

**NÄKYMÄTÖN VAPAAEHTOINEN?**  
**Ruoka-aputyössä toimivien**  
**vapaaehtoisten koulutuksen ja**  
**tuen tarpeen kartoitus Päijät-Hämeen alueella**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutus

Visamäki

Syksy, 2018

Elina Wiirilinna

Sosiaalialan koulutus  
Visamäki

---

<b>Tekijä</b>	Elina Wiirilinna	<b>Vuosi</b> 2018
<b>Työn nimi</b>	Näkymätön vapaaehtoinen? Ruoka-aputyössä toimivien vapaaehtoisten koulutuksen ja tuen tarpeen kartoitus Päijät-Hämeen alueella.	
<b>Työn ohjaaja</b>	Päivi Mäntyneva	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ruoka-aputyötä tekevien vapaaehtoisten tuen ja koulutuksen tarpeita Operaatio Avoin Ovi ry:n alla toimivan Ovi Auki Elämään -hankkeen määrittelemissä kohteissa Päijät-Hämeen alueella. Tavoitteena oli tuoda esiin ruoka-aputyötä tekevien vapaaehtoisten ääntä. Opinnäytetyön kautta selvitettiin myös paikallisseurakunnissa tehtävän ruoka-aputyön nykytilaa vapaaehtoisten kokemuksena. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa opinnäytetyön tekijä oli mukana.

Ovi Auki Elämään -hankkeen tarkoituksena on kehittää tutkimustulosten perusteella vapaaehtoisten työhyvinvointia vuosien 2018–2020 aikana. Vapaaehtoisten hyvinvointi vaikuttaa välillisesti myös ruoka-avun saajan hyvinvointiin. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys jäsenyi kansalaisyhteiskunnan, taustaorganisaation, ruoka-aputyön ja vapaaehtoisuuden ympärille. Teoria osuudessa käsitellään myös lähimmäisyyttä ja toimijan roolia, unohtamatta keskeisiä työhyvinvoinnin elementtejä.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta seurakunnissa kristillissosiaalista ruoka-aputyötä tekevien vapaaehtoisten olevan melko tyytyväisiä nykyisiin toimipisteisiinsä ja niiden toimintaan. Vapaaehtoiset kokivat puutteena sen, ettei virkistys ja koulutustoimintaa ollut pystytty heille tarjoamaan. He toivoivat kuitenkin tulevaisuudessa järjestettävältä virkistystoiminnalta yhteenkuuluvuuden ja jakamisen mahdollisuutta, rentoa yhdessäoloa retkien tai muun tekemisen muodossa. Koulutustarpeista esiin nousi muun muassa ihmisten parempaan kohtaamiseen liittyvä koulutus sekä sosiaalietuuskentän ja mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden erityispiirteiden parempi tuntemus.

**Avainsanat** vapaaehtoistyö, ruoka-apu, vapaaehtoisten työhyvinvointi

**Sivut** 41 sivua, joista liitteitä 8 sivua.

Degree programme in Social Services  
Visamäki

---

<b>Author</b>	Elina Wiirilinna	<b>Year</b> 2018
<b>Subject</b>	Invisible volunteer? A survey of need for training and support for food-aid volunteers in the Päijät-Häme region.	
<b>Supervisor</b>	Päivi Mäntyneva	

---

ABSTRACT

The aim of the thesis was to find out the needs of for support and training for food-aid volunteers in the *Ovi Auki Elämään* project which is run by *Operaatio Avoin Ovi* association. The project was implemented in three towns in Päijät-Häme region. Volunteers' experiences of the current state of food-aid work run by local parishes were also examined. The survey was implemented as a qualitative study and the project coordinator was involved.

The purpose of study was to bring out the voice of volunteers. The purpose of the *Ovi Auki Elämään* -project is to answer to these research findings between the years 2018–2020. The aim is to increase the well-being of volunteers, which will presumably have an effect on the food-aid recipients' well-being as well. The theoretical framework of the thesis was based in the role of the civil society, background organizations, food-aid, voluntary work, neighborhood and different actor, not ignoring the key elements of well-being in voluntary work.

According to the survey, volunteers in the parishes that organize Cristian-social food aid are quite satisfied with their premises and their activities. The lack of recreational activities and training was considered a shortcoming. In the future recreational activities should provide an opportunity for cohesion, sharing and relaxed time together, for example trips or other leisure activities. The results pointed out there is a need for training, for example on topics such as encountering people, social benefits and special features of clients with mental health and substance abuse issues.

**Keywords** Voluntary work, food-aid, well-being of volunteer workers

**Pages** 41 pages including appendices 8 pages

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TOIMINTAYMPÄRISTÖ, RUOKA-APUTYÖ JA VAPAAEHTOISUUS.....	2
	2.1 Kansalaisyhteiskunta .....	2
	2.2 Taustaorganisaation kuvaus .....	3
	2.3 Ruoka-aputyö .....	4
	2.4 Vapaaehtoisuus ja lähimmäisyys käsitteinä ja sisältöinä ruoka-aputyössä .....	5
	2.4.1 Miksi tehdään vapaaehtoistyötä? .....	5
	2.4.2 Asiakkaan toimijuuden vahvistaminen.....	7
3	VAPAAEHTOISTEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN.....	8
	3.1 Vapaaehtoistyön johtaminen .....	9
	3.2 Virkistystoiminnan järjestäminen.....	10
	3.3 Koulutuksen järjestäminen.....	10
	3.4 Palautteen merkitys.....	11
	3.5 Vapaaehtoistyössä jaksamisen haasteet .....	11
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	12
	4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....	13
	4.2 Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmä .....	13
	4.3 Aineiston analysointi .....	14
	4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	15
5	TUTKIMUKSEN TULOKSIA .....	16
	5.1 Ruoka-aputyötä tekevä vapaaehtoinen .....	16
	5.2 Motivaatio auttamistyössä .....	17
	5.3 Vapaaehtoisen ruoka-aputyön nykytilan kuvaus ja merkitys hyvinvointiin.....	17
	5.4 Virkistäytymisen merkitys ja toiveet sen sisällöstä .....	19
	5.5 Vertaisuus ruoka-aputyötä tekevien kesken .....	21
	5.6 Oman osaamisen riittävyys .....	21
	5.7 Koulutuksen sisältötoiveet .....	22
	5.8 Vapaaehtoisten hyvinvoinnin kehittäminen .....	23
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	24
7	POHDINTAA .....	27
	LÄHTEET .....	30

## Liitteet

Liite 1	Kyselylomake ruoka-avun vapaaehtoisille 1/1
Liite 2	Kyselylomake ruoka-avun vapaaehtoisille 2/2
Liite 3	Kyselylomake ruoka-avun vapaaehtoisille 3/3
Liite 4	Kyselylomake ruoka-avun vapaaehtoisille 4/4
Liite 5	Kuvio 7, 8 ja 9
Liite 6	Taulukko 1 ja 2
Liite 7	Kuvio 10 ja 11
Liite 8	Kuvio 12

## 1 JOHDANTO

Useimmiten näkymättömiksi jäävät vapaaehtoiset puurtajat ovat kansalaisyhteiskunnan kivijalkaa. Kolmannen sektorin toiminta vastaa osaltaan hyvinvointiyhteiskunnan kovien arvojen tuottamaan köyhyyskuiluun, jossa ihmiset joutuvat elämään taistellen jokapäiväisestä ruuastaan. Leipäjonoilla kerrotaan olevan tärkeä merkitys ruokahävikin vähentämisessä, kuitenkin viimeaikaisissa köyhyystutkimuksissa tutkijat toteavat leipäjonon kuvaavan ensisijaisesti köyhyyttä. Ruoka-avun piirissä olevien lähes 3500 vastaajan otos kuvaa hyvinvointivaltion näkyvää eriarvoistumista leipäjonoina. (Ohisalo, Laihiala & Saari 2015, 442.) Juuri tätä arvokasta ruoka-aputyötä lähimmäisen auttamiseksi tekevien vapaaehtoisten hyvinvoinnin näkökulmaa ja tarpeita ei ole tuotu ruoka-avussa riittävästi esille.

Oma mielenkiintoni vapaaehtoistyöhön ja ruoka-aputyöhön on alkanut useita vuosia sitten. Olen osallistunut epäsäännöllisesti ruoka-avun jakamiseen yksityishenkilönä aina 2000-luvun alkupuolelta saakka. Olen ollut Operaatio Avoin ovi ry:n toiminnassa mukana sen perustamisesta lähtien. Oman päivätyöni ohessa olen tehnyt pienen leiviskäni yhdistyksen hallituksessa vuosina 2013–2018. Tulin valituksi Ovi Auki Elämään -hankkeen toiseksi työntekijäksi keväällä 2018, ja sitä kautta muodostui yhteys hankkeen alkukartoituksen ja opinnäytetyön tekemisen välille.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esiin seurakunnissa ruoka-aputyössä toimivien vapaaehtoisten toiveita työn tukemisen keinoista ja menetelmistä. Tavoitteena on opinnäytetyöstä saatujen tietojen avulla edistää ruoka-aputyössä toimivien vapaaehtoisten työtyytyväisyyttä ja työhyvinvointia. Työn tuloksia käytetään Operaatio Avoin Ovi ry:n alaisuudessa toimivan Ovi Auki Elämään -hankkeen (2018–2020) sisällön suunnittelussa ja vaikuttavuuden arvioinnissa. Hankkeessa on tarkoitus toteuttaa arviointia jokaisen järjestetyn koulutus- tai virkistystoiminta kerran jälkeen. Vuosittain tehdään kysely, jonka pohjana tullaan melko varmasti käyttämään opinnäytetyön osana tehtyä kyselyä. Kyselyllä on tarkoitus kartoittaa vapaaehtoisten työhyvinvoinnin ja -tyytyväisyyden osalta tapahtunutta muutosta hankkeen aikana.

Tutkimus tehtiin laadullisena tutkimuksena, jossa opinnäytetyön työntekijä oli mukana. Tutkimusmenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua loma-kehaastattelua, jonka kohderyhmä muodostui Ovi Auki Elämään -hankkeen kanssa tehdyistä aiesopimuksen mukaisista alkukartoituskyselypaikoista Asikkalassa, Hollolassa ja Lahdessa. Kyselyyn osallistui näillä paikkakunnilla toimivia ruoka-aputyötä tekeviä vapaaehtoisia eri seurakunnista.

## 2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ, RUOKA-APUTYÖ JA VAPAAEHTOISUUS

Opinnäytetyön kahdessa seuraavassa luvussa tarkastelen teoreettisessa viitekehityksessä kansalaisyhteiskunnan käsitettä, taustaorganisaatiota, ruoka-aputyötä, vapaaehtoisuutta ja lähimmäisyyttä, sekä kristillissosiaaliin työhön liittyviä pulmakohtia. Unohtamatta työhyvinvoinnin elementtejä vapaaehtoistyössä.

Aktiivisena kansalaisuutena pidetään yleisellä tasolla yhdistyksiin, järjestöihin tai vaikkapa seurakuntaan osallistumista ja näissä toimimista. Kansalaisyhteiskuntaan liittyvät kiinteästi myös yhdistystoiminta ja vapaaehtoistyö. (Harju 2005, 67.) Kansalaistoimintaan ja vapaaehtoistoimintaan liittyy muun muassa auttamisen halu, osallisuus, ja vastuunkantaminen muista ihmisistä ja yhteisistä asioista. (Harju 2005, 70.) Kentällä huomiota kiinnitti vapaaehtoisten hyvinvoinnin tukemisen ja koulutuksen antamisen aste. Se näytti olevan paljolti kiinni taustaorganisaation näkemyksistä siitä, kuinka tärkeäksi nämä seikat kussakin yhteisössä nähdään. Vapaaehtoisten työntekijöiden tukemisella ja tarvittavan tietotaidon saamisella on mielestäni suuri merkitys työhyvinvointiin, työtyytyväisyyteen ja sitä kautta ruoka-avun piirissä olevien asiakkaiden kohtaamisen laadun parantamiseen.

### 2.1 Kansalaisyhteiskunta

Tietosanakirja kuvaa kansalaistoimintaa julkisena toimintana yhteiskunnassa, yhteisön jäsenenä, kansalaisjärjestöissä ja erilaisissa yhdistyksissä (suomisanakirja.fi 2018). Kansalaisuuspohdintaa on käyty ja käydään aktiivisesti. Käyttöön yleisesti omaksutut kansalaisalkuiset yhdyssanat kertovatkin meille ilmiöistä, näistä perinteisimpinä käsitteinä ovat olleet kansalaisjärjestöt ja kansalaisliikkeet. Keskustelua on käyty ja käydään vilkkaasti myös, kansalaisosallistumisesta, kansalaisvaikuttamisesta ja kansalaisaktiivisuudesta. Keskustelu on lisääntynyt myös kansalaisyhteiskunnasta ja kansalaisaktivismista. Näillä kaikilla sanoilla kuvataan ihmisten toimintaa yhteiskunnassa valtion jäsenenä, mutta myös yksilön suhdetta yhteisöön. (Kurki & Nivala 2006, 11.) Kansalaisyhteiskunta käsitteessä on ydin, jonka Harju (2004, 19) muotoilee kysymykseksi yhteisöön kuulumisesta. Siinä aktiivisuus painottaa juuri yhteisöinä tavoiteltavaa tulevaisuuden muo- vaimista ja oman elämän toimijaksi tulemistä.

Kansalaisyhteiskuntaa pidetään käsitteenä, joka kokoaa yhteen vapaaehtoistoiminnan, kolmannen sektorin toiminnan sekä poliittisen omaehtoisen toiminnan, näitä kutsutaan niin sanotuiksi sosiaalisiksi liikkeiksi. Kansalaisyhteiskuntaa pidetään abstraktina käsitteenä, syntyen vastakohtaksi julkisen sektorin ja taloudellista toimintaa edellyttävälle yhteiskunnalliselle toiminnalle. Siinä kansalaiset ja yksilöt toimivat epävirallisesti kollek-

tiivisena alueena. Näillä toimilla saattaa olla kuitenkin tavoitteena markkinoiden tai julkisen sektorin toiminnan muuttaminen. (Koskiahho 2001, 17.) Kansalaisyhteiskunta käsitteen kautta on tutkimuksissa tarkasteltu yhteiskuntaa, sen toimintoja sekä ihmisen paikkaa yhteiskuntatodellisuudessa. Kansalaisyhteiskunta-käsite on yhdistetty yhdistyssektoriin ja kolmanteen sektoriin. Kansalaisyhteiskunta voi mahdollistua vain aktiivisesti toimivien kansalaisten kautta. Kansalaisyhteiskunta muodostuu yksilöistä, jotka voivat olla osallisia valtion määrittämistä ja myös turvaamista mahdollisuuksista, oikeuksista ja vapauksista. (Harju 2005, 67.)

Ihmisten aktiivisuus, osallistuminen, toiminta ja vaikuttaminen kuitenkin määrittelevät käytännön kansalaisyhteiskunnan. Valtion turvaamisessa oikeuksien ja vapauksien rajoissa ihmiset voivat auttaa toisiaan vapaaehtoisella työllä. Seurakunnallinen toiminta lasketaan luonteeltaan myös kansalaisyhteiskuntaan eli ihmisten omaehtoisuuteen perustuvaan yhteisölliseen työhön, joka ei tavoittele voittoa. Kansalaistoimintaa kuvataankin moni-ilmeiseksi toiminnaksi, joka on parhaimmillaan alusta oppimisen mahdollistajana, sosiaalisen pääoman tuottajana, yhteisöllisyyden luoja, aktiivisen kansalaisuuden mahdollistajana, kansalaisyhteiskunnan rakentajana ja demokratian vahvistaja, sekä työllistäjänä. Näiden kaikkien seikkojen nähdään ehkäisevän syrjäytymistä. (Harju 2005, 43–138.) Kansalaistoiminta voidaan siis nähdä merkittävänä kanavana itsensä kehittämiseksi, taidoin, tiedoin, tuntein, asentein ja arvoin. Nämä kaikki voivat kehittyä keskenään. Kansalaisjärjestöt voivat siis olla oppivia organisaatioita siinä missä yritykset ja kuntatyöpaikatkin. (Harju 2005, 65–72.)

## 2.2 Taustaorganisaation kuvaus

Operaatio Avoin Ovi ry on perustettu vuonna 2013 Lahdessa. Yhdistys toimii kristillissosiaaliselta pohjalta. Yhdistyksessä tekee työtä kahdenkymmenen ihmisen joukko vapaaehtoisia. Työn keskiössä on hävikkiruuan hakeminen tukkulahjoittajilta Etelä-Suomen alueelta, sekä ruuan varastointi ja jakelu yhteistyökumppaneille. Operaatio Avoin Ovi ry keskittyy työssään hävikkiruuan logistiikkaan ja kylmävarastointiin, sekä toimii myös yhdistävänä tekijänä yritysten ja yhteistyökumppaneiden välillä. Yhdistys ei jaa yksittäisiä ruoka-avustuksia. Ruoka-avun jakamisen avun tarvitsijoille hoitaa yhdistyksen yhteistyökumppanit. Päijät-Hämeen alueella kumppaneita on noin kolmekymmentä seurakuntaa ja järjestöä. (Operaatio Avoin Ovi 2018.)

Operaatio Avoin Ovi ry:n työn keskeisenä tehtävänä on myös koordinoida ja kutsua yhteistyöhön ruuanjakelutyötä tekeviä kirkkokuntia, yhteisöjä ja järjestöjen toimijoita. Vapaaehtoisten määrän on arvioitu kaikissa Operaatio Avoin Ovi ry:n yhteistyökumppaneiden toimipisteissä olevan noin 350 henkilöä. Vapaaehtoisina toimivat haluavat olla myös mukana kohtaa- massa ihmisiä heidän elämänolosuhteissa, sekä vastata ruoka-avun tarpeeseen silloin, kun yhteiskunnalliset tuet eivät riitä elämiseen, tai ihmisen



kyky päästä sosiaalisten tukien piiriin on heikentynyt. Yhdistyksen kokonaistavoitteena on osattomuuden, köyhyyden ja ulkopuolelle jäämisen vastapainona tehdä hyvää ja jakaa lahjaksi annettuja tuotteita. Yhdistyksen slogan kuvaa työtä Jeesuksen sanoin ”kaiken minkä olette tehneet yhdelle näistä vähäisimmistä, sen te olette tehneet Minulle.” (Operaatio Avoin Ovi 2018.)

### 2.3 Ruoka-aputyö

Selviytyäkseen hengissä, ihminen tarvitsee lämpimän suojaisan paikan ja ruokaa. Ruoka-aputoiminnalla onkin pitkä historia Suomessa kuten muualla maailmassakin. Varsinaisten leipäjonojen synty nykymuodossa on tapahtunut Suomessa 1990-luvun taloudellisen taantumana johdosta. (Silvasti 2011, 280.) Kymmenet tuhannet suomalaiset vastaanottavat ilmaista hävikkiruokaa leipäjonoissa. Ruoka-avun perimmäisenä syynä pidetään rahanpuutetta, jolloin kyse ei ole yhtenäisestä ihmisjoukosta tai väestön osasta. (Hänninen ym. 2008, 11.) Tänä päivän suomalaisissa leipäjonoissa seisoo viikoittain yli 20 000 ihmistä, pidemmissä jonoissa kuin 1990-luvulla. Ruoka-apu onkin vakiintunut toimeentulotuen ja palvelujärjestelmän jälkeiseksi kolmannen sektorin toiminnaksi. (Ohisalo 2017.)

Ruoka-aputyö on omalta osaltaan vakiintunut suomalaiseen yhteiskuntaan, tullen arkipäiväiseksi ja välttämättömäksi osaksi köyhien elämää. Ruoka-aputyötä toteuttavat seurakunnat ja erilaiset kansalaisjärjestöt. Viime vuosien köyhyystutkimusten perusteella on korostettu muun muassa eriarvoisuuden lisääntymistä hyvinvointivaltioissa, joka näkyy selvimmän leipäjonoina eripuolella Suomea. (Ohisalo, Eskelinen, Laine, Kainulainen & Saari 2013, 13.) Laihiala (2018) Ylelle antaman haastattelun mukaan hyvinvointi on suomalaisessa yhteiskunnassa kasautunut tietyille ihmisryhmille ja monet ovat jääneet hyvinvoinnin kehityksestä sivuun. Ruoka-avun saajista jopa kolme neljästä kärsii syvästä taloudellisesta huono-osaisuudesta, jolloin on turvauduttava ruoka-apuun. Laihialan mukaan Leipäjonoissa käyminen saattaa johtaa kokonaisuutena myös huono-osaisen identiteettiin, joka puolestaan saattaa vaikeuttaa uudelleen yhteiskuntaan integroitumista. Taloudellisten vaikeuksien lisäksi moni kärsii henkisistä tai fyysisistä ongelmista, yksinäisyydestä ja jopa nälästä.

Silvastian (2011, 282) mukaan poliittisen tavoitteen siirtäminen pois köyhyyden poistamisesta yhteiskunnasta, ajaa pakostakin tilanteeseen, jossa on pakko tyytyä kontrolloimaan ja hallitsemaan köyhyyden aiheuttamia vahinkoja. Tämän seurauksena hyväntekeväisyysjärjestöt tulevat osittain jopa tietämättään tukeneeksi prosessia, jossa alkuperäinen tavoite köyhyyden poistamisesta siirtyykin yhteiskuntapolitiikassa sivuun, eli niin kutsuttuun marginaaliin. Tulosta tekevä hyväntekeväisyys ja muun muassa hyvin toimiva ruoka-aputyö toimiikin paineen alentajana poliittista järjestelmää kohtaan. Hyväntekeväisyyteen vetoamalla poliitikot voivat siis va-

kuutella kansalle tai jopa itselleen, ettei kukaan maassamme voi kärsiä nälkää. Tästä kehityksestä seuraa väistämättä alun perin vain väliaikaiseksi tarkoitettun ruoka-aputyön muuttuminen monien kohdalla hyvinkin pitkäkestoiseksi ja myös välttämättömäksi osaksi köyhyydessä elävän ihmisen elämää.

Ohisalo ym. (2013, 17) mukaan, ruoka-apukentällä merkittävässä auttajan roolissa ovat erilaiset uskonnolliset yhteisöt ja liikkeet. Kirkon ja kristillisten vapaidensuuntien seurakuntien piirissä köyhäinavun periaatteita on ollut aina osana yhteisön perinnettä. Suomen evankelisluterilainen kirkko on ruoka-apu kentän yksittäisistä toimijoista suurin, tätä selittää diakoniatyön resurssit ja kirkon organisaatorakenne. Toinen merkittävä perustajataho ruoka-aputoiminnassa ovat olleet muut hengelliset toimijat. Tutkimuksessa todetaankin ruoka-apukentällä olevan yleisesti voimakas kristillinen pohjavire.

## **2.4 Vapaaehtoisuus ja lähimmäisyys käsitteinä ja sisältöinä ruoka-aputyössä**

Kolmannen sektorin toimintana kuvataan yhdistysten ja järjestöjen toimintaa, johon vapaaehtoisuus liitetään. Vapaaehtoistyön tekeminen taas liitetään sosiaaliseen toimintaan yhteiskunnassa, joka toimii erillään valtion tai muiden julkisen sektorin toimijoiden työstä. (Koskiahho 2001, 16.) Vapaaehtoistoiminta vaikuttaa moniin asioihin yhteiskunnassa, se edistää aktiivista kansalaisuutta, tarjoaa elämän mittaista oppimista, vahvistaa yhteisöjä, parantaa elämänlaatua luoden onnellisuutta, sekä hyvää mieltä. (Reinman 2014.) Kansalaisareenan (2015) tekemän tutkimuksen mukaan joka kolmas (32,7 %) kansalaisista kertoi tehneensä neljän viimeksi kuluneen viikon aikana vapaaehtoistyötä.

Nylund ja Yeung (2005, 15) kuvaa vapaaehtoistoimintaa palkattomaksi, vapaasta tahdosta kehittyväksi yleishyödylliseksi toiminnaksi. Se on useimmiten organisoitunut jonkin rekisteröidyn yhdistyksen tai järjestön avustuksella. Mykkänen-Hännisen (2007, 5) mukaan Hakkarainen (2003) kuvaa vapaaehtoistyötä myös maallikkoauttamiseksi, jossa ihminen sitoutuu omasta vapaasta tahdostaan vapaaehtoiseen toimintaan, josta tulee selviytyä ihan tavallisen ihmisen taidolla ja tiedolla. Vapaaehtoisuus käsite painottaakin yksilön toimintaa, jossa yksilö vapaasta tahdostaan tekee oman ratkaisunsa osallistumisestaan. Useimmiten käsite vapaaehtoistyö ymmärretään kuitenkin yksilöiden tai ryhmien toiminnaksi käytännössä ja vapaaehtoistoiminta puolestaan tätä toimintaa organisoivien järjestöjen toiminnaksi (Koskiahho 2001, 16).

### **2.4.1 Miksi tehdään vapaaehtoistyötä?**

Eskolan ja Kurjen (2001, 10) määritelmässä kuvataan vapaaehtoisuuden motiiveja osallistumisena vuorovaikutukseen perustuvaan organisoituun

auttamis- ja tukitoimintaan, jolla tähdätään henkisen tai aineellisen puutteen korjaamiseen. Vapaaehtoistyötä ei tehdä tällöin taloudellisin perustein yritystoimintana tai palkkatyönä vaan auttajan motiivi perustuukin ajatukseen olla avuksi ja oppia jotain tärkeää. Ruoka-aputyössä vapaaehtoisuus toteutuu seurakuntien tai järjestöjen sitoutuneiden vapaaehtoisten palvellessa asiakkaita usein viikoittain riippuen taustaorganisaation ruoka-aputyön viitekehuksesta. Useimmiten seurakunnissa ruoka-aputyötä tekevät palvelevat vapaaehtoisina myös muissa seurakuntien tilaisuuksissa.

Ohisalo ym. (2013, 17–18) mukaan ruoka-aputoimijat kokevat, että heidän toiminnallaan on arvokas työllistävä vaikutus. Vapaaehtoistyö ruoka-aputyössä voi olla askel kohti varsinaista työpaikkaa mutta tehdyn työn tarkoitus voi olla myös merkityksen antamista ihmisten elämään, estäen näin muun muassa syrjäytymistä. Tärkeänä on nähty vastuun antaminen ja tunne siitä, että työpanoksella on merkitys, sekä ymmärtäväisyys ihmisten erilaisille ongelmille. Yhteisöllisyys ja sitoutuminen nähtiin tärkeäksi käytännön ongelmien voittamisessa. Yeung (2005, 104–125) kuvaa vapaaehtoistyöhön osallistumisen motiiveja, joista tärkeimmäksi hänen tutkimuksessaan nousi altruismi (40 %), seuraavaksi tärkein ylimääräisen vapaaajan hyödyllinen käyttö (16 %), muita motiiveja olivat mukaan lähtö ystävän pyynnöstä, toive tavata uusia ihmisiä, saman henkisyys, elämäkokemusten saaminen, uuden oppiminen ja yleisesti kiinnostus vapaaehtoisuuteen.

Hynynen (2015) oli tutkinut Kaarinan vapaaehtoistoiminnan keskus Paletin vapaaehtoisten motiiveja. Tutkimuksessa oli jaoteltu motiivit kolmeen erilliseen lähtökohtaan, niitä olivat altruismi, individualismi ja solidaarisuus. Keskeisimpänä tutkimustukoksena Hynynen tutkimuksessa esiin oli nousut vapaaehtoistyön tekemisen motiivina individualistiset motiivit. Individualistiset motiivit kuvaavat hyötyä, jonka auttaja saa työstään vain itselleen, kun taas altruistiset motiivit kuvaavat hyötyä, jonka autettava saa tehdystä työstä. Solidaarisuudessa hyöty tulee sekä auttajalle, että autettavalle. Individualistisen toiminnan katsotaan kuitenkin kuuluvan henkilökohtaisten arvojen mukaan toimimiseen, joka taas nähdään osana henkilökohtaisen hyvinvoinnin lisäämistä.

Sosiaalipalveluja tutkittaessa, useimmissa motivaatiotutkimuksissa ovat toistuneet tietyt aihealueet, näitä ovat olleet muun muassa altruismi, sosiaalisten kontaktien kaipuu, yleinen kiinnostus sosiaalipalveluihin sekä henkilökohtaiset emotionaaliset tarpeet (Yeung 2005, 88). Altruismia pidetään lähimmäisenrakkautta kuvaavana käsitteenä, joka määritellään taipumukseksi ottaa toiminnassa huomioon toisen etu, jolloin motiivina toimii usein epäitsekäät syyt. Altruismi määritellään myös egoismin vastakohdaksi. Altruismissa katsotaan suotavaksi tehdä omasta edustaan piittaamaton moraalinen teko. Siitä tulee seurata hyvää muille ihmisille. Altruismi on keskeinen ja tärkeä piirre kristillisessä etiikassa. Etiikassa altruismia pe-

rustellaan moraalin perusedellytyksenä, jota on epäitsekkäis toisista välittäminen. Eettisen toiminnan arvoa mitataan puolestaan sellaisella toiminnalla, joka tähtää yhteiseen etuun, jolloin voidaan katsoa toisen parhaaksi toimimisen olevan myös velvollisuus. Toisen edun tavoittelemisen voi myös tiedostaa olevan paras keino oman edun saavuttamiseksi, jolloin sitä kuvataan altruistiseksi egoismiksi. (Tieteen termipankki 2016.)

#### 2.4.2 Asiakkaan toimijuuden vahvistaminen

Hallamaa (2015) nostaa artikkelissaan esiin kysymyksen siitä, onko lähimmäisestä muodostunut auttajille osaltaan passiivinen kohde? Hän nostaa esiin erilaisen näkökulman lähimmäisyyteen, joka avautuu, kultaisen sääntön ”kaikki, minkä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te sanoin heille” ymmärtämisenä vastavuoroista toimijuutta koskevana normina. Hallamaan (2015) mukaan tästä näkökulmasta kultaista sääntöä tarkastellessa se ei tarkastelekaan lähimmäistä jollain tavalla kohteena, vaan tarkastelussa sidotaankin toimija ja lähimmäinen juuri toimijuuden kautta toisiinsa. Lähimmäistä tulisi Hallamaan mukaan kohdella toimijuuden eikä niinkään toiminnan kohteena olemisen näkökulmasta. Yhteinen toimijuus tekee lähimmäisestä toimijan vertaisen. (Hallamaa 2015.) Tämä näkökulma, asenne ja tapa toimia tukisi myös vapaaehtoisten jaksamista työssään. Toimijuuden vahvistamisella vapaaehtoisilla olisi mahdollisuus saada rinnalleen uusia toimijoita, yksilöllisesti ja yhteisöllisesti tukien.

Hallamaan (2015) mukaan lähimmäisen toimijuuden edellytysten tunnustaminen vaatiikin toimijaksi tunnustamisen. Toimijan tulee sitoutua tunnustamaan toimintansa kohteelle ihan samat edellytykset, jotka hänellä itsellä on. Tällöin kultainen sääntö voisi sitoa ihmiset toisiinsa altruistisen toimijuuden kautta. Hallamaa näkee lähimmäisyyden toteuttamisen sosiaalietiikan suurimpana haasteena. Lähimmäisen näkeminen toimijana edellyttää tunnustamista ja kunnioittamista. Vaikeuden auttamisessa tuo usein auttajan pyrkimys tuottaa hyvää toiselle hänen omasta tahdosta riippumatta. Silloin helposti käy niin, että vilpittömästi hyvää tarkoittavat ihmiset pyrkivätkin jollain tavoin parantamaan lähimmäisen elämää oman paremmin tietämisen kautta. Asettuminen lähimmäisen hyväksi toimimiseen ilman omia pyrkimyksiä onkin Hallamaan mukaan lähimmäisenrakkauden hyvä puntari. (Hallamaa 2015.) Kristillissosiaalisessa ruoka-aputyössä olisikin tärkeää tiedostaa omat auttamisen motiivit ja osata asettaa lähimmäisen rinnalle juuri Hallamaan kuvaamalla tasavertaisella toimijuutta tukevalla tavalla. Tämä voisi tuottaa enemmän osallisuutta, mutta myös välillisesti tarvittavia resursseja usein määrällisesti niukkaan vapaaehtoisuuteen.

Kristillissosiaalista vapaaehtoistyötä pohdittaessa on siihen liitettävä myös sosiaalisen kasvattajan rooli joka ruoka-aputyössä vapaaehtoisena toimimisessa tarkoittaa jonkinlaista kasvattajan roolia. Kurki (1997, 194) kuvaa professori Antonio Petruksen esittämää lyhyttä yhteenvetoa sosiaalisen kasvattajan kolmesta perustehtävästä. Ensimmäinen niistä on ihmisten

elämän puutteiden löytäminen ja analysointi. Toisena kasvatukselliset väliintulot erilaisissa riskitanteissa, sekä olemassa olevien voimavarojen löytäminen ja toimintaan saattaminen. Kolmanneksi nousee niiden ongelmien selkeä havaitseminen ja määrittely, jotka vaativat avukseen (toisten) ammatti-ihmisten mukaantuloa.

Sosiaalisen kasvattajan laajassa tehtäväkentässä koulutusta tarvitaan Kurjen (1997, 195) mukaan inhimillisellä alueella, eli persoonallisella kypsyminen alueella. Vapaaehtoistyössä se merkitsee sitä, että koulutettava oppisi tietämään mitä sisältyy sosiaalisena kasvattajana olemiseen ja sen jalkauttamiseen kenttätööhön. Pedagogisella alueella tärkeää on riittävän tietämyksen saavuttaminen, jolloin vapaaehtoinen on kyvykkäämpi tekemään kasvatuksellisia interventioita. Teknisellä alueella, tulee tietää mitä pitää tehdä ja kehen ottaa yhteyttä, asiakkaan saattamiseksi avun piiriin. Sosio-kommunitarisella, eli yhteisöllisyys ja yhteiskunnallisuus alueella taas taata sen, että kasvattajana toimiva vapaaehtoinen pystyisi löytämään oman paikkansa ruoka-avun sosiaalisella kentällä, jossa hänen tulisi tehdä interventioita. (Kurki 1997,195.)

Sosiaalipedagoginen kasvatustyö lähtee siis ajatuksesta, jossa ihminen nähdään toimijana. Sosiaalipedagogisen toiminnan tavoite arjessa onkin hädässä, syrjäytyneenä tai muutoin ongelmissa elävän ihmisen vapautuminen passiivisesta avun kohteena olemisesta aktiiviseen tiedostamiseen. Ohjautumaan itsenäiseen toimintaan itsensä ja yhteisönsä auttamiseksi. (Kurki 2001, 72–73.) Passiivisuudesta toimijuuteen, sen tiedostaminen ja esiin nostaminen vapaaehtoisten tärkeänä työnä onkin toteutettavan hankkeen yksi keskeinen tehtävä.

### 3 VAPAAEHTOISTEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN

Vapaaehtoisten hyvinvointi pitää sisällään hyvin paljon samoja elementtejä, kuin työhyvinvointi sisältää palkkatyötä tekeväille. Siihen kuuluu muun muassa tasapainoinen johtajuus, virkistys- ja koulutustoiminta, palautteen saaminen ja antaminen, oman hyvinvoinnin ylläpitäminen ja työnohjauksellinen tuki. Hyvin tehty työ, terveys ja hyvinvointi ovat työhyvinvoinnin perusta. Työhyvinvointi nähdään työkykyä laajempänä käsitteenä. Työhyvinvointiin katsotaan liittyvän fyysisten ja psyykkisten voimavarojen lisäksi koko työyhteisön toimintakulttuuri, johon sisältyy ilmapiiri, toimintatavat, johtaminen, itse työ ja siihen liittyvä osaaminen sekä työntekijän oma tunne elämän hallinnastaan ja näkemys työyhteisöstään. Työhyvinvoinnin määritelmän toteutuessa vapaaehtoinen työntekijä voi kokea työnsä ja työolosuhteet voimaannuttavaksi ja elämän iloa tuottavaksi, jolloin hän voi kokea työssään arvostusta, mielekkyyttä, hallinnan, terveyden ja turvallisuuden tunnetta. (Toivanen, Eerola, Hyvönen, Jääskeläinen, Piirainen & Valopaasi 2014, 13–14.)

Työhyvinvointi ei synny organisaatiossa itsestään. Työhyvinvoinnin synnyttäminen vaatii systemaattista johtamista, sekä konkreettisia toimenpiteitä henkilöstön voimavarojen lisäämiseksi. Työhyvinvointia onkin tärkeää arvioida säännöllisesti. Työhyvinvoinnin johtamisen nähdään onnistuvan parhaiten voimaannuttavalla ja jaetulla johtamisella. Jokainen työntekijä on vastuussa kuitenkin omasta työhyvinvoinnistaan. Työhyvinvoinnin kehittäminen edellyttääkin johtajien ja työntekijöiden välille myönteistä vuorovaikutusta. (Manka, Kaikkonen & Nuutinen 2007.) Työhyvinvointia mietittäessä on tärkeää myös ajatella, miksi me oikeastaan työtä teemme, korostaa ylilääkäri Timo Vääntinen. Hän korostaa myös riittävän vapaa-ajan ja riittävän levon merkitystä. Vaikka itsestä huolehtimisen katsotaan lisäävän työhyvinvointia, silti on tärkeä muistaa, että työhyvinvointi syntyy itse työssä. Motivaatio syntyy tai tulee luoda itse. Omalla toiminnallani voin olla joko syömässä toisten motivaatiota tai olla tukemassa sitä. (Ellun Kanat 2017.)

### 3.1 Vapaaehtoistyön johtaminen

Vapaaehtoistyön johtamista kuvataan mahdollisuuksien luomisena vapaaehtoisille toimia ja tavoitella yhdistyksen tai jonkin yhteisön päämääriä. Vapaaehtoistyön johtamisessa on tärkeä suunnitella toimintaa, tavoitteita sekä innostaa ja motivoida vapaaehtoisia. Tärkeä elementti hyvinvoinnin lisäämiseksi on myös vapaaehtoistyön koordinointi yhdistyksen arjessa. Vapaaehtoistyön johtajan työ on ennen kaikkea innostamista ja ihmisiin vaikuttamista. Vapaaehtoistyön johtamiseen luovat omat haasteensa se, ettei työstä saada palkkaa ja aineelliset palkitsemisetkin ovat yleisesti hyvin vaatimattomia. Johtajan onkin kyettävä visioimaan ja viestittämään asiat selkeästi osatavoitteiden ja päämäärien saavuttamiseksi. Visioon liittyvät yhdistyksen perustarkoitukset sekä arvot, joiden pohjalle koko toiminta on rakentunut. On myös tärkeää luoda me-henkeä, jolloin synnytetään motivaatiota ja ryhmän identiteetti vahvistuu. (Kuuluvainen 2015, 9.)

Suomen nuorisoyhteistyö Allianssi ry:n pääsihteeri Munsterhjelm (2018) kirjoittaa Helsingin Sanomissa vapaaehtoistyön edellyttävän vastuullista johtajuutta. On varmistettava, että vapaaehtoisella on toisten tukea, motivoivaa tekemistä, sekä mahdollisuus keskittyä perustehtävään. Hyvinvointivat vapaaehtoiset vaikuttavat kansalaisyhteiskuntaan tekemällä työstä vaikuttavampaa ja tuottavampaa. Toisaalta Munsterhjelm kuvaa vapaaehtoistoiminnan kasvattavan myös hyviä johtajia työelämään.

Seurakunnat vapaaehtoistyön työyhteisönä poikkeavat muista vapaaehtoistyötä tekevästä yhdistyksistä ja järjestöistä tiiviin ryhmädynamiikan, vakaumuksen ja mielipiteiden homogeenisuuden vuoksi. Tässä piilee myös omat riskinsä. On tärkeää tiedostaa näitä seikkoja ja pyrkiä aktiivisesti purkamaan aikojen kuluessa syntyneitä myyttejä ja luomaan uutta kulttuuria, jossa avoin keskustelu vaikeiksikin koetuista asioista olisi niiden ytimenä.

Tärkeää on myös huolehtia tiedotuksesta ja viestinnästä, jonka on todettu selkeästi lisäävän työhyvinvointia. (Toivanen ym. 2014, 35–36.)

### 3.2 Virkistystoiminnan järjestäminen

Ihmisten auttamisen vastapainoksi yhdistyksen tai järjestön olisi hyvä järjestää yhteistä tekemistä ja virkistymistä myös vapaa-ajalla (Mykkänen-Hänninen 2007, 64). Vapaaehtoisten ruoka-aputyötä tekevien työntekijöiden kanssa käydyissä keskusteluissa nousi esiin, ettei virkistystoimintaa ole juurikaan ollut. Syyksi tähän kerrottiin, ettei kukaan ulkopuolinen ole järjestänyt ja itse ei viitsitä järjestää, koska se merkitsee ylimääräistä työtä, ei virkistymistä.

Mykkänen-Hänninen (2007, 64) nostaa kuitenkin esiin virkistymisen tärkeyden ja korostaa vapaamuotoisen yhdessäolon vahvistavan yhteisöllisyyttä. Vapaaehtoistyöntekijän näkökulmasta yhteisöllisyyden kokemus syntyy mahdollisuudesta olla vuorovaikutuksessa toisten vapaaehtoisten kanssa, mutta myös mahdollisuudesta vuorovaikuttaa ammattilaisen kanssa. Virkistystoiminta voidaan kokea myös yhdistyksen tai järjestön kiitokseksi toimintaan sitoutuneille vapaaehtoisille. Tämä sanoma tuli myös kentältä selkeästi esiin. On tärkeää huomioida virkistystoiminnan suunnittelussa sektorirajojen ylittävä vuorovaikutus ja sen merkitys työssä jaksamiselle. Vertaisuuden merkitys ja asioiden jakaminen on myös keskeinen huomioitava asia virkistystoiminnan suunnittelussa.

Virkistystoiminnan järjestämisen kautta syntyvä yhteisöllisyys avaa tilaa erilaisuudelle. Yhteisen tekeminen lomassa ihmiset voivat kokea olevansa erilaisuudessaan hyväksytyjä, jolloin erilaisuudesta syntyy voimavara, joka puolestaan lisää yhteisöllisyyttä. Vertaisuus ja kokemukset samoista asioita muodostavat myös hyväksyvän ilmapiirin, jolloin voimaantuminen on mahdollista. (Alanne 2015.)

### 3.3 Koulutuksen järjestäminen

Jatkuva osaamisen kehittäminen on yhtä tärkeää vapaaehtoistyössä, kun palkkatyössäkin (Toivanen ym. 2014, 37). Olisi tärkeää huolehtia, että jokainen vapaaehtoinen hahmottaisi yhdistyksen tai järjestön organisatorakenteen, sekä erilaiset osaamisalueet. Mikä on perustehtävä? Mitä arvoja yhdistys edustaa? Mitä teknisiä taitoja tarvitaan työn suorittamiseen ja miten taataan, että kaikki osaavat tarpeeksi? Mikä on oma kutsumukseni ja mitä taitoja itselläni on? Miten voisin palvella tässä yhdistyksessä parhaiten ja olla jakamassa tietotaitoani myös toisille? Miten yhdistyksen tai järjestön visio, missio ja strategia näkyy päivittäisessä työssä? Toivanen ym. (2014, 40) mukaan työhyvinvointiin tähtäävän koulutukseen olisi hyvä sisällyttää työyhteisön toimintaan liittyviä seikkoja. Nämä seikat voisivat

sisältää samoja elementtejä, kuin työnohjauksessakin käytetään. Jaksamisen ylläpitämiseen liittyvät asiat, myönteisten voimavarojen vahvistamiseen liittyviä asioita tai vaikkapa ristiriitatilanteita ja niiden hallintaa.

### 3.4 Palautteen merkitys

Paras palaute on saajalleen hyödyllinen, eikä se riipu siitä, onko se kiittävää vai korjaavaa. Hyödyllisen palautteen katsotaan vievän tekemistä eteenpäin. On olemassa myös mikropalautetta, joka voi olla esimerkiksi toteamus ”hyvin tehty”. Mikropalautteen jatkumon toisessa päässä nähdään järjestelmällisen ja kokonaisvaltaisen arvioinnin tekemistä, kuten työpajoilla kehityskeskusteluissa tehdään. (Hakkanen 2017.) Palautteen kuvataan liittyvän usein tekoihin, mutta Hakkanen (2017) mukaan palaute osuu myös saajaan ihmisenä ja työntekijänä, jolloin se tekee asiasta merkityksellisen ja monisyisen. Palaute on merkinä, että tehty työ on huomattu. Myönteisellä palautteella onkin energisoiva vaikutus ja sen tiedetään laajentavan ihmisen ajattelumalleja. Ideointi saa sytykkeensä, jos ihminen kokee iloa, innostusta ja ammattiylpeyttä. Motivaatio oppia kasvaa, mutta positiivinen palaute luo myös turvallista ilmapiiriä.

Vapaaehtoiset tekevät vapaaehtoistyötä usein vain omasta hyvästä tahdostaan mutta myös saadakseen hyvää mieltä. Kiittäminen onkin erityisen tärkeä muistettava seikka vapaaehtoistyön johtamisessa. Arvostuksen osoittaminen sitouttaa vapaaehtoisia ja muistuttaa tietysti siitä, että juuri hänen työnsä on arvokasta, jolloin siitä voi muodostua motivaatiota ja tarkoitusta ylläpitävä voima. Kiittäminen edesauttaa myös jaksamista. (Toimeksi.fi 2017.)

### 3.5 Vapaaehtoistyössä jaksamisen haasteet

Vapaaehtoistyössä on usein haasteena oman auttamisen halun ja jaksamisen tunnistamisen rajat. Miten oppia sanomaan ei silloin kuin tekijöitä on niukasti ja tarve suuri. Vapaaehtoisuudesta voi myös tulla taakka, jolloin alun perin virkistymiseen tarkoitettu auttaminen muuttuu pakkopullaksi, jossa ylitetään omia rajoja vaatimusten kasvaessa. On siis tärkeää, että työtä koordinoidaan ja jokaisen jaksamisesta pidetään huolta ja ollaan myös valmiita antamaan palautetta, mikäli nähdään vapaaehtoisuuden ilon muuttuvan negatiivisempaan suuntaan. Joskus vapaaehtoinen voi olla vaan kuormittunut ja tarvita lomaa. On vastuuhenkilön tehtävä ottaa asia puheeksi ja suositella taukoa. Tauon arvioitu päättymisaika on hyvä sopia etukäteen. (Toimeksi.fi 2017.)

Vapaaehtoistoiminnassa jaksaminen syntyy juuri tekemisen mielekkyydestä, onnistumisesta työssä, sekä juuri sen yhteisön yhteisöllisyydestä sekä tietysti mahdollisuudesta toteuttaa itseään toiminnan kautta. Tärkeitä elementtejä vapaaehtoistyössä jaksamiselle ovat hyvä johtajuus ja



motivointi, selkeät pelisäännöt, sekä sosiaalinen verkosto, jonka vapaaehtoistyö luo. (Kujala 2010, 15–16.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tarkastelen tässä luvussa tutkimuksen toteutusta, joka sisältää tutkimustehtävän ja tavoitteet, tutkimuskysymysten sisältöä, käyttämiä tutkimusmenetelmiä, tutkimuksen analysointia, sekä perusteluja valinnoille.

Tutkimus toteutettiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, joka sisälsi määrällisiä ja laadullisia kysymyksiä. Tutkimuksen tekemisessä opinnäytetyön tekijä oli mukana. Tutkimuksen lähtökohtana oli Päijät-Hämeen alueella hävikkiruuan keskusvarastointia hoitavan Operaatio Avoin Ovi ry:n hakema ja Stean (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) myöntämä hankeavustus. Tällä rahoituksella on aloittanut työnsä Ovi Auki Elämään -hanke 2018-2020. Hankkeen keskeisin tavoite on Päijät-Hämeessä eri seurakunnissa ja järjestöissä toimivien ruoka-apu työssä olevien vapaaehtoisten tukeminen. Hankkeen päätavoite on jaoteltu kahteen osaan, joista toinen on tukihenkilöiden kouluttaminen ruoka-apupisteisiin ja toinen virkistystoiminnan järjestäminen ja vertaisuudesta voimaantuminen.

Hankkeen ensimmäisen puolivuotisjakson tärkeimmäksi tehtäväksi muodostui näin ollen alkukartoituskyselyn tekeminen ja toteuttaminen. Operaatio Avoin Ovi ry:n toiminnanjohtajan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella hankkeeseen tehtävä kartoitus ja opinnäytetyö olivat oiva keino yhdistää teoria ja käytäntö. Oma kiinnostukseni opinnäytetyön aiheeseen on pitkäaikaisen työn tulos yhdistyksen hallituksessa ja myöhemmin pontta tutkimuksen tekemiselle antoi valintani hankkeen toiseksi työntehtäjäksi.

Tutkimuksen tavoite oli kerätä tietoa ruoka-aputyössä olevien vapaaehtoisten koulutuksen- ja tuentarpeesta. Tutkimuksen tulokset tullaan käyttämään kolmivuotisen hankkeen sisällön suunnitteluun. Tavoitteena on hankkeen aikana lisätä ruoka-aputyön vapaaehtoisten hyvinvointia ja auttaa heitä näin palvelemaan asiakkaita paremmin. Alkukartoituskysely oli tarkoitus alun perin toteuttaa seitsemässä hankehakemuksessa määritellyssä paikassa Lahdessa, Hollolassa ja Asikkalassa. Kaksi paikkaa kuitenkin karsiutui pois, toinen Asikkalasta ja toinen Lahdesta, nämä päätökset perustuvat yhdessä todetuille erisuuntaisille tarpeille. Kysely toteutettiin viidessä ruoka-apupisteissä, joissa vapaaehtoiset työskentelevät. Kyselyn täyttämiseen oli varattu erikseen aika kussakin paikassa joko ruokajaon yhteyteen tai erikseen. Olin itse työparini kanssa mukana alkukartoituskyselyn täyttämiseen varatulla ajalla.

Ensimmäisessä yksikössä, jossa alkukartoitus kyselyä tehtiin, huomasimme, että vapaaehtoisten joukossa on jonkin verran hyvin iäkkäitä ihmisiä, sekä ihmisiä, joiden luku- ja kirjoitustaito olivat puutteellisia. Vastasimme tähän haasteeseen avaamalla kyselyn sisältöä yksityiskohtaisemmin, sekä kirjoitustaidon puutteesta kärsiville kirjoitettiin vastaukset kyselylomakkeeseen sanasta sanaan, niin kuin he sanoivat. Lopuksi toistimme vastauksen, näin saimme kaikkien paikalla olleiden äänen kuuluviin. Yksityiskohtaisessa kysymystenavaamisessa ei esitelty vastausvaihtoehtoja vaan kirjoitettiin vain se, mitä vapaaehtoinen tarkalleen ottaen sanoi. Tätä toimintamallia käytettiin kaikissa kohteissa tarpeen mukaan. Niihin ruuanjakopisteisiin, joissa kaikki ruoka-aputyötä tekevät eivät päässeet paikalle, jätettiin kyselylomakkeita, sekä postimerkkejä. Kymmenkunta vastausta saatiin postitse kyselyä seuraavien viikkojen aikana.

#### 4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimustehtäväksi muodostui tiedon kerääminen ruoka-aputyössä olevien vapaaehtoisten koulutuksen- ja tuentarpeista, sekä virkistymiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen liittyvistä toiveista. Tutkimustehtävä oli valmiiksi esitetty hankehakemuksessa, jolloin varsinaiseksi tehtäväksi jäi tutkimuskysymysten laadinta. Alkukartoituskysely testattiin muutamalla ruokaavun piirissä olevalla vapaaehtoisella ennen varsinaista kyselyn aloittamista. Alkukartoituskyselyn tekemisen ajankohdista sovittiin erikseen kunkin paikan ruoka-aputyön vetäjän kanssa. Kyselyn vastauksia kertyi yhteensä neljäkymmentäviisi kappaletta. Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

Millaisia tuen tarpeita vapaaehtoisilla on hyvinvoinnin näkökulmasta?

Millaisia kehitystarpeita vapaaehtoistoimintaan liittyy tuen saamisen kannalta?

#### 4.2 Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmä

Tutkimusmenetelmänä tässä tutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua lomakehaastattelua, joka sisälsi sekä kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta, että kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Puolistrukturoidussa lomakehaastattelussa kysymykset ovat kaikille samat. (Eskola, Lähti & Vastamäki 2018, 29.) Lomakehaastattelun on todettu sopivan sellaisiin tutkimuksiin, jossa tarkoitus on kvantifioida aineistoa ja käsitellä sitä myös tilastollisen analyysin keinoin. Lomakehaastatteluun voidaan myös sisällyttää avoimia kysymyksiä, jotka yleisimmin käsitellään teemoittelemalla. (KvaliMOTV 2006.) Aineiston kysymyksistä määrällisesti käsiteltiin taustakysymykset sekä Likertin-asteikolla ollut kysymyspatteristo. Avoimet kysymykset analysoitiin tilastollisin menetelmin luokittelemalla vastaukset ensin ryhmiin.

Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan pelkistetyimmillään aineistoa, joka on ilmaistu tekstinä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan sen pyrkimyksenä on kuvata jotakin tapahtumaa, pyrkii ymmärtämään juuri tiettyä toimintaa. Sen tavoitteena voi myös olla teoreettisesti mielekkään tulkinnan antaminen jostakin ilmiöstä (Eskola & Suoranta 1998, 15, 61). Laadullisessa tutkimuksessa aineiston kerääminen ja sen tarkastelu kulkevat rinnakkain, jolloin hypoteettisten tulkintojen tekeminen usein kuuluu sen piirteisiin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa usein tavoite muiden tavoitteiden ohella on kohteena olevien toimijoiden omien näkökulmien ja tulkintojen esiin nostaminen. Kvalitatiivinen tutkimus antaa yleensä tuloksia huomattavasti vähemmän yleistettävänä, kuin kvantitatiivinen tutkimus. (Hakala 2018, 21–22.)

Slevitch (2011, 12, 73–78) mukaan laadullista tutkimusta käytetään, kun halutaan selvittää taustasyitä, mielipiteitä tai motivaatioita. Hän kuvaa laadullista tutkimusta luotailevana tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen on tarkoitus tuottaa näkymiä ongelmanratkaisuun ja auttaa kehittämään ideoita ja hypoteeseja tutkimukselle. Kvalitatiivisella tutkimuksella paljastetaan ajatuksia ja trendejä, sekä autetaan syventymään ongelmaan paremmin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tieto kerätään strukturoimattomasti tai puolistrukturoidulla lomakkeella. Yleisimpiä metodeja ovat ryhmä- tai yksilöhaastattelut. Otokoko on tyypillisesti pieni ja vastaajat ovat joko valikoituneita tai kuuluvat johonkin kiintiöön.

Valitun tutkimusmenetelmän käyttöä juuri tässä viitekehyksessä käytettynä puolsi hankkeen määrittelemät ajankäytölliset perusteet. Alkuperäisenä perusteena valinnalle olivat myös tarvittavan tiedon ja kohderyhmän huomioiminen. Puolistrukturoidun lomakehaastattelun ajateltiin lisäksi tuottavan myös yksikkökohtaista tietoa, joka taas antaa jatkossa hankkeessa mahdollisuuden vastata myös yksiköissä esiin nousseisiin erityispiirteisiin. Valitut menetelmät antoivat kyselyyn osallistujille mahdollisuuden arvioida nykyisiä käytänteitä ja niiden merkitystä omaan hyvinvointiin, sekä tuottaa tietoa haasteista ja toiveista työn kehittämisen näkökulmasta. Valmiit ja yhtäläiset kysymykset toivat selkeyttä haastatteluun. Osallistumisen vapaaehtoisuus oli myös selkeästi esillä. Lomakkeen esitelytekstissä tuotiin esiin, miten ja mihin tutkimusta käytetään, sekä myös suostumuksen antaminen tietojen käyttöön kyselyyn vastaamalla.

### 4.3 Aineiston analysointi

Analysointimenetelmänä tutkimuksessa käytettiin sekä laadullisten, että määrällisten kysymysten osalta tilastollista menetelmää. Koska populaatio oli alle viisikymmentä, kaikki vastaukset tutkittiin. Kananen (2015, 264) kuvaa pieniä aineistoja määrällisessä tutkimuksessa haasteellisiksi sen vuoksi, että niistä ei voida tehdä syvällisiä tilastollisia analyysyjä, jolloin joudutaan tyytymään suoriin jakaumiin, joita käytettiin pääasiassa tässä

tutkimuksessa. Avointen kysymysten osalta käytettiin myös tilastollista menetelmää, jossa vastaukset luokiteltiin ryhmiin. Tämä auttoi hahmottamaan melko suppeasti kirjoitettuja avointen kysymysten vastauksia. Keskeisiä aiheita muodostui luokittelun avulla useita, aineistojen kokoamisessa käytettiin aluksi runsaasti pieniä luokkia, lopuksi tiivistettiin aineistoa läheisiä luokkia yhdistämällä (Valli 2018, 114). Avomissa kysymyksissä huomiota kiinnitti epätarkat ja yhden sanan vastaukset, sekä asian vierestä vastaaminen.

Aineistoa analysoidessa vastaajien lopulliseksi määräksi (n) saatiin 45. Kaikki kyselyn palauttaneet eivät olleet vastanneet kaikkiin esitettyihin kysymyksiin, jolloin vastaajien määrä vaihteli riippuen kysymyksestä. Avomissa kysymyksissä ei käytetty vastaajien määrää tilastollisesta analyysistä riippumatta, koska vastaukset sisälsivät useita ehdotuksia tai mielipiteitä kussakin kohdassa. Tutkimustulokset laadittiin kokonaistulokseksi, mutta myös kaikista yksiköistä erikseen. Eriksien tehdyt tulokset kukin yksikkö saa omaan käyttöönsä. Tuemme hankkeen avulla ruoka-avun vapaaehtoistyön kehittämistyötä myös paikallisella tasolla. Kokonaistuloksia käytetään tähän tutkimukseen, sekä hankkeen sisällön suunnitteluun.

#### 4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Hyvän tutkimusraportin tärkeä osio on luotettavuuden eli validiteetin ja reliabiliteetin arviointi käytettävissä olevien tietojen perusteella. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeänä pidetään otoksen tarpeeksi suurta edustavuutta ja korkeaa vastausprosenttia. Tärkeää on myös se, että kysymykset mittaavat oikeita asioita tutkimusongelmaan nähden. (Heikkilä 2014.)

Lomake testattiin ennen kyselyn tekemistä muutamalla vapaaehtoisella. Varsinaista kyselyä tehdessä huomiota herätti osassa paikoissa vastaajien korkea ikä, sekä vaikeus ymmärtää kysymyksiä tai kirjoittaa auki mielipiteitään. Pitkään seurakunnan puitteissa vapaaehtoisena ollut sukupolvi on tehnyt pääasiassa työtä auttamisen ja tekemisen ilosta eikä tarvetta työn tai motiivien erityiseen analysointiin ole ollut, jolloin vaikeus vastata kysymyksiin oli ilmeistä. Tämä esiintyi muutamissa vastauslomakkeessa useampina tyhjinä kohtina tai asian vierestä vastaamisena. Tämä siitä huolimatta, että jokainen kysymys selitettiin auki erikseen.

Jäin miettimään miten tulokset olisivat muuttuneet, jos olisimme voineet haastatella jokaisen vapaaehtoisen erikseen? Tutkimuksen ajattelen kuitenkin olevan luotettava, koska kaikissa kohteissa oli useampia ihmisiä, jotka täyttivät lomakkeen kokonaisuudessaan huolellisesti pohtien. Vastausprosentti on myös hyvä, sillä lähestulkoon kaikki kussakin kohteessa työskentelevät osallistuivat osaltaan tutkimukseen. Kysymykset myös tuottivat vastaukset tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksen eettisyydellä on tarkoitus suojata tutkittavia henkilöitä, sekä varmistaa heidän oikeusturvaansa. Ihmisarvoa ja oikeuksia tulee vaalia, jotta tutkimuksen eettisyys toteutuisi. Lisäksi eettisyyden vaalimisella on tärkeä tehtävä luottamuksen säilyttämisessä yleisesti tutkimuksiin ja tutkijoihin. (Turun yliopisto 2014.) Eettisyyden toteutuminen on ollut tutkimuksessa tärkeä huomioon otettava asia. Tutkimuksessa saadut vastaukset ovat kyselyyn vastanneiden henkilökohtaisia mielipiteitä ja heidän oikeusturva on toteutunut anonymiteetin suojelemisessa ja kyselyn kokonaistulosten käyttämisessä vain tähän tutkimukseen. Yksikkökohtaiset tulokset annetaan vain yksikön omaan käyttöön. Tuloksista ei pysty päättelemään yksittäisen ihmisen mielipiteitä. Kyselyn tuloksia esiin tuotaessa on pyritty kunnioittamaan kaikkia osapuolia.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSIA

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tuloksia. Seuraavassa luvussa kokoan johtopäätöksiä yhteen ja pyrin peilaamaan niitä tutkimustehtävän ja -kysymysten sekä edellä esitetyn teorian pohjalta. Viimeisessä luvussa pohdin koko opinnäytetyötä, sen prosessia ja uusia tutkimus ideoita.

Tutkimuskysymykset olivat: millaisia tuen tarpeita vapaaehtoisilla on hyvinvoinnin näkökulmasta ja millaisia kehitystarpeita vapaaehtoistoimintaan liittyy tuen saamisen kannalta?

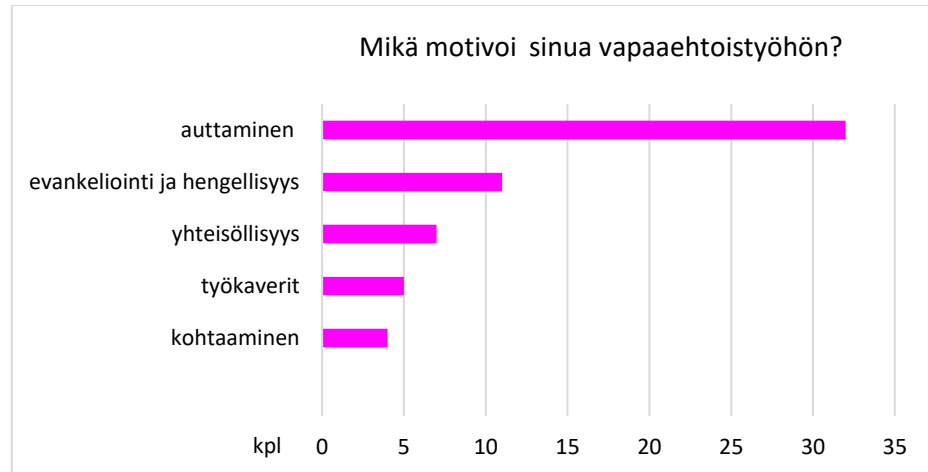
Tulokset muodostuivat määrällisistä ja laadullisista vastauksista, joita molempia käsiteltiin tilastollisin menetelmin. Hankkeen kannalta keskeisimmät tulokset liittyvät nykyisen ruoka-avun vapaaehtoistyön tilan arviointiin ja niistä nouseisiin haasteisiin sekä toiveisiin koulutus- ja virkistystoiminnan sisällöstä. Kyselyyn vastaajia oli yhteensä neljäkymmentäviisi henkilöä. Osa kysymyksistä oli avoimia, jolloin niitä tutkittiin saatujen vastausten mukaan ryhmittelemällä ja lopuksi taulukoimalla. Kaikki saadut vastaukset ovat mukana tutkimuksen tuloksissa. Tulosten tarkastelu alkaa taustatiedoista, jonka jälkeen kuvataan vapaaehtoisen ruoka-avun nykytilaa sekä vapaaehtoisten motivaatioita. Lopuksi käydään läpi osaaminen ja koulutustarpeet sekä virkistymisen tarpeisiin ja hyvinvointiin liittyviä tuloksia.

### 5.1 Ruoka-aputyötä tekevä vapaaehtoinen

Asikkalassa, Hollolassa ja Lahdessa seurakuntien ruoka-aputyötä tekevistä vapaaehtoisista 76 prosenttia oli naisia ja miehiä 24 prosenttia. Ikäjakauma osoittaa, että enemmän kuin puolet (51 %) seurakunnissa ruoka-aputyötä tekevistä vapaaehtoisista olivat iältään 63-79 vuotiaita. Nuorimpia mukana olleita 18-29 vuotiaita oli koko joukosta 6,5 prosenttia ja vanhin mukana ollut oli yli 80 vuotias. Vastaajista 29 prosenttia oli ollut ruoka-aputyössä mukana 1-2 vuotta ja siitä tasaisesti nousten niin, että 6 prosenttia ruoka-

aputyötä tekevästä oli ollut työssä mukana yli 10 vuotta. (kts. liite 5, kuviot 7, 8 ja 9.)

## 5.2 Motivaatio auttamistyössä



Kuvio 1. Motivaatio seurakuntien ruoka-apu.

Kuviossa 1. kuvataan motivaatiota ruoka-aputyössä. Pääasiallisena motivaation lähteenä vapaaehtoiset kuvasivat tässä tutkimuksessa auttamisen halua. Seurakuntien ruoka-aputyön vapaaehtoisia motivoi myös hengellisyys merkitys auttamistyössä, sekä evankeliointi. Toisaalta yhteisöllisyyden merkitys, ihmisten kohtaaminen ja työkaverit olivat myös tärkeitä motivaation lähteitä.

Koen palvelutehtävän tärkeäksi. Saa olla mukana auttamassa. Vapaaehtoisten porukka on ihanaa, hyvä yhteishenki. Myös ruoka-apua hakevien kohtaaminen on tärkeää.

Täällä tapaa erilaisia ihmisiä! Joskus tai useinkin, saa kiitosta!

Lähimmäisenrakkaus, evankeliumi, ihmisten kohtaaminen

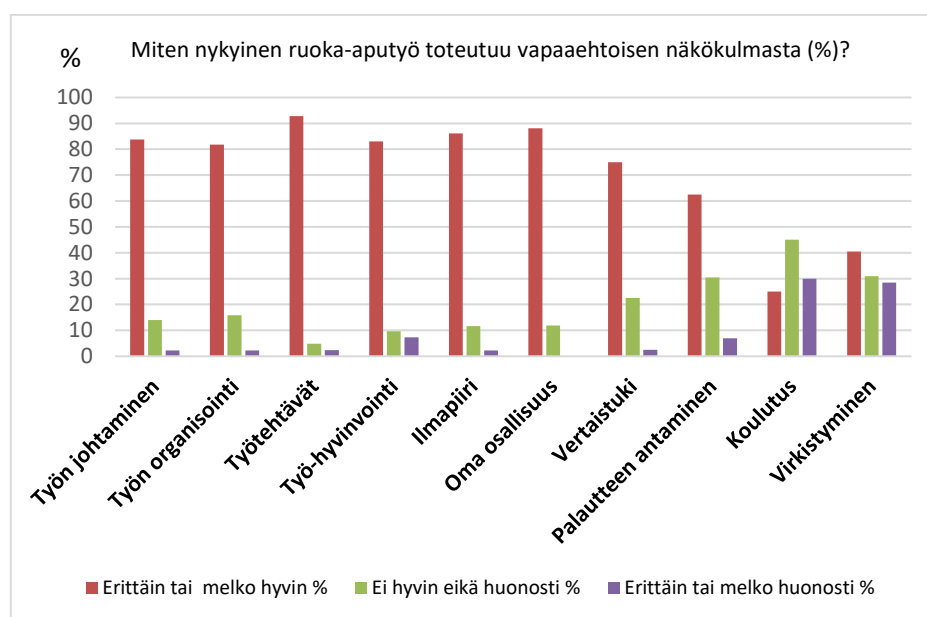
## 5.3 Vapaaehtoisen ruoka-aputyön nykytilan kuvaus ja merkitys hyvinvointiin.

Merkityksellisimpiä asioita ruoka-aputyön vapaaehtoisille olivat työhyvinvointi, ilmapiiri ja työtehtävät. Merkityksettömämpinä omalle hyvinvoinnille vapaaehtoistyössä he kokivat koulutuksen ja palautteen antamisen.

Tyytyväisyyttä nykyiseen vapaaehtoistyöntekemiseen ruoka-apupisteissä ja näiden seikkojen merkitystä omaan hyvinvointiin mitattiin kysymyspatteristolla, eli viisiportaisella Likertin-asteikolla. A. kohdassa pyydettiin arvioimaan ruoka-aputyön nykytilaa. Vastausvaihtoehdot olivat, erittäin hyvin toteutuu kohdasta, erittäin huonosti toteutuu, keskellä vaihtoehto ei

hyvin eikä huonosti. Näistä väittämistä vastaaja valitsi omaa tyytyväisyytään kuvaavan kohdan. Väittämät patteristossa koostuivat erilaisista työtä vaikuttavista seikoista, kuten työn johtaminen, organisointi, tehtävät, työhyvinvointi, ilmapiiri, oma osallisuus, vertaistuki, palautteen antaminen, koulutus ja virkistäytyminen. Kohdassa B. vastaajien tuli myös arvioida edellä mainittujen seikkojen merkitystä omaan hyvinvointiin Likertin-asteikon oikeaan laitaan sijoitetulla ruudukolla numeerisesti 1-5, niin että 1 = ei merkitystä ja 5 = merkitsee paljon.

Kohdan A. tuloksia laskettaessa yhdistettiin, toteutuu erittäin tai melko hyvin vastaukset, samoin kuin toteutuu erittäin ja melko huonosti vastaukset. Ei hyvin, eikä huonosti on jätetty omaksi sarakkeekseen. Tulokset esitetään prosentteina aihealueittain.

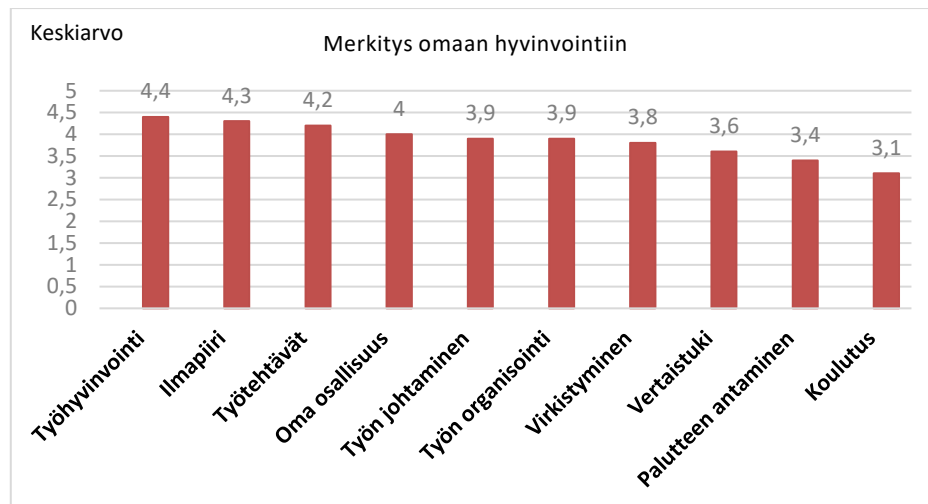


Kuvio 2. Arvio nykyisestä ruoka-aputyöstä vapaaehtoisten näkökulmasta Likertin asteikolla (%).

Kuviossa 2. kuvataan ruoka-aputyön nykytilaa, jota arvioitaessa työtehtävät toimivat 93 prosentin mielestä erittäin tai melko hyvin. Työtehtävät nousivatkin hyvinvointiin vaikuttavista seikoista suurimmaksi. Toiseksi nousi oma osallisuus, joka toteutui erittäin tai melko hyvin 88 prosentilla vastaajista. Oma osallisuus onkin yleisesti ajateltuna tärkeimpiä asioita ihmisen suuntautuessa vapaaehtoistyöhön. Kolmas tärkeäksi koettu seikka ruoka-aputyön nykyisessä toimivuudessa oli ilmapiiri 86 prosentin osuudella. Erittäin tai melko huonosti nykyisessä ruoka-aputyössä toteutui koulutus (30 %) ja virkistyminen (28,5 %). Tätä tulosta tukee myös havainnot ja käydyt keskustelut ruoka-aputyötä tekevien vapaaehtoisten kanssa.

Kysymyslomakkeessa Likertin asteikon oikeaan reunaan oli lisätty ruudukko, johon kyselyyn osallistunutta pyydettiin arvioimaan ruoka-aputyö-  
pisteessä toteutuvien asioiden merkitystä omaan hyvinvointiin asteikolla

1-5. Asteikossa olleet vastaukset koottiin aihealueittain yhteen ja niille laskettiin keskiarvot.



Kuvio 3. Vastaajien ajatuksia yllä olevien asioiden merkityksestä heidän hyvinvointiin asteikolla 1-5.

Kuviossa 3. kuvataan Likertin asteikon kohtaa B., jossa lasketut keskiarvot muodostivat kuvion. Keskiarvo tuloksissa oli 4,4 asteikolla, jossa 5 kuvaa vastausta täysin samaa mieltä. Kuvio, joka kuvaa merkitystä omaan hyvinvointiin, on vastaajien vähydestä johtuen suuntaa-antava. Hyvinvointia kuvattiin numeerisesti asteikolla 1-5. Asteikossa olleet vastaukset koottiin aihealueittain yhteen ja niille laskettiin keskiarvot. Tuloksissa vastausten jakauma oli melko tasainen.

Merkityksellisemmäksi hyvinvointiin vaikuttavaksi asiaksi nykyisessä ruoka-aputyössä vapaaehtoiset nostivat kokonaistyöhyvinvoinnin merkityksen. Seuraavina merkityksellisinä asioina koettiin ilmapiiri ja työtehtävät, sekä oman osallisuuden merkitys. Vähiten merkitykselliseksi nykyisessä ruoka-aputoiminnassa koettiin koulutus, palutteen antaminen ja vertaistuen merkitys.

#### 5.4 Virkistäytymisen merkitys ja toiveet sen sisällöstä

Tuloksissa nousi selkeästi esiin kolme virkistymisen merkitystä, jotka ovat seuraavia:

1. Yhdessäolon ja vertaisuuden toteutuminen (19 hlö)
2. Virkistymisen tärkeys (18 hlö)
3. Auttaa rentoutumaan ja jaksamaan (11 hlö)



Saatujen tulosten perustella virkistäytyminen koetaan tärkeäksi ja sen merkitys vertaisuuden toteutumisessa ja rentoutumisessa oli ilmeistä. Virkistystoiminta edistää osaltaan vapaaehtoisten hyvinvointia. Virkistymisen merkitys ja sisältöosiossa huomion arvoista on se, että yhdeksän vastajaa oli jättänyt nämä kohdat tyhjäksi, lisäksi neljä henkilöä vastasi, ettei ole tarvetta, ei kiinnostusta tai ei kaipaa (kts. liite 7, kuvio 10.). Ei tarvetta vastaukset kuvaavat osaltaan sitä, että osassa yksiköitä ruokajakoa tehtiin vain kerran kuukaudessa, jolloin tietysti virkistäytymisen merkitys sekä tarve vähenee.

Virkistäytymisen sisällöstä viisi eniten toivottua muodostui seuraavasti:

1. Ohjattu keskustelu/työnohjaus (10 hlö)
2. Retket (9 hlö)
3. Saunominen (8 hlö)
4. Yhdessäolo (8 hlö)
5. Hengellinen anti (8 hlö)

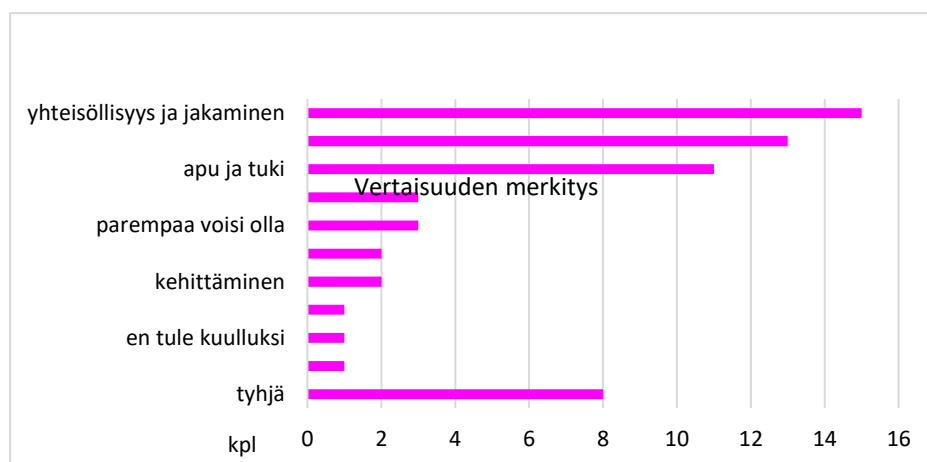
Toiveet virkistäytymisen sisällöksi olivat jakautuneet viiden eniten toivottun kohdalla hyvin tasaisesti, tärkeimmäksi muodostui ohjattu keskustelu tai työnohjaus. Tärkeäksi koettiin myös retket, vapaaehtoisporukan yhdessä oleminen ruoka-avun ulkopuolella, sekä hengellisen sisältö. (kts. liite 7, kuvio 11.)

Minusta olisi tärkeää olla ”omalla porukalla” rennosti. Tietysti joku ulkopuolelta voisi tulla vetämään jonkun keskusteluillan, jossa voisi vapaasti vaihtaa kuulumisia, ideoita ja mielipiteitä.

Hyvää hengellistä antia, sekä päästä pois omasta kotipiiristä. Kesällä retkiä, vaikka järvelle, saareen, uimaan, grillaamaan.

Merkityksellistä vuorovaikutusta, kevyttä ja vakavaa. Työnohjauksellista otetta, jotta hetket olisivat rakentavia ja tukisivat kauaskantoisesti jaksamista ja ryhmähenkeä.

## 5.5 Vertaisuus ruoka-aputyötä tekevien kesken



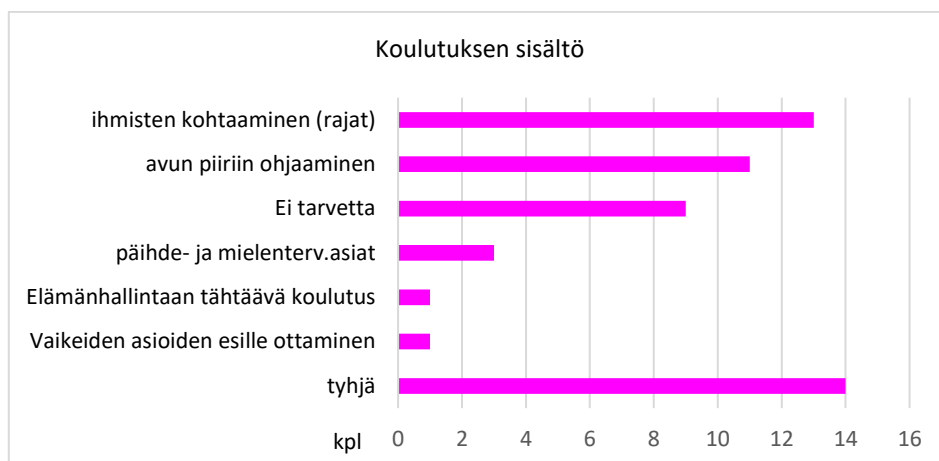
Kuvio 4. Vertaisuuden merkitys ruoka-aputyötä tekeville vapaaehtoisille.

Kuviossa 4. kuvataan ruoka-aputyötä tekevien vapaaehtoisten kokemusta vertaisuuden merkityksestä. Yhteisöllisyys ja jakaminen nousi tärkeimmäksi vertaisuutta arvioitaessa. Tärkeää vapaaehtoisille oli myös vertaisuuden kautta saatu apu ja tuki. Osa vastaajista koki, että vertaisuus voisi olla parempaa. Muutamien vastaajien mielestä he tekevät työtä yksin ja eivät tule kuulluksi.

## 5.6 Oman osaamisen riittävyys

Ruoka-aputyön vapaaehtoisilta kysyttiin nykyhetken arviota oman osaamisen riittävydestä ruoka-aputyössä. Tulosten mukaan tyydyttäväksi oman osaamisen koki suhteellisen suuri joukko, eli 42,5 prosenttia vastaajista, kun taas hyväksi 46,5 prosenttia ja kiitettäväksi vain 6,5 prosenttia. Arviota osaamisen riittävydestä ei osannut sanoa 4,5 prosenttia vastaajista. (kts. liite 8, Kuvio 12.)

## 5.7 Koulutuksen sisältötoiveet



Kuvio 5. Toiveet koulutuksen sisällöstä.

Kuvion 5. tulos saatiin kysyttäessä toiveita mahdollisesti järjestettävän koulutuksen sisällöstä. Eniten vastaajat toivoivat koulutusta ihmisten kohtaamisesta ja rajojen pitämisestä. Toisena miltei yhtä tärkeänä nähtiin avun piiriin ohjaaminen. Avun piiriin ohjaaminen pitää sisällään tietämyksen lisäämistä oman kunnan kelan, sosiaalitoimen, diakonian ja velkaneuvonnan toimipisteistä, sekä siitä, missä järjestyksessä näissä olisi hyvä asioida autettaessa vaikkapa sosiaalisen verkon läpi pudonnutta asiakasta. Vastaajat toivoivat myös koulutusta mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden kohtaamiseen liittyvistä erityispiirteistä. Vastauksissa nousi seikkaperäistikin esiin, mitä koulutukselta pääasiassa toivotaan.

Esim. mistä löytyy apuja moniongelmaisten ihmisten auttamiseen: taloudellisten, sairauksien, riippuvuuksien käsittelemiseen, millaisia yhteiskunnan tukikanavia löytyy. Myös ihmisten lähestymiseen, sillä monilla on paljon ennakkoluuloja, pettymyksiä ym. negatiivisia kokemuksia, jotka ovat lukkiuttaneet ihmisiä.

Sosiaalista kanssakäymistä, harjoitella ihmisten kohtaamista ja antaa aikaa.

Taitoa tulla lähelle, säilyttää kuitenkin omat terveet rajat (itsen ja asiakkaan rajat) Miten kunnioitteen ottaisiin esille vaikeita asioita joista näkisin olevan hyödyllistä jutella.

## 5.8 Vapaaehtoisten hyvinvoinnin kehittäminen



Kuvio 6. Ruoka-aputyötä tekevän vapaaehtoisen hyvinvoinnin kehittäminen.

Kuviossa 6. kuvataan alkukartoituslomakkeen viimeisen kysymyksen kautta saatuja mielipiteitä ja keinoja siitä, miten ruoka-aputyön vapaaehtoisten hyvinvointia voitaisiin tulevaisuudessa lisätä. Tulokset kuvaavat hyvin juuri niitä alueita, joita vapaaehtoiset nostivat myös tutkimuksen ulkopuolisissa keskusteluissa esiin. Tärkeimmäksi hyvinvoinnin lisääjäksi nousi vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin merkitys hyvinvointiin. Hyvinvointia koettiin lisäävän juuri virkistystoiminnan ja ruoka-aputyön ulkopuolella tapahtuvan yhdessäolon mahdollistaminen. Koulutusta ja työnohjausta pidettiin lähes yhtä tärkeänä. Johtajuuden merkitys nousi myös esiin. Lisäksi esiin nousi työtehtävien tasapuolinen jakautuminen, joka sisältää sekä työntekijän, että johtajan organisointi- ja yhteistyötaitot.

Tehokkaalla informaatiolla (joka tulee perille) ja rohkaisevalla totuudellisella palautteella. Yhteistä rukousta lisää.

Kannustamalla, antamalla hyvää palautetta ja kehittämällä yhteyttä vapaaehtoisten välisiin suhteisiin. Viettämällä joskus yhteistä aikaa myös ruoka-avun ulkopuolella. Järjestämällä esim. vuorolistoja erilaisissa tehtävissä ja vaihtamalla tehtäviä.

Vetäjä vetää samaan henkeen työntekijöiden kanssa, jos sovitetaan tietyistä pelisäännöistä eikä sit kumota niitä.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Mitä vastauksia sitten saatiin tutkimuskysymyksiin? Millaisia tuen tarpeita vapaaehtoisilla on hyvinvoinnin näkökulmasta ja millaisia kehitystarpeita vapaaehtoistoimintaan liittyy tuen saamisen kannalta?

Päijät-Hämeen alueella toimivien seurakuntien ruoka-aputyötä tekevien vapaaehtoisten arvion mukaan tärkeimpiä seikkoja omassa käytännön vapaaehtoistyössä ovat työtehtävät, oma osallisuus, ilmapiiri ja työnjohtaminen. Kehitystarpeista esiin nousi, koulutuksen tarjoaminen ja virkistystoiminnan järjestäminen sekä koetut puutteet palautteen saamisessa. Tätä tulosta vahvistaa useat tutkimuksessa esitetyt vastaukset, joista nousi esiin samoja tuloksia, esimerkiksi kokemus oman osaamisen puutteista, mutta myös toive osaamisen lisäämisestä. Tärkeimmäksi hyvinvoinnin lisääjäksi tutkimustulosten perusteella nousi vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin merkitys, koulutuksen ja työnohjauksen järjestäminen, johtajuus ja työtehtävien sopivuus. Saatujen tulosten perustella virkistäytyminen koetaan myös tärkeäksi ja sen merkitys vertaisuuden toteutumisessa ja rentoutumisessa oli ilmeistä.

Koulutus koettiin merkitykselliseksi vapaaehtoisten jaksamiseen ja hyvinvoinnin kehittämiseen liittyvän kysymyksen kautta, kun taas Likertin asteikolla nykytilaa arvioitaessa koulutus kuului ruoka-aputyön vapaaehtoisilla merkityksettömimpien asioiden joukkoon. Tämä ristiriita selittyy mielestäni sillä, että nykyisellään koulusta ei ole heille juurikaan tarjottu, jolloin se on muuttunut merkityksettömämmäksi asiaksi hyvinvointia arvioitaessa, vaikka tarpeita sille olisikin ollut. Kun taas mahdollisesti tulevaisuudessa järjestävään koulutukseen kysyttiin sisältötoiveita, tulokset osoittavat, että tämän kyselytutkimuksen, sekä käytyjen keskustelujen ja havaintojen perusteella koulutus koetaan tärkeänä.

Koulutuksen tärkeimmiksi sisältö toiveeksi nousi ihmisten kohtaaminen ja omien rajojen tunnistaminen ja niiden pitäminen auttamistyössä. Tutkimustulosten perusteella vapaaehtoiset kokivat myös, etteivät he osaa nykyisellään kohdata asiakkaitaan tarpeeksi hyvin. Keskeisimpiä toivottuja aihealueita koulutuksen sisällöksi olivat ihmisten kohtaamiseen liittyvät asiat, sosiaalietuuskenttä ja mielenterveys- ja päihdeasiakkuuden erityispiirteiden tuntemus. Mielenkiintoinen seikka kysyttäessä koulutuksen tarvetta ja sisältötoiveita oli ei tarvetta kohdan suuri vastausmäärä. Tämä kuitenkin selittyy osittain sillä, että vastaajista yli puolet (53 %) oli iältään 63–80 vuotiaita. Heistä osa ei nähnyt enää kouluttautumiseen tarvetta tai ei halunnut esittää koulutuksen sisältöön erityisiä toiveita.

Koulutuksen järjestämisellä olisi kuitenkin monia vaikutuksia vapaaehtoisiin. Se voisi muun muassa lisätä sitoutumista, luoda tiiviimpää yhteisöllisyyttä ja halua kehittyä itse paremmaksi työssä, sekä myös halua kehittää

kokonaistoimintaa. Huomioimalla näitä alueita lisääntyy myös työtyytyväisyys, sekä työhyvinvointi. Kuten Harju (2005, 57–58) toteaa, kansalaistoiminnassa vapaaehtoisuus voidaan nähdä merkittävänä kanavana itsensä kehittämiseksi, taidoin, tiedoin, tuntein, asentein ja arvoin. Nämä kaikki voivat kehittyä keskenään. Yhteisöt voivat siis olla oppivia organisaatioita siinä missä yritykset ja kuntatyöpaikatkin.

Omaa osaamistaan nykyisessä ruoka-aputyössä vapaaehtoiset itse arvioivat kriittisesti, sillä tyydyttäväksi oman osaamisen kokivat suhteellisen suuri joukko, eli 42,5 prosenttia vastaajista, kun taas hyväksi 46,5 prosenttia ja kiitettäväksi vain 6,5 prosenttia. Ajattelen tämän kertovan joko vaatimattomuudesta omaa osaamista arvioitaessa, tai ruoka-aputyötä tekevän vapaaehtoisen omaa kokemusta sosiaalisesta tilastaan. Esimerkiksi matalan koulutustason tai kouluttamattomuuden takia omat kyvyt auttamistyössä voidaan nähdä negatiivisessa valossa. Toisaalta tämä tulos taas haastaa Ovi Auki Elämään -hanketta vastaamaan osaamisen riittävyyden lisäämiseen. Tällä yksittäisellä kysymyksellä saatu vastaus kertoo siitä, että tarvetta osaamisen lisäämiselle on. Kysymys oman osaamisen riittävyydestä yhdistettynä koulutuksen merkityksellisyyden ja sisällön tuloksiin, tuottaa lopputuloksena tiedon koulutuksen järjestämisen tarpeellisuudesta ruoka-aputyön vapaaehtoisille.

Virkistystoiminnan voidaan katsoa osaltaan edistävän vapaaehtoisten hyvinvointia. Pyrkimyksenä olisikin synnyttää tasapainoa kuormittavuuden vastapainoksi. Alanteen (2014) mukaan virkistystoiminnan järjestämisen kautta syntyvä yhteisöllisyys antaa tilaa erilaisuudelle. Yhteisen tekeminen lomassa ihmiset voivat kokea olevansa erilaisuudessaan hyväksytyjä, jolloin erilaisuudesta syntyy voimavara, joka puolestaan lisää yhteisöllisyyttä. Vertaisuus ja kokemukset samoista asioista muodostavat myös hyväksyvän ilmapiirin, jolloin voimaantuminen on mahdollista. Sekä virkistäytymisen merkitys, että sisältö kysymyksissä osa vastaajista oli jättänyt nämä kohdat tyhjäksi, lisäksi neljä henkilöä vastasi, ettei ole tarvetta, ei kiinnosta tai ei kaipaa. Osaltaan tätä selittää varmasti se, että itse vapaaehtoistyö koetaan useimmiten itsessään virkistäytymiseksi. Toisaalta osaltaan ruoka-aputyötä tekevien vapaaehtoisten korkea ikä on saattanut vaikuttaa siihen, että ruoka-aputyön ajankohdan ulkopuolella järjestettävä virkistystoiminta voidaan kokea jopa raskaaksi. Vastauksia voi myös perustella se, että osassa yksiköitä ruokajakoa tehtiin vain kerran kuukaudessa, jolloin tietysti virkistäytymisen merkityskin vähenee.

Tärkeimmäksi virkistäytymisen toiveeksi tutkimuksen mukaan muodostui ohjattu keskustelu tai työnohjaus. Porkka ja Salmenjaakko (2005, 11) kuvaa vapaaehtoisten työnohjauksen tarkoitusta työn tukemisena, kehittämisenä ja laadun varmistamisena. Työnohjausta kuvaa vapaaehtoisista huolehtiminen, osaamisen tukeminen, sekä jaksamisen lisääminen yhteisöön. Työnohjauksen tavoitteena pidetäänkin pyrkimystä muuttaa vapaaehtoisten hiljaista tietoa ja elämäkokemuksen mukanaan tuomaa tietoa

ryhmän käytettäväksi, sekä myös luoda uutta tietoa ja tukea näin oppimisprosessia. Tutkimuksessa virkistäytymisen muina sisällön toiveina vapaaehtoiset nostivat esiin myös retket ulkoiluineen ja grillauksineen sekä saunomisen. Kaikki nämä yhdessäolon muodot ja hengellinen anti olivat seurakunnissa vapaaehtoista ruoka-aputyötä tekevien toiveiden kärkipäätä. Ovi Auki Elämään -hankkeelle nämä vastaukset antavat selkeän raamin virkistystoiminnan järjestämisessä huomioitaville asioille.

Kuten Toivanen ym. (2014, 13–14) nostaa esiin, vapaaehtoisten hyvinvointi pitää sisällään hyvin paljon samoja elementtejä, kuin työhyvinvointi palkkatyötä tekevälle. Työhyvinvointiin katsotaan liittyvän fyysisten ja psyykkisten voimavarojen lisäksi koko työyhteisön toimintakulttuuri. Siihen sisältyy ilmapiiri, toimintatavat, esimiestyö, itse työ ja siihen liittyvä osaaminen sekä työntekijän oman elämän hallinnan tunne ja näkemys työyhteisöstään. Työhyvinvoinnin määritelmän toteutuessa vapaaehtoinen työntekijä voi kokea työnsä ja työolosuhteet voimaannuttavaksi ja elämän iloa tuottavaksi, jolloin hän voi kokea arvostusta, mielekkyyttä, hallinnan, terveyden ja turvallisuuden tunnetta.

Hankkeen kannalta kaikki saadut tulokset ovat keskeisiä. Näiden tulosten perusteella määräytyy hankkeessa ruoka-aputyön vapaaehtoisille järjestettävän koulutuksen sisältö ja rakenne sekä niiden painopisteet. Koulutus tulee rakentumaan tämän tutkimuksen valossa pääasiassa kohtaamisen kouluttamiseen ja sosiaalisten tukien sekä mielenterveys- ja päihdeasiakkuudessa ilmenevien erityispiirteiden ympärille. Hankkeen myötä saamme olla tukemassa ja kehittämässä näitä osa-alueita myös yksikkö kohtaisesti.

Koko tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että paikallisissa seurakunnissa kristillissosiaalista ruoka-aputyötä tekevät vapaaehtoiset olivat tyytyväisiä nykyiseen toimintaan, vaikka kehitystarpeita ilmenikin. Virkistymisen ja koulutuksen puutteen on koettu jonkin verran alentavan työhyvinvointia seurakuntien ruoka-aputyössä. Asian korjaaminen koetaan keskeiseksi asiaksi ruoka-aputyötä tekevän vapaaehtoisen hyvinvoinnin lisäämisessä. Hyvinvointia ruoka-apupisteissä saadaan lisättyä myös hyvällä kommunikaatiolla. Vertaisuus, yhteisöllisyys ovat keskeisiä huomioitavia seikkoja sekä ruoka-apupisteiden työn kehittämässä, että erilaisia koontumisia järjestettäessä.

## 7 POHDINTAA

Opinnäytetyöni viimeisessä luvussa pohdin vielä tavoitteiden ja tarkoituksen toteutumista opinnäytetyön sekä hankkeen näkökulmista. Pohdin myös jotakin osioita tuloksista sekä jatkotutkimusideoita. Opinnäytetyöni kuvaa osaltaan vapaidensuuntien seurakunnissa tehtävän ruoka-aputyön hyvinvoinnin nykytilaa ja tarpeita sen kehittämiseksi. Pienenä tapaustutkimuksena saatiin kuitenkin kattava otos tutkimuksen tuloksia varten.

Opinnäytetyöni oli tarkoitus tuottaa tietoa Ovi Auki Elämään -hankkeelle seurakunnissa ruoka-aputyötä tekevien vapaaehtoisten koulutus- ja virkistämistarpeista. Olen opinnäytetyötä tehdessä ja analysoidessa pyrkinyt olemaan objektiivinen, vaikka minulla on vapaaehtoistyöstä vahva kentätuntemus. Opinnäytetyöni tulokset olivat linjassa sen kanssa mitä ajattelin työn kehittämisen näkökulmasta niiden olevankin, mutta vapaaehtoisten korkea ikä ja muun muassa vuosia kestänyt pienien näkymättömien porukoiden keskeyttämätön palvelutyö olivat minulle suorastaan liikuttava kokemus. Hankkeen kautta saan olla tekemässä työtä näiden arvokasta työpanosta yhteiskunnalle antavien näkymättömien puurtajien kanssa, sekä saan olla kehittämässä heidän työhyvinvointiaan. Koen olevani etuoikeutetussa asemassa.

Aineistoa kerätessä olimme päätyneet käyttämään Likertin asteikkoa tutkiaksemme ruoka-aputyön nykytilaa ja siihen vaikuttavien asioiden merkityksiä vapaaehtoisille. Aineiston analysointia tehdessä huomasin saman heikkouden, jonka Valli (2018, 108) nostaa esiin ”on olemassa ihmisiä, jotka eivät mielellään ota lainkaan kantaa asioihin vaan käyttävän runsaasti keskimmäistä vaihtoehtoa”. Tässä tutkimuksessa tällä tarkoitetaan kohtaa ei hyvin eikä huonosti. Näitä vastauksia tuli suhteellisen paljon. Jäin miettimään oliko työn nykytilan arviointi tai arviointi yleensä vaikeaa kristityille uskoville, joita usein opetetaan olemaan nurisematta. Terve kritiikki on kuitenkin tärkeää työn kehittämisen kannalta.

Aineistonkeruussa huomiota herättäviä seikkoja olivat myös ruoka-aputyötä tekevien vapaaehtoisten ikä, sekä sen mukanaan tuomat haasteet. Kysymysten laadinnassa pyrittiin huomioimaan ymmärrettävyys, mutta silti sitä itse sokeutuu muun muassa sosiaalialan käsitteille. Esimerkiksi vertaisuus käsite oli useimmille vastaajille täysin vieras, jolloin sen merkitystä yritettiin avata mahdollisimman objektiivisesti, jotta ei olisi vaikutettu vastauksiin, joita vapaaehtoiset kirjoittivat. Käsitteen outous kuitenkin aiheutti tyhjiä vastauksia ehkä prosentuaalisesti enemmän, kuin olisi syntynyt silloin, jos asian sisältö olisi ymmärretty oikein.

Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että Päijät-Hämeen alueella tehtävää kristillissosiaalista ruoka-aputyötä tekevät seurakunnissa pääasiassa keski-ikäiset ja eläkkeellä olevat vapaaehtoistyöntekijät. Yhtenä työn kehittämisen haasteena olisi saada aktivoitua nuorempia tekijöitä mukaan. Tähän avuksi



voisi ottaa myös seurakunnan ulkopuolelta ihmisiä ruokajako toimintaan. Toisaalta erityisen tärkeää osallisuuden näkökulmasta olisi tukea ruokavun piirissä käyviä ihmisiä voimavarojensa mukaan auttamistyöhön, jolloin avuntarvitsijoista kasvaisi pikkuhiljaa vapaaehtoisia auttajia. Kuten Kurki (2001, 72–73) esittää, sosiaalipedagogisen kasvatustyön lähtevän ajatuksesta ihmisen näkemisestä ennen kaikkea toimijana. Arkipäivän sosiaalipedagogisen toiminnan tavoite on hädässä, syrjäytyneenä tai muutoin ongelmissa elävän ihminen vapautuminen passiivisesta avun kohteena olemisesta aktiiviseen tiedostamiseen, sekä ohjautumaan itsenäiseen toimintaan itsensä ja yhteisönsä auttamiseksi.

Hallamaan (2015) kuvaama toimijuuden vahvistaminen ilmeni myös tutkimuksen tuloksissa. Tärkeänä elementtinä ruoka-aputyötä tekevät vapaaehtoiset pitivät ihmisten kohtaamista ja sosiaalietuuskentän parempaa tuntemusta. Näitä taitoja vahvistamalla vapaaehtoiset voisivat toimia paremmin vierellä kulkijoina ja tukijoina, vahvistaen juuri asiakkaiden toimijuutta. Toimijuuden vahvistuttua, asiakkaista voisikin tulla ruoka-aputyöhön uusia auttavia käsiä, jolloin heidän osallisuus vahvistuisi ja ruoka-aputyöhön saataisiin kipeästi kaivattuja tekijöitä.

Tutkittaessa hyvinvoinnin lisäämisen keinoja, sen tuottamisessa tuloksissa näkyi merkittävänä osiona tyhjäksi jätetyt vastaukset, joita oli 16 kappaletta. Syitä tähän voi pohtia monista eri näkökulmista. Itse pohdin muun muassa kristillisen viitekehyksen kautta, jolloin oma hyvinvointi ei ehkä ole keskeisin kehitettäväksi nähtävä asia. Omaa hyvinvointia tärkeämpänä voidaan nähdä muun muassa asiakas, palveleminen ja vaivan näkeminen. Toisaalta tässäkin tukoksessa vastaajien korkea ikä voi olla kehittämistyöhön kannan ottamisen esteenä, jolloin kysymystä on arvioitu vain omasta tarpeesta käsin ja tällöin tyhjä vastaus on hyvin tilannetta kuvaava. Kuitenkin tulokset siitä, miten vapaaehtoiset toivoivat hyvinvointia tulevaisuudessa kehitettävän, ovat tärkeä viesti ruoka-apupisteiden vastuu henkilöille.

Prosessina opinnäytetyön tekeminen on ollut hyvin mielenkiintoinen. Olen saanut sukeltaa itselle täysin vieraaseen tutkimusmaailmaan ja tehdä sitä työssä, jonka koen merkitykselliseksi. Prosessi on laajentanut ymmärtämystä vapaaehtoisuudesta sekä seurakunnissa ilmenevistä hengellisistä ajatuksista, jotka antavat leimansa juuri heidän tekemäänsä vapaaehtoisuuteen. Lisäksi olen nähnyt hyvin erilaisia ruoka-avun työryhmiä. Toisissa asiat ja henkilökemiat toimivat ja toisissa kivi taas hiertää kengässä monistakin syistä. Keskeisimpiä havaintoja kiven hiertämiselle oli kokemus johtajuuden puutteellisuudesta ja toisaalta siihen saattavat vaikuttaa myös vahvat persoonat, joita ei oltu saatu asetettua paikkaansa. Myös yksittäisessä seurakunnassa vaikuttava organisaatorakenne ja toimintakulttuuri näkyi moninaisesti eri ruoka-apupisteiden välillä.

Arvioin tavoitteiden toteutuneen suhteutettuna kohteena oleviin seurakuntien vapaaehtoisiiin, sekä suhteutettuna opinnäytetyön kokoon tutki-

muksena. Tutkimuksen otos käsitteli vain muutamia kristillisiä vapaidensuuntien seurakuntia, jolloin työn tulosten yleistettävyys koskee lähinnä muita ruoka-aputyötä tekeviä seurakuntia. Opinnäytetyön tulokset tuottivat kuitenkin Ovi Auki Elämään -hankkeeseen arvokasta tietoa hankkeen sisällönsuunnittelun tueksi. Hankkeen näkökulmasta alkukartoituskysely ja siitä saadut tulokset täyttivät sille asetetut odotukset.

Jatkotutkimusaiheita nousi mieleeni useampia. Ensimmäisenä ajattelen tämän saman tutkimuksen tekemisen laajalla otoksella sekä järjestöissä, että seurakunnissa useammassa kaupungissa, jolloin saataisiin kokonaisnäkemys ruoka-aputyötä tekevien vapaaehtoisten hyvinvoinnista ja tuen tarpeista. Vapaaehtoisten hyvinvointia ja tietotaitoa lisäämällä hyötyy välillisesti myös ruoka-avun saajat. Toisaalta jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia myös ruoka-aputyön vapaaehtoisuutta motiivien moninaisuuden näkökulmasta ja pohtia niiden vaikutuksia työyhteisöjen toimivuuteen.

Myös poliittinen vaikuttaminen ruoka-aputyön tarpeen vähentämiseksi on tärkeä tulevaisuuden haaste. Tämän tutkimuksen liikuttavimpia hetkiä oli käynti eräässä yksikössä, jossa hyvin piskuinen joukko vapaaehtoisia oli palvellut köyhiä lähimmäisiään kerran viikossa noin seitsemän vuoden ajan ilman minkäänlaisia taukoja. Iältään he olivat 60 vuodesta ylöspäin. Näitä keskeytymätöntä "sosiaalityötä" tekeviä näkymättömiä vapaaehtoisia ja jopa osaltaan sosiaalityötä korvaavia uskollisia yhteiskunnan palvelijoita tulisi huomioida nykyistä paljon enemmän, myös julkisesti. Siinä on tulevaisuuteen haastetta kaikille vapaaehtoistyössä mukana oleville tai kansalaisvaikuttamisesta kiinnostuneille.

## LÄHTEET

Alanne, E-L. (2015) Virkistystoiminta on ymmärretty väärin. Turun Sanomat. TS.fi. 18.4.2015. Haettu 31.7.2017 osoitteesta <http://www.ts.fi/mielipiteet/lukijoilta/759702/Virkistystoiminta+on+ymmarretty+vaarin>

Ellun Kanat. (2017) Yliääkäri Timo Vänttinen: Mistä työhyvinvointi syntyy? Youtube 9.3.2017. Haettu 31.7.2018 osoitteesta <https://www.youtube.com/watch?v=rTC3Ayg95gU>

Eskola, A. & Kurki, L. (2001) *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. Tampere. Vastapaino.

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

Eskola, J, Lätti, J & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Juva. Bookwell Oy, 27-51

Hakala J.T. (2018). Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Juva. Bookwell Oy, 14-26

Hakkanen, J. (2017). M. Sarkkinen (toim.) Palaute on työelämän pienin suuri asia. Haettu 20.7.2018 osoitteesta <https://www.ttl.fi/tyopiste/palaute-on-tyoelaman-pienin-suuri-asia/>

Hallamaa. (2015) Toimijuus on ihmisen parasta hyvää. Blogijulkaisu 2.1.2015. Haettu 19.3.2018 osoitteesta <https://blogs.helsinki.fi/socialethics/2015/01/02/toimijuus-on-ihmisen-parasta-hyvaa/#more-1169>

Harju, A. (2004) Aktiivisten kansalaisten Suomi. Keskustelunavaus järjestöllisen koulutuksen avaamisesta. Haettu 7.8.2018 osoitteesta [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75839/omju\\_2004\\_11\\_aktiivisten\\_kansalaisten\\_suomi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75839/omju_2004_11_aktiivisten_kansalaisten_suomi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Harju, A. (2005) Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Dark Oy. Vantaa

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

- Heikkilä, T. (2014) *Tutkimuksen luotettavuuden arviointi*. Haettu 19.7.2018 osoitteesta <http://www.tilastollinentutkimus.fi/7.RAPORTOINTI/TutkimuksenLuotettavuus.pdf>
- Hynynen, E-T. (2015) Pyyteetöntä auttamista, henkilökohtaista hyötyä ja persoonatonta ystävyyttä – Vapaaehtoistyön motiivit kolmannen sektorin auttamistyössä. Pro-gradu tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Haettu 24.7.2018 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97781/GRADU-1437141095.pdf?sequence=1>
- Kansalaisareena (2010) Vertaistoiminta kannattaa. Haettu 26.7.2018 osoitteesta [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)
- Kansalaisareena (2015) Vapaaehtoistyö Suomessa 2010 ja 2015. Haettu 6.8.2018 osoitteesta [http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyö\\_Suomessa\\_2010ja2015.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyö_Suomessa_2010ja2015.pdf)
- Koskiahho, B. (2001.) Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. Tampere. Vastapaino.
- Kujala, S. (2010) Jaksaminen vapaaehtoisessa järjestötoiminnassa. Opinnäytetyö. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. HUMAK. Haettu 20.7.2018 osoitteesta [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14077/kujala\\_sanna.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14077/kujala_sanna.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kurki, L. & Nivala, E. (2006) Hyvä ihminen ja kunnon kansalainen, johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kuuluvainen, S. (2015) *Vapaaehtoistyön johtaminen*. Helsinki. Lönnberg.
- Manka, M–L., Kaikkonen, M–L. & Nuutinen, S. (2007) *Hyvinvointia työyhteisöön, eväitä kehittämistyön avuksi*. Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos, Tampereen yliopisto & Euroopan sosiaalirahasto. Haettu 31.7.2018 osoitteesta <https://www.uta.fi/jkk/synergos/tyohyvinvointi/tyhyopas.pdf>
- Munsterhjelm, A. (2018) Vapaaehtoistyö edellyttää vastuullista johtamista. *Helsingin Sanomat*. HS.fi. 15.5.2018. Haettu 30.7.2018 osoitteesta <https://www.hs.fi/paivanlehti/15052018/art-2000005679754.html>
- Mykkänen-Hänninen, R. (2007) *Vapaaehtoistyön rajapinnoilla*. Helsinki. Yliopistopaino.
- Ohisalo, M., Eskelinen, N., Laine, J., Kainulainen, S. & Saari J. (2014) Avun tilkkutäkki, suomalaisen ruoka-apukentän monimuotoisuus. Ray & Itä-

Suomen yliopisto. 17–19. Haettu 26.3.2016 osoitteesta [https://kampanjat.ray.fi/legacy/files/emmi\\_mediabank/Raportti Avun tilkkutakki 2014.pdf](https://kampanjat.ray.fi/legacy/files/emmi_mediabank/Raportti_Avun_tilkku-takki_2014.pdf)

Ohisalo, M. Laihiala, T. & Saari, J. (2015) Huono-osaisuuden ulottuvuudet ja kasaantuminen leipäjonoissa. Yhteiskuntapolitiikka 80. 2015:15. 442. Haettu 27.7.2018 osoitteesta [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127067/yp1505\\_ohisaloym.pdf?se-](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127067/yp1505_ohisaloym.pdf?se-)

Operaatio Avoin Ovi ry. (2018). Haettu 15.3.2018 osoitteesta <http://avoiovi.fi/operatio-avoin-ovi/>

Porkka, S-T. & Salmenjaakko, J. (2005) Vapaaehtoistyön työohjauksen järjestäminen, opas yhdistyksille. Suomen mielenterveysseura. Vantaa. Dark Oy.

Reinman, L. (2014) Vapaaehtoistoiminnan merkitys yksilölle ja yhteisölle, Ovet auki vapaaehtoistoiminnalle – seminaari 2.12.2014. haettu 31.7.2018 osoitteesta <https://www.slideshare.net/SitraHyvinvointi/vapaaehtoistoimintaliisareinman>

Räsänen, H. (n.d.). Kvalitatiiviset menetelmät. Haettu 7.4.2018 osoitteesta [http://www.hamk.fi/verkotot/kudos/menetelmat/Documents/4\\_Kvalitatiiviset\\_tutkimusmenetelmaet.pdf](http://www.hamk.fi/verkotot/kudos/menetelmat/Documents/4_Kvalitatiiviset_tutkimusmenetelmaet.pdf)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV. *Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Haettu 15.3.2018 osoitteesta [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html)

Slevitch, L. (2011). Qualitative and quantitative methodologies compared: Ontological and Epistemological Perspectives. *Journal of Quality Assurance in Hospitality and Tourism*. Haettu 7.8.2018 osoitteesta <https://doi.org/10.1080/1528008X.2011.541810>

Silvasti, T. (2011). Ruoka-avun vakiintuminen Suomessa. Tarpeen ja oikeutuksen jäljillä. *Ruoka-avun ilmaantuminen ja vakiintuminen Suomessa*. 9/2011. Haettu 21.7.2018 osoitteesta [50624-Artikkelin teksti-43230-1-10-20150428.pdf](https://www.toimeksi.fi/kansalais-ja-yhdistystoimijoille/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoisten-virkistys-ja-palkitseminen/)

Suomisanakirja (2018). Kansalaistoiminta. Haettu 6.8.2018 osoitteesta <https://www.suomisanakirja.fi/kansalaistoiminta>

Tieteen termipankki. (2016). Altruismi. Haettu 20.3.2018 osoitteesta <http://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:altruismi>

Toimeksi.fi (2017). Vapaaehtoisen virkistys ja palkitseminen. Haettu 31.7.2018 osoitteesta <https://www.toimeksi.fi/kansalais-ja-yhdistystoimijoille/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoisten-virkistys-ja-palkitseminen/>

Toivanen, T., Eerola, S., Hyvönen., Jääskeläinen, A., Piirainen, J. & Valopaasi (2014) Työhyvinvointi ja sen edistämisen toiminnalliset tavoitteet. T. Toivanen (toim.) *Hyvin tehty, avaimia työhyvinvointiin*. Keuruu. Otava, 13–26

Turun yliopisto. (2014) Tutkimuksen eettisyys. Haettu 19.7.2018 osoitteesta <https://www.utu.fi/fi/Tutkimus/eettisyys/Sivut/home.aspx>

Valli, R. (2018) Aineistonkeruu kyselylomakkeella. R. Valli (toim.) *Ikku-noita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Juva: Bookwell Oy, 92–116

Yeung, B. (2005) Vapaaehtoistoiminnan timantti, miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A-B. (toim.) *Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus*. Tampere. Vastapaino, 104–125.

Yle (2018) Ajatus leipäjonoon menemisestä hävetti aluksi – nyt ruoka-apu on kuuden lapsen yksihuoltajalle arkea: ”Kyllä sen tekee perheensä eteen” Laihiala T. Haettu 15.4.2018 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10050602>

## KYSELYLOMAKE RUOKA-AVUN VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖILLE 1/1

Alkukartoitus Ovi Auki Elämään - Hanke

Hei!

Opiskelen Hämeen ammattikorkeakoulussa sosionomiksi ja teen opinnäytetyönä Ovi Auki Elämään –hankkeen alkukartoituksen, selvittääkseni ruoka-aputyössä toimivien vapaaehtoisten tuen tarpeita hyvinvoinnin kannalta. Opinnäytetyössäni tutkin alkukartoituskyselyn kautta vapaaehtoiseen ruoka-aputyöhön osallistuvien ajatuksia ja toiveita hyvinvoinnin lisäämiseksi. Toivon, että vastaat kyselylomakkeen kysymyksiin ja tuet näin tutkimuksen toteutumista. Vastaamalla kyselyyn annat suostumuksen tietojen käyttämiseen tutkimuksessa.

Sinun vastauksesi on tärkeä, jotta tutkimuksen tulokset olisivat mahdollisimman monipuolisia. Vastaamalla kyselylomakkeen kysymyksiin, teet näkyväksi muun muassa vapaaehtoistyön osallistumisen motiiveja, kehittämiskohteita, virkistymisen- ja koulutuksen tarvetta. Tutkimuksesta saatujen tulosten avulla Ovi Auki Elämään –hanke kehittää ruoka-aputyötä tekevien vapaaehtoisten virkistys- ja koulutustoimintaa Päijät-Hämeen alueella.

Kiitos vastauksestasi ja yhteistyöstä!

Elina Wiirilinna

[elina.wiirilinna@student.hamk.fi](mailto:elina.wiirilinna@student.hamk.fi)

1.) Ikä: alle 18v.  18-29v.  30-62v.  63-79v.  yli 80v.

2.) Sukupuoli: \_\_\_\_\_

3.) Kuinka kauan olet ollut ruoka-aputyössä vapaaehtoisena?

\_\_\_\_\_

4.) Mikä motivoi sinua ruoka-aputyössä?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## KYSELYLOMAKE RUOKA-AVUN VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖILLE 1/2

5.) a) Miten seuraavat asiat toteutuvat mielestäsi omassa ruoka-aputyötä tekevässä toimipisteessä? (laita rasti ruutuun)

b) Merkitse myös kuhunkin kohtaan, miten merkitykselliseksi koet asteikolla 1–5 kunkin asian hyvinvointisi kannalta vapaaehtoistyössä toimiessasi?

Miten toteutuu?	Erittäin hyvin	Melko hyvin	Ei hyvin, eikä huonosti	Melko huonosti	Erittäin huonosti	Merkitys hyvinvointiisi (1-5)
Työn johtaminen						
Työn organisointi						
Työtehtävät						
Työhyvinvointi						
Ilmapiiri						
Oma osallisuus						
Vertaistuki						
Palautteen antaminen						
Koulutus						
Virkistyminen						
Muu, mikä?						

6.) Mitä ajattelet yhteisen virkistäytymisen merkityksestä ruoka-aputyössä toimivien vapaaehtoisten kesken?

---



---



---



---



---



## KYSELYLOMAKE RUOKA-AVUN VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖILLE 1/3

7.) Mitä ajattelet vertaisuuden merkityksestä ruoka-aputyössä?

---

---

---

---

---

---

8.) Minkälaista sisältöä toivot ruoka-aputyössä toimivien vapaaehtoisten mahdollisesti järjestettävältä virkistystoiminnalta?

---

---

---

---

---

9.) Miten koet oman osaamisesi riittävyyden ruoka-aputyössä kohtaamiesi ihmisten auttamiseksi tällä hetkellä?

- Kiitettävä
- Hyvä
- Tyydyttävä
- Välttävä
- En osaa sanoa

10.) Minkälaista koulutuksen tarvetta koet ruoka-aputyössä tapaamiesi ihmisten kohtaamiseen/ auttamiseen? Perustele myös miksi?

---

---

---

---

---

---

## KYSELYLOMAKE RUOKA-AVUN VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖILLE 1/4

11.) Minkälaisilla tavoilla voidaan mielestäsi kehittää vapaaehtoisten hyvinvointia ruoka-aputyössä?

---

---

---

---

---

---

12.) Muut kommentit ja terveiset

---

---

---

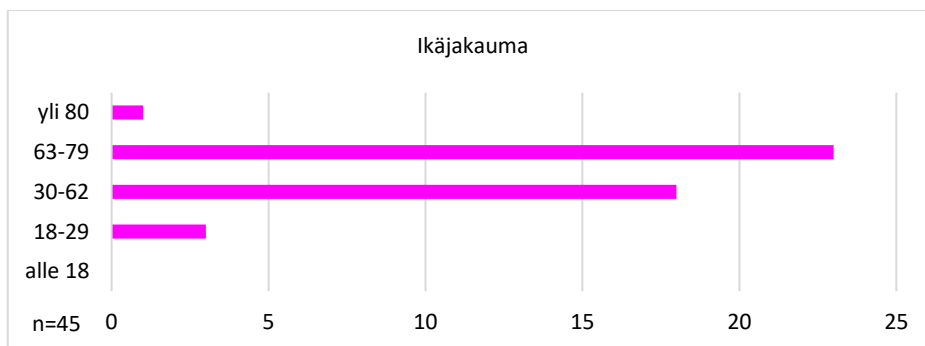
---

---

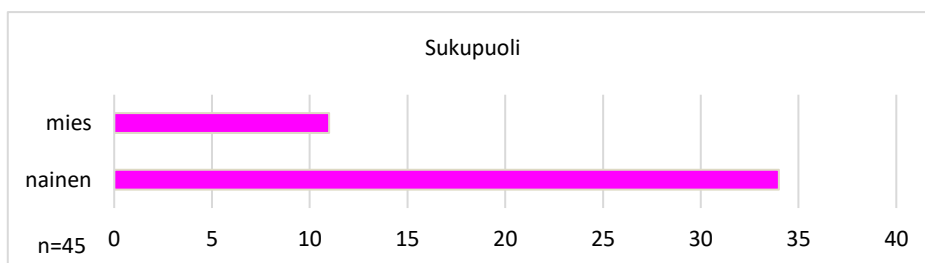
---

Kiitos kun annoit aikaasi ja osallistut tärkeän työn kehittämiseen!

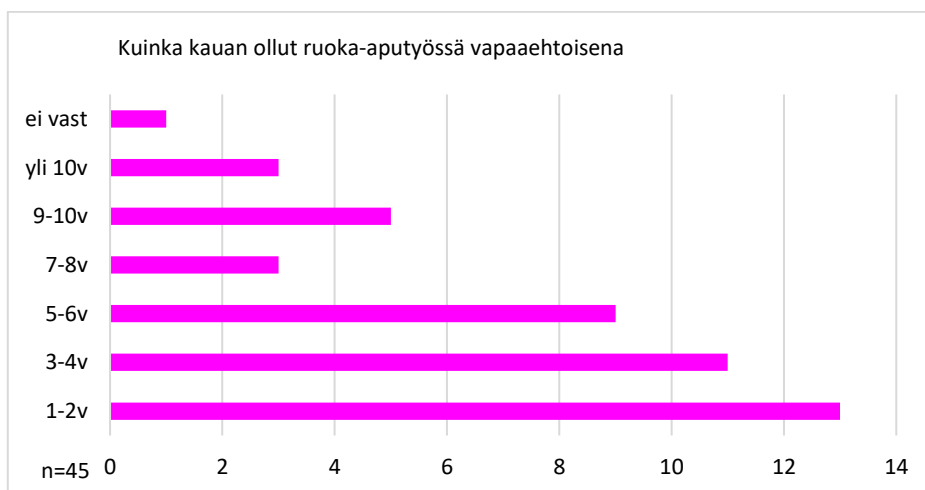
Liitteenä kuvia ja taulukoita tulosten tarkastelua varten.



Kuvio 7. Ikäjakama.



Kuvio 8. Sukupuolijakama.



Kuvio 9. Kuinka kauan ollut ruoka-aputyössä vapaaehtoisena.

Taulukko 1. Arvio siitä, miten nykyinen ruoka-aputyö toteutuu vapaaehtoisen näkökulmasta (%)?

Miten toteutuu?	Erittäin tai melko hyvin	Ei hyvin eikä huon.	Erittäin tai melko huon.	Yht %	Ei vast	N=
Työn johtaminen	83,8	14	2,2	100	2	43
Työn organisointi	81,8	15,9	2,3	100	1	44
Työtehtävät	92,8	4,8	2,4	100	3	42
Työ-hyvinvointi	83	9,7	7,3	100	4	41
Ilmapiiri	86,1	11,6	2,3	100	2	43
Oma osallisuus	88,1	11,9		100	3	42
Vertaistuki	75	22,5	2,5	100	5	40
Palautteen antam	62,5	30,5	7	100	2	43
Koulutus	25	45	30	100	5	40
Virkistyminen	40,5	31	28,5	100	3	42

Taulukko 2. Merkitys omaan hyvinvointiin (keskiarvo).

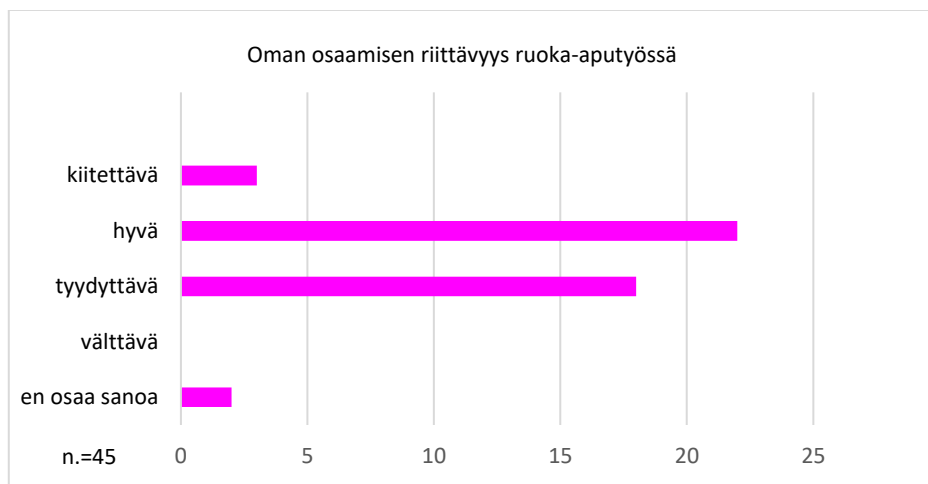
	Merkitys hyvinvointisi kannalta asteikolla 1-5					N=	Ei vast.	Keskiarvo
	1	2	3	4	5			
Työn johtaminen		2	6	15	8	31	14	3,9
Työn organisointi		1	8	14	7	30	15	3,9
Työtehtävät	1	1		15	12	29	16	4,25
Työ-hyvinvointi		1	1	12	15	29	16	4,4
Ilmapiiri	1		4	8	17	30	15	4,3
Oma osallisuus	1		3	18	7	29	16	4
Vertaistuki	1	3	7	10	7	28	17	3,6
Palautteen antam	2	2	9	11	6	30	15	3,4
Koulutus	4	5	6	10	3	28	17	3,1
Virkistyminen	1	3	7	6	11	28	17	3,8



Kuvio 10. Virkistäytymisen merkitys hyvinvointiin.



Kuvio 11. Virkistäytymisen sisältö toiveet.



Kuvio 12. Oman osaamisen riittävyyden arviointi.