

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalian koulutusohjelma

2018

Saana Peltonen & Tuulia Lehtinen

# SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUJA KOKO SUOMEEN

– Oppaan laatiminen uusille toimijoille

Saana Peltonen & Tuulia Lehtinen

## SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUJA KOKO SUOMEEN

- Oppaan laatiminen uusille toimijoille

Kehittämistyönämme oli laatia uusille toimijoille suunnattu opas hyvinvointikutsujen järjestämisestä ja hallinnoinnista. Toimeksiantajanamme oli SIPPE – Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties – hanke (2015-2017), joka toimi Turun ja Tallinnan alueella lähtökohtanaan kehittää uudenlaisia vapaaehtoistyön mahdollisuuksia ikäihmisille. Hankkeen päätavoitteina olivat ikäihmisten osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen, ja sen aikana kehitettiin SIPPE-hyvinvointikutsut, joissa ikääntyneet vapaaehtoiset toimivat hyvinvointiteemojen esittelijöinä ikääntyneille kutsuvieraille. SIPPE-hankkeen tavoitteena oli, että hyvinvointikutsujen järjestämistä jatketaan projektin päätyttyä, minkä lisäksi mallia haluttiin myös levittää uusiin kuntiin.

Kehittämistyömme tavoitteena oli laatia opas kutsujen järjestämisestä kiinnostuneiden yhdistysten ja muiden toimijoiden tueksi. Oppaan tarkoituksena oli helpottaa kutsujen levittämistyötä. Tavoitteenamme oli tehdä oppaasta tiivis, selkeä ja kattava tuoden esiin kutsujen perusidean, tavoitteet ja vaikutukset sekä sen, mihin tarpeeseen kutsuilla pyritään vastaamaan. Käytimme kehittämishankkeen pääasiallisena menetelmänä dialogista keskustelua, joka koostuu keskustelusta, arvioinnista ja reflektoinnista. Keräsimme opasta varten tietoa havainnoimalla, haastatteleamalla SIPPE-hankkeen työntekijöitä ja SIPPE-hyvinvointikutsujen esittelijöiksi koulutettuja vapaaehtoisia sekä tutustumalla hyvinvointikutsuja koskeviin aineistoihin.

Kehittämishankkeen tuloksena valmistui tuotos SIPPE-hyvinvointikutsut – Opas kutsujen järjestämiseen ja hallintoihin, joka on saatavilla sekä sähköisessä että painetussa muodossa. Opas jakautuu kahteen osaan, joista ensimmäisessä käsitellään hyvinvointikutsuja ja toisessa kutsujen järjestämistä. Oppaasta muodostui perusteellinen, mutta tiivis tietopaketti, jonka avulla kiinnostuneelle toimijalle syntyy kuva hyvinvointikutsuista ja niiden organisoinnista pikaisenkin tutustumisen perusteella. Tulevaisuudessa opasta on mahdollista hyödyntää laajennettaessa SIPPE-kutsuja valtakunnalliseksi toimintamalliksi.

### ASIASANAT:

ikäntyneet, vanhuksat, hyvinvointi, vapaaehtoistyö, oppaat

Saana Peltonen & Tuulia Lehtinen

# SIPPE WELL-BEING PARTIES FOR THE WHOLE OF FINLAND

- Creating a handbook for new organizers

As our development work, we created a beginner-level manual for the arrangement and management of certain well-being parties. The employer of our assignment was the project SIPPE – Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties (2015–2017), which started as a platform to develop new strategies for volunteer work amongst the elderly citizens in Turku and Tallinn regions. Included in the goals of the project was to increase the involvement and well-being of senior citizens, and in the course of the project SIPPE well-being parties were introduced. The parties are hosted by elderly volunteers who introduce different welfare themes for the invited elderly guests. The SIPPE project aimed to the continuation of the well-being parties even over the scope of the project. Furthermore, there was an intention to extend the model over new communities.

The goal of our development work was to write a handbook to support the societies and other organizers who would be interested in arranging these well-being parties. The intention of the handbook was to ease out the expansion of the model into new regions, and we aimed for a compact, clean and inclusive manual to express the basic idea, goals and effects of the parties as well as the needs behind them. As the prominent method in our development work, we used dialogous conversation, which consists of dialogue, evaluation and reflection. For the handbook, we collected material by observing and interviewing the employees of the SIPPE project and the volunteer workers trained to hold SIPPE well-being parties as well as introducing ourselves with the documentation concerning the well-being parties.

As a result of the development assignment SIPPE well-being parties – A handbook for arrangement and management was produced and is available both as an e-book and in print. The handbook is divided into two parts in which the first part deals with the actual parties and the second part covers the arrangement of them. The manual turned out to be a thorough, yet still a compact information package, with which the interested organizer is drawn a clear picture of the well-being parties and of their arrangement even with a quick glance. In the future, it will be possible to utilize the handbook when extending the SIPPE parties to a national model of operation.

## KEYWORDS:

senior citizens, elderly people, well-being, volunteer work, manuals

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>9</b>
2.1 SIPPE-projekti ja hyvinvointikutsut	9
2.2 Kehittämistyön lähtökohdat ja tavoitteet	10
<b>3 IKÄIHMISTEN SOSIAALINEN HYVINVOINTI</b>	<b>13</b>
3.1 Vanhuuden määrittely	13
3.2 Hyvinvointi ja sen edistäminen	14
3.3 Ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia uhkaavat tekijät ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen	15
3.4 Ehkäisevä vanhustyö ja etsivä vanhustyö	21
<b>4 VAPAAEHTOISTOIMINTA HYVINVOINNIN LISÄÄMISEN VÄLINEENÄ</b>	<b>23</b>
4.1 Vapaaehtoistoiminnan käsite ja vapaaehtoistoiminta Suomessa	23
4.2 Vapaaehtoistoiminnan vaikutukset	24
4.3 Vertaisuus vapaaehtoistoiminnassa	25
<b>5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS</b>	<b>27</b>
5.1 Kehittämistyön menetelmät	27
5.1.1 Kehittämismenetelmänä dialogisuus	27
5.1.2 Tiedonhankintamenetelmät	28
5.1.3 Aineistojen dokumentointi ja analyysimenetelmät	31
5.2 Kehittämistyön prosessi	32
5.2.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe	33
5.2.2 Esivaihe ja työstövaihe	34
5.2.3 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe	37
<b>6 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET</b>	<b>39</b>
<b>7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI</b>	<b>42</b>
7.1 Kehittämistyön tuotoksen arviointi	42
7.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi	43
7.3 Pohdintaa	45

## **LÄHTEET**

48

## **LIITTEET**

Liite 1. Sopimus haastattelun käytöstä.

Liite 2. Haastattelukutsu.

Liite 3. SIPPE-hyvinvointikutsut - Opas kutsujen järjestämiseen ja hallinointiin.

## **KUVAT**

Kuva 1. Oppaan kansilehti.

39

# 1 JOHDANTO

Hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen sekä yksinäisyyden ehkäisy nousevat yhä tärkeämmiksi teemoiksi väestön ikääntyessä. Vuoden 2016 lopussa Suomen väestöstä 20,9% eli noin joka viides oli 65 vuotta täyttäneitä. Tilastokeskuksen tuoreimman väestöennusteen mukaan yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä nousee arvioiden mukaan 25,6 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä ja edelleen 28,8 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä. Ennusteen mukaan myös väestöllinen huoltosuhde eli lasten ja eläkeikäisten määrä sataa työkäistä kohden nousee lähitulevaisuudessa nykyisestä 59:stä vuoteen 2032 mennessä yli 70:een. (Tilastokeskus 2017.)

Toimintakykyiset elinvuodet ovat lisääntyneet kuluneina vuosikymmeninä enemmän kuin varsinainen elinaika. Sairaiden ja toimintarajoitteisten elinvuosien määrä on vähentynyt sekä miehillä että naisilla. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 234.) Nämä seikat mahdollistavat tulevaisuudessa entistä paremmin ikäihmisten osallistumisen yhteiskunnalliseen elämään. Jotta toimintakykyisten elinvuosien määrän lisääntyminen jatkuisi ja, jotta se koskisi kaikkia ikääntyviä sosioekonomisesta asemasta riippumatta, tarvitaan myös toimia toimintakyvyn tukemiseen.

Nopeasti ikääntyvässä Suomessa onkin tärkeää turvata terve ja toimintakykyinen ikääntyminen esimerkiksi ohjauksen keinoin. Ikäihmiset hyötyvät erityisesti ohjauksesta omaehtoisen hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseen, jolloin ohjauksessa keskitytään säännölliseen liikuntaan, ulkoiluun ja terveelliseen ruokaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 24-25.) Myös sosiaali- ja terveysministeriön ja Suomen Kuntaliiton vuoden 2017 antamassa laatusuosituksessa painotetaan toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista. Työvälineiksi tähän on lueteltu esimerkiksi iäkkäiden omaehtoisen toiminnan vahvistaminen. Toimintakykyä alentaviksi riskitekijöiksi on lueteltu esimerkiksi koettu yksinäisyys sekä ulkona liikkumisen väheneminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 15-16.) Sosiaali- ja terveysministeriön ikääntymispolitiikan tavoitteena on edistää ikäihmisten toimintakykyä, itsenäistä elämää ja aktiivista osallistumista yhteiskuntaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018).

Kehittämishankkeemme toimeksiantaja SIPPE– Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties –hanke, jatkossa SIPPE-hanke, oli osaltaan tukemassa näitä tavoitteita ennaltaehkäisevällä otteellaan sekä osallisuutta ja hyvinvointia lisäämällä. SIPPE-hanke toimi Turun ja Tallinnan alueella 1.9.2015 - 31.8.2017 ja sen tavoitteena

oli kehittää uusia ja innovatiivisia vapaaehtoistyön mahdollisuuksia ikäihmisille (Turun ammattikorkeakoulu 2017.) Vapaaehtoistyö edellyttää usein pitkää sitoutumista, joten haluttiin luoda konsepti kertaluontoisen vapaaehtoistoiminnan toteuttamiseen (Haastattelu Norokallio 2017.) Hankkeen lähtökohtana olivat hyvinvoinnin tukeminen sekä hyvinvoinnin riskitekijöihin puuttuminen kustannustehokkailla tavoilla.

SIPPE-hyvinvointikutsujen tavoitteena on lisätä hyvinvointia ja osallisuutta, aktivoida ikäihmisiä, lisätä sosiaalisia kontakteja sekä toimia muihinkin aktiviteetteihin ohjaavina tapahtumina. Kutsujen teemat on suunniteltu ennaltaehkäiseviksi, hyvinvointia edistäviksi sekä ikäihmisten arkea ja elämänhallintaa parantaviksi. (SIPPE 2017a; haastattelu Norokallio 2017; haastattelu Aronpää 2017.) SIPPE-kutsujen esittelijänä on vapaaehtoinen, joka toimii tavallisen ihmisen taidoilla, ei ryhmänvetäjänä tai ammattilaisena. Kutsujen keskiössä ovat keskustelu ja kokemusten jakaminen. Yli 60-vuoden ikä yhdistää kutsuvieraita ja vapaaehtoisia tuoden kutsuihin myös vertaisuuden elementin. Hyvinvointikutsujen taustalla toimii organisaatio, esimerkiksi yhdistys tai kunta, joka rekrytoi ja kouluttaa vapaaehtoisia, markkinoi kutsuja, ottaa vastaan kutsutilaukset sekä tukee vapaaehtoisia heidän työssään.

SIPPE-hankkeen tavoitteena oli, että hyvinvointikutsujen järjestämistä jatketaan projektin päätyttyä, minkä lisäksi mallia haluttiin levittää myös muihin Suomen ja Viron kuntiin. Toiveena oli, että eri organisaatiot kiinnostuisivat mallista ja ottaisivat sen käyttöönsä alueellaan rekrytoimalla ja kouluttamalla vapaaehtoisia sekä markkinoimalla kutsuja. Kehittämistehtäväksemme muodostuikin hyvinvointikutsujen oppaan laatiminen kutsujen järjestämisestä kiinnostuneiden yhdistysten ja muiden toimijoiden tueksi. Oppaan tarkoituksena oli helpottaa kutsujen levittämistyötä, sillä hyvinvointikutsuista ei ollut aiemmin koottu vastaavaa opasta tai järjestäjätaholle suunnattua esitettä. Tavoitteenamme oli tuoda oppaassa selkeästi esiin hyvinvointikutsukonsepti, kutsujen tavoitteet ja niiden vaikutukset sekä se, mihin tarpeeseen kutsuilla pyritään vastaamaan. Pyrkimyksenämme oli tehdä oppaasta helppolukuinen ja elävöittää sitä esimerkein, jotta kutsuista saisi selkeän mielikuvan pikaisenkin tutustumisen perusteella.

Haastattelimme kehittämistyön aikana SIPPE-hankkeen vapaaehtoisia sekä työntekijöitä Helena Norokalliota (19.1.2017) ja Maija-Liisa Aronpäättä (20.1.2017). Haastattelujen avulla keräsimme tietoa SIPPE-hankkeesta tuotostamme varten. Hankkeen työntekijöiden haastatteluja on käytetty myös tämän opinnäytetyöraportin lähteinä.

Opinnäytetyömme raporttiosio alkaa kehittämistyön lähtökohtien tarkastelulla, jossa esittelemme laajemmin SIPPE-projektia sekä hyvinvointikutsuja. Kolmas ja neljäs luku keskittyvät tietoperustaan, jonka varaan kehittämistyömme on rakentunut. Näissä luvuissa olemme perehtyneet ikäihmisten hyvinvoinnin ulottuvuuksiin, sen uhkatekijöihin sekä hyvinvoinnin tukemisen keinoihin. Avaamme myös kehittämistyömme kannalta oleellisia käsitteitä ja pureudumme erityisesti vapaaehtoistoimintaan hyvinvoinnin lisäämisen välineenä. Viidennessä luvussa kerromme kehittämistyön toteutuksesta ja prosessissa käytetyistä menetelmistä sekä prosessin vaiheista. Kuudennessa luvussa esittelemme kehittämistyön tuloksen eli SIPPE-oppaan sisällön. Tuotoksen esittelyn jälkeen arvioimme sekä tuotoksen että koko opinnäytetyöprosessin onnistumista. Pohdimme myös opinnäytetyöprosessin aikaan saamaa ammatillista kasvua ja prosessin aikana heränneitä ajatuksia. Lopuksi kerromme SIPPE-hyvinvointikutsujen mahdollisista tulevaisuuden näkymistä.



## 2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 SIPPE-projekti ja hyvinvointikutsut

Kehittämishankkeemme toimeksiantaja on SIPPE-hanke. SIPPE – Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties –hanke toimi Turun ja Tallinnan alueella. Hanke alkoi 1.9.2015 ja se päättyi 31.8.2017. Hankkeen kumppaneina olivat Turun ammattikorkeakoulu Oy, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, Tallinn Health Care College, Self-Help and Advisory Association for Senior Citizens (VENÜ). Hankkeen rahoittajana toimivat Interreg Central Baltic 2014-2020 ja Varsinais-Suomen liitto. (Turun ammattikorkeakoulu 2017.) Kehittämistyömme teimme yhteistyössä hankkeen Suomen toimijoiden kanssa ja heidän käyttöönsä.

SIPPE-hankkeen tavoitteena oli kehittää uusia ja innovatiivisia vapaaehtoistyön mahdollisuuksia ikäihmisille (Turun ammattikorkeakoulu 2017). Vapaaehtoistyö edellyttää usein pitkää sitoutumista, joten haluttiin luoda konsepti kertaluontoisen toiminnan toteuttamiseen (Haastattelu Norokallio 2017). Ikäihmiset olivat vahvasti mukana hankkeessa, olemalla osa uudenlaisen vapaaehtoistyön muotojen suunnittelua ja toteutusta. Hankkeen aikana kehitettiin hyvinvointikutsujen malli sekä koulutettiin vapaaehtoisia ikäihmisiä hyvinvointikutsujen esittelijöiksi. (Turun ammattikorkeakoulu 2017.) SIPPE-hyvinvointikutsujen tavoitteena on lisätä niin vapaaehtoisten esittelijöiden kuin kutsujen tilaajien ja niihin osallistujien hyvinvointia ja osallisuutta (Haastattelu Norokallio 2017).

Hyvinvointikutsut ovat ystävien ja tuttavien kesken tapahtuvia kutsuja, jossa SIPPE-esittelijä johdattaa keskustelua hyvinvointiin liittyvästä teemasta. Kuka tahansa voi tilata hyvinvointikutsut luokseen yksityiskotiin tai esimerkiksi harrastekerhoon. Hyvinvointikutsuja pidetään kuudesta eri aiheesta; ravinnosta, liikunnasta, unesta ja levosta, osallisuudesta, musiikista sekä luonnosta. Kutsujen tilaaja valitsee aiheen ja kutsuu kutsuille ystäviään tai tuttaviaan. Sovittuna ajankohtana paikalle saapuu koulutettu vapaaehtoinen SIPPE-esittelijä, joka johdattaa keskustelua valitusta aiheesta kahvittelun lomassa. Keskustelu pohjaa näyttöön perustuvaan tietoon aiheesta, mutta ideana on, että osallistujat voivat jakaa omia kokemuksiaan. Osa kutsuista rakentuu pääasiassa keskustelulle, osassa keskiössä on myös yhdessä tekeminen osallistavien harjoitteiden kautta. Kutsujen pohjana on näyttöön perustuva tieto aiheesta, mutta vapaaehtoisilla on mahdollisuus muokata kutsut näköisikseen. (Haastattelu Norokallio 2017; haastattelu Aronpää 2017.)

Hyvinvointikutsut on suunniteltu niin, että niiden taustalla on organisaatio, esimerkiksi yhdistys tai kunta. Organisaatio rekrytoi ja kouluttaa vapaaehtoiset, markkinoi kutsuja, ottaa vastaan kutsutilaukset sekä on tukena vapaaehtoisille. Hankkeen aikana on luotu teemojen mukaiset materiaalipaketit. Esittelijällä on käytössään SIPPE-esittelykassi, joka sisältää materiaalipaketin, jossa on kirjallisena teoriatieto sekä mahdollisesti muuta aiheeseen liittyvää materiaalia, kuten esimerkiksi musiikkikutsujen yhteydessä soittimia tai musiikintoistovälineet. Esittelykassin koostaa ja sitä säilyttää kutsujen järjestäjätaho. Vapaaehtoisilla on kuitenkin mahdollisuus tietyin rajoin laajentaa esittelykassien sisältöä muokatessaan kutsuja omannäköisikseen. Kutsuihin voi sisältyä myös lähialueen harrastusvaihtoehtoihin tutustumista. (Haastattelu Norokallio 2017; haastattelu Aronpää 2017.)

Laajemmasta yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsoen SIPPE-kutsut ja niiden toiminta ovat osa syrjäytymisen ehkäisyä. SIPPE-hyvinvointikutsujen voidaan katsoa olevan ehkäisevää toimintaa ja varhaisen vaiheen etsivää ikäihmistyötä. Hankkeen lähtökohtana on ollut ennaltaehkäisy sekä hyvinvoinnin ongelmiin puuttuminen kustannustehokkailla tavoilla ennen ongelmien pahenemista. Kutsujen päätavoitteena on ikäihmisten osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääntyminen. Niiden tavoitteena on aktivoida ikäihmisiä, lisätä sosiaalisia kontakteja ja toimia muihinkin aktiviteetteihin ohjaavina tapahtumina. Kutsujen teemat on suunniteltu ennaltaehkäiseviksi, hyvinvointia edistäviksi sekä ikäihmisten arkea ja elämänhallintaa parantaviksi. (SIPPE 2017a; haastattelu Norokallio 2017; haastattelu Aronpää 2017.)

Hyvinvointia pyritään lisäämään kutsujen kautta kahdesta eri suunnasta: tavoittamalla ikäihmisiä kutsujen kautta sekä toisaalta tarjoamalla kevyemmän vapaaehtoistyön muodon. Vapaaehtoistoiminta lisää vapaaehtoisen omaa hyvinvointia tuoden tälle merkityksellisuuden tunnetta sekä mahdollisuuksia hyödyntää ja jakaa omaa kokemustaan ja osaamistaan. Kevyempi vapaaehtoistyö mahdollistaa vapaaehtoistoiminnan ja sen tuoman hyvinvoinnin useammalle. (Haastattelu Norokallio 2017; haastattelu Aronpää 2017.)

## 2.2 Kehittämistyön lähtökohdat ja tavoitteet

Kehittämistä voidaan kuvata konkreettiseksi toiminnaksi, joka suuntautuu jonkin selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen. Kehittämistyön kautta pyritään käytännöllisten interventioiden luomiseen, eli kehittämistyö on toimintaa, jonka päämääränä on

luoda esimerkiksi uusia tai parannettuja tuotteita tai toimintaprosesseja. (Toikko & Rantanen 2009, 14, 17, 20.) Kehittämistehtäväksemme muodostui uuden tuotteen, oppaan, laatiminen.

SIPPE-hankkeen tavoitteena oli, että hyvinvointikutsujen järjestämistä jatketaan hankkeen päätyttyä. Hyvinvointikutsujen haluttiin jatkuvan Turussa ja Tallinnassa, minkä lisäksi mallia haluttiin levittää myös muihin Suomen ja Viron kuntiin. Toiveena on, että eri organisaatiot kiinnostuisivat mallista ja ryhtyisivät toteuttamaan sitä omalla alueellaan rekrytoimalla ja kouluttamalla vapaaehtoisia sekä markkinoimalla kutsuja. Levittämistyötä helpottamaan kehittämistehtäväksemme muodostui hyvinvointikutsujen oppaan laatiminen hankkeen Suomen toimijoille edelleen jaettavaksi.

Oppaan laatimista puolsi se, että hyvinvointikutsuista ei ollut esitettä tai opasta, joka avaisi kutsujen mallin tai perustelisi sen käyttöönoton hyötyä, minkä lisäksi kutsuista oli rajallisesti tietoa internetissä. Mallin levittämistyötä on tehty lähialueen kuntien toimijoille verkostojen kautta ja järjestämällä näille esittelytilaisuuksia hyvinvointikutsuista. Hankkeen päättymisen jälkeen Turussa hyvinvointikutsujen järjestäjätahona toimii Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Kotikunnas. Yhdistyksen kautta saa lisätietoja hyvinvointikutsuista. (SIPPE 2017a, haastattelu Norokallio 2017.) Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry on yleishyödyllinen, voittoa tavoittelematon sosiaali- ja terveysalan järjestö, joka järjestää toiminta-ajatuksensa mukaisesti yksilöllisiä kuntoutumis-, asumis-, hoiva-, ja tuki-palveluita ikääntyneille. Tämän lisäksi se on aktiivinen kansalaistoimija. (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry Toimintasuunnitelma 2018, 3.) Yhdistys ylläpitää Kotikunnaan palvelutaloa, jonka tiloissa se järjestää toimintaansa (Kotikunnas 2018).

Opas helpottaa levittämistyötä niin potentiaalisen tutustujan kuin Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen kannalta. Kiinnostunut organisaatio saa helposti lisätietoa kutsuista ja niiden vaatimuksista jo ennen mahdollista yhteydenottoa, ja toisaalta Turun Lähimmäispalveluyhdistys saa tukea levittämistyöhön voidessaan tarjota oppaan, johon kiinnostunut organisaatio voi tutustua rauhassa kuultuaan hyvinvointikutsuista esimerkiksi esittelytilaisuuden tai messujen jälkeen. Opas on myös kenen tahansa löydettävissä SIPPE-hankkeen internet-sivuilta, osoitteesta <http://sippe.turkuamk.fi/materials/index.html>. Nyky maailmassa asioiden painoarvoa mitataan usein sen mukaan, löytyykö asiasta tietoa internetistä – tästäkin näkökulmasta fyysisen painoksen lisäksi internetissä julkaistavan materiaalin tuotto on perusteltua.

Valmiin oppaan toimiessa kutsujen levittämisen välineenä lukijat saattavat törmätä siihen esimerkiksi messuilla, esittelytilaisuuden jälkeen tai internetissä. Potentiaalisen lukijan pohjatiedot hyvinvointikutsuista vaihtelevat asiasta ensi kertaa kuulevasta jo toiminnan aloittamista harkitsevaan. Tämä piti ottaa huomioon opasta suunniteltaessa. Tavoitteena oli, että opasta lukeva ymmärtäisi kutsujen idean ja järjestäjätahon tehtävät, vaikka kuulisikin kutsuista ensimmäistä kertaa. Tärkeää oli myös tuoda esiin mihin tarpeeseen kutsuilla pyritään vastaamaan sekä kutsujen tavoitteet ja hyödyt. Nämä perustelevat kutsujen käyttöön ottoa ja tukevat kutsujen levittämistä. Luettavuus ja selkeys olivat tärkeitä, jotta kutsuista saisi selkeän mielikuvan pikaisenkin tutustumisen perusteella.

Laatimamme opas on suunnattu nimenomaan järjestäjätahoille, eikä esimerkiksi vapaaehtoisille, ja sen sisältö painottuu organisaation kannalta oleellisiin tietoihin. Huomioimme kohderyhmän myös oppaan kirjoitusasussa ja rakenteessa. Vapaaehtoisten tuoksi hanke julkaisi laatimamme oppaan lisäksi työkirjan ”Hyvinvointia kotikutsuilta - työkirja vapaaehtoistoimintaan” (SIPPE 2017b).

## 3 IKÄIHMISTEN SOSIAALINEN HYVINVOINTI

### 3.1 Vanhuuden määrittely

Vanhenemista ja vanhuutta on aiemmin määritetty lähinnä kronologisen iän ja biologisten vanhenemismuutosten perusteella. Ikää ei voida kuitenkaan pitää erityisen luotettavana vanhuuden alkamisen mittarina, sillä iäkkäät ihmiset eroavat toisistaan muun muassa terveydentilan, elämäkokemusten, taloudellisen tilanteen sekä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn osalta. Tämän lisäksi yksilöt myös eroavat siinä, miten toimintakyvyn ja terveyden eri puolet vanhenevat. (Nurmi ym. 2014, 235 - 237.) Vanhuus-käsitys onkin kokenut uudistumisen jälkiteollistuneessa yhteiskunnassamme (Lipponen 2004, 23). Tämä lienee niin tutkimustiedon lisääntymisen, yhteiskuntarakenteiden muutoksen kuin lääketieteen ja teknologian kehittymisen ansiota.

Vanhenemista ja vanhuutta määriteltäessä tuleekin huomioida ilmiön moniulotteisuus. Vanheneminen on toki biologinen, mutta myös vahvasti sosiaalinen ilmiö. Sen taustalla vaikuttavat lisäksi psykologiset, fyysiset, sosiaalis-yhteiskunnallis-historialliset sekä ympäristölliset tekijät. Tärkeä tekijä vanhuuden määrittelyssä on henkilön subjektiivinen kokemus sekä edellä lueteltujen taustatekijöiden yksilölliset vaikutukset. (Nurmi ym. 2014, 231.) Yksilöillä on nykypäivänä uudenlainen mahdollisuus määrittää itse omaa ikäidentiteettiään (Julkunen 2008, 17).

Vanhuuden määrittelyn perusteena käytetään edelleen usein lainsäädäntöä, kuten siirtymistä työelämästä eläkkeelle (Nurmi ym. 2014, 231). Suomessa vanhuus on yleensä rajattu alkamaan 65 ikävuodesta. Fyysistä toimintakykyä tarkasteltaessa vaikuttaisi tarkoituksenmukaisemmalta rajata vanhuuden alkaminen 75 ikävuoteen, jolloin toimintakyky alkaa selkeästi heiketä. (Lipponen 2004, 23.)

Vanhenevan henkilön nimityksestä ei ole olemassa virallista määritelmää. Erilaisia käytettyjä nimityksiä ovat muun muassa vanhus, vanha ihminen, kolmatta tai neljättä ikää elävä, seniori, ikääntyvä ja ikäihminen. Määrittelevästä tahosta riippuen puhutaan tällöin yli 65, 70, 75 tai 80 -vuotiaista. (Mäkelä 2011, 12.) Kolmas ikä tarkoittaa eläkkeellä olevan toimintakykyisiä, suhteellisen terveellisiä vuosia, jolloin henkilö säilyttää autonomiansa ja voi toimia pitkään samalla tavalla kuten työuransa aikana (Nurmi ym. 2014, 234). Kolmanteen ikään liittyy usein ikääntyvän henkilön lisääntynyt kiinnostus huolehtia ter-

veydestään ja toimintakyvystään (Rubinstein 2001, 30). Suomessa katsotaan kolmannen iän nykyään jatkuvan 75-80-vuotiaaksi asti. (Nurmi ym. 2014, 234.) Neljännellä iällä tarkoitetaan puolestaan tätä seuraavaa ikäkautta. Tällöin yksilön toimintakyky ja terveys alkavat merkittävästi heiketä. Heikkeneminen johtuu elimistön vanhenemismuutosten ohella erinäisistä sairauksista ja vammoista. Heikkenemisen seurauksena henkilö joutuu turvautumaan yhä enemmän ulkopuoliseen apuun, jolloin hänen autonomiansa vähenee. (Nurmi ym. 2014, 235.)

Termien valinnalla pyritään vaikuttamaan ihmisten käsityksiin ja käyttäytymiseen esimerkiksi siten, että vanhussanan korvikkeena seniorikansalainen ja kolmatta ikää elävä luovat mielikuvia eläkeiän saavuttaneiden aktiivisuudesta ja toimintakykyisyydestä (Julkuinen 2008, 18). Silloin kun puhetapa on voimavarainen, ikää pidetään yleisenä, jaettuna sekä tasa-arvoisena asiana elämäkulussa ja siihen liittyvät kysymykset ja niiden ratkaiseminen kuuluvat kaikille (Hakonen 2008, 51).

Olemme päätyneet käyttämään kehittämishankkeessamme termiä ikäihmiset, jota myös toimeksiantajamme käyttää. Tähän termiin ei liity samanlaisia ennako-oletuksia henkilön toimintakyvystä tai iästä, kuin esimerkiksi vanhustermiin. Asiakasnäkökulmasta katsottuna uskomme sen tästä syystä olevan myös vanhusnimitystä samaistuttavampi.

### 3.2 Hyvinvointi ja sen edistäminen

Hyvinvoinnin käsitteeseen katsotaan useimmiten kuuluvan terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä elämänlaatu eli koettu hyvinvointi. Käsitteellä viitataan sekä yksilön hyvinvointiin että yhteisötason hyvinvointiin, joista ensin mainitun ulottuvuuksia ovat esimerkiksi sosiaalinen pääoma sekä onnellisuus ja jälkimmäisen ulottuvuuksia muun muassa elinolot, työolot sekä toimeentulo. (THL 2018a.)

Erik Allardtin mukaan hyvinvointi koostuu elintasosta (having), yhteisyysuhteista (loving) sekä itsensä toteuttamisesta (being). Elintasaan kuuluvat aineelliset ja persoonalliset resurssit, joiden avulla yksilö voi ohjailta elinehtojaan. Näitä ovat muun muassa tulot, asumistaso, koulutus ja terveys. Itsensä toteuttamiseen kuuluvat arvonnanto, korvaamattomuus, poliittiset resurssit sekä mielenkiintoinen vapaa-ajan toiminta. Yhteisyysuhteet puolestaan koostuvat ystävyysuhteista ja paikallis- ja perheyhteisyydestä. (Allardt 1976, 37-39.)

Kuntien hyvinvointikertomus -hankkeen asiantuntijoiden työryhmän määritelmän mukaan hyvinvointi on ihmisen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, emotionaalista ja hengellistä hyvää oloa. Tämä hyvä olo on ihmisen itsensä, hänelle läheisten ihmisten sekä yhteiskuntapolitiikan, palvelujärjestelmän toiminnan ja lähiympäristön ansiota. Hyvinvoinnin kokemus koostuu jokaisen itselleen tärkeiksi kokemista asioista. Hyvinvoinnin kokemus koostuu subjektiivisista asioista, jotka vaihtelevat ja painottuvat eri tavoin elämänsä eri vaiheissa. (Perttilä, Orre, Koskinen & Rimpelä 2010.)

Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistamistyöryhmän loppuraportissa hyvinvoinnin edistämisen on määritelty olevan kunnan eri toimialojen yhteistyössä toteuttamaa yksilöön, perheeseen, yhteisöihin, väestöön sekä näiden elinympäristöihin kohdistuvaa sosiaalista hyvinvointia, terveyttä, turvallisuutta ja osallisuutta tukevaa ja lisäävää toimintaa, joka vähentää ja ehkäisee köyhyyttä, syrjäytymistä ja muita sosiaalisia haittoja ja, jossa suunnitelmallisesti kohdennetaan voimavaroja hyvinvointia edistävällä tavalla. (STM 2012.)

### 3.3 Ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia uhkaavat tekijät ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen

Yksinäisyys ja syrjäytyminen vaikuttavat kielteisesti psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Yhteisyys ja osallisuus ehkäisevät ja parantavatkin näitä ongelmia, mutta toteutuakseen ne edellyttävät riittävää sosiaalista toimintakykyä eli eväitä sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ikääntymisen tuomat muutokset heikentävät monella tapaa tätä kykyä. Esimerkiksi aistitoimintojen heikkeneminen vaikeuttaa sosiaalista kanssakäymistä. (Tiikkainen 2006, 21.) Koska sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus ovat merkittävä ikäihmisten elämänlaadun tekijä, tulee ikäihmistyössä panostaa vuorovaikutussuhteiden tukemiseen (Nurmi ym. 2014, 299).

Yksilön vanhenemismuutokset, kuten muukin elämänkaarikehitys, jaetaan yleensä biologiseen, kognitiiviseen ja psyykkis-sosiaaliseen kehitykseen. Nämä osa-alueet ovat jatkuvassa keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Biologisissa vanhenemismuutoksissa on suurta yksilöllistä vaihtelua, vaikka ne ovatkin eri ihmisillä saman suuntaisia ja ovat vuorovaikutuksessa psykologisiin ja sosiaalisiin vanhenemismuutoksiin. Ikääntymiseen liittyvät keskeisimmät biologiset muutokset ovat ruumiin rakenteen ja koostumuksen muutokset, kestävyuden ja nopeuden vähentyminen, luuston ja lihasvoiman sekä asennonhallinnan ja havaintomotorisen kyvykkyyden heikkeneminen. Nämä fyysiset ja fysiologiset muutokset ovat tiiviissä yhteydessä mm. yksilön mahdollisuuksiin harrastaa ja tehdä

itselleen mieluisia asioita sekä ylläpitää sosiaalisia suhteita. Biologiset vanhenemismuutokset kytkeytyvät yksilön liikkumisaktiivisuuteen, ravitsemukseen, sairauksiin sekä lääkkeiden käyttöön. (Nurmi ym. 2014, 237 - 238.)

Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan tiedonkäsittelytoimintoja eli niitä psykologisia tapahtumia, joita tarvitaan tietojen hankinnassa, käsittelyssä sekä päätöksenteossa. Kognitiivisiin toimintoihin kuuluvat myös metakognitiot eli yksilön käsitykset ja tiedot omista kognitiivisista kyvyistään. Toimintaa, jossa ihminen on yhteydessä erilaisiin toimintaympäristöihinsä, kutsutaan psyykkiseksi toimintakyvyksi. Siinä yksilön persoonallisuus sekä tiedolliset toiminnot ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään. Psykkinen toimintakyky suhteutuu elinoloihin, terveydentilaan, elinympäristöön ja elämäntapoihin. (Nurmi ym. 2014, 238.)

Kognitiivinen nopeus heikkenee yleensä merkittävästi iän myötä ja uuden oppimiseen tarvitaan aiempaa enemmän aikaa. Episodinen muisti ja keskittymiskyky heikentyvät ja huomion suuntaaminen useaan asiaan samanaikaisesti vaikeutuu. Toisaalta ikääntyneen elämäkokemus ja tiedonmäärä kompensoivat muiden alueiden heikentymistä. Monia kognitiivisten kykyjen ikääntymismuutoksia voidaan hidastaa ja toisia jopa kokonaan välttää. (Nurmi ym. 2014, 238.)

Hyvä sosiaalinen toimintakyky edellyttää sekä kognitiivisia että tunne-elämän taitoja. Heikot vuorovaikutustaidot läheissuhteissa vähentävät usein sosiaalisia suhteita ja lisäävät koettua yksinäisyyden tunnetta. (Nurmi ym. 2014, 287.) Sosiaalinen toimintakyky on selviytymistä arkipäivän tilanteista ja rooleista, sosiaalisen tuen antamista ja saamista, osallisuutta ja yhteisyyttä. Sosiaalinen toimintakyky rakentuu tilanteittain henkilön omassa sosiaalisessa verkostossa, yhteisössä ja ympäristössä. (Tiikkainen 2013, 184-286.)

Tiiviit suhteet läheisiin ihmisiin sekä hyvä fyysinen kunto ovat merkittävimpiä tekijöitä ikääntyneen sosiaalisen toimintakyvyn tukena. Myös toimivat palvelut sekä turvallisuuden ja jatkuvuuden tunteet sekä tuttu ympäristö tarjoavat toimintakyvyn kannalta tärkeitä voimavaroja. Sosiaalista toimintakykyä heikentäviä tekijöitä ovat puolestaan huonontunut fyysinen kunto, sairaudet ja lääkitys, huono taloudellinen tilanne, avun pyytämisen vaikeus, palvelujen toimimattomuus sekä huono tiedonsaanti palveluista, puutteelliset asumisolot sekä yksinäisyys. (Isojärvi 2016, 64.)



THL luettelee ikäihmisen hyvinvoinnin näkökulmasta tärkeiksi sosiaalisen toimintakyvyn ulottuvuuksiksi sosiaalisen osallistumisen, vuorovaikutuksen lähipiirin ja muiden yhteisöjen kanssa, verkostojen olemassaolon, tarvittavan tuen saamisen, sekä yksinäisyyden kokemukset (THL 2017). Merkittävimpiä sosiaalisia kontakteja kotona asuvalle ikääntyneelle ovat useimmiten puoliso, lapset ja lapsenlapset, jotka muodostavat perheyhteisön. Näistä kontakteista tärkeimpiä ovat omat lapset. Naapureiden, sisarusten ja muiden sukulaisten merkitys on selvästi pienempi, kun taas ystävät muodostavat ikääntyvälle merkittävän sosiaalisen ryhmän. (Lipponen 2014, 24 - 25.)

Perheyhteisön antama tuki ja huolenpito ovat toteutuessaan ikääntyvälle suuri voimavara ja turvan lähde. Viime vuosikymmenten yhteiskunnallinen rakennemuutos sekä yhdyskuntarakennerekonstruktio ovat kuitenkin vieneet isovanhempia erilleen perheyhteisöstään. Ydinperhekeskeisyys sekä vanhainkodit ja palveluasuminen ovat tästä esimerkkejä. (Lipponen 2004, 24). Ikääntyneistä huolehtimisen voidaankin katsoa siirtyneen yhä enemmän jälkeläisiltä yhteiskunnan vastuulle (Kiljunen 2015, 307 - 308).

Yksinäisyydellä tarkoitetaan kokemuksellista läheissuhteiden puuttumista, mikä ei välttämättä edellytä fyysistä yksinäisyyttä (Nurmi ym. 2014, 287). Eri yksinäisyyttä tarkastelevat teoriat jakavat käsityksen, jonka mukaan yksinäisyys on subjektiivinen ja kielteinen kokemus, joka liittyy puutteellisiin sosiaalisiin suhteisiin. Se ei ole sama kuin objektiivisesti todettu sosiaalinen eristäytyminen eikä fyysinen yksinolo ole sen edellytys tai välttämätön seuraus. Yksinäisyysteoriat poikkeavat kuitenkin toisistaan siinä, miten ne näkevät yksinäisyyden syyt: Toiset tutkijatahot korostavat tilannetekijöitä (state loneliness), kun taas toiset näkevät yksinäisyyden kokemusten kumpuavan yksilön luonteenpiirteistä (trait loneliness). Yksinäisyyttä voidaan tutkia myös sen keston näkökulmasta. Tällöin tarkastellaan, onko yksinäisyys kroonista, ajoittain ilmenevää vai eri tilanteisiin sidottua yksinäisyyttä. (Tiikkainen 2006, 11 – 12.)

Yksinäisyyteen liittyy monia ulottuvuuksia. Sosiaalisessa yksinäisyydessä henkilö kokee olevansa sosiaalisten yhteisöjen ulkopuolella ja kokee osallistumismahdollisuutensa vähäisinä. Fyysinen yksinäisyys kumpuaa ihmisen perustarpeesta fyysiseen läheisyyteen ja vuorovaikutukseen. Eksistentiaalinen yksinäisyys on puolestaan koettua tyhjyyden ja merkityksettömyyden tunnetta. (Nurmi ym. 2014, 299.)

Läheisten ihmissuhteiden menettäminen ihmisen ikääntyessä lisää yksinäisyyden kokemusta (Tiikkainen 2006, 99). Eläkkeelle siirryttyään yksilön sosiaalinen verkosto supistuu

työyhteisön menettämisen myötä. Yksinäisyys vanhuuden hyvinvoinnin uhkatekijänä korostuukin väestön keskimääräisen eliniän kohotessa. Ikäihmisten yksinäisyyttä lisääviä tekijöitä ovat myös yksin asumisen yleistymisen, muuttoliikkeen aiheuttama eri sukupolvien asuinpaikkojen etäisyyksien kasvu sekä yhteiskunnan teknistyminen. Erityisesti lapsettomuus yhdistettynä leskeyteen muodostaa huomattavan eristymisen ja yksinäisyyden tunteen riskin. (Nurmi ym. 2014 299 - 300.)

Yksinäisyyden määrittelystä ja mittaustavasta riippuen, yksinäisyyttä esiintyy iäkkäillä ihmisillä muutamasta prosentista seitsemäänkymmeneen prosenttiin. Joka kymmenenelle ikääntyneelle yksinäisyys merkitsee vakavaa terveyden ja hyvinvoinnin uhkaa. Yksinäisyys voi johtaa lisääntyneeseen kuolleisuuteen, laitokseen joutumiseen sekä muistin heikkenemiseen ja masentuneisuuteen. (Forbes 1996, Tiikkaisen 2006, 9 mukaan.) Yksinäisyyteen liittyvät myös henkilön huonontunut kyky käsitellä stressitekijöitä sekä huolehtia terveydestään (Nurmi ym. 2014, 299).

Vaikka yksinäisyys on kokemuksena yksityinen ja subjektiivinen, näyttää siihen olennaisesti vaikuttavan iäkkäiden ihmisten yhteiskunnallinen asema, heidän kohtelunsa ja arvostuksensa yhteiskunnassa sekä palvelujen saatavuus. Subjektiivinen yksinäisyyden kokemus määräytyy siis pitkälti myös sen perusteella, millaisia ovat yhteiskunnan tilanne ja ilmapiiri. (Uotila 2011,68.)

Myös sosiaalisen luhistumisen mallin mukaan yhteiskunnan asenteet vaikuttavat merkittävästi siihen, millaiseksi elämä vanhuudessa muodostuu. Mallin mukaan ikääntyneet alkavat mieltää itsensä heikoiksi ja toimintakyvyttömiksi, jos yhteiskunta on leimannut heidät sellaisiksi. Tästä saattaa seurata passivoitumisen ja eristäytymisen noidankehä, jolle ovat alttiita erityisesti laitoksissa asuvat ikääntyneet. Sosiaalista luhistumista voidaan ehkäistä sosiaalisen tukemisen avulla. Sosiaalisen tukemisen mallissa toimenpiteiden, asennemuutoksen sekä yhteiskunnan ja ikääntyvän välisen vuorovaikutuksen keinoin voidaan parantaa ikääntyneiden asemaa ratkaisevasti. (Lipponen 2004, 26.)

Koska yksinäisyys nähdään usein sosiaaliin suhteisiin liittyvänä ongelmana, sitä yritetään monesti lievittää vuorovaikutussuhteita lisäämällä. Tämä ei kuitenkaan suoraviivaisesti ratkaise ongelmaa, koska sosiaalisten suhteiden vaikutukset voivat olla sekä myönteisiä että kielteisiä, ja tärkeämpää onkin huomioida iäkkään ihmisen subjektiivinen kokemus vuorovaikutussuhteen laadusta. (Tiikkainen 2006, 9.) Koska yksinäisyyttä määrittävät yksilölliset tekijät, tulee myös auttamismenetelmien olla yksilöllisiä (Tiikkainen 2006, 62).

Yhteisyydellä tarkoitetaan vuorovaikutussuhteisiin liittyvää myönteistä kokemusta, joka kuvaa, miten ihminen kokee yhteenkuuluvuutta sosiaalisissa suhteissaan eli miten hän kokee vuorovaikutussuhteiden vastaavan odotuksiinsa ja tarpeisiinsa. Emotionaaliseen yhteisyyteen kuuluvat kiintymys, avun saannin mahdollisuus sekä neuvojen saanti. Sosiaaliseen yhteisyyteen puolestaan liittyminen, arvostus ja hoivaaminen. (Tiikkainen 2006, 23 - 30.)

Käsite pohjaa Weissin (1974) teoriaan (The theoretical model of the provisions of social relationships), jonka mukaan vuorovaikutussuhteisiin liittyy erilaisia odotuksia ja tarpeita. Mikäli nämä tarpeet ja odotukset eivät täyty, kokee ihminen yksinäisyyttä. Weissin mukaan yhteisyyden ulottuvuudet eli vuorovaikutussuhteisiin liittyvät odotukset ja tarpeet voidaan jakaa kuuteen osa-alueeseen. Nämä ovat neuvojen, ohjauksen ja tiedonsaannin mahdollisuus; luotettavan ystävän ja liittolaisen olemassaolo, kokemus muiden arvostuksesta; mahdollisuus tarjota hoivaa; läheisyyden, kiintymyksen ja rakkauden tarve sekä tunne ryhmään, yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisesta. (TOIMIA 2018, 5.)

Syrjäytymisen käsite on moniulotteinen ja osin kiistanalainenkin (Juhila 2006, 50 - 52). Tutkijat ovat kuitenkin yksimielisiä siitä, että syrjäytyminen on prosessi, johon liittyy osallisuuden ulkopuolelle ajautumista ja siitä, että syrjäytyminen on kasautuvaa huono-osaisuutta. Huono-osaisuuden merkittävin piirre on materiaallinen ja taloudellinen köyhyys, joka usein käynnistää syrjäytymisprosessin. (Juhila 2006, 53 - 55.) Jorma Sipilä määrittelee syrjäytymisen yksilöä ja yhteiskuntaa yhdistävien siteiden heikkoudeksi, jossa yksilö on ajautunut yhteiskunnan keskeisten toiminta-areenoiden ulkopuolelle (Sipilä 1985, 73-75). THL määrittelee syrjäytymisen moniulotteisena ja kasautuvana prosessina, jossa huono-osaisuuden eri ulottuvuudet vahvistavat toisiaan. Siihen sisältyy ajautumista yhteiskunnassa tavanomaisena ja yleisesti sopivana pidetyn elämäntavan ja -laadun ulkopuolelle, ulosjäämistä yhteiskunnan perusinstituutioista kuten työmarkkinoista, perheestä, ystävistä ja yhteiskunnallisesta osallisuudesta. (THL 2017b.)

Syrjäytyminen lisää ikäihmisen riskiä dementiaan, masennukseen ja aiempaan kuolleisuuteen. Se nähdään suurena uhkana itsenäisyydelle ja hyvinvoinnille vanhuudessa. Ikäihmisen syrjäytymisen riskitekijöitä ovat muun muassa ikä, fyysinen sairaus, köyhyys, menetykset, omaishoitajuus sekä kulkemisen ja kommunikaation vaikeudet. (Kairala 2010.)

Sosiaalisen osallisuuden käsitettä käytetään usein syrjäytymiskäsitteen vastakohtana, eikä sille ole olemassa vakiintunutta määritelmää. Sosiaalipoliittisesti tarkasteltuna osallisuudella tarkoitetaan valtion velvollisuutta tukea kansalaisten mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa yhteiskuntaan. Osallisuutta pidetään keskeisenä tekijänä syrjäytymisen ehkäisyssä. Usein sosiaalista osallisuutta kuvataan tunneperäisenä, henkilökohtaisena tai subjektiivisena ilmiönä, joka syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015, 1-5.)

Sosiaalisen osallisuuden tärkeimmät elementit ovat tunne johonkin yhteisöön tai yhteiskuntaan kuulumisesta sekä riittävästä vaikutusmahdollisuudesta oman elämän kulkuun. (Leemann ym. 2015, 5.) Osallisuus tarkoittaa sitä, että yksilöllä on käytössään riittävät aineelliset resurssit (having), että hän on omaa elämäänsä koskevassa päätöksenteossa toimijana (acting) ja että hänellä on sosiaalisesti merkityksellisiä ja tärkeitä suhteita sekä jäsenyyttä erilaisissa yhteisöissä (belonging) (THL 2017b). Osallisuus merkitsee myös mukanaoloa, vaikuttamista sekä huolenpitoa ja yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista osalliseksi pääsemistä (STM 2012). Parhaimmillaan osallisuus voimaannuttaa, sitouttaa ja lisää vaikuttamisen ja toimimisen halua (Kairala 2010).

Osallisuuteen liittyy lisäksi toiminta, joka voidaan jakaa tieto-osallisuuteen, suunnittelu-osallisuuteen, päätösosallisuuteen ja toimintaosallisuuteen. Tieto-osallisuuteen kuuluu oikeus tiedon saamiseen ja tuottamiseen esimerkiksi kyselyhin vastaamalla. Suunnitteluosallisuuteen liittyy henkilön oikeus olla mukana elinympäristönsä järjestämisessä. Päätösosallisuuteen kuuluu yksilön oikeus olla mukana omaa elämää koskevassa päätöksenteossa. Toimintaosallisuus puolestaan koskee oikeutta toteuttaa omaa toimintaa elinympäristössä yhdessä muiden kanssa. (Leemann ym. 2015, 8.)

Vaikka osallisuuden tunne on subjektiivinen ja näin viime kädessä vain yksilö itse voi vaikuttaa siihen, voidaan osallisuuden kokemuksia kuitenkin edistää tarjoamalla siihen mahdollisuuksia. Osallistuminen on osallisuuden kokemuksen edistämisen keino ja prosessi, mutta käsitteenä osallisuutta suppeampi. Osallistuminen voi mahdollistaa tai vahvistaa osallisuuden kokemusta, mutta ei kuitenkaan takaa sitä. (Leemann ym. 2015, 5-6.)

### 3.4 Ehkäisevä vanhustyö ja etsivä vanhustyö

Ehkäisevän sosiaali- ja terveyspolitiikan tavoitteena on tukea ihmisten hyvinvointia yhtäältä vaikuttamalla suotuisasti hyvinvointia tukeviin ja lisääviin tekijöihin sekä toisaalta lieventämällä ja poistamalla sitä uhkaavia tekijöitä. Toteutuakseen ehkäisevä sosiaali- ja terveyspolitiikka edellyttää yhteisvastuullisuutta, joka käytännössä tarkoittaa myös muiden toimijoiden vastuuta työskennellä tavoitteiden toteutumiseksi. Ilman muiden politiikan sektoreiden sitoutumista tai yksilöiden vastuunottoa itsestään, ehkäisevä sosiaali-politiikka ei toimi tarkoituksensa mukaisesti, vaan muuttuu korjaavaksi työksi. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2011, 152.)

Ehkäisevät palveluiden luokitellaan olevan terveyttä edistäviä tai ehkäiseviä palveluita sosiaalipalveluissa ja terveydenhuollossa. Saman käsitteen alla on niin valtion ohjelmapolitiinen yksilön valintoihin vaikuttaminen sekä yksilöstä lähtevä muutos. Sosiaali- ja terveyspolitiinen ehkäisy voidaan jaotella kustannusvaikuttavuuden ja kuluttajalähtöisyyden näkökulmaan. Jälkimmäinen tavoittelee ikääntyvien elämän laadun ja osallisuuden edistämistä, edeltävä kalliimpien palveluiden myöhentämistä. Ikääntyneiden ehkäiseviä palveluita ovat muuan muassa ehkäisevät kotikäynnit, ikääntyneiden neuvontapalvelu, ehkäisevä kuntoutus sekä muu tiedotus ja neuvonta (Mäkelä 2011, 19 - 22).

Terveydenhuoltolain määritelmässä terveyden edistämisellä tarkoitetaan yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöön kohdistuvaa toimintaa, jonka tavoitteena on terveyden, työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä terveyden taustatekijöihin vaikuttaminen, sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien ehkäiseminen ja mielenterveyden vahvistaminen sekä väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen sekä suunnitelmallista voimavarojen kohdentaminen terveyttä edistävällä tavalla (Terveydenhuoltolaki 1326/2010).

Etsivän vanhustyön käsitettä ei ole Suomessa virallisesti määritelty, mutta määrittelyn apuna on käytetty soveltaen etsivän nuorisotyön käsitettä. Se määritellään yhteisölähtöiseksi ja sosiaaliseksi toiminnaksi, jonka tarkoitus on tavoittaa erityisiin kohderyhmiin kuuluvat henkilöt ja ryhmät, joihin ei saada yhteyttä nykyisten palvelujen tai perinteisten sosiaali- ja terveyspalveluiden avulla. Etsivällä vanhustyöllä pyritään vastaamaan sosiaaliseen eristäytyneisyyteen ja yksinäisyyden lisääntymiseen. (Kuikka 2015, 13.) Etsivä vanhustyö on psykososiaalista muutostyötä, jonka keskiössä on työntekijän ja asiakkaan

välinen vuorovaikutussuhde. Etsivän työn keskeisiä periaatteita ovat asiakaslähtöisyys, vapaaehtoisuus ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. (Kuikka 2015, 17-18.)

Kunnat, kolmas sektori ja seurakunnat toteuttavat etsivää vanhustyötä (Kuikka 2015, 13 - 15). Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista velvoittaa kuntia huolehtimaan ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemisesta sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien sosiaali- ja terveystalvvelujen turvaamisesta kunnassa (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012). Laki on siten perusteena myös etsivän työn toteuttamiselle.

Etsivän työn pääperiaatteena on sosiaaltalvvelujen vieminen kohderyhmän omaan ympäristöön. Etsivä työ etsii löydetyn asiakkaan kanssa hänelle tarpeellisia talvveluita ja tukea. Etsivä työ kohdistuu ihmisiin, joita on yleensä vaikea tavoittaa muilla keinoin, ja jotka tarvitsevat matalan kynnyksen tukea. Etsivän vanhustyön tavoitteena on toteuttaa jatkuva talvveluketju syrjäytymisvaarassa oleville tai jo syrjäytyneille vanhuksille. Etsivän vanhustyön menetelmiä ovat muuan muassa neuvontapisteet (Terveystalvveluskioskit ja Seniorisentterit), internetissä toteutettava etsivä vanhustyö, vanhusdiakoniatyö, vertaistukiryhmät sekä tukihenkilötoiminta (Kuikka 2015, 37 - 44).

## 4 VAPAAEHTOISTOIMINTA HYVINVOINNIN LISÄÄMISEN VÄLINEENÄ

### 4.1 Vapaaehtoistoiminnan käsite ja vapaaehtoistoiminta Suomessa

Euroopan parlamentin mietinnössä ”Vapaaehtoistyön roolista taloudellisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden esittämisessä” vapaaehtoistyö määritellään neljän perusteen kautta: Vapaaehtoistyö ei ole palkkatyötä, eli siitä ei makseta taloudellista korvausta, vapaaehtoistyötä tehdään omasta vapaasta tahdosta, se hyödyttää kolmatta osapuolta ja se on kaikille avointa. (Euroopan parlamentti 2008.)

Rinnakkain on käytetty esimerkiksi termejä vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö. Käsitteissä on painotuseroja, mutta niiden yhdistävinä tekijöinä on käytetty omasta vapaasta tahdosta tehtyä palkatonta yleishyödyllistä toimintaa, joka on useimmiten organisoitu jonkin tahon avustuksella. (Nylund & Yeung 2005, 14-15.) On myös näkemyksiä, joiden mukaan vapaaehtoistoiminta on laajempi käsite, jonka voidaan katsoa kattavan vapaaehtoistyön (Rissanen & Puumalainen 2016, 2). Käytämme käsitteitä vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö rinnakkain synonyymeinä.

Vapaaehtoistyö on ilmiönä moninainen. Sen eri puolia voidaan tarkastella esimerkiksi luokitteluiden kautta. Vapaaehtoistyö voidaan jakaa vallitsevaan paradigmaan, kansalaisyhteiskuntaparadigmaan ja vapaaehtoistyö vapaa-ajanviettotapana -paradigmaan. Vallitsevassa paradigmassa korostetaan altruistista motivaatiota ja toimintaa, jonka tarkoituksena on tuottaa sosiaalista hyvinvointia. Yleensä paradigmaa toteutetaan ammattilaisten johtamissa, kolmannen sektorin yhdistyksissä ja vapaaehtoisten rekrytointi, perehdytys ja koulutus ovat ammattimaista. Kansalaisyhteiskuntaparadigmassa korostetaan vapaaehtoistyötä aktivisminä ja sitä luonnehtii kansalaisten omaehtoinen aktiivisuus. Vapaaehtoistyö on tässä mallissa jaettu järjestöjen tekemään non-profit toimintaan sekä kansalaistoimintaan tai keskinäiseen apuun. Vapaaehtoista ei rekrytoida valmiiseen tehtävään, vaan hänen roolinsa muotoutuu yhteisön tarpeiden mukaan. Vapaa-ajanvieto paradigmassa vapaaehtoistyö esitetään vakavana vapaa-aikana; se on vapaa-ajanviettoa mutta luonteeltaan vastuullisempaa ja tavoitteellisempaa. Taustalla oleva motiivi on useimmiten erilaisten henkilökohtaisten taitojen kehittäminen. Näistä paradigmoista voi muodostaa myös erilaisia risteytyksiä. (Rochester, Paine, Howlett & Zimmeck 2010, Marjovuon 2014, 15-18 mukaan.)

Keskustelua on käyty myös siitä, onko vapaaehtoistyön murrosvaiheesta. Marjovuo esittää, että vapaaehtoistyön paradigmojen välillä on tasapainon muutos, jonka myötä vallitsevan paradigman vaikutus on heikennyt ja kahden muun paradigman vaikutus lisääntynyt. Yhtenä osoituksena tasapainon muutoksesta Marjovuo nostaa lyhytkestoisen, episodisen, vapaaehtoistyön suosion kasvamisen. (Marjovuo 2014, 22-23.) Utriainen puolestaan kirjoittaa, että varsinkin nuoremmat ikäluokat ovat siirtyneet uudenlaiseen vapaaehtoisuuteen, jota kuvaavat itsenäisyys, sitoutumattomuus ja hetkellisyys. Vapaaehtoistyöstä haetaan merkitystä, mutta motiiveina on myös omien toiveiden ja identiteetin täydennys projektiluontoisen toiminnan myötä. Osallisuus, osallistuminen ja osallisena oleminen ovat kasvavia käsitteitä, jotka linkittyvät omasta tahdosta lähtevään, omaehtoiseen ja itse organisoituun vaikuttamiseen. (Utriainen 2011, 22.)

Vapaaehtoistoiminnan arvostus on ollut kansainvälisesti nousussa 2000-luvulla. Suomessa vapaaehtoistoiminnan arvostus on lisääntynyt, samoin kuin yritysten ja kuntien kiinnostus vapaaehtoisohjelmia kohtaan. (Utriainen 2011, 21.) Vapaaehtoistoiminta on suosittua myös ikäihmisten parissa. Neljäkymmentä prosenttia 65-79 -vuotiaista kertoo toimivansa aktiivisesti vapaaehtoistoiminnan parissa. (Ehlers, Naegele & Reichert 2011, 15.)

#### 4.2 Vapaaehtoistoiminnan vaikutukset

Vapaaehtoistoiminnan vaikuttaa moniin tahoihin. Ensisijaisesti vaikutuksen kohteena voidaan parhaimmillaan WIN-WIN-WIN -periaatteen mukaisesti katsoa olevan ne, johon vapaaehtoistyö kohdistuu, vapaaehtoinen itse ja vapaaehtoistyötä ylläpitävä organisaatio. (Utriainen 2012, 24-25.) Edellisten lisäksi vapaaehtoistoiminta vaikuttaa myös esimerkiksi yhteiskuntaan vahvistaen solidaarisuutta ja tuoden taloudellista säästöä (Utriainen 2011, 21).

Aina WIN-WIN-WIN -jako ei ole yksioikoinen. Joskus vapaaehtoinen itse on myös suoraan toiminnasta hyötyvä, kuten silloin kun kyseessä on esimerkiksi oman urheiluseuran hyväksi tehty toiminta, tai vapaaehtoisen panos tapahtuman rakentamiseen, johon itsekin osallistuu. Näin on esimerkiksi, kun vapaaehtoistoiminta kuuluu tyypiltään vapaaehtoistoiminta vapaa-aikana -paradigmaan (Rochester ym. 2010, Marjovuon 2014, 18 mukaan). Vapaaehtoistoimintaa ylläpitävä organisaatio ei välttämättä myöskään suoraan hyödy itse vapaaehtoistoiminnasta, vaan toiminnan taustalla voi olla pelkästään halu



edistää esimerkiksi niin vapaaehtoistoiminnan kohteena olevien kuin vapaaehtoisten hyvinvointia. Tällaista vapaaehtoistoimintaa on esimerkiksi SIPPE-hyvinvointikutsut.

Silloinkin, kun vapaaehtoistoiminta on konkreettista auttamista, toiminnan tulokset voivat ylittää konkreettiset hyödyt. Äyräväinen, Lyyra, Lintunen & Rantanen tutkivat vastavuoroisuuden kokemuksia vapaaehtoistyössä. Vapaaehtoisten tehtävänä oli auttaa liikkumiskyvyn ongelmista kärsivien ikäihmisten osallistumista kodin ulkopuoliseen toimintaan. Tutkimuksessa nousi esiin, että vapaaehtoistyöntekijän kanssa toimineet saivat kokemuksia elämänpiirin laajenemista ja mielialan kohenemisestä. He kokivat itsensä arvokkaaksi ja saivat mahdollisuuden tehdä normaalielämään kuuluvia asioita. (Äyräväinen ym. 2012, 172, 175.)

Vapaaehtoistyö on suhteellisen yleinen sosiaalisen osallistumisen tavoite ja sisältö ikäihmisten parissa (Nurmi ym. 2014, 293). Vanhustyössä aktiivisesti toimivat vapaaehtoiset ovat useimmiten myös itse eläkeikäisiä. Vapaaehtoisuuteen motivoivia tekijöitä ovat tällöin uuden sisällön löytäminen elämään työelämän päättymisen jälkeen, uusien asioiden oppiminen, uusien tuttavien löytäminen ja auttamisen halu. (Utriainen 2012, 21.) Vapaaehtoistoiminta aktivoikin vapaaehtoista ja lisää elämän merkityksen ja sisällön kokemuksia. (Nurmi ym. 2014, 293.)

#### 4.3 Vertaisuus vapaaehtoistoiminnassa

Vertaistoiminta on omaan elämäkokemukseen, elämäntaitoihin ja persoonallisuuteen perustuvaa vapaaehtoistoimintaa (Harju 2010, 131). Vertaistuen tuoman avun ydin on ihmisten välisessä arkisessa kohtaamisessa ilman valmiita identiteettimäärittäjätyksiä, kuten asiakas-työntekijärooleja (Hyväri 2005, 214).

Vertaistuki rakentuu kahden tai useamman ihmisen, joilla on samankaltaisia elämäkokemuksia tai jotka ovat käyneet läpi samankaltaisia elämänvaiheita, keskinäisistä tapauksista. Vertaistuki pohjautuu tasa-arvoisuuteen, keskinäiseen solidaarisuuteen, kuulukuksi ja ymmärretyksi tulemiseen, kohtaamiseen ja tukemiseen. (Harju 2010, 131.) Kokemusten jako ja vuorovaikutteinen kohtaaminen ovat vertaistukeen perustuvien suhteiden syntymisen edellytyksiä. (Hyväri 2005, 225.)

Vertaistukea voidaan toteuttaa eri tavoin. Keskeinen tapa on jakaa kokemuksiaan vuorotellen ryhmässä (Harju 2010, 131). Vertaisryhmä rakentuu samankaltaisessa elämän-

tilanteessa tai yhteiskunnallisessa asemassa olevista ihmisistä, jotka haluavat jakaa elämäkokemuksiaan ja tietoa, tuntea yhteenkuuluvuutta ja saada vertaistukea (Wilska-Seemer 2005, 256). Toimintaan voi osallistua myös ryhmän tai keskustelun ohjaaja vertaistukijoiden lisäksi (Harju 2010, 131). Vertaisryhmän vetäjä saattaa myös olla itse läpikäynyt vertaisryhmässä käsiteltäviä asioita (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 272).

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Kehittämistyön menetelmät

Kehittämistoiminnassa hyödynnetään erilaisia menetelmiä. Menetelmien käyttötavat ovat usein varsin monimuotoisia ja niiden käyttötarkoitukset voivat vaihdella. Usein kehittämismenetelmiä joudutaan muokkaamaan tilannekohtaisesti ja ne tarkentuvat ja täsmentyvät kehittämisprosessin kuluessa. Menetelmiä voi jäsentää esimerkiksi sen mukaan ovatko ne prosessin hallintaa tukevia välineitä, osallistumista edistäviä välineitä vai tutkimuksellisia välineitä. (Toikko & Rantanen 2009, 167.) Salonen puolestaan puhuu TKI- eli tutkimus-, kehitys- ja innovaatiomenetelmistä ja jakaa ne kehittämismenetelmiin ja tiedonhankintamenetelmiin (Salonen 2013, 22-23).

Käytimme kehittämishankkeessa ensisijaisena menetelmänä dialogista keskustelua. Isossa osassa kehittämistyössämme oli tiedonhankinta, joiden näemme olevan osa kehittämistoiminnan menetelmien tutkimuksellisia välineitä. Hankittua tietoa hyödynsimme kehittämistyön suunnitteluun ja toteutukseen. Tiedonhankinnan menetelminä käytimme olemassa olevaan aineistoon tutustumista, haastatteluita ja havainnointia. Kehittämistoiminnassa tiedon käyttökelpoisuus onkin yleensä keskeistä, minkä myötä esimerkiksi kokemustieto voi olla tasavertaista tieteellisen tiedon kanssa (Toikko & Rantanen 2009, 156). Sekä haastattelu että havainnointi ovat laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä, joten käytimme aineiston analyysissä laadullisen tutkimuksen analysointimenetelmiä (Kananen 2015, 76).

#### 5.1.1 Kehittämismenetelmänä dialogisuus

Dialoginen keskustelu menetelmä koostuu keskustelusta, arvioinnista ja reflektoinnista (Salonen 2013, 22). Se on Toikon ja Rantasen esittämän jaon mukaan osallistumista edistävien välineiden pohja ja kehittämistyön lähestymistapa. Se perustuu haluun kysyä ja oppia toisilta. (Toikko & Rantanen 2009, 89, 93.) Dialogi on ajatusten ja tarkoitusten selvittämistä ja yhteistä tiedonvirtaa (Vilén ym. 2008, 86). Niin sanottu laajeneva dialogi tai dialoginen dialogi, rohkaisee tilanteen avaamiseen ja laajentamiseen silloinkin, kun osallistujat ovat eri mieltä. Tämä erottaa dialogin tavanomaisesta keskustelusta, joka osallistujien ollessa eri mieltä kääntyy taivutteluprosessiksi ja kapenee loppua kohden.

Dialogisessa lähestymistavassa korostetaan osallistujien tasa-arvoisuutta; vuorovaikutuksen ei tulisi olla hierarkkista tai lineaarista vaan rinnakkaista. (Toikko & Rantanen 2009, 92-93.) Kuulluksi tuleminen on dialogisen kommunikaation perusta (Vogt 2016, 32).

Dialoginen keskustelu menetelmänä näkyi halki kehittämistyön: Dialogisuus näkyi työn suunnittelu-, työstö-, arviointi ja viimeistelyvaiheissa, samoin kun tiedonhankinnassa. Oppaan rajapinnat muotoituivat hanketyöntekijöiden kanssa käytyjen keskustelujen myötä. Keskustelimme niin hankkeen projektipäällikön kanssa kuin osallistuimme hankkeen kokouksiin, joissa keskusteltiin kehittämistyöstämme. Osa rajoista oli tosin toimeksiannon kautta luonnollisesti hanketyöntekijöiden asettamia, kuten oppaan kohderyhmä ja laajuus. Toiset syntyivät yhteisen dialogin myötä.

Dialogisuus näkyi myös oppaan rakenteen ja sisällön arvioinnissa. Esitimme tuotoksemme hanketyöntekijöille ja kävimme keskustelua sen sisällöstä ja muokkaamisesta. Hanketyöntekijöiden ja meidän välillämme oli hierarkkista asettelua siltä osin, että kehittäminen oli tilaustyö, eikä meillä ollut äänivaltaa kaikkiin oppaaseen liittyviin asioihin, sillä ne liittyivät hankkeen linjavetoihin. Mielipiteitämme kuitenkin kuunneltiin ja työskentelyssä meille annettiin tilaa. Käydyissä keskusteluissa korostui molemmin puolin kuuntelu ja halu saavuttaa oppaan kannalta toimivin vaihtoehto. Tiedonhankintavaiheessa dialogisuus korostui halustamme kuulla ja ymmärtää, mistä hyvinvointikutsuista on kyse niin työntekijöiden kuin vapaaehtoisten näkökulmasta ja se näkyi valitsemisemme tiedonhankintamenetelmissä.

### 5.1.2 Tiedonhankintamenetelmät

Tiedonhankintamenetelminä käytimme olemassa olevaan materiaaliin tutustumista, haastatteluita ja havainnointia. Tutustuimme olemassa oleviin SIPPE-materiaaleihin: SIPPE-hankkeen nettisivuihin, hyvinvointikutsujen teemoista laadittuihin materiaalipaketteihin sekä muihin vapaaehtoisten koulutusta varten laadittuihin Powerpoint-esityksiin sekä kutsuista tehtyihin video-esittelyihin sekä hankkeesta ja hyvinvointikutsuista julkaistuihin lehtijuttuihin. Haastattelumuotoina käytimme teemahaastattelua ja puolistrukturoitua haastattelua.

Haastattelu on ylipäättään perusteltua valita menetelmäksi silloin, kun tutkitaan vähemmän kartoitettua aihetta, kun tiedetään, että vastaukset voivat olla monitahoisia ja kun

halutaan syventää saatuja tietoja (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2010, 205). Pidimme haastattelupäätöstämme perusteltuna juuri vastausten mahdollisten monitahoisuuksien takia ja haastattelun mahdollistaman aiheen syventämisen vuoksi.

Haastattelimme hanketyöntekijöitä sekä hankkeen vapaaehtoisia saadaksemme tarvittavia tietoja SIPPE-hyvinvointikutsuista. Hanketyöntekijöillä oli tieto hyvinvointikutsujen tavoitteista ja käytännöistä. Vapaaehtoisilla puolestaan oli kokemus vapaaehtoisena toimimisesta ja vapaaehtoisten tarpeista ja kokemuksista. Vapaaehtoiset olivat olleet vahvasti mukana hankkeessa, osa jo hyvinvointikutsujen suunnitteluvaiheesta saakka. Meille oli luonteva päätös kuunnella vapaaehtoisten tietoja ja kokemuksia saadaksemme selville, mitä asioita oppaassa olisi hyvä painottaa ja mitä asioita kutsuja aloittavan organisaation olisi hyvä ottaa huomioon vapaaehtoisiiin liittyen.

Hankkeen luoma toimintamalli oli uusi ja meille tuntematon, joten oletimme, ettemme osaisi kysyä kaikkea, mitä olisi oppaan kannalta oleellista tietää. Tämän takia vapaaehtoisten haastattelumuodoksi valitsimme teemahaastattelun, jossa tosin oli myös puolistrukturoidun haastattelun piirteitä. Teemahaastattelu sopii menetelmäksi silloin, kun tutkitaan vähemmän tunnettua asiaa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Pidimme tärkeänä kuulla ilman liian suuria rajoituksia vapaaehtoisten ajatuksia ja kokemuksia. Olimme kuitenkin määritelleet aihealueet, joita ainakin halusimme haastatteluissa käsiteltävän.

Teemahaastattelu edellyttää huolellista perehtymistä aihepiiriin, jotta käsiteltävät teemat osataan määrittää (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Ennen haastatteluja olimme tutustuneet mahdollisimman laajasti hyvinvointikutsuihin muiden lähteiden kautta. Teemahaastattelussa käsiteltävät aihepiirit pysyvät samoina eri haastatteluissa, mutta niiden välillä voidaan liikkua joustavasti, ilman määrättyä järjestystä. Teemahaastattelu mahdollistaa myös ennalta määrittelemättömien teemojen esiinnousun. Haastattelu etenee keskustelunomaisesti ilman tarkkoja kysymyksiä. Käsiteltävien teemojen lisäksi voidaan laatia joitakin apukysymyksiä tai avainsanoja keskustelun edistämiseksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

Puolistrukturoidussa haastattelussa laaditaan kysymyksiä, jotka esitetään kaikille haastateltaville. Eroavaisuuksia on näkemyksissä, saako kysymysten järjestystä vaihdella. Puolistrukturoitu haastattelu on toimiva, kun halutaan tietoa juuri tietyistä asioista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Työntekijöitä haastattelu oli vahvemmin puolistrukturoitu haastattelu, vaikka siinäkin etenimme teemoittain ja pyrimme pitämään

mahdollisena kysymysten ulkopuolisten asioiden esiintuomisen. Olimme kuitenkin määritelleet aiheita, joista tarvitsimme ainakin tietoa ja laatineet tarkkoja kysymyksiä.

Teimme sekä yksilö-, että ryhmähaastatteluita. Lähtökohtanamme oli haastatella hanke-työntekijät yksilöhaastatteluina ja vapaaehtoiset kahtena ryhmähaastatteluina. Hanke-työntekijät halusimme haastatella erikseen varmistuaksemme siitä, että kaikki hyvinvointikutsuihin liittyvät aspektit varmasti tulisivat esille. Erilliset haastattelut auttoivat meitä huomaamaan myös aineiston kylläntymisen. Vapaaehtoisten haastattelumuodoksi valitsimme ryhmähaastattelun, koska ajattelimme, että haastatteluun osallistumisen kynys olisi tällä tavoin matalampi; ryhmämuotoisuus voi tukea haastattelua arastelevia (Hirsijärvi ym. 2010, 210-211). Toisaalta myös ajansäästö oli yhtenä syynä ryhmähaastattelun valinnalle. Emme tienneet, kuinka monta haastateltavaa saisimme noin kymmenestä vapaaehtoisesta esittelijästä. Tiesimme kuitenkin, ettei meillä ollut resursseja kaikkien yksilöhaastatteluihin.

Ryhmähaastattelussa on otettava huomioon ryhmän dynamiikka ja sen vaikutus keskustelun kulkuun. Ryhmällä voi olla myönteinen tai kielteinen vaikutus. Ryhmä voi tarjoamansa henkisen tuen lisäksi auttaa väärinymmärrysten korjaamisessa tai muistinvaraisien asioiden täydentämisessä. Siinä voi kuitenkin olla keskustelun suuntaa dominoivia henkilöitä tai ryhmä voi estää epäedullisten asioiden esiintulon. (Hirsijärvi ym. 2010-2011.) Otimme nämä aspektit huomioon ja pyrimme herkkyyteen havaitaksemme ryhmän vaikutuksen haastateltaviin. Haastattelukokemuksemme mukaan ryhmän jäsenet voivat myös auttaa toisiaan vaikeiden asioiden ilmaisemisessa.

Käytimme havainnointia tiedonhankintamenetelmänä olemassa olevaan aineistoon tutustumisen ja haastatteluiden lisäksi. Havainnointi ei ole pelkkää näkemistä, se on tarkkailua. Havainnointi mahdollistaa välittömän ja suoran tiedon saamisen yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Se on myös erinomainen menetelmä vuorovaikutuksen tutkimisessa. (Hirsijärvi ym. 2010, 212-2013.) Helmikuussa osallistuimme SIPPE-hankkeen esittelytilaisuuteen, jossa hyvinvointikutsujen mallia esiteltiin kiinnostuneelle taholle. Havainnoimme käytyä keskustelua, mallin esittelyn tapaa ja esiin nousseita kysymyksiä.

### 5.1.3 Aineistojen dokumentointi ja analyysimenetelmät

Pyysimme kaikkia haastattelemiamme hankkeen vapaaehtoisia allekirjoittamaan laatimamme sopimuksen haastattelun käytöstä (liite 1). Tutkimusetiikkaan kuuluu ihmisarvon ja ihmisten itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Perehtyneesti annetun suostumuksen edellyttämällä pyritään estämään tutkittavien manipulointi tutkimushankkeissa. Perehtyneisyys tarkoittaa sitä, että tutkittavalle kerrotaan kaikki oleellinen tieto siitä, mitä tutkimuksen kuluessa tulee tapahtumaan tai mitä saattaa tapahtua, ja että tutkittavalla on kyky ymmärtää annettu informaatio. Suostumuksella tarkoitetaan sitä, että tutkittava on kykenevä tekemään rationaalisia ja kypsiä arviointeja annettujen tietojen valossa ja että suostumus on vapaaehtoista. (Hirsijärvi ym. 2010, 25.) Sopimuksessa oli esitelty roolimme hankkeessa ja haastatteluiden käyttötarkoitus. Kysyimme samassa yhteydessä suostumuksen jatkokysymysten esittämiseen ja siihen saiko haastatteluissa annettuihin tietoihin viitata henkilötietoja käyttäen.

Nauhoitimme haastattelut ja valikoiden litteroimme, eli kirjoitimme puhtaaksi niiden sisällön (Hirsijärvi ym. 2010, 222). Jätimme siis selkeät keskustelun harhapolut litteroimatta ja kirjasimme ainoastaan lyhyesti, mitä litteroimattomassa osiossa keskusteltiin. Pääosin litteroimme sanatarkasti, mutta emme huomioineet esimerkiksi äänenpainoja taukoineen (vrt. Kananen 2012, 109). Havaintomme ja muistiinpanomme kirjasimme Google Docsiin, jota työparina käytimme keskinäisen kommunikoinnin ja muistiinpanojen välineenä.

Käsittelimme haastatteluita litteraation jälkeen segmentoimalla ja teemoittelemalla ne. Segmentoinnissa tekstistä erotetaan asiakokonaisuudet kappalemerkillä (Kananen 2012, 110). Teemoittelussa haastatteluaineistosta etsitään niitä yhdistäviä tai erottavia seikkoja. Yleensä haastattelijan asettamat teemat löytyvät haastattelusta, mutta eri laajuuksilla ja tavoilla. Lisäksi aineistosta voi löytyä uusia teemoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.) Segmentoimme tekstin kysymyskohtaisesti ja kirjasimme segmenttien yhteyteen niissä esiintyvät teemat. Jos saman kysymyksen alla oli useampi asiakokonaisuus ja erotimme nämä omiksi segmenteikseen.

Teemoittelu mahdollisti yleiskuvan valmiiksi määrittelemistämme teemoista, niiden merkityksien painotuksista ja aiheiden näkökulmista sekä uusien teemojen löytymisen. Teemojen sisältä etsimme yhtäläisyyksiä ja eroja, ja toisaalta toistoa, arvioidaksemme aineiston kylläänntymisen astetta. Havaintomme ja muistiinpanomme yhdistimme haastatteluiden teemoihin.

Haastatteluiden ja havaintojen tulokset olivat oppaan sisällön kirjoittamisen kannalta tärkeää tietoa olemassa olevien materiaalien ja ensimmäisten keskusteluiden lisäksi. Haastatteluiden ja havainnoinnin kautta keräämämme tietoa käytimme suoraan ja epäsuorasti oppaan rakentamiseen. Suoralla tiedolla tarkoitamme tässä esimerkiksi hyvinvointikutsujen käytännön asioihin liittyvää tietoa. Epäsuoralla tarkoitamme tässä sitä, että haastatteluiden ja havainnoin perusteella saadun tiedon mukaan teimme päätöksiä esimerkiksi siitä, mitä asioita olisi hyvä painottaa, jotta hyvinvointikutsujen viesti välittyisi tai miten ilmaisimme asioita.

## 5.2 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyömme eteni konstruktivistisen mallin mukaisesti. Kari Salonen on yhdistänyt lineaarisen mallin ja spiraalimallin konstruktivistiseksi malliksi. Konstruktivistinen malli seuraa lineaarisen mallin ja spiraalimallin vaiheistuksia. Se sisältää kuitenkin eri vaiheissa tapahtuvan reflektoinnin myötä paljon elementtejä spiraalimallista. Konstruktivistinen malli jakautuu aloitusvaiheeseen, suunnitteluvaiheeseen, esivaiheeseen, työstövaiheeseen, tarkistusvaiheeseen, joka itsenäisen vaiheen lisäksi voidaan katsoa olevan osa kaikkia muita vaiheita, sekä viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 16-18).

Päädyimme konstruktivistiseen malliin, koska lineaarinen malli oli tarpeisiimme liian suoraviivainen. Lineaarisen mallin mukaan toimitaankin usein tilanteissa, jossa kehittämistoiminta on voitu suunnitella etukäteen mahdollisimman tarkasti (Toikko & Rantanen 2009, 66). Vaikka äkkiseltään kehittämistyömme vaikuttaa sellaiselta, että sitä voisi soveltaa lineaarisessa mallissa, se ei ottanut huomioon reflektointitarpeita ja vasta haastatteluista saadun tiedon myötä tarkentuvaa suunnitelmaa sekä dialogista vuorovaikutusta kehittämistyön tilaajien kanssa. Tähän ratkaisuna olisi ollut spiraalimallin tai konstruktivistisen mallin seuraaminen, josta valitsimme jälkimmäisen.

Konstruktivistinen malli on ideaalimalli lineaarisen ja spiraalimallin tapaan. Mallien mukaista todellisuutta ei ole sellaisenaan olemassa. (Salonen 2013, 19.) Olemme jaotelleet työskentelyämme mallin vaiheiden mukaan, mutta se ei ole kaikilta osin seurannut sitä. Esimerkiksi työskentelyn vaiheet limittyivät ajoittain toisiinsa.



### 5.2.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Aloitusvaiheessa linjataan kehittämistyön suunta määrittämällä kehittämistarve, alustava kehittämistehtävä ja toimintaympäristö sekä mukana olevat toimijat (Salonen 2013, 17). Kehittämistyömme alkoi loppusyksystä 2016 SIPPE-hankkeen projektipäällikön kanssa käytyjen keskusteluiden myötä. Hanke oli hakenut opinnäytetyön tekijöitä, mutta ehdotus oppaasta oli tullut alun perin meiltä, kun huomasimme hankkeeseen tutustuessamme tietojen vähäisyyden hyvinvointikutsuihin liittyen. Toisena ehdotuksena tarjosimme tutkimusta, liittyen hankkeen tavoitteisiin. Tutkimuskysymyksinä olivat 1) Ovatko hyvinvointikutsut toimineet tavoitteidensa mukaisesti, eli ovatko kutsut aktivoineet niihin osallistuneita ikäihmisiä ja ovatko ikäihmiset lähteneet kutsuilla saatujen vinkkien tai sosiaalisten kontaktien kautta mukaan muuhunkin toimintaan sekä 2) Mikä saa henkilön lähtemään SIPPE-esittelijäksi ja mitä esittelijänä toimiminen on henkilölle antanut.

Alustavia keskusteluita projektipäällikön kanssa seurasi hanketyöntekijöiden kokoukseen osallistuminen ja kahden vielä tällä hetkellä rinnakkaisen kehittämistyön aiheen; oppaan ja tutkimuksen teon esittely marraskuussa 2016. Tuolloin vielä pohdimme molempien suunnitelmien toteutusta. Kokouksessa erityisesti ajatus oppaasta sai paljon myönteistä palautetta ja oppaalle nähtiin olevan tarvetta. Molempien aiheiden toteutus otettaisiin mielellään vastaan, mutta saimme palautetta, että voisimme rajata aiheen myös vain jompaankumpaan aiheeseen.

Suunnitteluvaiheessa kehittämistyöstä tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma eli tässä tapauksessa opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmasta ilmenee työn tavoitteet ja vaiheet, sen toimijat ja heidän tehtävänsä ja vastuunsa sekä toteuttamisympäristö. Suunnitelmassa käsitellään myös kehittämis- ja tiedonhankintamenetelmät, materiaalit, aineistot, dokumentointitavat ja tuotettujen aineistojen käsittely. asiat käsitellään sen hetkisen tiedon mukaisella tarkkuudella. Konstruktivistisessa mallissa tunnustetaan, ettei kaikkia työskentelyn osa-alueita pystytä tarkasti suunnittelemaan, vaan hyväksytään, että osatekijät tarkentuvat työskentelyn aikana. Huolellisen suunnittelun tärkeyttä kuitenkin alleviivataan. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheessa tutustuimme lähemmin SIPPE-hankkeeseen. Aloitimme tiedonhaun oppaan laatimista varten tutustumalla olemassa oleviin SIPPE-materiaaleihin; SIPPE-hankkeen omaan sivustoon, Turun ammattikorkeakoulun hanketta kuvaavaan sivuun sekä hankkeen Facebook-sivuun. Pyysimme nähtäväksemme hyvinvointikutsujen

teemoista laaditut materiaalipaketit sekä muut vapaaehtoisten koulutusta varten laaditut Powerpoint-esitykset. Myöhemmin tutustuimme myös kutsuista tehtyihin video-esittelyihin sekä hankkeesta ja hyvinvointikutsuista julkaistuihin lehtijuttuihin. Syvensimme tietojamme vanhuudesta elämänvaiheena sekä ennaltaehkäisevästä ikäihmistyöstä ja etsivästä ikäihmistyöstä osataksemme sijoittaa SIPPE-hankkeen toiminnan osaksi ikäihmistyön kenttää.

Opinnäytetyösuunnitelmamme valmistui marraskuun loppupuolella ja sen myötä aihe rajautui oppaan luomiseen ja puhtaasti tutkimuksellinen puoli rajautui pois. Tapasimme hanketyöntekijät vielä ennen vuoden loppua joulukuussa 2016 ja hyväksyimme aiheen rajauksen ja tarkentumisen. Tutkimuksellisen puolen pois rajausta puolsi se, että kutsuille hankkeen aikana osallistuneita ei voinut enää varmasti tavoittaa. Vaikka tilatut kutsut oli määrällisesti kirjattu ylös, käytössä ei ollut osallistuneiden yhteystietoja. Lisäksi vaikutti aikataulus. Hanke päättyi elokuussa 2017 ja tämän takia opinnäytetyön tuotoksen valmistuminen piti ajoittua kevääseen 2017. Kutsuille osallistuneiden tavoittaminen lyhyessä ajassa ei vaikuttanut todennäköiseltä. Vapaaehtoiisiin liittyvä tutkimus ei toteutunut sellaisenaan, mutta teema sisältyi vapaaehtoisten haastatteluihin, sillä koimme asian käsittelyn tukevan oppaan tekoa.

Päävastuu kehittämistyöstä oli meillä kahdella. Kontaktihenkilönämme hankkeen suuntaan toimi sen projektipäällikkö. Lisäksi olimme yhteyksissä kokousten ulkopuolella kolmeen muuhun hankkeen työntekijään, joista kaksi edusti Turun Ammattikorkeakoulua ja yksi Turun Lähimmäispalveluyhdistystä. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja Turun Ammattikorkeakoulun edustajia haastattelimme saadaksemme tietoja SIPPE-hyvinvointikutsuista. Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen edustajaan olimme yhteyksissä myös SIPPE-kutsuihin osallistumisesta ja vapaaehtoisten haastatteluista. Toinen Turun Ammattikorkeakoulun työntekijä vastasi oppaan taitosta. Kaikki mainitut hanketyöntekijät osallistuivat myös oppaan sisällön arviointiin.

### 5.2.2 Esivaihe ja työstövaihe

Suunnitteluvaihetta seuraa kentälle siirtyminen, eli ympäristöön, jossa työskentely toteutetaan. Ajallisesti esivaihe voi olla lyhyt ja sisältää lähinnä suunnitelman nopeahkoa läpikäymistä ja työskentelyn organisointia. (Salonen 2013, 17.) Meidän kohdallamme esivaihe tarkoitti kehittämistyöhön orientoitumista ja työntekijähaastatteluiden sopimista tammi-kuussa 2017.

Työstövaiheessa tapahtuu kehittämistyön käytännön toteutus. Ajallisesti työstämisen vaihe on vaiheista pisin. Käytännön toteutuksessa realisoituvat kaikki kehittämishankkeen osatekijät eli toimijat, kehittämismenetelmät, materiaalit ja aineistot ja dokumentointitavat. (Salonen 2013, 18.) Työstövaiheemme käynnistyi jo suunnitteluvaiheessa alkaneen tiedonhankinnan jatkamisella. Tutkimme myös lähemmin kehittämistyökirjallisuutta.

Koko ajan mukana kulki myös oppaan rakenteen ja haastatteluiden suunnittelu. Ensimmäisen luonnoksemme teimme jo ennen kuin olimme päässeet käsiksi hyvinvointikutsujen materiaaleihin ja kuulleet työntekijöiden tietoja. Hyödynsimme vielä sen hetkistä suhteellisen ulkopuolista asemaamme ja lähdimme siitä käsin laatimaan työntekijähaastatteluiden runkoja ja oppaassa käsiteltäviä osa-alueita. Näin pystyimme nostamaan esiin asioita, joihin itse kaipasimme vastauksia hyvinvointikutsuihin tutustuvana tahona.

Tammikuussa saimme pyytämämme hyvinvointikutsujen materiaalipaketit luettavaksemme ja tutustuimme vapaaehtoistoiminnan organisointia koskeviin oppaisiin varmistaksemme, että osaisimme haastatteluissa kysyä ja oppaassa käsitellä kaikkia hyvinvointikutsujen järjestäjätahojen kannalta oleellisia tietoja. Oppaat ohjasivat huomiomme esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan ylläpitämisen resursseihin (Laimio & Välimäki 2011, 27) ja vapaaehtoisen hyvinvoinnista huolehtimiseen tuen ja ohjauksen (Onnistunut vapaaehtoistoiminta 2014, 61-62; Laimio & Välimäki 2011, 34-37).

Täydennettyämme haastattelurunkojamme haastattelimme SIPPE-hankkeen työntekijöitä Helena Norokalliota ja Maija-Liisa Aronpäättä tammikuun loppupuolella. Aloitimme haastatteluiden jälkeen haastatteluiden litteroinnin ja teemoittelun. Syvensimme myös tietojamme tutustumalla alan kirjallisuuteen ja kirjoitimme opinnäytetyöraportin alustavaa tietoperustaa.

Helmikuun alussa pääsimme osallistumaan SIPPE-hankkeen esittelytilaisuuteen Kaariinaan. Hankkeen mallia esiteltiin siitä kiinnostuneelle taholle, joka saattaisi ryhtyä vapaaehtoisten kouluttamiseen ja SIPPE-hyvinvointikutsujen järjestämiseen omalla alueellaan. Paikalla oli myös vapaaehtoisia SIPPE-esittelijöitä, jotka antoivat havainnollistavia esimerkkejä kutsujen kulusta. Kuulimme, miten hanketyöntekijät ja vapaaehtoiset esittelivät ja kuvasivat mallia ja näimme, miten kuvailuun reagoitiin. Vapaaehtoinen esittelijä kuvasi paikallaolijoille myös käytännön esimerkillään, millaisia kutsut ovat ja miten kutsut saattavat edetä. Koimme, että hyvinvointikutsujen henki tuli hetkeksi esiin esimerkin aikana. Saimme keskustelua seuraamalla myös tietoa mallissa ihmetyttävistä asioista sekä muista aiheista, jotka herättivät kuuntelijoissa kysymyksiä.

Yhtenä havainnoinnin haittana on se, että havainnoija saattaa vaikuttaa tilanteeseen (Hirsijärvi ym. 2010, 2013). Näin ei mielestämme tässä tapauksessa ollut, sillä emme osallistuneet tapaamisen toteutuksen suunnitteluun millään lailla ja paikalla oli joka tapauksessa useampia toisilleen tuntemattomia henkilöitä. Tilanteen luonteen takia emme kuitenkaan tehneet jatkuvia muistiinpanoja, vaan kirjasimme havaintomme ylös tapaamisen jälkeen.

Helmikuussa jatkoimme oppaan rakenteen suunnittelua. Hyödynsimme suunnittelussa kokemuksiamme erilaisten oppaiden rakenteesta ja niiden toimivuudesta. Alustava rakenne oli alkanut muotoutua jo tiedonhaun alkumetreillä, mutta tietojen kyllääntyessä lopullinen rakenne alkoi saada muotonsa. Haastatteluiden litterointi ja teemoittelu jatkuivat helmikuun puolelle. Helmikuussa suunnittelimme vapaaehtoisten teemahaastattelun rungon ja laadimme haastattelukutsun ja sovimme haastattelun pitopaikan. Helmikuussa aloitimme myös oppaan osa-alueiden kirjoittamisen.

Maaliskuussa pääsimme tekemään varsinaisen vapaaehtoisten haastattelut. Suunnittelimme ja laadimme haastattelukutsun (liite 2), joka välitettiin eteenpäin SIPPE-esittelijöiden yhteyshenkilön kautta. Kutsussa esittelimme itsemme, kerroimme lyhyesti haastattelun tarkoituksen ja esitimme avoimen haastattelukutsun kolmeksi eri päivämääräksi. Arvioidun haastattelunkeston ja tapaamispaikan kertomisen lisäksi olimme kutsussa korostaneet, että haastattelu on vapaaehtoinen. Haastatteluun ei tarvinnut ilmoittautua, mutta kutsussa oli annettu yhteystietomme. Käytännössä kaikki vapaaehtoiset ilmoittivat osallistumisestaan tai osallistumattomuudestaan kutsun välittäneelle yhteyshenkilölle ja haastattelupäivät rajautuivat näin kahteen.

Haastattelupaikkamme oli Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Kotikunnaan tiloissa. Kotikunnaan tilat olivat haastateltaville vapaaehtoisille niin sanottu kotipesä, ja halusimme madaltaa haastattelukynnystä järjestämällä haastattelun vapaaehtoisille tutuissa tiloissa. Haastateltavia oli kahtena päivänä; ensimmäiseen haastatteluun osallistui kolme vapaaehtoista ja toiseen yksi. Näitäkin haastatteluita seurasi luonnollisesti niiden litterointi ja teemoittelu.

Huhtikuun lopussa osallistuimme SIPPE-kokoukseen, jossa käsiteltiin muun muassa opastamme. Kokouksessa käytiin läpi oppaan rakennetta ja sisältöä, sekä käsiteltiin ja tehtiin linjauspäätöksiä tietyistä oppaan sisältöön vaikuttavista asioista. Tämän jälkeen palasimme oppaan kirjoittamisen pariin.

Työstövaiheen aikana pidimme työparina yhteyttä tapaamisten, soittojen ja viestien kautta. Käytössämme oli myös Google Docs dokumenttipohja, joihin pystyimme laittamaan kummallekin näkyväksi oman edistymisemme ja johon pystyimme kirjaamaan muistiin ideoita ja aikatauluja. Asiakirjoissa jaoimme ideoiden ja aikataulutusten lisäksi haastattelusuunnitelmat, niiden litteroinnit ja teemoittelut sekä oppaaseen ja opinnäytetyöraporttiin kirjoittamamme osa-alueet.

### 5.2.3 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Tarkistusvaihe voidaan erottaa omaksi vaiheeksi, mutta sen voidaan myös ajatella olevan osa kaikkia muita kehittämisprosessin vaiheita. Vaiheeseen kuuluu tuotoksen arviointi ja sen palauttaminen tarpeen mukaan työstövaiheeseen tai sen siirtäminen viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.) Käytännössä halki kehittämissankkeen olimme tarkastelleet suunnitelmiamme, niiden toteutusta ja syntyvää tuotosta välillä kahdestaan työparina välillä yhdessä hanketyöntekijöiden kanssa. Tiedon lisääntyessä palasimme tarkistusvaiheeseen ja muokkasimme tarpeen mukaan jatkosuunnitelmiamme sekä työn alla olevaa tuotosta. Ajallisesti viimeisin tarkistusvaihe sijoittui kesäkuun alkuun, jolloin lähetimme oppaan hanketyöntekijöiden kommentoitavaksi.

Viimeistelyvaiheessa on nimensä mukaisesti kehittämistyön tuotoksen viimeistelyä, sen hiomista ja karsimista. Kun kyse on toiminnallisesta opinnäytetyöstä, vaiheeseen kuuluu myös opinnäytetyöraportin viimeistely. (Salonen 2013, 18.) Viimeistely tarkoitti meidän osaltamme hanketyöntekijöiltä saatujen kommenttien tutkimista ja oppaan muokkausta niiden perusteella sekä taittosuunnitteluun osallistumista.

Toukokuun lopulla saimme antaa mielipiteemme ja ehdotuksemme oppaan taittoon liittyen. Kirjoitusvaiheessa olimmekin kiinnittäneet huomiota oppaan luettavuutta ja miellyttävää ulkoasua lisääviin piirteisiin. Olimme laatineet esimerkiksi esiin nostettavia lainauksia ja laatineet osan tekstistä listauksiksi, jotta pääasiat löytyisivät nopealla luvulla.

Kesäkuun aikana saimme luettavaksemme hankkeen vapaaehtoisille suunnatun työkirjan käsikirjoituksen. Tarkistimme, että oppaat ovat linjassa keskenään esimerkiksi käytettyjen termien suhteen. Heinäkuun ensimmäisenä päivänä lähetimme saadun palautteen pohjalta muokatun oppamme uudelle kommenttikierrokselle. Opas ei tässä kohtaa saanut enää lisämuokausehdotuksia.

Kehittämishankkeemme tuloksena valmistui opas ”SIPPE-hyvinvointikutsut – Opas kutsujen järjestämiseen ja hallintaan”. Oppaan viimeistelyn jälkeen keskityimme opinnäytetyöraportin työstämiseen.

## 6 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

Kehittämistyön tuloksena syntyi opas ”SIPPE-hyvinvointikutsut - Opas kutsujen järjestämiseen ja hallintaan” (liite 3). Opas on tiivis tietopaketti hyvinvointikutsuista ja niiden organisoinnista. Se on suunnattu kaikille hyvinvointikutsujen järjestämisestä kiinnostuneille tahoille, kuten yhdistyksille, kunnille ja projekteille. Opas on saatavilla pdf-muodossa SIPPE-hankkeen internetsivuilta, minkä lisäksi siitä otettiin painoserä. Painettua opasta saa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Kotikuntaan kautta. Oppaan taitto ja levittäminen eivät olleet vastuullamme, vaikka saimmekin antaa mielipiteemme taittoon liittyen. Oppaan taitosta vastasi SIPPE-hanke ja hyvinvointikutsujen sekä laaditun järjestäjän oppaan levittämistyöstä hankkeen päättymisen jälkeen Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry.



Kuva 1. Oppaan kansilehti.

Opas jakautuu kahteen osaan, joista ensimmäisessä käsitellään hyvinvointikutsuja ja toisessa hyvinvointikutsujen järjestämistä. Hyvinvointikutsuista kertovassa osiossa esitellään ensiksi kutsujen lähtökohdat ja tavoitteet sekä kutsujen idea pähkinänkuoressa. Lisäksi esitellään lyhyesti hyvinvointikutsujen myönteisiä vaikutuksia vapaaehtoisen ja kutsuvieraan näkökulmasta. Tämän jälkeen esitellään teemapakettien lyhyet kuvaukset sekä esittelijän mahdollisuudet vaikuttaa pakettien sisältöön. Lopuksi on esimerkki SIPPE-kutsuista ja niiden vaikutuksista.

Järjestäjätahon tehtävät osiossa käsitellään hyvinvointikutsujen hallinnointia, vapaaehtoistoiminnan organisointia ja vapaaehtoisten hyvinvoinnista huolehtimista. Lopuksi käsitellään teemapakettien koostamista ja uusien teemojen kehittämistä. Tämän jälkeen oppaasta löytyy lyhyet ohjeet, mistä saa lisätietoa ja mihin toimijaan voi olla yhteydessä kutsuihin liittyen sekä lyhyt kirjallisuusluettelo.

Opasta laatiessamme meidän piti kiinnittää huomiota erityisesti tiivyyteen ja luettavuuteen. Järjestäjän opas piti laatia niin, että hyvinvointikutsuihin ensi kertaa tutustava saisi niistä selkeän mielikuvan pikaisellakin lukaisulla. Luettavuuteen pyrimme rakenteen selkeyden ja sisällysluettelon lisäksi esimerkiksi käsiteltävän asian tiivistävien listausten kautta, jotta lukija löytäisi helposti etsimänsä.

Hyvinvointikutsuja ei ole suuremmin avattu hankkeen nettisivuilla, joten meidän piti pitää mielessä mahdollisuus, että opas on se väylä, jota pitkin lukija tutustuu syvemmin kutsuihin, esimerkiksi esittelytilanteen, messukontaktin tai lehtijutun jälkeen. Opas toimii osaltaan kutsujen levittämisen välineenä, joten oppaassa oli tärkeää perustella, mitä hyötyä kutsuista on ja mihin tarpeeseen ne vastaavat. Opas oli tärkeää pitää tiiviinä, jottei se koolla karkottaisi potentiaalisia asiaan tutustujia.

Tärkeää oli myös hyvinvointikutsujen hengen saaminen esiin oppaan kautta, koska kyseessä saattoi olla ensikosketus kutsuihin, mutta myös koska järjestäjätahot voivat käyttää opasta tukena perehdyttäessään vapaaehtoisia. Hyvinvointikutsujen henkeä pyrimme saamaan esiin vapaaehtoisten esittelijöiden lainausten kautta. Lainaukset nostimme haastatteluaineistostamme. Lisäksi oppaan osana on lyhyt kuvitteellinen tarina siitä, miten hyvinvointikutsut voivat edetä.

Teimme haastatteluiden ja havaintojen perusteella päätöksiä siitä, mitä asioita olisi hyvä oppaassa ilmaista tai painottaa. Varsinkin vapaaehtoisten haastatteluissa tehtyjen havaintojemme perusteella teimme sisältöön vaikuttavia päätöksiä. Vapaaehtoiset olivat



yksi hankkeen kohderyhmistä ja lisäksi he ikähaitariltaan edustivat myös hankkeen toista kohderyhmää; yli 60-vuotiaita kutsuvieraita.

Esimerkiksi kutsuja esiteltiin hankkeen aikana ”Tupperware-idean” kautta. Hyvinvointi-kutsujen kuvailtiin olevan hieman kuin Tupperware-kutsut, mutta jossa aiheena on erilaisten purkkien ja purnukoiden sijasta hyvinvointi. Vapaaehtoisten haastattelusta saimme kuitenkin selville, etteivät he pitäneet kutsujen esittelystä tätä kautta. Vapaaehtoiset yhdistivät Tupperwaren ostopakkoon ja yleisesti rahaan ja kertoivat myös ystäviensä ja tuttaviansa kokevan asian näin. SIPPE-kutsuissa ei kuitenkaan ole kyse ostamisesta tai myymisestä, joten päädyimme selittämään kutsut oppaassa ilman Tupperware-vertausta. Vaikka oppaan kohderyhmä on vapaaehtoistyön koordinoijat, oletettavaa kuitenkin on, että oppaassa käytetty sanasto ja tapa ilmaista on myös käytössä vapaaehtoisia kouluttaessa tai kutsuja mainostaessa ja näin ollen siihen oli hyvä kiinnittää huomiota.

Toisena esimerkkinä voisimme mainita haastatteluiden kautta korostuneen kokemusten purkamisen ja vertaistuen merkityksen. SIPPE-esittelijät ovat Turussa aina voineet ottaa yhteyttä vapaaehtoisten yhteyshenkilöön. Esiin tuli kuitenkin halu jakaa ja purkaa kokemuksia vain esittelijöiden kesken. Minkä lisäksi tuli ilmi, ettei yhteyshenkilöön välttämättä tule otettua yhteyttä, varsinkaan, jos asiat koetaan pieneksi, vaikka halua purkaa kokemuksia olisikin. Säännölliset vapaaehtoisten väliset tapaamiset mahdollistaisivat sen, että asia tulee purettua. Kirjoitimme oppaaseen laajemminkin vapaaehtoisten hyvinvoinnista huolehtimisesta ja nostimme tämän vapaaehtoisilta tulleen ehdotuksen esiin yhtenä hyvinvoinnista huolehtimisen vaihtoehtona.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI

### 7.1 Kehittämistyön tuotoksen arviointi

Kehittämistyönämme oli laatia SIPPE-hyvinvointikutsujen opas kutsujen järjestämisestä kiinnostuneille yhdistyksille ja muille toimijoille. Idea oppaan laatimisesta lähti omasta aloitteestamme, kun saimme kuulla, ettei vastaavaa opasta ollut aiemmin olemassa. Huomasimme myös, että SIPPE-hankkeen internetsivuilta löytyi vain rajallisesti tietoa kutsujen järjestämisestä. Halusimme ottaa kehittämistyöksemme pian päättyvän hankkeen tavoitteita aidosti ajavan työn. Oppaan tavoitteena olikin edesauttaa ja mahdollistaa SIPPE-kutsujen levittämistä uusiin kuntiin, jolloin SIPPE-kutsut ja niiden hyvinvointia lisäävät vaikutukset saavuttaisivat yhä useampia ikäihmisiä. Onnistuimme siis itse löytämään kehittämistehtävän, joka merkittävästi edisti hankkeen ja samalla yleisemminkin sosiaalialan tavoitteiden toteutumista: osallisuutta, aktiivisuutta, hyvinvointia sekä yksinäisyyden ja syrjäytymisen torjuntaa.

Laatimamme oppaan ansiosta kiinnostunut organisaatio saa helposti lisätietoa kutsuista ja niiden hallinnoimisen edellytyksistä. Tämän lisäksi Turun Lähimmäispalveluyhdistys saa tukea kutsujen levittämistyöhön voidessaan tarjota tietopaketin, johon kiinnostunut organisaatio voi tutustua rauhassa kuultuaan hyvinvointikutsuista esimerkiksi esittelytilaisuuden tai messujen jälkeen. Potentiaalinen uusi toimija voi myös löytää ohjeoppaan SIPPE-hankkeen internetsivuilta.

Kehittämistyön tavoitteena oli tehdä oppaasta sekä informatiivinen että helppolukuinen. SIPPE-mallissa vapaaehtoistyö on kevyempää ja vaatii vähemmän vapaaehtoistyötä hallinnoivalta taholta kuin mitä monet muut vapaaehtoistyön muodot. Tämän takia myös oppaan tuli olla yhtäältä nopealukuinen ja selkeä sekä toisaalta avata SIPPE-malli perusteellisesti. Jos SIPPE-kutsujen perusideasta olisi vaikea saada kiinni tai opasta lukiessa liian moni kysymys jäisi ilman vastausta, ei opas todennäköisesti houkuttelisi uusia toimijoita ottamaan SIPPE-mallia käyttöönsä.

Saavutimme tavoitteemme tehdä oppaasta perusteellinen, mutta helppolukuinen kiinnittämällä huomiota rakenteen selkeyteen ja kieliasuun sekä tuomalla mukaan elävöittäviä esimerkkejä. Painotimme myös kutsujen tavoitteita, tarpeellisuutta ja hyötyjä, jotka kaikki perustelevat kutsujen käyttöön ottamista ja näin edistävät kutsujen leviämistä.

Omaa näkemystämme tuotoksen onnistumisesta tuki myös hanketyöntekijöiltä ja ulkopuolisilta koelukijoilta saamamme palaute. Erityisen tärkeänä pidimme hanketyöntekijöiltä saamaamme palautetta siitä, kuinka oppaasta on ollut ja tulisi olemaan suuri hyöty hankkeelle.

## 7.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Kaiken kaikkiaan teoriaosuuden rajaaminen, koostaminen ja kirjallisuuden valikointi olivat vaativaa työtä, mutta tästä huolimatta onnistuimme siinä hyvin. Tärkeimpänä henkilökohtaisena saavutuksemme oli oman tietomäärän huomattava lisääntyminen.

SIPPE-hankkeen päätavoitteena oli ikäihmisten osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen, joten hankimme taustatietoa hyvinvoinnista, osallisuudesta sekä ennaltaehkäisevästä työotteesta, joita käsitelimme myös teoriaosuudessamme. Koska SIPPE-kutsut ovat yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsoen myös osa syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisyä, halusimme tarkastella näitäkin käsitteitä. Lisäksi hankkeen orientaationa oli alun perin myös etsivä vanhustyö, josta hankimme paljon taustatietoa. Sekä hankkeen projektipäällikön että oman näkemyksemme mukaan SIPPE-kutsut eivät kuitenkaan ole, ainakaan toistaiseksi, tavoittaneet etsivän vanhustyön määritelmän mukaisia, muiden palveluiden ja yhteisöjen ulkopuolelle jääneitä ikäihmisiä. Sisällytimme kuitenkin etsivän vanhustyön teoriaa tieto-osuuteemme, koska etsivän työn tavoitteisiin voitaisiin esimerkiksi kutsujen jatkokehittelyn avulla päästä ja koska nämä tavoitteet kuitenkin vahvasti linkittyvät SIPPE-kutsujenkin tavoitteisiin. SIPPE-kutsujen voisikin katsoa olevan eräänlaista varhaisen vaiheen etsivää ikäihmistyötä.

Hankkeen kohderyhmään eli ikäihmisiin tutustuminen myös tutkimustiedon pohjalta oli perusteltua sekä hankkeen tavoitteiden että sosiaalialan opintojemme näkökulmista. Raporttiosuuden tietoperustaan päätyi tiivistetty katsaus hyvinvoinnista ja sen edistämisestä, syrjäytymisestä ja osallisuudesta, yksinäisyydestä ja yhteisyydestä, vanhuuden määrittelystä ja vanhenevasta ihmisestä käytetyistä nimityksistä, yksilön vanhenemis-  
muutoksista sekä vapaaehtoistyöstä.

Hyvinvoinnin ja sen edistämisen, syrjäytymisen ja osallisuuden sekä yksinäisyyden ja yhteisyyden käsitteiden sisältöihin perehtyminen syvensi ymmärrystämme SIPPE-hankkeen hyvinvointia edistävästä tavoitteista sekä riskeistä, joita kutsuilla haluttiin torjua. Eri-

laisiin vanhuuden määrittelyn teorioihin ja siihen liittyvään termistöön tutustuminen puolestaan avasi uudenlaisen näkökulman puhetapojen ja sanavalintojen vaikutuksista yksilöiden toimintakykyyn ja identiteettiin. Ikääntymisen tuomien toimintakyvyn muutosten tarkastelu taas oli oleellista siksi, että muutoksilla on välillinen, mutta voimakas vaikutus ihmisen elämänlaatuun sekä hyvinvointiin. Vapaaehtoistyöhön perehtyminen oli yhtäältä ehdoton edellytys hyvän oppaan laatimiseksi ja toisaalta ammatillisessa mielessä meitä erityisesti kiinnostava aihe.

Kehittämistyön kokonaistoteutuksessa onnistuimme mielestämme hyvin. Koimme, että käyttämämme kehittämis- ja tiedonhankintamenetelmät soveltuivat tarkoituksiimme. Dialogisuus menetelmänä oli luonteva valinta tilanteessa, jossa opasta varten tarvitsemme tiedot olivat usealla eri taholla ja jossa usean henkilön panosta tarvitaan tuotoksen arviointiin. Tiedonhankintamenetelmiä käytimme laajasti, emmekä tyytyneet pitämään ainoastaan hanketyöntekijöitä tietolähteinä. Hyödynsimme myös havainnointia, olemassa oleviin materiaaleihin tutustumista sekä vapaaehtoisten haastatteluja. Halusimme antaa vapaaehtoisille äänen ja vapaaehtoisten haastattelujen anti ohjasikin laitimamme oppaan painotuksia. Haastatteluaineistojen analyysimenetelmänä teemoittelu tuki oppaan rakentamista.

Haastattelumuotojen suunnittelussa otimme omien tiedonhankintatarpeidemme lisäksi huomioon haastatteluiden eettisen puolen; tarjosimme vapaaehtoisille ryhmähaastattelumahdollisuuden ryhmän ja erityisesti vapaaehtoisten haastatteluissa tiedostimme roolimme haastattelijoina ja pyrimme välttämään johdattelua, vaikka teemahaastattelu mahdollisti keskustelunomaisuuden. Suunnitelmallisuus näkyi haastatteluiden rakentamisessa: Hyödynsimme harkitusti ensin ulkopuolista asemaamme teemoja ja kysymyksiä suunnitellessamme, mutta täydensimme tietojamme tutustuen olemassa olevaan materiaaliin ja jatkaen näistä käsin teemojen ja kysymysten suunnittelua.

Toteutuksen puutteena pidämme sitä, ettemme osallistuneet tarkkailijoina hyvinvointikutsuille. Hyvinvointikutsuille osallistuminen oli suunnitelmissamme, mutta ei lopulta toteutunut. Koimme kuitenkin saaneemme elävän mielikuvan kutsujen luonteesta ja etenemisestä haastatteluiden ja erityisesti Kaarinan esittelytilaisuuden kautta, jossa eräs vapaaehtoinen herätti käytännönesimerkillään kutsut hetkeksi eloon.

### 7.3 Pohdintaa

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan hyvin antoisa ja opettavainen kokemus. Se kehitti ammatillista varmuutta, prosessin hallintaa sekä yhteistyötaitoja. Lisäksi se kartutti ammatillista tietoa ikäihmisistä asiakasryhmänä sekä vapaaehtoistyöstä ja ennaltaehkäisevästä työotteesta. Sosionomin kompetensseihin peilaten eniten kehittyi tutkimuksellisen kehittämisosaamisen kompetenssi. Reflektiivisen, kehittävän ja tutkivan työotteen omaksumisesta kertoivat muun muassa oma ideamme kehittämistyön aiheesta, oman toiminnan jatkuva arviointi, ulkopuolisen palautteen pyytäminen sekä toiminnan suunnittelu ja sen joustava muuttaminen pitkin opinnäytetyöprosessia.

Myös kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamisen, asiakastyön osaamisen sekä sosiaalialan eettisen osaamisen kompetenssit kehittyivät prosessin ansiosta. Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen nousivat esiin muun muassa osallisuuden tukemisen tavoitteen kautta sekä perehtyessämme syrjäytymistä, yksinäisyyttä ja yhteisyyttä koskevaan lähdekirjallisuuteen. Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamisen kompetenssi pitää sisällään ennalta ehkäisevän työn lähtökohtien ja menetelmien hallinnan. (TAMK 2018.) Ennaltaehkäisevä työote ja sen menetelmät olivatkin hyvin keskeisiä SIPPE-hankkeessa ja näin myös omassa opinnäytetyöprosessissamme.

Asiakastyön osaamisen kompetenssiin liittyy muun muassa kyky luoda asiakkaan osallisuutta tukeva ammatillinen vuorovaikutus ja -yhteistyösuhde (TAMK 2018). Vaikka emme opinnäytetyöprosessin aikana päässeetkään juurikaan kenttätööhön, vapaaehtoisten haastattelutilanteissa pyrimme vuorovaikutuksessa tukemaan haastateltaviamme osallisuutta. Tämä näkyi esimerkiksi siten, ettemme ohjailleet liikaa haastattelutilannetta ja annoimme haastateltavillemme tilaa jakaa kokemuksiaan toisille vapaaehtoisille.

Vaikka sosionomin identiteetin ja ammattietiikan omaksuminen läpäisivät koko opinnäytetyöprosessia, näkyivät ne erityisesti toiminnassamme vapaaehtoisten haastattelutilanteissa. Toimintatapamme eivät olleet ulkoapäin annettuja, vaan lähtivät nimenomaan omasta halustamme huomioida haastateltavia ja toimia ammattieettisesti. Ammattieettiset periaatteet pitävät sisällään muun muassa yksilön oikeuden ilmaista tunteitaan ja kielteisiä kokemuksiaan, oikeuden luottamukseen, itsemääräämisoikeuden, osallisuutta

den tukemisen, yksityisyyden suojan ja oikeuden arvostavaan vuorovaikutukseen (Talentia 2017, 7-9). Vuorovaikutuksessamme korostuivatkin dialogisuus ja sensitiivisyys. Sensitiivisyydellä tarkoitetaan herkkyyttä havainnoida toista, virittäytyä tämän tunnetilaan ja jakaa sitä (Vilén ym. 2008, 82). Dialogisuuteen puolestaan liittyy kuunteleminen, hiljentymisen, arvostaminen ja vastaanottaminen (Vilén ym. 2008, 84).

Huolehdimme tarkoin myös haastateltaviemme yksityisyydensuojasta. Kerroimme selkeästi haastattelun tarkoituksesta ja laadimme lomakkeet suostumuksesta haastattelujen käyttöön. Tiedostimme, että suostumuslomakkeet ja haastattelun nauhoittaminen saattaisivat tehdä tilanteesta haastateltavien näkökulmasta muodollisemman ja näin myös jännittävämmän. Halusimme kuitenkin huolehtia siitä, että haastateltavat ymmärtäisivät perusteellisesti haastattelun tarkoituksen ja saisivat päättää missä laajuudessa heidän antamia tietoja käytettäisiin. Haastattelujen nauhoittamisen tarkoituksena oli yhtäältä saada mahdollisimman autenttiset muistiinpanot haastattelusta sekä toisaalta antaa mahdollisuus olla läsnä vuorovaikutuksessa haastattelutilanteessa. Kunnioittava, ystävällinen ja dialoginen vuorovaikutus haastateltavien kanssa olisi ollut huomattavasti vaikeampaa muistiinpanoja kirjoittaessa.

Huomasimme, että haastateltavia jännitti, joten pyrimme tekemään tilanteesta epämuodollisemman ja rennomman muun muassa keskustelun ja huumorin avulla. Muutoinkin halusimme saada haastattelutilanteeseen kiireettömän ja avoimen ilmapiirin, jotta haastattelun sivutuotteena voisi parhaimmillaan syntyä voimauttava vertaiskokemus. Koimmekin, että haastateltavat saivat haastattelusta lisää voimaa vapaaehtoistyön tekemiseen saadessaan pohtia ääneen tekemäänsä työtä ja sen vaikutuksia ja motivaatiotaan vapaaehtoistyön tekemiseen.

Annoimme vapaaehtoisille mahdollisuuden ja tilaa ilmaista ja jakaa myös kielteisiä kokemuksiaan työskentelyyn liittyen. Emme halunneet liikaa ohjailta haastattelutilannetta, mutta halusimme kuitenkin antaa tilaa myös hiljaisemmille, vähemmän äänessä oleville haastateltaville. Tähän pyrimme kysymällä erikseen tiettyjen haastateltavien mielipiteitä kulloinkin käsiteltävästä asiasta. Näimme vapaaehtoiset kehittämistyömme kannalta yhtä tärkeänä tiedonlähteenä kuin hankkeessa työskentelevät haastateltavat ja päädyimmekin tuomaan oppaaseen paljon vapaaehtoisten haastatteluissa esiin nousseita asioita.

Vaikka parityöskentely saattaakin asettaa haasteita esimerkiksi näkemyserojen tai aikataulujen yhteensovittamisen vuoksi, yhteistyömme oli opinnäytetyöprosessissa ennen

kaikkea suuri voimavara. Meille parityöskentely oli loistava väline jalostaa ideoita, saada ja antaa palautetta ja tukea prosessin haastavissa vaiheissa. Parityöskentelymme onnistumisen avaimia olivat ennakointi ja suunnittelu, avoimuus sekä säännölliset tapaamiset ja keskustelut eri viestintäväyliä hyödyntäen. Tärkeimpänä viestintäväylänä ja prosessin päiväkirjana meillä toimi Google Docs -asiakirja, jonne kirjasimme muistiinpanoja, havaintoja, uusia ideoita, ehdotuksia ja esimerkiksi haastattelujen litteraatiot. Päivitimme asiakirjaan myös sisällysluettelon runkoa sekä muistilistaa tulevista palavereista sekä niiden pöytäkirjoja.

Opinnäytetyöraportin kirjoittamisen loppuvaiheessa saimme hyviä uutisia SIPPE-hankkeeseen liittyen: Hankkeelle tulnaisiin hakemaan jatkorahoitusta. Jatkokauden tavoitteena on kehittää toimintaa Turun alueella luomalla uusia hyvinvointikutsujen teemapaketteja, kouluttamalla lisää vapaaehtoisia sekä tekemällä yhteistyötä kotihoidon kanssa SIPPE -kutsujen osallistujien tavoittamiseksi. Ja mikä oman kehittämistyömme kannalta tärkeintä, tavoitteena on myös saattaa SIPPE-kutsut valtakunnalliseksi toimintamalliksi. Jatkohankkeen toteutuessa, oppaastamme tulee siis olemaan huomattava hyöty levittämistyössä.

Mikäli haluat tutustua tarkemmin SIPPE- kutsujen hallinointiin ja järjestämiseen liittyvään oppaaseen, löytyy se tämän raportin liitteistä, osoitteesta <http://sippe.turkuamk.fi> > materiaalit sekä fyysisenä painoksena Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Kotikunnaasta.

## LÄHTEET

Allardt, E. 1967. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 2017. Ammattieettinen lautakunta 2013 - 2016. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Viitattu 20.3.2018 <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>.

Aronpää, M. SIPPE-hankkeen työntekijä. Haastattelu 20.1.2017, Turku. Haastattelijat: Peltonen, S. & Lehtinen T.

Ehlers, A, Naegele, G & Reichert, M. 2011. Volunteering by older people in the EU. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Luxembourg: Publications Office of the European Union. [https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef\\_publication/field\\_ef\\_document/ef1134en.pdf](https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1134en.pdf)

Euroopan parlamentti 2008. Mietintö vapaaehtoistyön roolista taloudellisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämiseksi (2007/2149(INI)). Viitattu 28.2. 2018. <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A6-2008-0070+0+DOC+XML+V0//FI>

Forbes, A. 1996. Loneliness. British Medical Journal vol. 313, no 7053, 352–355.

Hakonen, S. 2008. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. 2008. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Hirsijärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Julkaisussa Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Toim. Nylund, M. & Yeung, A. Tampere: Vastapaino.

Isojärvi, M. 2016. Sosiaalinen toimintakyky ikääntyvien ja ikääntyneiden kertomana. Pro Gradu -työ. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Sosiaalityön oppiaine. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu 25.2.2018. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62690/Isoj%C3%A4rvi.Meri.pdf?sequence=2>

Juhila, K. 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. 6. painos. Tampere: Vastapaino.

Julkunen, R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kaila, K.(toim.) Onnistunut vapaaehtoistoiminta. Opas toiminnan kehittäjälle. 2. painos. Kierrätyskeskus. Vety-hanke. Lönnberg Print & Promo.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 212. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 134. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.



- Kananoja, A.; Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.) 2011. Sosiaalityön käsikirja. Kolmas, uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma.
- Kiljunen, K. 2015. Eläkeläisten taitettu itsetunto. Seniorikansalaisena nyky-Suomessa. Helsinki: Minerva kustannus.
- Kotikunnas 2018. Kotikunnas. Viitattu 23.3.2018. <http://www.kotikunnas.fi/kotikunnas/index.php/kotikunnas>
- Kuikka, A. 2015. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. Raportti suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2015. [http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Etsivae\\_mieli/Etsiva\\_vanhustyo-raportti\\_2015.pdf](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Etsiva_vanhustyo-raportti_2015.pdf)
- Leemann, L.; Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyi. Jyväskylä: Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveta. 28.12.2012/980. Annettu Helsingissä 28.12.2012. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Lipponen, M. 2004. Asenteet vanhuksiin ja Vanhuuteen. Vanhuus – koko eletyn elämän heijastuma. Teoksessa Noppari, E. & Tanttinen, M.-T. (toim.) Arvokas vanhuus ja vanhustyön arvostus. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B raportteja 23. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Marjovuo, A. 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2014:9. Väitöskirja. Sosiaalitieteiden laitos, Sosiaalipsykologia. Helsinki: Unigrafia. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/44979/marjovuo\\_vaitoskirja.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/44979/marjovuo_vaitoskirja.pdf?sequence=1)
- Mäkelä, H. 2011. Ehkäisevä vanhustyö ja kunnallinen päätöksenteko. Tapauskohteena ikääntyneiden neuvontapalvelu. Pro gradu –tutkielma. Terveystieteiden laitos. Itä-Suomen yliopisto. Sosiaalija ja terveysjohtamisen laitos. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20110121/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20110121.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110121/urn_nbn_fi_uef-20110121.pdf)
- Nurmi, J.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisten psykologinen kehitys. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Norokallio, H. SIPPE-hankkeen työntekijä. Haastattelu 19.1.2017, Turku. Haastattelijat: Peltonen, S. & Lehtinen T.
- Perttilä K, Orre S, Koskinen S & Rimpelä M. 2004. Kuntien hyvinvointikertomus. Hankkeen lopputalvortti. Viitattu 20.2.2018 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75090/Aiheita7-2004.pdf?sequence=1>
- Rissanen, P. & Puumalainen, J. 2016. Kokemuksen kautta osaamiseen: Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntemuus. Kuntoutus 1/2016. Viitattu 28.2.2018. [http://www.kansalaisareena.fi/KUN1601\\_katsaus\\_vapaaehtoisuus.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/KUN1601_katsaus_vapaaehtoisuus.pdf)
- Rochester, C.; Paine, A.; Howlett, S. & Zimmeck, M. 2010. Volunteering and Society in the 21st Century. Basingstone: Palgrave Macmillan.
- Rubinstein, R. 2001. The Third Age. Teoksessa: Challenges of the Third Age: Meaning and Purpose in Later Life. Toim. Weiss, R. & Bass, S. Oxford: Oxford University Press.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Teemahaastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 10.01.2018. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 10.01.2018. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/FL6\\_3\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/FL6_3_3.html).

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 10.01.2018. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html)

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sipilä, J. 1979. Sosiaalisten ongelmien synty ja lievittäminen. Helsinki: Tammi.

SIPPE 2017a. Ota yhteyttä. Viitattu 05.1.2017. <http://sippe.turkuamk.fi/>

SIPPE 2017b. Materiaalit. Viitattu 05.1.2017. <http://sippe.turkuamk.fi/materials/index.html>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Helsinki. Saatavilla sähköisesti osoitteesta [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN\\_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:21. Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistaminen. Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistamistyöryhmän loppuraportti.

Sosiaali ja terveysministeriö 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017: 6. Helsinki. Saatavilla sähköisesti osoitteesta [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06\\_2017\\_Laatusuositusjulkaisu\\_fi\\_kansilla.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2018. Iäkkäiden palvelut. Viitattu 15.1.2018. <http://stm.fi/iakkaiden-palvelut>.

Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestöntutkimuksissa. Suositus. 2018. TOIMIAN väestöntutkimuksen toimintakyky – asiantuntijaryhmä. THL: TOIMIA-tietokanta. Viitattu 1.3.2018 [http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2018/02/14/TOIMIA\\_Sosiaalisen\\_toimintakyvyn\\_suositus\\_paivitetty\\_2018.pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2018/02/14/TOIMIA_Sosiaalisen_toimintakyvyn_suositus_paivitetty_2018.pdf)

Terveystieteiden tutkimuskeskus 30.12.2010/1326. Annettu Helsingissä 30.12.2010. Saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018a. Hyvinvointi ja terveyserot: Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 1.3.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017a. Sosiaalinen toimintakyky. Viitattu 10.2.2018. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/sosiaalinen-toimintakyky>

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017b. Syrjäytyminen ja osallisuus. Viitattu 15.2.2018. <https://thl.fi/fi/web/sote-uudistus/talous-ja-politiikka/elinolot/syrjaytyminen-ja-osallisuus>

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

- Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Väitöskirja. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Terveystieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 15.2.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf>
- Tilastokeskus 2017. Väestö. Väestörakenne 31.12. Viitattu 30.1.2018. [http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html](http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html)
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino OY – Juvenes print.
- Turun ammattikorkeakoulu 2017. SIPPE – Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties. Viitattu 05.1.2017. <http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/sippe/>
- Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry. Toimintasuunnitelma 2018. [http://www.kotikunnas.fi/kotikunnas/images/pdf\\_aineistot/TOIMINTASUUNNITELMA\\_2018.pdf](http://www.kotikunnas.fi/kotikunnas/images/pdf_aineistot/TOIMINTASUUNNITELMA_2018.pdf)
- Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Väitöskirja. Terveystieteiden yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 10.1.2018. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1>
- Utriainen, J. 2012. Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhustyössä. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisu 3/2012. [http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Julkaisut\\_pdf/Oppaat\\_pdf/Osaaja\\_Tukiopas\\_netti.pdf](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut_pdf/Oppaat_pdf/Osaaja_Tukiopas_netti.pdf)
- Utriainen, J. 2011. Vanhustyö ja vapaaehtoistoiminta. Julkaisussa Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Toim. Utriainen, J. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisu 1/2011. [http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Julkaisut\\_pdf/Oppaat\\_pdf/Osaaja-raportti\\_nettiin.pdf](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut_pdf/Oppaat_pdf/Osaaja-raportti_nettiin.pdf)
- Vilén, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vogt, I. 2016. Voimavarakeskeinen lähestymistapa sosiaaliohjauksessa. Julkaisussa Sosiaaliohjaus – lähtökohtia ja käytäntöjä. Toim. Helminen, J. Helsinki: Edita.
- Wilska-Seemer, K. 2005. Voimaantuminen vammaisten naisten vertaisryhmässä. Julkaisussa Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Toim. Nylund, M. & Yeung, A. Tampere: Vastapaino.
- Äyräväinen, I.; Lyyra, T.; Lintunen, T. & Rantanen, T. 2012. Vastavuoroisuus ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä apua saaneiden henkilöiden kokemana. Gerontologia 26(3), 2012. <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.turkuamk.fi/se/g/0784-0039/26/3/vastavuo.pdf>

# Sopimus haastattelun käytöstä

## SOPIMUS HAASTATTELUN KÄYTÖSTÄ

Turun Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Saana Peltonen ja Tuulia Lehtinen tekevät opinnäytetyönään ohjeopasta SIPPE-hyvinvointikutsuista. Antamaani haastattelua käytetään ohjeoppaan laatimisessa ja opinnäytetyön raportissa.

Antamiini tietoihin saa viitata opinnäytetyöraportissa ja laadittavassa oppaassa:

- Nimettömästi  Henkilötietojani käyttäen
- Minulta saa kysyä haastatteluun liittyen lisätietoja sähköpostitse

Päivämäärä \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Haastattelijat \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Haastattelukutsu



### HEI SIPPE-ESITTELIJÄT!

Olemme Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötämme SIPPE-projektille. Tarkoituksenamme on tehdä opaskirja SIPPE-hyvinvointikutsujen järjestämisestä.

Haluamme haastatella teitä, SIPPE-esittelijät, ja kuulla kokemuksistanne ja ajatuksistanne hyvinvointikutsujen esittelijänä toimimisesta. Keräämme tietoja opaskirjan laatimista varten.

Haastatteluja pidetään Kotikunnaan tiloissa **to 9.3., ke 29.3. ja pe 31.3.** klo 13. Haastattelun kesto on enintään kaksi tuntia. Voitte saapua paikalle ilman ennakoilmoittautumista. Tapaamispaikka on Kotikunnaan ala-aula. Haastattelut ovat vapaaehtoisia, mutta toivomme toki, että mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan! Annamme mielellämme lisätietoja.

Ystävällisin terveisin,

*Tuulia Lehtinen & Saana Peltonen*



LISÄTIETOJA: [sähköposti/puhelinnumero]

# SIPPE-hyvinvointikutsut - Opas kutsujen järjestämiseen ja hallintaan



## SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUT

Opas kutsujen järjestämiseen ja hallintaan



TALLINN HEALTH CARE COLLEGE





# SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUT

## Opas kutsujen järjestämiseen ja hallintaan

 [sippe.turkuamk.fi](http://sippe.turkuamk.fi)

 [facebook.com/SIPPEproject](https://facebook.com/SIPPEproject)

SIPPE – Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties -projektin tavoitteena oli luoda ikäihmisille uusia ja innovatiivisia vapaaehtoistyön mahdollisuuksia. Ikäihmiset olivat vahvasti mukana suunnittelussa ja toteutuksessa.

Käytännössä projektin aikana suunniteltiin kuusi hyvinvointikutsujen teemapakettia, ja valmennettiin ikäihmisiä hyvinvointikutsujen vetäjiksi. Kutsuja myös mainostettiin, ja niitä tilasivat niin yksityishenkilöt kuin kerhotkin.

Hyvinvointikutsuja järjestettiin projektin aikana sekä Suomessa että Virossa. Hyvinvointikutsujen kautta pyrittiin lisäämään vapaaehtoisten vetäjien sekä osallistujien osallisuutta ja hyvinvointia.

**Projektin kesto**

1.9.2015- 31.8.2017

**Toiminta-alue**

Turku ja Tallinna

**Kumppanit**

Turun ammattikorkeakoulu Oy  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry  
Tallinn Health Care College  
Self-Help and Advisory Association for Senior Citizens (VENÜ)

**Rahoittajat**

Interreg Central Baltic 2014-2020  
Varsinais-Suomen liitto

Oppaan ovat kirjoittaneet Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Tuulia Lehtinen ja Saana Peltonen.





<b>Esipuhe</b> .....	<b>5</b>
<b>SIPPE-hyvinvointikutsut</b> .....	<b>6</b>
SIPPE-kutsujen lähtökohdat ja tavoitteet	
SIPPE-hyvinvointikutsut pähkinäkuoressa	
Hyvinvointikutsujen teemapaketit	
Esittelijänsä näköiset SIPPE-hyvinvointikutsut	
Esimerkki SIPPE-kutsuista ja niiden vaikutuksista	
<b>Järjestäjätahon tehtävät</b> .....	<b>14</b>
Hyvinvointikutsujen hallinnointi	
Vapaaehtoistoiminnan organisointi	
Vapaaehtoisten hyvinvoinnista huolehtiminen	
Teemapakettien koostaminen ja uusien teemojen kehittäminen	
<b>Kiinnostuitko?</b> .....	<b>19</b>
<b>Yhteystiedot</b> .....	<b>19</b>
<b>Kirjallisuusluettelo</b> .....	<b>19</b>





## ESIPUHE

Ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen, sosiaalisen osallisuuden edistäminen ja ennaltaehkäisevä työ ovat ajankohtaisia teemoja kaikkialla, missä väestö ikääntyy. Uusia keinoja ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseen tarvitaan, ja näiden keinojen tulisi olla kustannustehokkaita ja laadukkaita.

SIPPE-hyvinvointikutsut ovat tuoneet iloa ja osallisuutta jo yli tuhannen ikäihmisen arkeen SIPPE-projektin aikana 1.9.2015–31.8.2017. Hyvinvointia edistävät kutsut ovat saaneet hyvää palautetta niin kutsuille osallistuneilta ikäihmisiltä kuin myös niiltä ikääntyneiltä vapaaehtoisilta, jotka kutsuja ovat pitäneet. Projektin päätyttyä SIPPE-toiminta jatkuu aktiivisena Turussa, ja myös useammalla muulla paikkakunnalla toimintaa ollaan käynnistämässä kesälomien jälkeen. Tämän oppaan tavoitteena on antaa perustiedot SIPPE-toiminnan aloittamiseen.

SIPPE-toiminta on rakennettu niin, että se vaatii järjestäjäkseen taustaorganisaation. Tuo taustaorganisaatio voi olla yhdistys, kunta, projekti tai jokin muu toimija, joka tarjoaa puitteet SIPPE-hyvinvointikutsujen toteuttamiselle. Taustaorganisaatio rekrytoi ja kouluttaa vapaaehtoiset SIPPE-esittelijät, markkinoi hyvinvointikutsuja, ottaa vastaan kutsutilauksia ja tarjoaa tukea vapaaehtoisille. Organisaatio pystyy aloittamaan toiminnan helposti ja pienillä resursseilla. Vapaaehtoisten koulutus toteutetaan pääosin itseopiskeluna, eikä kutsuja varten tarvita välttämättä sen paremmin taustaorganisaation tarjoamia tiloja kuin työntekijäresurssiakaan.

Lue tämä opas, innostu SIPPE-mallista ja aloita uudenlainen ikäihmisten hyvinvointia tukeva toiminta alueellasi!

Turussa 31.8.2017

Katariina Felixson  
SIPPE-projektipäällikkö  
Turun ammattikorkeakoulu



## SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUT

Tässä osiossa tarkastellaan SIPPE-hyvinvointikutsujen tavoitteita ja lähtökohdista sekä kutsujen sisältöä ja kohderyhmää.

### SIPPE-kutsujen lähtökohdat ja tavoitteet

Kuka tahansa voi tilata SIPPE-hyvinvointikutsut joko kotiinsa tai muihin tiloihin ja näin toimia niiden emäntänä/isäntänä. Kutsuja pidetään monista eri hyvinvointiin liittyvistä teemoista, esimerkiksi liikunnasta ja luonnosta. Aiheista keskustellaan kahvittelun lomassa SIPPE-esittelijän johdolla. Eläkeikäinen, vapaaehtoinen esittelijä toimii kutsuilla ns. tavallisen ihmisen taidoin, ammentaen omasta osaamisestaan ja kokemuksistaan, kuitenkin pohjaten keskustelun näyttöön perustuvaan tietoon hyvinvoinnista.

SIPPE-hyvinvointikutsut ovat ennaltaehkäisevää toimintaa ja varhaisen vaiheen etsivää ikäihmistyötä. SIPPE-kutsujen päätavoite on ikäihmisten osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen. Ihannetilanteessa hyvinvointikutsuille osallistumisen seurauksena osallistujien hyvinvointi lisääntyy sekä lyhyt- että pitkäkestoisesti. Hyvinvointikutsujen idea lähti tarpeesta tavoittaa yksinäisiä ikäihmisiä, ja hyvinvointikutsujen avulla lisätä heidän aktiivisuuttaan ja sosiaalisia kontaktejaan. Pyrittiin myös luomaan uudenlainen, kevyempi vapaaehtoistyön muoto. Näin haluttiin vastata kentältä kuuluviin toiveisiin tehdä vähemmän sitovaa vapaaehtoistyötä, kertaluontoisemmin ja vaihtuvan ihmisryhmän parissa. Kutsuilla käsiteltävät teemat suunniteltiin siten, että ne toimisivat ennaltaehkäisevinä, hyvinvointia edistävinä sekä ikäihmisten arkea ja elämänhallintaa parantavina.

SIPPE-kutsujen pyrkimyksenä on lisätä hyvinvointia vapaaehtoistyön keinoin sekä ikääntyneen vapaaehtoisen että kutsuille osallistuvan vieraan näkökulmista. Kutsuille osallistuminen itsessään voi lisätä osallistujien hyvinvointia miellyttävän kohtaamisen ja tekemisen myötä. Pitkäkestoisena vaikutuksena voi parhaassa tapauksessa olla kutsuvieraiden välisten sosiaalisten suhteiden muodostuminen ja lujittuminen. Toiveena on myös, että kutsuvieraat saavat kutsuista kipinän aktivoitua, esimerkiksi aloittamaan uuden harrastuksen. Vapaaehtoisena toimiminen lisää puolestaan SIPPE-esittelijän hyvinvointia.





### SIPPE-hyvinvointikutsut pähkinänkuoressa

**Kutsujen isäntänä tai emäntänä** voi toimia kuka tahansa. Kerhot ja harrastuspiirit voivat myös tilata kutsut osaksi harrastus-/kerhohetkeään tai esimerkiksi johonkin tapahtumaan. Kutsujen isäntä/emäntä valitsee hyvinvointikutsujen teeman, tilaa kutsut, kutsuu vieraat ja tarjoaa heille kahvit.

**Vieraaksi** voi kutsua keitä tahansa +60-vuotiaita, ikääntyviä ihmisiä, kuten esimerkiksi naapureita, ystäviä sekä harrastuskavereita.

**Tilat.** Kutsut voidaan järjestää yksityiskodissa tai esimerkiksi erilaisissa kerhotiloissa tai muissa yhteistoiminnallisissa tiloissa.

**Vieras määrä.** Sopiva vierasmäärä on enintään kymmenen, jotta kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun.

**Kesto.** Vapaaehtoisen esittelyosuus kestää yleensä noin 45 minuuttia, jonka jälkeen vieraat voivat jäädä keskustelemaan keskenään tai muuten jatkamaan kahvittelua.

Kutsuihin liittyy kahvihetki, joko keskustelun lomassa tai sen jälkeen. Tarjottavan ei kuitenkaan tarvitse olla mitään erityistä: **Tärkeintä on innostava yhdessäolo, virkistävä keskustelu ja kokemusten jakaminen.**

**Esittelijänä** toimii SIPPE-valmennuksen saanut vapaaehtoinen +60-vuotias esittelijä. Esittelijä ei ole ryhmänohjaaja, vaan enemmänkin innostaja, tiedon jakaja ja keskustelun ohjaaja.

Hyvinvointikutsujen **teemoja** ovat ravitseminen, uni ja lepo, osallisuus, luonto, liikunta sekä musiikki.

Faktatiedon lisäksi kutsuja **elävöittävät** keskustelu, kokemusten ja vinkkien jakaminen sekä erilaiset toiminnalliset harjoitteet. Toiminnallisia harjoitteita ovat esimerkiksi tuolijumppa, musiikkiliikunta tai rentoutusharjoitus.

Esittelijä voi myös kertoa **menovinkkejä** mm. erilaisista harrastemahdollisuuksista, avoimista tapahtumista tai edullisista ruokapaikoista. Esittelijä rohkaisee kutsuvieraita kokeilemaan, vaikka yhdessä, näitä mahdollisuuksia.





**SIPPE-hyvinvointikutsujen myönteisiä vaikutuksia vapaaehtoisten näkökulmasta:**

- Kokemus siitä, että on tarpeellinen ja merkityksellinen
- Oman elämän mielekkyyden sekä onnellisuuden ja hyvinvoinnin lisääntyminen
- Uusiin ihmisiin tutustuminen, yhdessäolo
- Kokemus siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön
- Sopivasti haasteita myös työelämän jälkeen
- Mahdollisuus kehittää itseään ja oppia uusia asioita
- Oman osaamisen ja kiinnostuksen kohteiden hyödyntäminen ja niiden eteenpäin vieminen vapaaehtoistyössä

**SIPPE-hyvinvointikutsujen myönteisiä vaikutuksia  
kutsuvieraan näkökulmasta**

- Ihmisten tapaaminen
- Yhdessäolo
- Väylä muihin aktiviteetteihin
- Virike ja kipinä esimerkiksi uuteen harrastukseen tai vaikkapa vapaaehtoistyön tekemiseen
- Yksittäinen, positiivinen elämys
- Arkea ja elämänhallintaa helpottavan tiedon saaminen
- Menovinkit lähialueen toimintamahdollisuuksista
- Uusien ystävyysuhteiden solmiminen
- Kun hyvinvointitietoa saa vertaiseltaan, on se helpommin omaksuttavassa ja ymmärrettävässä muodossa.



## Hyvinvointikutsujen teemapaketit

### Luonto

Toiveiden mukaan sisä- tai ulkotiloissa pidettävillä luontokutsuilla voidaan keskustella omista luontokokemuksista ja luonnon merkityksestä, virkistää ajatuksia luontokuvien ja -äänien avulla tai vaikkapa lähteä pienelle kävelyretkelle luontoa aistimaan.

### Musiikki

Musiikkikutsuilla voidaan esittelijästä ja vieraista riippuen laulaa, liikkua musiikin tahtiin tai esimerkiksi mielikuvamatkata musiikin siivin halki Euroopan.

### Liikunta

Liikunta-aiheisilla SIPPE-kutsuilla kerrotaan liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutuksista sekä kokeillaan esimerkiksi tuolijumppaa. Vieraat voivat saada myös tietoa lähialueensa liikuntamahdollisuuksista.

### Osallisuus

Osallisuutta käsittelevillä kutsuilla avataan termin sisältöä ja kerrotaan osallisuuden hyvinvointivaikutuksista sekä annetaan käytännön vinkkejä erilaisista osallisuuden muodoista ja lähialueen menovinkeistä sekä toimintamahdollisuuksista.

### Uni ja lepo

Uni ja lepo teemaan liittyen puhutaan niiden merkityksestä hyvinvointiin sekä jaetaan yhdessä kokemuksia ja vinkkejä. Kutsuilla voidaan myös esimerkiksi kokeilla jotakin rentoutusharjoitusta.

### Ravitsemus

Ravitsemusteemassa keskustellaan terveellisestä ja riittävästä ravinnonsaannista, mutta ei laihduteta.

”Kutsuilla esittelijänä toimimisessa parasta on se, että osallistujilta oppii itsekin aina jotain uutta”



### Esittelijänsä näköiset SIPPE-hyvinvointikutsut

Koska SIPPE-hyvinvointikutsujen yhtenä tausta-ajatuksena on se, että vapaaehtoinen esittelijä saa mahdollisuuden hyödyntää omaa osaamistaan, kutsuja on mahdollista muokata oman näköisekseen faktatiedon puitteissa. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kutsuja elävöittämään voi valita itselleen mieluisia toiminnallisia harjoitteita tai kehittää ja luoda uusia. Tämä lisää vapaaehtoistyön mielekkyyttä tuoden toimintavapautta sekä mahdollisuuksia itsensä ja työskentelynsä kehittämiseen.

Hyvä esimerkki SIPPE-hyvinvointikutsujen rajoissa pysyvistä variaatioista ovat kolmen eri SIPPE-esittelijän vetämät musiikkiaiheiset kutsut. Yhden kutsut koostuvat musiikkiliikunnasta, toisen pitämässä kutsuissa lauletaan yhteislauluja, kun taas kolmansissa tehdään musiikkimatka Euroopan ympäri kuunnelun aiheeseen liittyviä kappaleita muistellen ja jakaen matkakokemuksia. Vapaaehtoiset ovat itse ideoineet oman mielenkiintonsa pohjalta nämä edellä mainitut kutsujen sisällöt. Kaikilla on kuitenkin sama tutkimustietoon pohjautuva lähdemateriaali musiikin hyvinvointivaikutuksista.

”Innostuin uni ja lepo teemasta niin paljon, että olen kirjoittanut tietopaketin oheen muistinpanoja esimerkiksi lehdistä sekä kutsujen osallistujien kokemuksista aiheeseen liittyen”



### Esimerkki SIPPE-kutsuista ja niiden vaikutuksista

Hertta, 72 vuotta, on tilannut uni ja lepo-aiheiset SIPPE-hyvinvointikutsut kotiinsa. Vieraakseen hän on pyytänyt saman taloyhtiön ikääntyneitä asukkaita, joita tulee vain satunnaisesti nähtyä matkalla kauppaan tai roskista viemään. Monesti hän on miettinyt kuinka mukavaa olisi tutustua heihin paremmin, kun lapset ja lapsenlapsetkin pääsevät kovin harvoin kyläilemään ja seniorikerhokin kokoontuu vain kerran viikossa. Hertta on keittänyt vieraille kahvit ja hakenut lähikaupasta paketin keksejä. Kaikki vieraat, jotka Hertta on kutsunut, saapuvat paikalla. Heitä on yhteensä kahdeksan.

Vapaaehtoinen SIPPE-esittelijä saapuu paikalla suuri kassi mukanaan. Hän tervehtii vieraita kätellen ja kaikki asettuvat mukavasti istumaan. Tunnelma on rento ja ihmiset juttelevat toisilleen. SIPPE-esittelijä aloittaa johdattelun teemaan: ”Miten olette nukkuneet viime yönä?” Vieraat vastaavat kysymykseen kukin vuorollaan ja aiheesta viriää paljon keskustelua. Jaetaan myös vinkkejä paremman yön saamiseen. SIPPE-esittelijä kertoo, että liikuntakin parantaa unen laatua. Sylvi, eräs vieraista, kertookin käyvänsä läheisellä seurakuntatalolla järjestettävässä tuolijumpassa. Martti ja Liisa, jotka asuvat Sylvin seinänaapureina, ovatkin yllättyneitä, etteivät tienneet tästä harrastusmahdollisuudesta. He päättävät mennä kokeilemaan tuolijumpaa heti ensi maanantaina.

Keskustelun jälkeen SIPPE-esittelijä ohjaa vieraille rentoutusharjoituksen, joka tehdään istuen, koska muutamat vieraista ovat pyörätuolissa. Kahvittelun loppuksi SIPPE-esittelijä kiittää vieraita aktiivisesta osallistumisesta ja kertoo itsekin taas oppineensa uusia asioita. Hänen poistuttuaan vieraat jäävät vielä keskustelemaan: Osa keskustelee uneen ja lepoon liittyvistä asioista, kun taas toiset ovat ajautuneet jo täysin muihin aiheisiin. Tyyne, joka muuten on ollut kovin hiljainen, kertoo, miten mukavaa on ollut tavata muita talon asukkaita ja kutsuu Hertan seuraavana päivänä luokseen kahville. Martti ja Liisa innostuvat tuolijumpasta ja päättävät tilata kotiinsa liikunta-aiheiset SIPPE-kutsut. Niihin osallistuu osa talon ikäihmisistä sekä muutamia seurakunnan seniorikerhosta tuttuja ihmisiä.



## JÄRJESTÄJÄTAHON TEHTÄVÄT

Tässä osiossa keskitytään siihen, mitä hyvinvointikutsujen järjestäminen vaatii järjestäjätaholta. Resursseja tarvitaan hyvinvointikutsujen mainostamiseen ja markkinointiin, kutsujen välittämiseen ja menovinkkien koostamiseen. Vapaaehtoisten esittelijöiden hyvinvointi on kutsujen osatavoite, joten vapaaehtoisten rekrytointiin, valmennukseen ja työn-ohjaukseen on hyvä kiinnittää huomiota.

### Järjestäjätahon tehtävät:

- Hyvinvointikutsujen mainostus ja markkinointi
- Hyvinvointikutsujen välittäminen
- Menovinkkien koostaminen lähialueen harrastusmahdollisuuksista ja aktiviteeteista
- Vapaaehtoisten rekrytointi
- Vapaaehtoisten valmennus
- Vapaaehtoisten työnohjaus

### Hyvinvointikutsujen hallinnointi

Hyvinvointikutsujen markkinointi ja mainonta ovat tärkeitä, jotta tieto mahdollisuudesta tilata hyvinvointikutsut saavuttaa asiakaskunnan. Mainonnassa kannattaa ottaa huomioon hyvinvointikutsujen käsitteen vieraus ja avata kutsujen ideaa lyhyesti. Kutsujen tilaamisen helpottamiseksi, mainosten on hyvä sisältää puhelinnumero, josta saa lisätietoja ja johon soittamalla kutsut voi tilata.

Kutsujen tilaajalta on hyvä kysyä perustiedot: kutsujen pitoaika, ja -paikka, kutsujen teema, varapäivät, jos ehdotettu aika ei sovi vapaaehtoisille, ryhmän koko ja tilaajan yhteystiedot. Jos tilaajalla ei ole valmista toivetta kutsujen teemasta, käydään vaihtoehtot läpi. Lisäksi voi olla hedelmällistä kysyä häneltä, mistä hän on saanut tiedon kutsuista. Kun kutsutilaus on saatu, selvitetään, onko vapaaehtoisilla resursseja ottaa vastaan tilausta. Koska SIPPE-hyvinvointikutsujen tavoitteena on lisätä myös vapaaehtoisina toimivien hyvinvointia, kutsujen vastaanottaminen menee vapaaehtoisten esittelijöiden ehdoilla. Jos vapaaehtoinen voi ottaa kutsutilauksen vastaan, vahvistetaan asia tilaajan kanssa.



## Vapaaehtoistoiminnan organisointi

### *Vapaaehtoistoiminnasta*

SIPPE-hyvinvointikutsut edustavat kevyempää vapaaehtoistyön mallia. Vapaaehtoisena toiminen voi parhaimmillaan lisätä vapaaehtoisen merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden kokemuksia sekä oman elämän mielekkyyttä, onnellisuutta ja hyvinvointia. Vapaaehtoisena toimimisen kautta voi oppia uusia asioita ja taitoja sekä saada uusia ystäviä. Vapaaehtoisena toimiminen voi myös osaltaan ylläpitää toimintakykyä. Usein tärkeäksi tekijäksi nousee itse vapaaehtoistyön lisäksi sen mukana tuleva yhteisö. Tämä voi olla merkittävää eläkeikäiselle vapaaehtoiselle. Työyhteisö on jäänyt ja mahdollisesti muitakin yhteisöjä on vähemmän kuin aiemmin. Vapaaehtoisena toimiminen antaa sisältöä päivään.

Monesti vapaaehtoistyö sitouttaa kokonaisvaltaisesti. Esimerkiksi sitoutuminen useasti samankaltaisena toistuvaan toimintaan tai samoihin asiakkaisiin, saattaa vähentää halua lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan. SIPPE-hyvinvointikutsut tarjoavatkin mahdollisuuden vapaaehtoistyöhön, jossa kohtaa vaihtuvasti erilaisia ihmisiä ja joka ei sitouta viikoittaiseen toimintaan. Tässä vapaaehtoistyön muodossa on mahdollista hyödyntää omaa osaamistaan ja harrastuneisuuttaan, itseään kehittäen, toimien kuitenkin tavallisen ihmisen taidoilla. Vapautta tuo myös se, että SIPPE-hyvinvointikutsuja vetävällä vapaaehtoisella on aina oikeus kieltäytyä kutsutarjouksesta.

### *Rekrytointi ja valmennus*

Kätevintä on kysyä ensimmäisiksi SIPPE-esittelijöiksi organisaation nykyisiä vapaaehtoisia. Jos vapaaehtoistoiminnan aloittaa täysin uutena, kannattaa koota pieni perusryhmä, jonka valmentaa rauhassa vapaaehtoisuuden etiikkaan ja periaatteisiin SIPPE-esittelijyyden lisäksi. Myöhemmin vapaaehtoisten määrää voi tarpeen mukaan lisätä. Kiinnostus ryhtyä SIPPE-kutsujen esittelijäksi voi syntyä esimerkiksi kutsukokemuksen myötä tai kutsupakettien aiheen innostamana. SIPPE-esittelijänä vapaaehtoinen voikin hyödyntää omaa harrastuneisuuttaan tai mielenkiinnon kohteitaan.

SIPPE-vapaaehtoisena toimiminen on vapaampaa, koska se ei sitouta viikoittaiseen toimintaan tai samoihin asiakkaisiin. SIPPE-vapaaehtoinen tarvitsee kuitenkin rohkeutta ja itsenäisyyttä, viehän työ vieraiden ihmisten koteihin ja vetämään useamman ihmisen välistä keskustelua. Rekrytoinnissa on hyvä varmistaa, että vapaaehtoisella on tähän tarvittavat taidot. Lisäksi pitää varmistaa, että vapaaehtoinen on ymmärtänyt vapaaehtoistoiminnan etiikan ja periaatteet.

Käytännössä vapaaehtoisuudesta kiinnostunutta on hyvä ensin haastatella, kartoittaa edellä mainittuja asioita sekä vapaaehtoiselle sopivaa ja mielekästä kutsupakettia. Jos vapaaehtoinen vaikuttaa sopivalta SIPPE-



esittelijäksi, hänelle annetaan materiaalipaketti tutustuttavaksi. Materiaalina toimii SIPPE-projektin julkaisema Hyvinvointia kotikutsuilta-työkirja vapaaehtoistoimintaan, joka on suunnattu nimenomaan esittelijöille. Se on saatavilla pdf:nä osoitteesta <http://sippe.turkuamk.fi> sekä painettuna. On suositeltavaa, että vapaaehtoinen on käynyt vapaaehtoistoiminnan peruskurssin ennen toiminnan aloittamista tai että hän käy sen mahdollisimman pian.

Kun vapaaehtoinen on tutustunut materiaalipakettiin, kannattaa hänen mahdollisuuksien mukaan osallistua toisen esittelijän pitämille kutsuille. Näin hän saa esimerkin yhdenlaisesta tavasta toimia esittelijänä. Kun vapaaehtoinen on valmistautunut kutsujen pitoon, pitää hän näytekutsut, jotka organisaation edustaja, vapaaehtoisten ja organisaation välinen yhteyshenkilö, ottaa vastaan. Onnistuneiden näytekutsujen jälkeen vapaaehtoinen saa SIPPE-todistuksen. Todistusohjan saa ottamalla yhteyttä Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Kotikunnaaseen.

SIPPE-esittelijän valmennus haluttiin tehdä vahvasti itseopiskelupainotteiseksi, jotta valmennuksen järjestäminen ei kuormittaisi järjestöjä tai muita toimijoita liikaa, ja jotta se olisi realistista myös projektin päätyttyä.

SIPPE-esittelijän valmennus on lyhyt, mutta sitä voi tarpeen mukaan täydentää erilaisilla täydennyskoulutuksilla toiveiden ja tarpeiden sekä organisaation mahdollisuuksien mukaan. Tarkoitus ei kuitenkaan ole, että vapaaehtoisista koulutettaisiin täysipainoisia ryhmänohjaajia: ideana on, että SIPPE-esittelijä toimii tavallisen ihmisen taidoilla kohdaten hyvinvointikutsujen vieraat vertaisena, ei ammattilaisena.

Tästä huolimatta vapaaehtoiset voivat hyötyä täydennyskoulutuksista, joissa käsitellään esimerkiksi ryhmänohjaustaitoja tai erilaisia toiminnallisia menetelmiä kutsujen pidon tueksi. Erilaiset vinkit ja virikkeet edistävät sitä, että vapaaehtoisuuteen säilyy mielenkiinto, mutta ne antavat myös työkaluja mahdollisiin hankaliin tilanteisiin.



### Vapaaehtoisten hyvinvoinnista huolehtiminen

Vapaaehtoistyön organisointi ja hallinta vaativat panostusta myös järjestäjätaholta rekrytoinnin ja valmennuksen lisäksi. Vapaaehtoisten ja organisaation välillä on välttämätöntä olla yhteyshenkilö, johon vapaaehtoiset voivat olla helposti ja matalalla kynnyksellä yhteydessä, ja joka huolehtii vapaaehtoisten eduista ja hyvinvoinnista.

Käytännössä vapaaehtoisten hyvinvoinnista voi huolehtia työnohjauksen ja virkistystoiminnan kautta. Työnohjauksen voi järjestää esimerkiksi niin, että vapaaehtoinen voi aina halutessaan tulla keskustelemaan yhteyshenkilön kanssa. Jos haluaa vahvistaa vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden keskinäistä yhteyttä ja rohkaista heitä jakamaan kokemuksia keskenään, voidaan lisäksi järjestää joko säännöllisiä vapaaehtoisten välisiä kokoontumisia, tai vastaavia, joihin myös yhteyshenkilö osallistuu. Ne tarjoaisivat mahdollisuuden kokemuksista kertomiseen, mahdollisten vaikeiden tilanteiden purkamiseen ja hyväksi havaittujen neuvojen jakamiseen. Toki erilaisten tarpeiden ja tilanteiden huomioiminen on tärkeää, koska ne vaihtelevat vapaaehtoiskohtaisesti.

Työnohjauksen lisäksi virkistystoiminta tukee vapaaehtoisia sekä tiivistää vapaaehtoisten ja organisaation muodostamaa yhteisöä. Valmennus, työnohjaus, virkistystoiminta sekä taustayhteisö sitouttavat toimintaan. Näiden lisäksi on tärkeää huomioida vapaaehtoisten voimavarat. Heille on hyvä tähdentää, ettei kutsutarjousta ole pakko ottaa vastaan ja, että kutsujen pitämisestä voi tarvittaessa myös pitää taukoa. Samoin tulee huomioida organisaation voimavarat: Vapaaehtoisia ei voi olla enempää kuin mihin organisaation tukiresurssit riittävät.

Vapaaehtoistoiminnan periaatteena on, että vapaaehtoinen ei saa rahallista tuottoa toiminnasta, mutta hänelle ei saa syntyä myöskään siitä kuluja. Tämän takia vapaaehtoistoimintaa organisoivan tahon olisi hyvä huolehtia vapaaehtoisten matkakorvauksista.



### Teemapakettien koostaminen ja uusien teemojen kehittäminen

Yhtenä järjestäjätahon vastuuna on koota hyvinvointikutsuilla tarvittavat tarvikkeet. Selkeintä on, jos jokaiselle teemapaketille luodaan oma kassi, jossa on kyseiseen teemaan liittyvät tekstimateriaalit sekä muita esittelijän hyödynnettävissä olevia tarvikkeita, esimerkiksi kuvakortteja ja cd-levyjä. Esittelijä voi noutaa tämän kassin ennen kutsuja ja palauttaa sen kutsujen jälkeen. Kutsujen kehittyessä kasseja voi täydentää ja monipuolistaa.

Tärkeä kutsujen materiaali sekä työkalu on listaus lähialueen harrastuksista, tapahtumista ja muista aktiviteeteista. Listausta hyödyntäen SIPPE-esittelijä antaa vinkkejä kutsuilla teeman mukaisista toimintamahdollisuuksista, kuten avoimista tapahtumista ja ryhmistä. Turussa työvälineenä on ollut kahdesti vuodessa ilmestyvä Menovinkit senioreille-lehtinen, jota julkaisee Liikkuva resurssikeskus-hanke.

#### Mahdollisia tarvikkeita ja materiaaleja:

##### *Luonto*

Luontokuvia, luontoääniä cd:llä tai muulla formaatilla, cd-soitin, kasveja tai muita luonnonmateriaaleja (esim. sammalta, oksia, lehtiä) menovinkit-listaus ja tekstimateriaalit

##### *Musiikki*

Yhteislaulu-cd, Mielikuvamatka halki Euroopan-ohjeistus, kappaleet ja kappalelista, musiikkimuistelu & musiikit muusta aiheesta, laulun sanoja, soittimia, menovinkit-listaus ja tekstimateriaalit

##### *Liikunta*

Kuvakortteja, menovinkit-listaus, tuolijumppa-ohjeet ja tekstimateriaalit

##### *Osallisuus*

Kuvakortteja, menovinkit-listaus ja tekstimateriaalit

##### *Uni ja lepo*

Rentoutusharjoitus, cd-soitin, musiikkia, kuvakortteja menovinkit-listaus ja teksti materiaalit

##### *Ravitsemus*

Kuvakortteja, ruokakuvia, menovinkit-listaus ja tekstimateriaalit





Uuden toimijan on mahdollista luoda uusia SIPPE-teemapaketteja. Uusia hyvinvointiteemoja suunnitellessa tulisi kuitenkin huomioida SIPPE-kutsujen perimmäiset tavoitteet. Hyvinvoinnin lisääminen positiivisessa ilmapiirissä sekä näyttöön perustuvaan tietoon pohjautuvat materiaalit ovat tällöin lähtökohtana. Esimerkiksi vaikeat, arvolatautuneet aiheet, kuten politiikkaan ja uskontoon liittyvät teemat, eivät ole SIPPE-kutsuille sopivia teemoja. Mikäli kehitätte uudenlaisia materiaalipaketteja, voitte jakaa ideanne muille SIPPE-toimijoille olemalla yhteydessä Kotikunnaaseen!

## KIINNOSTUITKO?

Jos kiinnostuit ja haluat lisätietoja, voitte ottaa yhteyttä Turussa SIPPE-hyvinvointikutsuja organisoivaan Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Kotikunnaaseen. Kotikunna kuulee myös mielellään uusista kutsupaketeista voidakseen levittää niitä eteenpäin muille toimijoille!

## YHTEYSTIEDOT

<http://www.kotikunnas.fi/>  
<http://sippe.turkuamk.fi/>

## KIRJALLISUUSLUETTELO

Kuikka, A. 2015. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. Raportti suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1 /2015  
[http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Etsivae\\_mieli/Etsiva\\_vanhustyo-raportti\\_2015.pdf](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Etsiva_vanhustyo-raportti_2015.pdf)

Koivula, A-K. 2013. Ehkäisevä vanhustyö sosiaalitaloudellisen arvioinnin näkökulmasta. Lisensiaattityö. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry 2013. Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhustyössä Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 3/2012

Kuuluvainen, S. 2015. Vapaaehtoistyön johtaminen. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.





Kädessäsi on opas SIPPE-hyvinvointikutsujen organisointiin. Tiivistetysti SIPPE-hyvinvointikutsut ovat uudenlainen vapaaehtoistyön malli, jonka tavoitteena on osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen ikäihmisten kodeissa järjestettävien hyvinvointikutsujen muodossa.

SIPPE-kutsujen tavoitteena on lisätä sekä kutsuille osallistuvien vieraiden että SIPPE-esittelijöinä toimivien vapaaehtoisten osallisuutta ja hyvinvointia. Taustalla on ajatus ennaltaehkäisemisestä ja hyvinvoinnin edistämisestä kustannustehokkailla tavoilla.

SIPPE-projekti on päättynyt, mutta toiveena on, että projektin aikana kehitetty hyvinvointikutsujen malli leviäisi ympäri Suomen. Hyvinvointikutsuja voivat organisoida kaikki asiasta kiinnostuneet yhdistykset, kunnat ja muut toimijat, jotka pystyvät tarjoamaan säännöllistä tukea vapaaehtoisille. SIPPE-kutsut sopivat hyvin toimijoille, jotka tarjoavat tai haluavat tarjota mahdollisuuksia ikääntyneiden vapaaehtoistoimintaan. Tarkemmat tiedot löydät tämän oppaan sivuilta. Jos kiinnostuit, lisätietoa saat myös kutsuja Turussa hallinnoivalta Kotikunnaalta.

Opas jakautuu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa käsitellään hyvinvointikutsuja: niiden taustaideaa, tavoitteita, kohderyhmiä ja käytännön puolta. Toisessa osassa keskitytään järjestäjätahon tehtäviin ja siihen, mitä kaikkea hyvinvointikutsujen organisointiin kuuluu.

Oppaan teksti perustuu SIPPE-hanketyöntekijöiden ja SIPPE-vapaaehtoisten haastatteluihin sekä kirjallisuuslähteisiin, joiden luettelon löydät oppaan lopusta.

