skulle analysera, om man kan överföra sina resultat till andra sammanhang, och om man kan lita på den data man samlat in. Man måste granska validiteten på de källor man använder sig av i sin forskning, vare sig de är personer eller grupper som intervjuas, eller en situation som observeras. Man bör också granska sina källor och deras förmåga att ge information som stämmer. Exempelvis är personer som själva varit med om en händelse mer trovärdiga källor än personer som endast hört om händelsen av någon annan, det vill säga att man bör ta i beaktande huruvida den källa man använder är en förstahands- eller andrahandskälla. En person med mera kunskap om och mer erfarenhet av ett ämne anses också vara en mer trovärdig källa än en person med mindre kunskap och erfarenhet. Man bör också vara öppen för att källorna inte alltid talar sanning; man bör alltså kritiskt granska att källorna ger riktig information. Att man också har flera källor som oberoende av varandra säger samma sak ökar på validiteten. (Jacobsen, 2012, s. 161–166).

De personer som deltagit i vår undersökning var personer insatta i det valda ämnet vi ville undersöka. Intervjudeltagare var personer som har riktig information om den organisation de jobbar för, och är förstahandskällor eftersom de har erfarenhet inom det egna området.

I vårt arbete har vi litteratur från flera olika källor som säger liknande saker, och vi anser att detta ökar på validiteten på vårt arbete eftersom litteraturen också säger det som vi har kommit fram till. De begrepp som vi fokuserat på går också väldigt mycket in i varandra, vilket gör att det finns upprepningar i teorin i en del stycken.

12.1 Forskningsetik

Forskningsetik är etiska överväganden som man gör före man utför ett vetenskapligt arbete. Forskningsetiken förutsätter förmågan att reflektera över vilka värden och värderingar som egna tankar, ord, och handlingar ger uttryck för, samt förmågan att tillämpa etiska principer i förutsägbara situationer. Forskningsetiken bidrar till att skydda personer som är med i studien, värnar om alla livsformer, och försvarar människornas värden och rättigheter. Man ska bemöta människor med respekt även om de inte vill delta i studien. Man ska också värna om människans självbestämmanderätt och frihet, vilket innebär att de får själva välja om de vill medverka i studien. Att respektera människans självbestämmanderätt innebär att till

exempel bry sig om personens åsikter och val, begränsa deras handlande bara om det är skadligt för andra, samt att ge endast nödvändigt information för att personen ska kunna fatta beslut. (Henricson, et al., 2012, s. 70–72).

Konfidentialitet och anonymitet är en viktig del av forskningsetiken. Har man i en forskning lovat att deltagarna ska vara anonyma måste man se till att deras identitet verkligen inte avslöjas. Man måste definiera begreppet konfidentialitet och se till att följa den definitionen, och samtidigt försäkra sig om att deltagarna förstår innebörden av begreppet. Med konfidentialitet menar man ofta att deltagarnas identitet inte kommer att avslöjas för någon, medan man med anonymitet ofta menar att inte ens forskaren själv känner till deltagarnas identitet. (Bell & Waters, 2016, s. 64–65).

När man gör en forskning som inbegriper människor måste man alltid tänka på etiken. Då man intervjuar människor är det viktigt att ha ett etiskt förhållningssätt. Den som intervjuar måste vara ärlig och berätta vem hen är, varför man vill intervju personerna, samt till vilket ändamål svaren ska användas. Man måste också tänka på om undersökningen på något sätt är riskabel för deltagarna. Ifall deltagarna vill vara anonyma, ska de få vara det. (Giddens, 2007, s. 97).

Informerat samtycke är en process för att skydda deltagarnas självbestämmanderätt angående deltagande i projektet. Samtycket bygger på den etiska principen om att skydda deltagarnas frihet och autonomi vilket innebär att man säkerställer att personen vill delta i projektet, till exempel genom att ge personen tid att fundera på om de vill delta i projektet eller inte. Informerat samtycke kräver minst tre saker av deltagarna. Den första är att de får information om arbetet, och den andra att de har förmågan att förstå informationen och fatta beslut, det vill säga att noggrant överväga och gärna med möjlighet till betänketid om de vill delta i undersökningen. För det tredje ska valet att delta vara frivilligt, vilket innebär att de inte känner sig påtvingade att acceptera deltagandet. Med frivillighet menas att deltagarna har rätt att välja att delta samt även att avbryta deltagandet utan någon påverkan. Processen med informerat samtycke inleds med att kontakta de potentiella deltagarna och pågår fram tills arbetet avslutas med rapportering. (Henricson, et al., 2012, s. 82–83).

Alla deltagare i vår forskning har fått information om vad som skulle undersökas samt varför vi valde att intervju dem. I vår undersökning har deltagarna gett muntligt samtycke till att delta i undersökningen. Vi hade inte behov av att få ett skriftligt samtycke, eftersom vår undersökning inte innehöll personliga frågor eller annat konfidentiellt material. De har även fått information om syftet med vårt examensarbete, och att de kan läsa igenom det efter det

är klart. Deltagarna har själva fattat beslutet om de ville delta i forskningen. Intervjufrågor skickades till dem som ville ha frågorna på förhand. Före intervjutillfället kom vi överens om tid och plats för intervjun med intervjudeltagarna. Med dem vi intervjuade per telefon kom vi överens om vilken tid som passar bäst för båda parterna. Den information som vi fick vid både de enskilda intervjuerna samt grupp- och telefonintervjuerna användes endast för vårt examensarbete. De intervjuer vi spelade in raderas efter att informationen bearbetats och arbetet är inlämnat. Denna information fick deltagarna också.

12.2 Trovärdighet och tillförlitlighet

Den information som samlas in för forskning ska alltid granskas kritiskt, för att säkerställa informationens giltighet och forskningens tillförlitlighet. Reliabilitet, eller tillförlitlighet, är ett mått på i vilken utsträckning ett instrument eller tillvägagångssätt ger samma resultat under samma omständigheter men vid olika tillfällen. (Bell & Waters, 2016, s. 133). Vi har fått liknande svar på våra intervjufrågor vid olika tillfällen då vi har ställt samma intervjufrågor, och detta tyder på att informationen vi fått fram är tillförlitlig. Vi i examensgruppen bearbetade först individuellt intervju svaren, och sedan diskuterade vi dem tillsammans för att kunna göra en innehållsanalys av den insamlade datan.

Det som tyder på en god vetenskaplig kvalitet i ett forskningsarbete med kvalitativ metod, är trovärdighet, pålitlighet, bekräftelsebarhet och överförbarhet. Med trovärdighet menas att författaren övertygar läsaren om att den framtagna kunskapen är rimlig och att resultaten är giltiga. Den kvalitativa metoden är betydelsefull som tillvägagångssätt eftersom det är den mest kritisk tekniken för att grunda trovärdigheten. (Henricson, et al., 2012, s. 487). Med validiteten, det vill säga trovärdigheten, avgörs om en viss fråga beskriver det man vill att den ska beskriva eller mäta. Om en fråga inte är tillförlitlig saknar den också trovärdighet eller giltighet. Dock kan tillförlitligheten i forskningen vara hög utan att trovärdigheten är det. (Bell & Waters, 2016, s. 134). För att bedöma en studies trovärdighet kan man ställa sig frågan om en lämplig metod använts för att uppfylla studiens syfte och ge svar på studiens frågeställningar. Om andra forskare kan komma fram till samma resultat anses studien vara trovärdig. (Henricson, et al., 2012, s. 299).

För att försäkra oss om detta arbetes trovärdighet och tillförlitlighet har vi alla läst igenom arbetet i tur och ordning för att granska språket och innehållet. En utomstående har läst igenom vårt arbete också ur språkgranskningsperspektiv. Det är nyttigt att få en utomståendes åsikt om arbetet, eftersom man själv har svårt att se sina fel.

Under arbetets gång har vi blivit bättre på att söka artiklar. I början avgränsade vi inte sökningen tillräckligt, och då fick vi många tusen träffar som inte var relevanta för vårt ämne. Detta var inte ett effektivt och tillförlitligt sätt att söka artiklar på. Allt eftersom vi började avgränsa våra sökningar mer fick vi färre sökresultat, som dessutom var mycket mera relevanta för vårt ämne. Vi fick även vara mer kreativa med våra sökord för att hitta relevanta artiklar.

13 Diskussion

Syftet med vårt examensarbete var att kartlägga äldres behov och önskemål kring frivilligarbete som erbjuds av olika organisationer och församlingen i de valda kommunerna. Genom hela arbetsprocessen har vi strävat efter att svara på frågeställningarna ”Vad är frivilligarbete?”, ”Vilka former av frivillig verksamhet finns det i de berörda områdena?”, ”Vilka former av frivillig verksamhet önskar sig äldre i dessa områden?” och ”Vilka är behoven av frivilligt arbete enligt de äldre?”

Då vi bekantade oss med olika frivilliga verksamheter för äldre visade det sig att framför allt Folkhälsan satsade på många hälsofrämjande kampanjer för äldre. Vi kunde även konstatera att pensionsföreningarna hade väldigt aktiva medlemmar och att de till exempel erbjuder motionsprogram som de äldre kan medverka i. Genom vänverksamhet kan frivilligarbetare besöka äldre och tillsammans gå ut och promenera med dem och på detta sätt upprätthålls den fysiska funktionsförmågan hos de äldre.

Den frivilliga verksamheten varierar beroende på organisationen, men alla har ett liknande mål, nämligen att förebygga ensamhet och ta med människor i gemenskapen, eftersom detta stärker hälsan och den äldres funktionsförmåga. I de områden vi undersökt är mängden frivillig verksamhet överlag stor, även om den skiljer sig mellan de olika områdena. Grundidén med frivillig verksamhet är att samla ihop människor och skapa gemenskap, men man kan även erbjuda verksamheten för enskilda människor med individuella behov. Exempel på vad som kan erbjudas till enskilda människor är vänverksamhet och stödperson medan gruppaktiviteter som ordnas är exempelvis diskussionsträffar, danstillfällen och olika motions aktiviteter.

Som diskuteras i kapitel 11, kunde de äldre inte säga vad de hade för önskemål angående frivilligarbete eftersom de själva var så pass aktiva, samt för att det redan finns mycket frivillig verksamhet de äldre kan delta i. I början av arbetet trodde vi att vi skulle hitta de

äldre som får frivilligarbete genom att ta kontakt med pensionärsföreningarna, men detta visade sig vara fel. Vi fick inte fram de äldres önskemål angående frivilligarbete på grund av att vi inte hittade de äldre som utnyttjar det. De vi intervjuade nämnde dock att det borde finnas någon slags uppsökande verksamhet som hittar de ensamma för att erbjuda frivilligarbete. Vi antar att de äldre har svårt att be om hjälp på grund av generationsskillnader och för att det kan kännas svårt att bjuda in en främling till sitt hem. I en del av de städer vi gjort våra intervjuer i, ansågs intervjudeltagarna att det skulle behövas en koordinator som koordinerar den frivilliga verksamheten.

I flera av intervjuerna framkom vikten av gemenskapen och sociala förhållanden, samt på vilket sätt dessa stärker personen. Från intervjuerna fick vi också reda på att äldre idag är väldigt aktiva inom olika verksamheter och föreningar. Aktiviteten berodde på att de själva ville vara med och att de också tyckte det var roligt att umgås med andra. Utgående från intervjuerna tolkade vi att behoven de äldre har är *gemenskap, funktionsförmåga, aktivitet* samt *förebyggande av ensamhet*. Katie Eriksson påstår att alla människor har en längtan att betyda något för en annan, man har en längtan att vara delaktig och ha sällskap. De former som Erikssons tar upp kan kopplas till de behov vi identifierade i intervjuerna. De viktigaste begrepp som kom fram i intervjuerna stöds även av litteraturen som använts i undersökningen. De äldre i pensionärsföreningen är själva mycket aktiva vilket tyder på att de har en bra hälsa som tillåter dem att komma ut och vara med i gemenskapen i samhället, vilket stärker både den fysiska, psykiska och sociala hälsan. Ifall en människa har en bra funktionsförmåga, kan hen ta sig ut i samhället, vilket i sin tur förebygger ensamhet. Då ensamheten förebyggs påverkar det den sociala gemenskapen, vilket i sin tur leder till att en människa har möjlighet till social delaktighet. Enligt våra intervjusvar och den litteratur vi läst är det viktigt med social gemenskap bland äldre.

Många pensionärer övergår till en annan roll i sitt liv än den de haft då de arbetade, och de får mera tid över för egna intressen när de längre inte är i arbetslivet. Detta betyder att rollen att tillhöra en gemenskap växer i takt med att andra roller faller bort. Att så många pensionärer är aktiva inom föreningar och frivilligarbete var en positiv överraskning för oss. Orsaker till att äldre idag är så aktiva inom frivilligarbete är att de kan se behoven som finns i samhället, eftersom många av de äldre som utför frivilligarbete har en vårdarbetsbakgrund. Behoven var dock inte den ända orsaken till varför många gör frivilligarbete, vissa av de intervjuade ansåg att de ville göra nytta och tyckte att det är roligt att vara med i en gemenskap.

Ensamhet och förebyggande av ensamhet var ett begrepp som dök upp i varje intervju vi gjorde. I organisationerna är syftet med det frivilliga arbetet bland annat att förebygga ensamhet. En problematik som uppkom under intervjuerna var frågan om hur man når de ensamma personerna. En person har inte alltid nära anhöriga eller vänner och då kan det vara svårt att få tag på de personer som är ensamma. Begreppet ensamhet är beroende av vem man frågar. Alla upplever ensamhet på olika sätt, så man kan inte ta för givet att en människa som man upplever som ensam känner sig ensam, eftersom ensamhet är subjektivt och kan upplevas på olika sätt av olika människor.

Vi anser att det skulle vara väldigt viktigt att ta vara på den äldre som en resurs i frivilligarbete, vilket många organisationer redan gör. Folk som går i pension i dagsläget är oftast i mycket god form och har mycket att ge till samhället. En intressant iakttagelse gjordes under intervjuprocessen, vilket var att en del av våra intervjudeltagare hade arbetat inom vårdbranschen före de blev pensionerade. Frivilligarbete är en viktig resurs som möjliggör att de äldre får vara en del i samhället även om det kanske finns hinder för det i vanliga fall. Vi har kunnat konstatera att många äldre vars hälsa eventuellt utgör ett hinder för att komma ut i samhället istället har möjlighet att få frivilliga tjänster för att också kunna vara socialt delaktiga.

Vi anser att det borde forskas mera djupgående i de äldres behov och önskemål genom att intervjua de äldre som tar emot frivilligarbete. Det skulle behövas en sådan forskning eftersom det i nuläget mest finns forskningar om personer som utför frivilligarbete, och med sådan forskning får man inte fram vilka behov och önskemål de äldre har angående frivilligarbete.

Genom denna examensarbetsprocess har vi grundligt satt oss in i frivilligarbetet i en del städer i Österbotten och Åland. Vi har fått förståelse för hur viktigt frivilligarbete är för människans hälsa och välmående samt hur livskvalitén kan förbättras tack vare det frivilliga arbetet. Alla skribenter har haft ansvarsområden i examensarbetet, och alla har bidragit till insamlingen av material och producerandet av text, vilket har lett till att arbetsprocessen löpt kontinuerligt.

Källförteckning

- Ahre, G. & Svensson, P., 2011. *Handbok i kvalitativa metoder*. 1:1 red. Malmö: Liber Ab.
- Andersson, L. B., Marcusson, J. & Wressle, E., 2014. Health-related quality of life and activities of daily living in 85-years-olds in Sweden. *Health and Social care in the community*, 22(4), s. 368-374.
- Bell, J. & Waters, S., 2016. *Introduktion till forskningsmetodik*. 5:1 red. Lund: Studentlitteratur AB.
- David, M. & Sutton, C. D., 2016. *Samhälls- vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Denscombe, M., 2014. *Forskningshandboken - för småsakliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 3:1 red. Lund: Studentlitteratur AB.
- Eläkeliitto, 2008. *Auttamisen iloa - palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas*, Helsinki: Eläkeliitto ry.
- Eriksson, K., 1987. *Pausen*. Stockholm: Norstedts Förlag.
- Eriksson, K., 1988. *Vårdprocessen*. 4 red. Stockholm: Norstedts Förlag AB.
- Giddens, A., 2007. *Sociologi*. 4 red. Lund: Studentlitteratur AB.
- Haarni, I., 2010. *Kolmas elämä - Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa*. Helsinki: Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.
- Harnett, T. & Larsson, B., 2011. Äldre människors rättigheter. i: *Äldre och åldrande - grundbok i gerontologi*. Stockholm: Gothia Förlag AB, s. 246-247.
- Helin, S., 2017. Yhteisöllisyys. *Vanhustyö*, s. 44.
- Henricson, M. o.a., 2012. *Vetenskaplig teori och metod*. 1:6 red. Poland: Studentlitteratur AB.
- Hong, S.-I. & Morrow-Howell, N., 2013. Increasing Older Adult's Benefits from Institutional Capacity of Volunteer Programs. *National Association of Social Workers*, 37(2), s. 99-108.
- Jacobsen, D. I., 2012. Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete. i: 2 red. Lund: Studentlitteratur AB, s. 132.
- Jeffries, M. o.a., 2015. Participation in voluntary and community organisations in the United Kingdom and the influences on the self-management of long-term conditions. *Health and Social Care in the community*, 23(3), s. 252-261.
- Johansson, S. o.a., 2008. Social omsorg i socialt arbete. i: Malmö: InterGraf AB, s. 245-246.
- Jönson, H. & Harnett, T., 2015. *Socialt arbete med äldre*. 1:1 red. Stockholm: Natur & Kultur.

- Kivelä, S.-L., Vaapio, S., Gustafsson, B. & Jansson, L., 2011. *Äldre idag*. 1 red. Helsingfors: Finlands Seniorrörelse rf.
- Klang, B. o.a., 2014. *Sjuksköterskans omvårdnads-kunnande- en praktisk och teoretisk grundbok*. Edinburgh: Pearson Education Ltd.
- Koivula, U.-M. & Karttunen, S.-L., 2014. Volunteers in a hospital - opportunity or threat? Exploratory study from Finland. *Journal of Health Organization and Management*, 28(5), s. 674-695.
- Kurki, L., 2007. *Innostava vanhuus*. Helsinki: Oy FINN LECTURA AB.
- Lampinen, P., 2004. Aktiiviset iäkkäät ihmiset voivat psyykkisesti paremmin. *Gerontologia*, s. 219-221.
- Lennartsson, C. & Silverstein, M., 2001. Does Engagemant With Life Enhance Survival of Elderly People in Sweden? The Role of Social and Leisure Activities. *Journal of Gerontology*, 56B(6), s. 335-342.
- Lindqvist, E.-L., 2016. *Äldres hälsa och livskvalitet*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Malmberg, B. & Ågren, M., 2011. Socialt åldrande. i: *Äldre och åldrande*. Stockholm: Gothia Förlag AB, s. 207.
- Mathur, S., 2014. Social network size and hope as predictors of life satisfaction in the elderly. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(8), s. 904-908.
- Nevalainen, V., 2009. *Yksinäisyys*. Borgå: Publishing Oy.
- Patel, R. & Davidson, B., 2011. *Forskningsmetodikens grunder- att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 4:6 red. Lund: Studentlitteratur AB.
- Petäjaniemi, T., 2018. Osallisuus ja toimijuus. *Vanhustyö*, s. 51.
- Pietilä, M. & Saarenheimo, M., 2017. *Ilmeikäs arki-Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminassa*, u.o.: Ilmeikäs arki.
- Principi, A., Lindley, R., Perek-Bialas, J. & Turek, K., 2012. Volunteering in older age: an organizational perspective. *International Journal of Manpower*, 33(6), s. 685-703.
- Principi, A. o.a., 2016. Understanding the link between older volunteers' resources and motivation to volunteer. *Educational Gerontology*, 42(2), s. 144-158.
- Punainen Risti, u.å. *Punainen Risti*. [Online]
Available at: <https://rednet.punainenristi.fi/node/17965>
[Använd 12. 04. 2018].
- Rajaniemi, J., 2009. *Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa - tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille*, Helsinki: Ikäinstituutti .
- Seeman, T. E., Lusignolo, T. M., Albert, M. & Berkman, L., 2001. Social Relationships, Social Support and Patterns of Cognitive Aging in Healthy, High-Functioning Older Adults: MacArthur Studies of Successful Aging. *Health Psychology*, 20(4), s. 243-255.
- Sintonen, S. & Pehkonen, A., 2014. Effect of social networks and well-being on acute care needs. *Health and Social Care in the community*, 22(1), s. 87-95.

- Sjökvist, A., 2015. *Röda Korset*. [Online]
Available at: <https://www.rodakorset.fi/nyheter/20150316/vanhundar-ar-populara-hos-bade-aldringar-och-massbesokare>
[Använd 12. 04. 2018].
- Strang, P., 2014. *Att höra till - om ensamhet och gemenskap*. 1 red. Falun: ScandBook AB.
- Tiikkainen, P., 2013. Gerontologia. i: Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, s. 289-290.
- Utriainen, J., 2011. *Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana*, Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
- Utriainen, J., 2012. *Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhaustyössä*, Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
- Valliluoto, S., 2014. *Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä*. [Online]
Available at:
https://media.sitra.fi/2017/02/27174632/Vapaaehtoistoiminnan_mahdollisuuksista_ja_esteista-2.pdf
[Använd 19. 04. 2018].
- WHO, 2015. *World Health Organization - world report on aging and health*. [Online]
Available at:
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1
[Använd 27. 03. 2018].
- Willberg, E., 2015. *Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille - hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt*, Helsinki: Sitra.
- Zainab, N. & Naz, H., 2017. Daily Living Functioning, Social Engagemang and Wellness of Older Adults. *Psychology, Community & Health*, 6(1), s. 93-102.
- Äyräväinen, I., Lyyra, T.-M., Lintunen, T. & Rantanen, T., 2012. Vastavuoroisuus ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä apua saaneiden henkilöiden kokemana. *Gerontologia*, s. 172-182.

Arikel sökning

Sökmotor	Sökord	Avgränsning	Använda träffar	(Datum)
Alma Novia	Social engagement AND older people	Full text, engelska, år 2017, ämne; aging	1/72	03.04.2018
Alma Novia	Elderly AND social relationships AND cognitive	Full text, år 2001, engelska, ämne; social work, social welfare, older people	1/33	28.03.2018
Alma Novia	Elderly AND social relationships AND cognitive	Full text, år 2001, engelska, ämne; elderly	1/99	03.04.2018
Arto	ikäntyneet JA toimintakyky	Endast elektroniskt material, publicerad i vilken land som helst, artiklar på finska	1/10	06.04.2018
Arto	Vapaaehtoistyö JA vanhukset	Endast e-material	1/2	28.02.2018
Ebsco host	Elderly AND volunteer	Full text, scholarly (peer reviewed) journals 2013-2018	1/88	27.02.2018
Ebsco host	Elderly AND healthcare AND activity	Full text, scholarly (peer reviewed) Journals, Academic Journals, PDF full text, 2013→2018	1/118	27.02.2018

Ebsco host	Social network AND elderly	Full text, scholarly (peer reviewed) Journals, Academic Journals, PDF full text, english 2014→2018	1/338	27.02.2018
Ebsco host	Social support AND elderly	Full text, scholarly (peer reviewed) Journals, Academic Journals, PDF full text, english 2014→2018	1/189	11.04.2018
Emerald	Elderly AND volunteer	Only content I have access to, accepted articles, backfiles 2013 →	1/261	01.02.2018
Emerald	Elderly AND volunteer	Only content I have access to, accepted articles, backfiles, 2014→	1/264	18.03.2018

Intervjuschema

Röda Korset Jakobstad (damklubb)	Gruppintervju, enskild intervju
Pensionsföreningen Vips i Vasa	Gruppintervju
Folkhälsan Vasa	Intervju
Röda Korset Vasa	Intervju
Församlingen i Vasa	Intervju
Folkhälsan Kristinestad	Telefonintervju
Röda Korset Kristinestad	Telefonintervju
Pensionsföreningen Kristinestad (Lappfjärd)	Gruppintervju
Röda Korset Mariehamn (väntjänsthundar)	Telefonintervju
Församlingen i Mariehamn	Telefonintervju
Pensionsföreningen i Mariehamn	Telefonintervju
Församlingen i Jakobstad	Telefonintervju
Helmiina (finska röda korset) Kristinestad	Gruppintervju
Jakobstads åldringsvänner rf	Telefonintervju
Pensionärsföreningen i Jakobstad	Telefonintervju, gruppintervju

Intervjufrågorna

Enskilda intervjuer

Beskriv er förenings frivilligarbete för äldre och syfte med den?

Vilka typer av frivilligt arbete har er förening för 65+?

Vad anser ni att äldres behov och önskemål angående frivilligt arbete är?

Gruppintervjuer

Vet ni vilket frivilligarbete det finns i regionen?

Utnyttjar ni den verksamhet som finns?

Utför ni själv frivilligt arbete?

Vilket frivilligarbete skulle ni önska er?

Infomail

Hej!

Vi är fyra sjukskötare/socionomstuderande från yrkeshögskolan Novia i Åbo. Vi håller på med vårt examensarbete om frivilligarbete för äldre (65+) och vi vill utreda vad det finns för frivilligarbete för äldre samt veta deras behov och önskemål, så att vi får reda på om utbudet och efterfrågan möts. Vi skulle gärna intervjua er om er frivilliga verksamhet och dess syfte.

Vänligen ta kontakt så snart som möjligt, ifall ni är villiga att ställa upp på en intervju eller har mera frågor via epost eller via telefon. Denna intervju tar högst 1 timme.

Med vänlig hälsning,
Samira Bosnjakovic
Terese Grandell
Sari Hopponen
Karolina Kuusisto

Epost: förnamn.efternamn@edu.novia.fi

Produkt

