

Reetta Tahlo

Ikääntyneiden ajatuksia vapaaehtoistoiminnasta

Opinnäytetyö

Syksy 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden laitos

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Reetta Tahlo

Työn nimi: Ikääntyneiden ajatuksia vapaaehtoistoiminnasta

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2018 Sivumäärä: 57 Liitteiden lukumäärä: 3

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin ikääntyneiden ajatuksia vapaaehtoistoiminnasta. Opinnäytetyön teoriaosassa aihetta taustoitetaan tarkastelemalla suomalaisten käsityksiä vapaaehtoistoiminnasta ja siihen motivoivia tekijöitä, erilaisia vapaaehtoistyön muotoja, vapaaehtoistyön hyvinvoinnillisia vaikutuksia, vapaaehtoistyön merkitystä yhteiskunnallisesti sekä yksilön tasolla. Opinnäytetyö on kirjoitettu vapaaehtoistoiminnasta erityisesti ikääntyneiden näkökulmasta.

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin kvalitatiivisesti, eli laadullisesti. Tutkimuskysymykset olivat seuraavat: Mitä ikääntyneet ajattelevat vapaaehtoistoiminnasta? Mikä motivoi ikääntyneitä vapaaehtoistoimintaan? Mitä hyötyjä vapaaehtoistoiminnalla on ikääntyneelle? Mitä ikääntyneet toivovat vapaaehtoistoiminnalta? Tutkimukseen osallistui viisi henkilöä, joilla suurimmalla osalla on ollut kokemusta vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta. Aineiston analyysissä apuna käytettiin teemoittelua, jossa tulokset on jaettu eri teemoihin haastattelussa käytettyjen teemojen mukaan.

Tutkimuksen tulosten perusteella suomalaisten käsitys vapaaehtoistoiminnasta on monipuolinen. Vapaaehtoistoiminta yhdistettiin eri järjestöihin sekä se koettiin positiiviseksi asiaksi. Suurin osa vastaajista oli ollut sekä vapaaehtoistyöntekijänä että työn saavana osapuolena. Pääasiassa vastaajien motivaatio vapaaehtoistyöhön oli halu auttaa muita sekä saada tekemistä. Vapaaehtoistoiminnan hyödyksi koettiin muun muassa sen terveydelliset vaikutukset, kuten mielihyvän saaminen ja virkistyminen. Vastauksista ilmeni, että oman alueen vapaaehtoistoiminnasta ei saada tarpeeksi tietoa. Toiminnan kehittämisideoina ilmeni tarve saada enemmän nuoria mukaan toimintaan. Järjestöjen tulisi myös tuoda vapaaehtoistoimintaansa enemmän esille. Toiveina vapaaehtoistoimintaan esiintyi tarve socialisoitua. Juttelukaverin saaminen, ulkoiluttaminen sekä kotoa pois lähteminen koettiin ikääntyneille tarpeelliseksi toiminnaksi. Toiveena esiintyi myös saada kyyti erityisesti illalla järjestettyihin tapahtumiin, joihin harvoin pääsee ilman jonkun toisen apua.

Avainsanat: vapaaehtoistyö, ikääntyneet, järjestöt, hyvinvointi, motivaatio

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Author/s: Reetta Tahlo

Title of thesis: Elderly people`s thoughts about volunteering

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2018 Number of pages: 57 Number of appendices: 3

The aim of this study was to investigate elderly people`s thoughts about volunteering. The theoretical part of the thesis tells about volunteering in Finland, different forms of volunteering and what are the motivations to participate in volunteer work. Also subjects as volunteer work impacts in health are dealt with and the social and individual importance of volunteering. This thesis is written from the point of view of the elderly.

This study was conducted as a qualitative research. The research questions are following: What do elderly think of volunteering? What motivates elderly to participate in volunteering? What are the benefits for the elderly when volunteering? What are elderly`s wishes on volunteering? The data for this study was collected by interviewing five elderly, who have had experience in volunteering.

According to the records of the study, Finn`s perception of volunteering is diverse. The interviewees felt, that volunteering is something positive and it`s organized by different associations. Most of the interviewees had been both, as a volunteer worker and as one who gets it. In most cases, the motivation to participate was the desire to help and to get something to do in their spare time. The interviewees had also experienced positive health effects by being part of volunteer work such as getting pleasure and being more active. The study also showed the lack of information about volunteering in their own area. Most of the elderly felt, that they haven`t got enough information how to participate in volunteering in their own neighborhood. One of the development ideas from the interviewees were, that associations should be more active in marketing their volunteering. Their wish was also to have more young people participate in volunteering. The aim of the study was also to get new ideas from the interviewees about volunteering. One wish was to be able to leave the house in the evenings and join different types of events. The need for volunteer worker driving a car and giving a lift to places was hoped for. Also, all kind of social interaction was desirable among the elderly.

Keywords: elderly, volunteering, organizations, motivation, welfare

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
SISÄLTÖ.....	3
1 JOHDANTO.....	5
2 VAPAAEHTOISTOIMINTA KÄSITTEENÄ.....	6
3 VAPAAEHTOISTOIMINNAN MUODOT.....	7
3.1 Vertaistuki.....	7
3.2 Tukihenkilötoiminta.....	8
3.3 Talkootyö ja naapuriapu.....	8
3.4 Ystävötoiminta.....	9
3.5 Vapaaehtoistoiminta hyvinvoinnin edistäjänä.....	9
4 VAPAAEHTOISTOIMINTA SUOMESSA.....	12
4.1 Suomalaisten asennoituminen ja osallistuminen vapaaehtoismintaan..	12
4.2 Tutkimus vapaaehtoistyön kansantaloudellisista vaikutuksista.....	14
5 VAPAAEHTOISTOIMINTA SAAJAN NÄKÖKULMASTA.....	17
5.1 Ikääntynyt vapaaehtoisena.....	18
5.2 Vapaaehtoistoiminta avuksi iäkkäille.....	19
6 MOTIVAATIO VAPAAEHTOISTOIMINTAAN.....	21
6.1 Vapaaehtoistoiminnan timanttimali.....	21
6.2 Ikääntyneiden motivaatio vapaaehtoismintaan.....	24
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	26
7.1 Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus.....	26
7.2 Haastattelutyypinä teemahaastattelu.....	27
7.3 Tutkimusaineiston keruu.....	28
7.4 Haastattelujen toteutuminen.....	29
7.5 Haastattelun analysointi.....	30
7.6 Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys.....	31
8 TUTKIMUSTULOKSET.....	32
8.1 Mielikuvat vapaaehtoistoinnasta.....	33

8.2 Mukana vapaaehtoistoiminnassa	34
8.2.1 Vapaaehtoistyön saaminen.....	36
8.2.2 Motivaatiot osallistumiselle.....	37
8.3 Vapaaehtoisuus hyvinvoinnin edistäjänä	39
8.4 Vapaaehtoistoiminnan saatavuus	42
8.5 Muutoksia vapaaehtoistointaan	43
8.6 Toiveita vapaaehtoistointaan.....	43
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	45
10 POHDINTA	49
LÄHTEET	52
LIITTEET	57

1 JOHDANTO

Vapaaehtoisuus on merkittävä voimavara yhteiskunnalle sekä yksilölle. Vapaaehtoistoimintaan osallistuvat henkilöt voivat paremmin sosiaalisesti, psyykkisesti ja fyysisesti. Vapaaehtoistoiminnasta hyötyy itse vapaaehtoistoimija, mutta myös toiminnan saaja. Erityisesti ikääntyneet hyötyvät vapaaehtoistoiminnasta, se on yhteisöllinen ja sosiaalinen keino edistää ikääntyneen väestön hyvinvointia. (Tiihonen 2011.) Järjestöt ovat yksi isommista vapaaehtoistyön järjestäjistä ja tällä on myös kansantaloudellisesti merkitystä (Laasanen 2011). On myös tiedossa, että Suomen väestö ikääntyy. Vuoteen 2060 mennessä yli 65-vuotiaiden osuuden arvioidaan nousevan nykyisestä 19.9 prosentista 29 prosenttiin (Suomen virallinen tilasto 2015). Vapaaehtoisuuden ajankohtaisuus ja merkitys tulee todennäköisesti siis kasvamaan tulevaisuudessa.

Opinnäytetyössä perehdytään vapaaehtoistoiminnan merkitykseen yksilön ja yhteiskunnan tasolla. Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat erityisesti ikääntyneet. Tässä työssä ikääntyneillä tarkoitetaan 65-vuotta täyttäneitä, joilla on oikeus vanhuuseläkkeeseen (L 28.12.2012/980, 1 luku 3 §). Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään vapaaehtoistoiminnan eri muotoja, vapaaehtoistyötä Suomessa, vapaaehtoisuutta ikääntyneiden näkökulmasta ja vapaaehtoisuuteen motivoivia tekijöitä. Vapaaehtoisuus on myös paljon tutkittu aihe. Anne Birgitta Pessi on tutkinut esimerkiksi vapaaehtoisuuden motivaatiotekijöitä sekä suomalaisten käsityksiä vapaaehtoistoiminnasta. Tutkimuksia vapaaehtoisuuden hyvinvoinnillisista tekijöistä sekä järjestöjen osuutta vapaaehtoistoiminnassa myös käsitellään. Opinnäytetyössä tutustutaan myös tutkimukseen vapaaehtoistyön kansantaloudellisesta vaikutuksesta.

Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia, mitä mieltä ikääntyneet ovat vapaaehtoistoiminnasta. Tutkimuksessa käsiteltyjä teemoja ovat: Käsitys vapaaehtoistoiminnasta, vapaaehtoistoiminnan saatavuus ja sen hyödyt, toimintaan osallistumisen motivaatiot, toiveet toiminnasta sekä muutosehdotukset. Tutkimus on toteutettu laadullisesti. Aineisto on kerätty haastattelemalla, johon osallistui 5 henkilöä ympäri Seinäjokea.

2 VAPAAEHTOISTOIMINTA KÄSITTEENÄ

Tässä opinnäytetyössä käsitteitä vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö käytetään toistensa synonyymeina. Kuitenkin näillä käsitteillä on pieniä eroja. Tarkemmin määriteltynä vapaaehtoistyö voidaan käsittää yksilön tai ryhmän toiminnaksi, kun taas vapaaehtoistoiminta voidaan käsittää organisaation järjestämäksi toiminnaksi. (Eskola & Kurki 2001, 16.) Valliluodon (2014, 13–14) mukaan vapaaehtoistoiminta on yhteistä toimintaa, joka voidaan mieltää jopa harrastustoiminnaksi ryhmän kanssa, esimerkiksi liikunnan parissa. Kuitenkin harrastustoiminnalla ja vapaaehtoistoiminnalla on eroa, sillä vapaaehtoistoiminnasta hyötyy myös kolmas osapuoli. Valliluoto myös määrittelee vapaaehtoistyön enemmän yksilön suorittamaksi tehtäväksi, joka voi vaatia myös kouluttautumista ja tiettyjä ennalta määrättyjä työtehtäviä. Jotkut toimijat suosivat enemmän vapaaehtoistoimintakäsitettä, sillä vapaaehtoistyökäsite luo käsityksen työn tekemisestä (Valliluoto 2014, 13–14.). Vapaaehtoistyö ja -toiminta eroavat myös toisistaan siten, että vapaaehtoistoiminnassa vapaaehtoistyöntekijä ei ole tehtävässään työssä vaan toimijana. Vapaaehtoistyö on ennen kaikkea omasta tahdosta tehtävää ”työtä”. Sitä tehdään omalla ajalla, omilla tiedoilla ja taidoilla, elämäkokemuksella ja persoonalla ilman rahallista korvausta. (Mykkänen-Hänninen 2007, 11.) Euroopan Parlamentin mietinnössä (2008) todettiin, että vapaaehtoistoiminta on ”korvaamaton apu yhteiskunnalle” ja se määriteltiin seuraavasti:

Vapaaehtoistyö on palkatonta, eikä sitä tehdä taloudellista palkkiota vastaan.

Sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta.

Se hyödyttää kolmatta osapuolta perheen ja ystäväpiirin ulkopuolella

Se on kaikille avointa.

Näiden määrittelyjen vuoksi tulisin siihen tulokseen, että vapaaehtoistoimintaa ja vapaaehtoistyötä käsitteinä käytetään tässä opinnäytetyössä synonyymeina, sillä kumpikin käsite ajaa samaa asiaa, vapaaehtoisuutta.

3 VAPAAEHTOISTOIMINNAN MUODOT

Seuraavassa luvussa käsitellään erilaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja, joissa on mahdollista olla joko vapaaehtoistyöntekijänä tai saavana osapuolena. Alla olevien muotojen lisäksi vapaaehtoistoimintaa järjestää seurakunta, eri yhdistykset ja liitot. Seuraavat vapaaehtoistoiminnan muodot ovat yleisiä käytössä olevia vapaaehtoistoimintamuotoja, joita eri tahot järjestävät.

3.1 Vertaistuki

Vertaistuki on yksi vapaaehtoistoiminnan muoto. Yleisellä tasolla vertaistuki tarkoittaa kaikkea vuorovaikutusta, jossa henkilöt keskustelevat omasta elämäntilanteestaan. Kuitenkin vertaistuki vapaaehtoisuuden muotona tarkoittaa organisoitua toimintaa, jossa yksilöt vaihtavat samoja elämäkokemuksia. (Rissanen & Puumalainen 2016.) Vertaistuessa tukija ja tuettava jakavat samanlaisia kokemuksia ja voimaantuvat niistä. Vertaistuki voi olla todella tärkeää henkilölle, joka on keskellä isoa elämänmuutosta. Vertaistuki voi parhaimmillaan tarjota tuettavalle uusia näkökulmia ja kuulluksi sekä tuetuksi tulemista. Auttajan elämäkokemus ja selviytymistarina lisäävät autettavan uskoa tilanteesta selviytymiseen ja tuovat tunteen, että toinen oikeasti ymmärtää tilanteen. (Mykkänen-Hänninen 2007, 26–27.)

Vertaistukiryhmiä järjestävät kunnat, järjestöt, yksityiset palveluntuottajat, yhdistykset ja yhteisöt. Erilaisia vertaisryhmiä ovat esimerkiksi päihderiippuvaisten vertaistuki, työttömien vertaistuki ja eronneiden vertaistuki. Vertaistukiryhmät voivat olla isoja tai pieniä. Pienemmissä ryhmissä työskentely on intensiivisempää ja aktiivisempää, kun taas isommat ryhmät voivat käsitellä aiheita yleisemmällä tasolla. Ryhmät voivat olla myös tarkasti strukturoituja tai toimia täysin vapaaehtoisesti. Strukturoituja vertaistukiryhmiä ohjaa yleensä ammattilainen. Tällaisia ryhmiä ovat muun muassa sopeutumisvalmennusryhmät sekä mielenterveyskuntoutujien ja heidän omaistensa ryhmät. (Mykkänen-Hänninen 2007, 26–27.)

3.2 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoimintaa tarjoavat eri yhdistykset ja järjestöt ympäri Suomea, kuten Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen mielenterveysseura, Pelastakaa lapset ry ja Suomen Punainen Risti. Tukihenkilö voi auttaa perheitä ja yksilöä muun muassa arjen askareissa, harrastuksissa, asioinnissa ja rajojen asettamisessa. Tukihenkilötoiminta suunnitellaan jokaisen oman tarpeen mukaan ja sitä voi hakea joku kainen, riippumatta iästä tai elämäntilanteesta. Tukihenkilötoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja vapaaehtoiset koulutautuvat tukihenkilöiksi ennen siihen ryhtymistä. On myös olemassa ammatillisia tukihenkilöitä, joilla on jokin sosiaali- ja terveysalan ammatti. Pääasiassa kuitenkin järjestöjen tarjoama tukihenkilötoiminta on vapaaehtoisvoimin järjestettyä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

3.3 Talkootyö ja naapuriapu

Talkootyö määritellään toisen hyväksi tehdyksi työksi ilman vastiketta (Verohallinto 2016). Sen tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi kertaluonteisuus, työn tilapäisyys ja vapaaehtoisuus. Talkootyö ei yleensä vaadi erityistä koulutusta, pätevyyttä tai ammattitaitoa. Perinteisiä talkootyön muotoja ovat aiemmin olleet rakennustyöt ja sadonkorjuutyöt. Talkootyössä ei yleensä ole johtoa tai valvontaa, kuten työsuhteissa. (Valliluoto 2014.)

Naapuriapu tarkoittaa toisen henkilön hyväksi tehtyä satunnaista työtä. Yleensä apua annetaan sukulaisille, ystävälle ja naapureille. Naapuriapu eroaa talkootyöstä siten, että se on huomattavasti pienimuotoisempaa toimintaa esimerkiksi lasten vahtimista tai nurmikon leikkuuta. (Verohallinto 2016.) Erityisesti naapuriapu eroaa vapaaehtoistoiminnasta siten, että vapaaehtoistoimintaan liittyy yleensä toimintaa organisoiva taho ja se kohdistuu ystävä- ja perhepiiriin ulkopuolelle. Kuitenkin vapaaehtoistoiminnalla, naapuriavulla ja talkootyöllä on jotakin yhteistä. Kaikki toiminta tehdään ilman erityistä pätevyyttä tai ammattitaitoja ja ilman rahallista korvausta, mikä on vapaaehtoisuudessa tärkeää. (Valliluoto 2014.)

3.4 Ystävätoiminta

Ystävätoimintaa järjestävät esimerkiksi seurakunnat, kaupungit ja järjestöt. Kuitenkin tunnetuimmaksi ystävätoiminnan järjestäjäksi voisi sanoa Suomen Punaisen Ristin. Ystävätoiminnassa vapaaehtoisen tärkeimpiä ominaisuuksia on kyky kuunnella ja olla läsnä. Ystävätoiminnassa vapaaehtoisena voi toimia vammaisen ystävä, toisen ikäihmisen ystävä ja ystävä maahanmuuttajalle. Vapaaehtoinen voi toimia lisäksi myös vankilavierailijana, verkkoystävänä tai toimia sairaalan vapaaehtoisena. Ystävä voi vieraila tukea tarvitsevan luona esimerkiksi kaksi kertaa kuukaudessa. Ystävä on kuuntelija ja henkinen tuki, hänen kanssaan voi lukea, keskustella, käydä asioilla ja harrastaa. Jotta voi toimia vapaaehtoisena ystävä, on osallistuttava ystävätoiminnan peruskurssille. (Ystävätoiminta [viitattu 21.10.2018].) Suomen Punainen Risti tarjoaa myös muuta vapaaehtoisvoimin toimivaa apua. Esimerkiksi saattajatoimintaa, jossa vapaaehtoinen auttaa esimerkiksi sairaalaan mememisessä ja kulkemisessa julkisella liikenteellä. (SPR [viitattu 21.10.2018].) Ystävätoiminnan voisi sanoa eroavat hieman tukihenkilötoiminnasta. Tukihenkilötoiminnassa vapaaehtoinen sitoutuu toisen ihmisen elämään arjessa, se on tavoitteellista ja ajallisesti rajattua (Harju ym. 2001).

Samantapaista toimintaa kuin ystävätoiminta ovat muun muassa liikuntaystävä ja kulttuuriystävä. Esimerkiksi Helsingin kaupunki järjestää näistä molempia. Kulttuurikaveri on avuksi niille henkilöille, joille kulttuuritapahtumaan lähteminen yksin on kynnys, tällöin kulttuurikaveria voi pyytää apuun. Liikuntakaveri tarjoaa apua ikään-tyneelle, joka tarvitsee seuraa, tukea ja kannustusta ulkona liikkumiseen. Liikuntakaveritoiminta on vapaaehtoistyötä, jota tarjotaan ensisijaisesti yli 65-vuotiaille. (Helsingin kaupunki 2018.)

3.5 Vapaaehtoistoiminta hyvinvoinnin edistäjänä

Vapaaehtoistoiminta voi olla hyvä vaihtoehto henkilölle, joka on kokenut elämässään muutoksen, kuten eläkkeelle siirtymisen tai työn loppumisen. Työelämä on tärkeä kytkös yhteiskuntaan, ja sen katkeaminen voi olla vaikeaa, siksi vapaaehtoistyö voi tarjota ratkaisun, jotta yhteiskuntaan kiinnittyminen ei katkeaisi. Elämän kriisit tai muuten vaikea vaihe elämässä voi motivoida auttamaan muita. Vapaaehtoistyöhön

voi päätyä myös siksi, että kaipaa uutta sisältöä elämään. Vapaaehtoistoiminnasta yksilö voi saada kokemuksen tärkeästä, merkityksellisestä toiminnasta. Vapaaehtoistoiminta voi tarjota myös uusia sosiaalisia suhteita. (Mykkänen-Hänninen 2007, 22–23.)

Erilaisten tutkimusten mukaan tällä hetkellä ikääntyneet ovat vapaaehtoistoiminnan kantava voima. Suuret ikäluokat jäävät eläkkeelle, mikä tarkoittaa paljon ihmisiä, jotka jäävät ilman tekemistä. Tämän päivän eläkeläiset ovat terveempiä ja toimintakykyisempiä kuin aiemmin, ja heillä on enemmän aikaa osallistua. Monilla ikääntyneillä on aiempaa kokemusta ja asiantuntemusta vapaaehtoistoiminnasta, josta on suurta hyötyä myös yhteiskunnallisesti. Vapaaehtoistoiminnalla ikääntyneet rakentavat yhteistä hyvää ja tukevat muita ikätovereitaan sekä yhteiskunnan jäseniä. Ikääntyneiden vapaaehtoisuus on yhteisöllinen ja sosiaalinen keino edistää ikääntyneen väestön hyvinvointia. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminta on merkittävää ikääntyneen terveydelle ja hyvinvoinnille sekä yksilöllisesti, mutta myös yhteiskunnallisesti. Se tuottaa hyvinvointia sekä itse vapaaehtoiselle että myös avun saajalle. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen antaa tilaisuuden auttaa sekä itseään että muita. Toisten auttamisen ohella vapaaehtoistoiminnasta saa muun muassa mielekästä tekemistä, sosiaalisia suhteita ja oppii uusia asioita. (Tiihonen 2011.)

Tutkimuksia, joissa selvitetään vapaaehtoistyöntekijöiden saamia hyötyjä olemalla vapaaehtoistyöntekijä, on tehty lukuisia. (Van Willigen 2000; Rajaniemi 2009; von Bonsdorff & Rantanen 2011). Vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta saa monia hyviä terveyteen liittyviä hyötyjä. Niiden ikääntyneiden, jotka osallistuvat vapaaehtoistoimintaan joko auttajana tai autettavana, terveys on paljon parempi kuin muilla samaan ikäryhmään kuuluvilla. Vapaaehtoistoimintaan osallistuvat elävät pitempään ja toipuvat sairauksista nopeammin kuin toimintaan osallistumattomat. Vapaaehtoiset myös saavat seuraavia hyötyjä osallistumalla vapaaehtoistoihinaan: Fyysisen ja toiminnallisen terveyden kohentuminen, tyytyväisyyden, hyvinvoinnin ja onnellisuuden kasvaminen, masennusoireiden väheneminen, elämänhallinnan kasvu ja kuolleisuuden väheneminen. Muita terveydellisiä vaikutuksia ovat muun muassa stressin ja uupumuksen lievittyminen, sairaalapalveluiden käytön vähentyminen sekä terveellisten elämäntapojen sisäistäminen. Vapaaehtoistoiminnalla on muitakin positiivisia vaikutuksia kuin pelkästään terveydelliset. Vapaaehtoistoimintaan

osallistuvien itsetunto paranee, mieliala kohenee ja sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys lisääntyvät. Mahdollisuus osallistua normaaliin elämään kuuluvien asioiden tekemiseen on erityisen tärkeää ikääntyneille. (Utriainen 2012, 14–15.)

4 VAPAAEHTOISTOIMINTA SUOMESSA

Vapaaehtoistyöllä on suuri merkitys Suomessa. On tutkittu, että tulevaisuudessa sosiaali- ja hoitopalvelut eivät riitä, vaan vapaaehtoistoimintaa tarvitaan yhä enemmän ja enemmän. Kansalaistoiminnan on todettu olevan mahdollisuus vähentää julkisia palveluita. Suomessa oleva vapaaehtoistoiminta on muuhun Eurooppaan verrattuna hyvää tasoa. Suomalaisten aktiivisuus ja osallisuus on jopa useita maita korkeampi vapaaehtoistyön saralla. (Nylund & Yeung 2005, 13–14.) Näyttää myös siltä, että Suomen ikärakenne on muuttumassa. Nuorten ja lasten määrä vähenee, työikäisiä ei ole enää niin paljon kuin ennen ja ikääntyneiden määrä kasvaa. Tämän vuoksi kansalaistoimintaa ja vapaaehtoistyötä voidaan tarvita tulevaisuudessa enemmän. (Parjanne 2004.) Seuraavassa luvussa käsitellään suomalaisten asenteita, käsityksiä ja osallistumista vapaaehtoistoimintaan. Tämän jälkeen perehdytään vapaaehtoistyön kansantaloudelliseen vaikutukseen.

4.1 Suomalaisten asennoituminen ja osallistuminen vapaaehtoistoimintaan

Suomalaisten käsitys vapaaehtoistoinnasta on varsin monipuolinen ja värikäs. Anne Birgitta Pessi (ent. Yeung) on tehnyt lukuisia tutkimuksia ja teoksia esimerkiksi vapaaehtoisten motivaatiosta, auttamisen halusta ja myötätunnon voimasta. (Helsingin Yliopisto [viitattu 19.11.2018]) Yeungin (2002) julkaisema tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan selvitti suomalaisten osallistumista, motiiveja ja esteitä vapaaehtoistoimintaan. Tutkimuksen kohteena oli koko Suomen 15–74-vuotias väestö, Ahvenanmaata mukaan ottamatta. Yhteensä 997 henkilöä osallistui kyseiseen tutkimukseen, joka suoritettiin haastattelulla.

Tutkimuksen mukaan suomalaisten mielikuva vapaaehtoistoinnasta on kohde- ja työmuoto-orientoitunutta, ja vapaaehtoistoiminta yhdistettiin usein jonkin järjestön tai organisaation toiminnaksi. Useimmiten kohteiksi mainittiin vanhusten, nuorten ja lasten hyväksi tehty toiminta, mutta myös talkoot ja naapuriapu nousi esille. Hyväntekeväisyys, auttaminen, palkattomuus ja hyväksi koetun asian edistäminen nousi-

vat esille mielikuvissa. Lisäksi myös urheiluun ja liikuntaan liittyvä vapaaehtoistoiminta mainittiin usein kysyttäessä mielikuvia vapaaehtoistoinnasta. (Yeung 2002.)

Yeungin (2002) tutkimuksen mukaan yli 40 prosenttia haastatelluista halu auttaa motivoi eniten osallistumaan vapaaehtoistoimintaan. Esille nousivat muun muassa läheisrakkaus ja halu ottaa vastuuta yhteisistä asioista. Tutkimuksen seuraavaksi yleisin syy oli vapaa-ajan käyttäminen johonkin hyödylliseen. Vapaaehtoistyötä verrattiin esimerkiksi harrastukseen tai muuhun mielekkääseen toimintaan, jota voi tehdä ylimääräisellä ajalla. Urheilu ja liikunta olivat kaikkein suosituin vapaaehtoistoiminnan alue, toiseksi suosituin oli terveys- ja sosiaalialan vapaaehtoistoinnassa mukana oleminen sekä lasten ja nuorten parissa tehtävä vapaaehtoistyö. Tutkimuksessa ilmeni, että nuorisoa motivoi eniten uuden oppimisen halu sekä ystävien innostus, kun taas yli 50-vuotiaita motivoi auttamisen halu, uusien tuttavuuksien saaminen sekä toive säännöllisestä ohjelmasta. Tutkimuksen mukaan myös uskonnollinen vapaaehtoistoiminta oli yleinen toiminnan muoto, mutta kulttuurin ja taiteen parissa tehtävä vapaaehtoistyö ei ollut niin yleistä ja vähiten vapaaehtoistyötä tehdään ihmisoikeus-, ympäristö sekä eläin- ja luonnonsuojeluteemojen parissa. Tutkimuksessa todettiin myös, suomalaiset eivät ole mukana pakolaistoiminnassa vapaaehtoisina.

Kuitenkin vuodesta 2002 tilanne on selvästi muuttunut. Vuodesta 2001 alkaen Suomen pakolaiskiintiö on ollut joka vuosi 750 henkilöä, mutta vuonna 2014 ja 2015 Syyrian tilanteen vuoksi pakolaiskiintiö nousi 1050 henkilöön. Tällä hetkellä kiintiön määrä on laskenut takaisin 750 henkilöön. (Pakolaisuus Suomessa [Viitattu 12.11.2018].) Pakolaisille tehtävä vapaaehtoistyö onkin lisääntynyt hieman vuodesta 2010 vuoteen 2015 (Rahkonen 2018). Suomen pakolaisavun tarjoama vapaaehtoistoiminta kouluttaa vapaaehtoistyöntekijöitä toimimaan erityisesti pakolaisten parissa. Vapaaehtoinen voi esimerkiksi toimia kaverina pakolaiselle, ryhmänohjaajana tai jopa tulkkina. (Suomen pakolaisapu [Viitattu 12.11.2018].)

Yeungin (2002) mukaan esteeksi vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle koettiin ajan puute. Ajan puute koski erityisesti 25–36-vuotiaita perheellisiä, suurituloisempia ja korkeammin koulutettuja henkilöitä. On kuitenkin luonnollista, että eri elämäntilanteissa vapaaehtoistoimintaan osallistutaan eri motiivein ja sitä rajoittavat erilaiset

asiat. Tutkimuksen mukaan nuorten vähäinen osallistuminen selittyi sillä, että heitä ei ole pyydetty mukaan, joten osallistuminen on jäänyt. Vastauksista ilmeni myös, että yli 50-vuotiaiden esteet osallistumiselle olivat lähinnä terveydelliset syyt. Vapaaehtoisuuden terveydellisistä vaikutuksista ikääntyneisiin käsitellään myöhemässä luvussa.

Vapaaehtoistoimijoiden määrä on tällä hetkellä vähenemässä. Vapaaehtoistyö Suomessa (2015) tutkimuksen mukaan vuonna 2010 34,4 % ilmoitti tehneensä vapaaehtoistyötä. Vuonna 2010 työskenneltiin eniten senioreiden, lasten ja liikunnan parissa. Työtunteja kuukaudessa arviointiin olevan 13.35 h. Vuonna 2015 joka kolmas (32,7 %) kansalainen ilmoitti tehneensä vapaaehtoistyötä arvioilta 18.09 tuntia. Eniten tunteja tehtiin lasten, kulttuurin ja liikunnan parissa. Verratessa vuoden 2010 ja 2015 tutkimuksia, voidaan tulla siihen lopputulokseen, että harvempi joukko tekee vapaaehtoistyötä, mutta ne, jotka tekevät, tekevät sitä entistä enemmän. Vuoden 2018 tutkimuksen mukaan eniten vapaaehtoistyötä tehdään lapsille ja nuorille, toiseksi eniten liikunnan ja urheilun parissa ja kolmanneksi eniten senioreiden ja ikäihmisille. (Vapaaehtoistyö Suomessa 2015.) Eniten vapaaehtoistyötä vuonna 2018 ovat tehneet nuoret 15–24-vuotiaat (27.21 h) verrattuna vuoteen 2010, jossa nuorten osallistumisen määrä oli yli puolet vähemmän (10,10 h). Yli 65-vuotiaiden vapaaehtoistoiminnan määrä on vähentynyt huomattavasti vuodesta 2015 vuoteen 2018. Vielä vuonna 2015 yli 65-vuotiaat tekivät eniten vapaaehtoistoimintaa kaikista ikäryhmistä. (Rahkonen 2018.)

4.2 Tutkimus vapaaehtoistyön kansantaloudellisista vaikutuksista

Järjestöt järjestävät suurimman osan vapaaehtoistoiminnasta. Kuitenkin on tärkeää muistaa, että myös julkinen sektori voi sitä tarjota. Opinnäytetyössäni käsittelen erityisesti järjestöjen osuutta vapaaehtoistoiminnassa. Tässä luvussa tarkastellaan järjestöjen osuutta vapaaehtoistoiminnassa, sen kansantaloudellisista vaikutuksista yhteiskuntaan sekä vapaaehtoistyön hyvinvoinnillisia vaikutuksia.

Suomalaisessa yhteiskunnassa järjestöjen vapaaehtoistyöllä on todettu olevan kansantaloudellisesti merkitystä. Laasasen (2011) tutkimus Vapaaehtoistyön kansantaloudellisista vaikutuksista mittaa eräiden järjestöjen teettämän vapaaehtoistyön

rahallista arvoa. Tutkimukseen osallistuivat seuraavat järjestöt: Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL), Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö, (SPEK), Suomen 4H-liitto (4H) ja Suomen Punainen Risti (SPR). Tutkimus on tehty, jotta edistettäisiin järjestöjen vapaaehtoistoiminnan tunnettavuutta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää näiden neljän järjestön piirissä tehdyn vapaaehtoistyön arvo. Peruskysymys tutkimuksessa oli seuraava: Mikä olisi vapaaehtoistyön kansantaloudellinen merkitys verrattuna tilanteeseen, jossa vastaava toiminta tapahtuisi julkisen sektorin toimesta ja siitä maksettaisiin palkkakorvaus? Samalla järjestöjen järjestämän vapaaehtoistyön kansantaloudellinen merkitys saadaan esille vertaamalla nykyistä järjestelmää tilanteeseen, jossa julkinen sektori tuottaisi järjestöjen vapaaehtoistehtävät.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Tutkimuksen mukaan Mannerheimin Lastensuojelu Liiton (MLL) vapaaehtoistyön arvo on yhteensä 9–12 miljoona euroa. Vastaavasti, jos vapaaehtoistyö järjestettäisiin julkisella sektorilla, se aiheuttaisi 12 miljoonan euron lisäkustannukset. Laskelmien mukaan MLL:n vapaaehtoistyön tuntihinta on 1.55 euroa. Jos työ tapahtuisi julkisella sektorilla, nousisi hinta 23,15 euroon tunnilta. (Laasanen 2011.)

Suomen Punainen Risti. Laasanen (2011) mukaan Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoistyön tuntihinnaksi tulee 2,94 euroa. Jos taas työ tehtäisiin julkisella sektorilla, tuntihinta olisi 23,15 euroa. Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoistyön arvioitiin olevan 28–45 miljoonan euron arvoinen. Julkisella sektorilla järjestäessä summa olisi 36 miljoona euroa enemmän. Lopulta yhteiskunnalle muodostuu siis jopa 36 miljoonan euron säästöt vapaaehtoistyön vuoksi.

Suomen 4H-liitto. Suomen 4H-liiton vapaaehtoisten tuntihinnaksi laskettiin keskimäärin 2,13 euroa tunnilta. Julkisella sektorilla hinnaksi tulisi 28,60 euroa tunti, joka on jopa 13,4 kertaa korkeampi, kuin vapaaehtoistyön tuntihinta. Tutkimuksen mukaan Suomen 4H-liiton arvo oli 3-5 miljoonaa euroa, kun taas julkisella puolella hinta olisi 4 miljoonaa euroa enemmän. (Laasanen 2011)

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö. Tutkimuksen mukaan Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön hinnaksi laskettiin 1,68 euroa tunnilta. Toiminnan järjestäminen julkisella sektorilla hinta olisi 12,9 kertaa suurempi, eli 21,68 euroa tunti. Tulok-

sien mukaan Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön arvo arvioitiin olevan 60-70 miljoonaa euroa ja julkisella sektorilla järjestettäessä lisäkustannukset olisivat jopa 79 miljoonaa euroa enemmän.

Tuloksista tulee ilmi, että yhteiskunnalle tulisi huomattavasti enemmän lisärasitusta, mikäli julkinen sektori hoitaisi vastaavat tehtävät kuin vapaaehtoistyötä järjestävät järjestöt. Tulokset kuvasivat myös selkeästi vapaaehtoistyön tuomaa säästöä yhteiskunnalle. Tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyön kansantaloudellinen arvo on noin 132 miljoonaa euroa ja yhden euron sijoitus vapaaehtoistyöhön tulee jopa kuuksin kertaisena takaisin, mikä kertoo vapaaehtoistyön kansantaloudellisesta vaikutuksesta yhteiskuntaan. (Laasanen 2011.)

5 VAPAAEHTOISTOIMINTA SAAJAN NÄKÖKULMASTA

Vapaaehtoistoimintaa on tutkittu paljon vapaaehtoistoimijoiden näkökulmasta, mutta vapaaehtoistoimintaa autettavan näkökulmasta on tutkittu selvästi vähemmän. Äyräväisen ym. (2012) julkaisema Vastavuoroisuus ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä apua saaneiden ihmisten kokemana tutkii vapaaehtoisuutta annettavan näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena oli saada selville, kuinka apua saavat vanhuksat kokevat vastavuoroisuuden vapaaehtoistyössä. Tutkimuksessa haastateltiin 24 ikääntynyttä, jotka olivat saaneet ulkoiluapua. Haastateltavat toivat esille kokemuksiaan siitä, mitä he olivat saaneet toimimisesta vapaaehtoistyöntekijän kanssa. Haastattelujen tuloksista muodostuivat seuraavat teemat: kokemus elämänpiirin laajenemisesta, mielialan kohentuminen, itsensä arvokkaaksi kokeminen ja mahdollisuus tehdä normaalielämäään kuuluvia asioita.

Elämän piirin laajeneminen. Elämän piirin laajenemisella tarkoitettiin kokemusmaailman laajenemista sekä antia, mitä kanssakäymisestä saa. Kokemusmaailman laajenemiseen liittyi uuden tiedon ja erilaisen keskusteluseuran saaminen, mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä sekä vaihtelevuuden kokeminen. Vastauksista kävi ilmi, että ikääntyneet kokivat puhumisen vapaaehtoisen kanssa helpommaksi kuin esimerkiksi puhumisen sukulaisille tai omille lapsille. Ikääntyneet kokivat myös, että vapaaehtoisen kanssa keskustelu oli vapaampaa, eikä tarvinnut miettiä millä tavalla asioita ilmaisee. Vapaaehtoisen kanssa keskusteleminen toi uusia keskustelun aiheita, toisin kuin ystävien kanssa, jolloin aihepiirit olivat hyvinkin samoja. Useimmat ikääntyneistä kokivat olevansa saman ikäisiä vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa. Monet pitivät siitä, että auttaja oli myös eläkeikäinen. Ikääntyneet kokivat myös, että vapaaehtoisten elämäntilanteet sekä kokemukset lähentelivät omia kokemuksia ja sen kautta yhteinen ymmärrys syntyi. (Äyräväinen ym. 2012.)

Mielialan kohentuminen. Toinen positiivisista vaikutuksista, joita ikääntyneet kokivat, oli mielialan kohentuminen. Haastateltavat toivat esille, kuinka vapaaehtoistyöntekijän käynnit toivat piristystä, hyvää mieltä, vaihtelua ja virkistystä muuten yksinäisiin päiviin. Ikääntyneiden innostus uusiin aktiviteetteihin vaihteli, jotkut olivat heti innoissaan kokeilemassa uusia asioita ja joidenkin kanssa tuli tutustua kauemmin, jotta innostus uusiin asioihin syttyi. (Äyräväinen ym. 2012.)

Itsensä arvokkaaksi kokeminen. Itsensä arvokkaaksi kokemiseen sisältyivät tunteet siitä, että ei koe olevansa taakkana ja että joku oli vain itseään varten. Monet haastateltavat kokivat, että on helpompi pyytää apua vapaaehtoistyöntekijältä kuin omilta lapsilta, koska vapaaehtoistyöntekijälle auttaminen ei ole vastentahtoista. Vastauksista tuli ilmi, että avun pyytäminen omilta lapsilta ja perheeltä tuntuu vaikealta. Kokemus vaivaksi olemisesta tuli siis esille vahvasti. Haastateltavat kokivat myös tärkeäksi sen, että vapaaehtoinen oli kiireettömästi läsnä vain heitä varten. Myös kärsivällisyys, huomaavaisuus ja hienovaraisuus miellettiin tärkeiksi piirteiksi vapaaehtoisella. (Äyräväinen ym. 2012.)

Mahdollisuus tehdä normaalielämään kuuluvia asioita. Normaalielämään kokemusten mukaan sisältyi pääsy hoitamaan välttämättömiä asioita, mahdollisuus arjen nautintoihin sekä ulkoiluun. Haastateltavat kokivat erittäin tärkeäksi asiat, joita eivät olleet voineet tehdä pitkään aikaan, kuten ostoksilla, apteekissa tai pankissa käyminen. Haastatteluista tuli ilmi itse toimimisen tärkeys, kuten omien ostoksien hankkiminen, vaatteiden ostaminen ja kaupoissa kiertely. Myös kulttuuri koettiin tärkeäksi toiminnaksi, teatteriin pääsy, kirkossa käyminen tai tutustuminen johonkin uuteen paikkaan olivat miellyttäviä asioita ikääntyneille. Ulkona liikkuminen oli myös yksi tärkeä osa vapaaehtoisten kanssa olemisessa. Ulos pääseminen koettiin tärkeäksi aktiviteetiksi, sillä ulkona liikkuminen herätti paljon muistoja. (Äyräväinen ym. 2012.)

5.1 Ikääntynyt vapaaehtoisena

Ikääntyneille on tarjolla monenlaista vapaaehtoistoimintaa riippuen siitä, haluaako itse toimia vapaaehtoisena vai olla sen saajana. Vuonna 2015 ikääntyneiden (65–79 v) suosituimmat vapaaehtoistyön muodot olivat auttaminen (39 %), ystävätoiminta (18 %) ja talkootyö (16 %). Noin puolet yli 65-vuotiaiden vapaaehtoistoiminnasta oli jonkin järjestön tai yhteisön organisoimaa ja jopa 40 prosenttia vapaaehtoistoiminnasta oli organisoimatonta. (Vapaaehtoistyö Suomessa 2015.)

Suosituin ikääntyneiden vapaaehtoistoiminnan muoto oli auttaminen. Auttaminen sekä talkootyö voidaan lukea tuetuksi vapaaehtoistoiminnaksi ja palveluja tuottavaksi vapaaehtoistoiminnaksi. Tuetussa vapaaehtoistoiminnassa vapaaehtoinen

toimii tukena ja rinnalla kulkijana autettavalle. Auttaminen voisi olla esimerkiksi läheisen tai naapurin auttamista. Palveluja tuottavassa vapaaehtoistoiminnassa auttaja voi esimerkiksi leipoa, ommella tai tiedottaa asioista. (Laimio & Välimäki 2011.)

Toiseksi suosituin ikääntyneiden vapaaehtoistyön muoto oli ystävöiminta, jota esimerkiksi Suomen Punainen Risti järjestää (Vapaaehtoistyö Suomessa 2015). Siinä vapaaehtoisia välitetään toisen ihmisen läsnäoloa kaipaaville (SPR Ystävöiminta [viitattu 19.11.2018]). Laimion ja Välimäen (2011) mukaan tällainen vapaaehtoistoiminta on tukea tuottavaa vapaaehtoistoimintaa, jossa vapaaehtoinen auttaa tuen tarpeessa olevaa henkilöä. Tällainen tuen tarve syntyy yleensä sosiaalisten verkostojen puutteesta sekä yksinäisyydestä.

Kolmanneksi suosituin vapaaehtoistoiminnan muoto oli talkootyö, mikä on talkoo-, keräys- ja tapahtumatoimintaan kuuluvaa (Vapaaehtoistyö Suomessa 2015). Tällainen toiminta ei vaadi ikääntyneeltä pitkäaikaista sitoutumista tai tiettyä osaamista (Laimio & Välimäki 2011). Esimerkiksi Tampereen voimistelijoiden talkootyöhön kuuluu erilaisten tapahtumien järjestäminen, harjoitusten ohjaaminen ja varainhankinta (Tampereen voimistelijat [viitattu 19.11.2018]). Myös joka vuosi järjestettävä yhteisvastuukeräys on talkoovoimin järjestetty keräys, johon osallistuu jopa 35 000 vapaaehtoista vuosittain [Yhteisvastuu [viitattu 19.11.2018]].

5.2 Vapaaehtoistoiminta avuksi iäkkäille

Noin 90 prosenttia ikääntyneistä asuu kotonaan ja usein kotona asuminen onkin heidän valintansa. Kuitenkin moni yksin asuva haluaa hoitaa edelleen omia asioitaan, mutta tarvitsee siihen tukea. Ikääntyneen sosiaalinen aktiivisuus sekä riittävä tukiverkosto pidentää kotona asumisen pituutta. Vapaaehtoiseksi.fi on Ikäinstituutin ylläpitämä sivusto, mihin on koottu tietoa ikääntyneiden tueksi tehtäviä vapaaehtoistoiminnan muotoja. Sivustolta saa myös tietoa vapaaehtoistoiminnasta, jota eläkkeellä voi tehdä. Ikääntynyt vanhus voi toivoa itselleen esimerkiksi ystävää, kulttuurikaveria ja tukihenkilöä esimerkiksi seurakunnan välityksellä tai paikallisen sosiaali- ja terveystieteiden avulla. Ikääntyneelle on myös mahdollista lahjoittaa lukuhetki vanhuksen kotona tai hoivalaitoksessa. Hieman erilaisia vapaaehtoistyön muotoja,

joita voi tarjota ikääntyneille, ovat puhelinauttajat sekä teknologiassa auttavat vapaaehtoiset. (Ikäinstituutin Säätiö 2016.)

Toisena esimerkkinä vapaaehtoistoiminnasta avuksi iäkkäälle on Aijjoos-toiminta. Aijjoos-toiminta tukee ikääntyneiden hyvinvointia ryhmä-, vapaaehtois- ja vertaistoinnin avulla. Aijjoos-toiminnassa ikääntyneet ovat itse mukana suunnittelemassa toimintaa, jonka kautta ikääntyneiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet lisääntyvät. Aijjoos-toiminnan kautta voi ruveta yksinäiselle ikääntyneelle tukihenkilöksi. Ikääntynyt voi toivoa tukihenkilöltä esimerkiksi ulkoilua, lukija-apua tai keskustelukumppania. Myös erikseen ulkoiluystävänä toimiminen on mahdollisista. Aijjoos-toiminta kannustaa myös ryhtymään ikääntyneiden ryhmänohjaajaksi esimerkiksi liikunnan parissa. Toiminnassa on mahdollista myös auttaa ikääntynyttä teknologian kanssa. Aijjoos-toiminta järjestää myös ikääntyneille kerhoja, joihin voi osallistua. (Aijjoos-toiminta 2016.)

Seinäjoen Järjestötalon järjestämän tukihenkilötoiminnan yhtenä kohderyhmänä ovat ikääntyneet. Tukihenkilö auttaa, jos tuntee itsensä yksinäiseksi tai itseään tai läheistä on kohdannut jokin kriisi elämässä. Ikääntynyt voi hakea tukihenkilöä tai liikuntaystävää Järjestötalon tukihenkilöväilyksen kautta, jossa työntekijä etsii asiakkaan tarpeisiin sopivan henkilön. Järjestötalolla toimii myös erilaisia vertaistukiryhmiä, jossa kokemuksiaan voi jakaa turvallisessa ympäristössä. Niitä ovat esimerkiksi Kipu ry:n ryhmä, Selkäyhdistyksen ryhmä ja aivovammaa sairastavien ryhmä. (Tukihenkilötoiminta [viitattu 15.11.2018].)

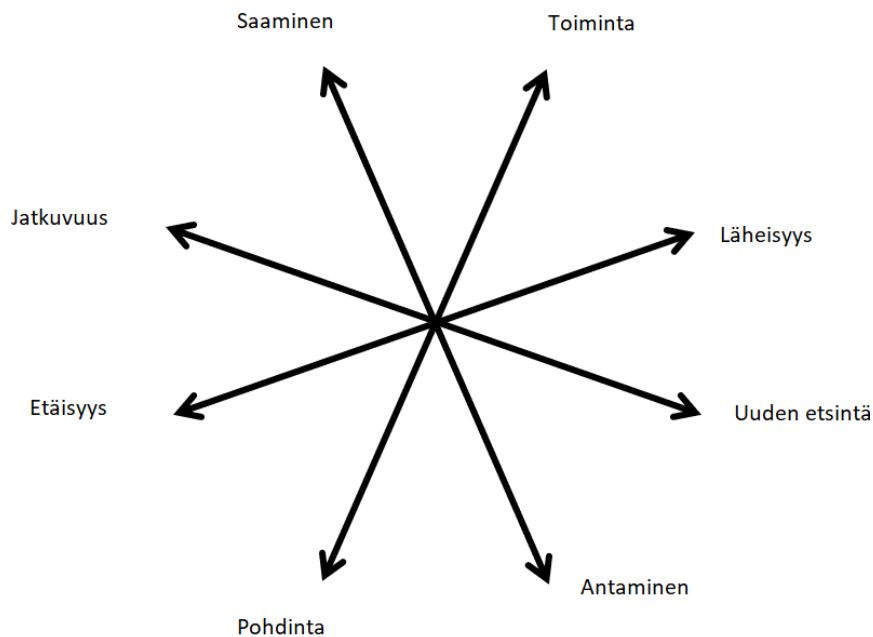
Järjestövalo järjestää myös virkistyskursseja yli 65-vuotialle yksinäisille. Kurssien tavoitteena on lisätä ja vahvistaa jo olemassa olevia ikääntyneiden sosiaalisia suhteita. Kurssit antavat mahdollisuuden vertaistukeen sekä tiedon saamiseen eri sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta. Kursseilla käsitellään muun muassa fyysiseen hyvinvointiin, kuten liikuntaan ja ravintoon liittyviä kysymyksiä sairaanhoitajan ja fysioterapeutin avulla. Luennoimassa ikääntyneille on ollut myös sairaalapastori ja psykoterapeutti. Virkistyskurssit on koettu hyödylliseksi ja mieltä virkistäväksi toiminnaksi. Kursseille osallistujat kokivat myös yksinäisyyden tunteen vähentyneen ja kaverisuhteiden lisääntyneen. (Yhteisöjen Yhdistys ry 2017.)

6 MOTIVAATIO VAPAAEHTOISTOIMINTAAN

Motivaatio on kaikkein oleellisin tekijä vapaaehtoistoiminnassa. Motivaatio on vapaaehtoisuuden jatkumisen ja toteutumisen kannalta välttämätöntä (Yeung 2005, 83). Tässä luvussa käsitellään Yeungin (2005) timanttimalia (Kuvio 1), joka kuvastaa erilaisia motivaatioita tehdä vapaaehtoistyötä. Lopussa kerrotaan ikääntyneiden motivaatioista osallistua vapaaehtoistoimintaan.

6.1 Vapaaehtoistoiminnan timanttimali

Yeungin (2004, 32–33, 2005, 105–117) timanttimali kuvaa neljää eri vapaaehtois-
motivaation ulottuvuutta. Kyseinen timanttimali on saatu haastattelemalla 18 henkilöä, jotka ovat toimineet Suomen evankelisen kirkon tai sen kirkollisen yhdistysten vapaaehtoisina. Haastatteluiden tavoitteena oli ymmärtää yksilön kokemuksia ja merkityksiä vapaaehtoistoiminnasta. Haastatteluista ilmeni yhteensä 767 motivaation elementtiä, jotka on kiteytetty kuvioon 1.



Kuvio 1. Vapaaehtoistoiminnan timanttimali (Yeung 2005)

Saaminen – Antaminen. Ensimmäinen timanttimallin (Kuvio 1) ulottuvuus pohtii seuraavia kysymyksiä: Mitä vapaaehtoisuus antaa vapaaehtoiselle? Mitä tarkoitetaan auttamisella ja antamisella vapaaehtoistoiminnan motiiveina? Tuloksista tuli ilmi ajatus, että ”antaessaan saa” sekä kuusi motivaatioteemaa liittyen siihen, mitä vapaaehtoinen saa itselleen toiminnasta. Nämä kuusi teemaa olivat: Itsensä toteuttamisen mahdollisuus, henkilökohtainen hyvinvointi, palkitseva toiminta, emotionaaliset palkinnot, työkokemus ja ryhdikäs ajankäyttö. Voidaan siis todeta, että vapaaehtoisuus itselle saamisen näkökulmasta on ollut hyvinkin tuottavaa. (Yeung 2005, 109–111)

Toiset kuusi teemaa löytyivät antaminen–saaminen-ulottuvuuden toisessa päässä, antamisessa. Vapaaehtoiset kokivat olevansa motivoituneita erityistarpeisiin eli esimerkiksi auttamaan vanhuksia tai syrjäytyneitä. Halu auttaa sekä omat altruistiset luonteenpiirteet olivat luonnollinen osa elämää. Myös selkeä halu olla esimerkkinä muille ja levittämällä auttamisen halua koettiin tärkeäksi. Myös vastavuoroisuus, ajan ja empatian antaminen muille oli iso osa vapaaehtoistoimintaa. Haastateltavat kokivat myös elämäkokemusten vaikuttaneen auttamisenhaluun. Haastateltavat halusivat auttaa muita, koska heitä itseään oltiin joskus autettu. Näiden kahden ääripään välille muodostui myös teemoja: Toive ihmisten keskinäisestä avusta, hyvästä mielestä, antamisen kautta saamisesta sekä auttamisen antoisuudesta. Haastattelijat toivat myös esille oman henkilökohtaisen kasvunsa, jota on kokenut vapaaehtoistyön aikana. Vapaaehtoistyö nähtiin väylänä kasvaa itse henkisesti sekä antaa muille rakkautta. (Yeung 2005, 109–111)

Jatkuvuus – uuden etsintä. Jatkuvuus- uuden etsintä-ulottuvuus pohtii sitä, mitkä asiat vaikuttavat vapaaehtoistoiminnassa jatkamiseen. Teemoja ulottuvuudesta löytyi kuusi. Toiminnan sisältö ja erityisesti aihepiirin tuttuus motivoi vapaaehtoisia jatkamaan, sillä se alensi kynnystä osallistua sekä kannusti monia mukaan toimintaan. Aikaisemmat kokemukset vapaaehtoistoiminnasta ja niistä tulleet positiiviset kokemukset rohkaisivat myös haastateltavia sitoutumaan vapaaehtoisuuteen pidemmäksi aikaa. Myös haastateltavien menneisyydellä eli elämäkululla oli merkitystä. Vanhempien opettamat arvot nuoruudessa vaikuttivat haluun ryhtyä vapaaehtoiseksi. Kuitenkin vapaaehtoisuudella voi myös perustua henkilön identiteettiin,

joissakin tapauksissa vapaaehtoisuutta pidettiin jopa elämäntapana. Jotkut haastateltavista kokivat, että vapaaehtoisuus on palkkatyön jatke, eli vapaaehtoisuus nähtiin palkkatyön korvikkeena. Vapaaehtoisuus motivoi myös terveydellisistä syistä. Oman hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä jaksaminen koettiin motivoivaksi, sillä vapaaehtoisuus auttaa pysymään aktiivisena. (Yeung 2005, 112–113)

Ulottuvuuden toisesta päästä, eli uuden etsinnästä löydettiin viisi teemaa. Osalle haastateltavista oli muodostunut positiivinen mielikuva jostain tutusta toiminnasta, mutta he olivat hakeutuneet mukaan, koska olivat pitäneet uutta asiaa kiinnostavana. Vapaaehtoisuus koettiin myös irtioksi arjesta ja vastapainoksi omassa elämässä. Vapaaehtoisuudesta etsittiin laajennusta omaan elämänpiiriin, erilaisia kokemuksia ja maailman avartumista. Haastateltavien mukaan vapaaehtoisuus tarjoaa myös mahdollisuuden uuden oppimiseen ja henkilökohtaiseen muutokseen, esimerkiksi rohkeuden kasvamiseen. (Yeung 2005, 112–113)

Etäisyys – Läheisyys. Kyseinen ulottuvuus tarkastelee sosiaalisten kontaktien merkitystä vapaaehtoisuudessa. Etäisyyden ulottuvuudesta löytyi kolme teemaa. Vapaaehtoiset korostivat vapaaehtoistoiminnan joustavuutta sekä sen epäbyrokraattista eli strukturoimatonta ilmapiiriä. Vapaaehtoiset kokivat tärkeäksi, että voivat itse asettaa rajansa toiminnalle. Jotkut vastaajista kokivat ratkaisevaksi riittävän etäisyyden säilyttämisen vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoistoiminta voi tarjota mahdollisuuden toimia yhdessä sekä auttaa muita, mutta ilman pelkoa sitoutumisella toimintaan. (Yeung 2005, 113–115)

Läheisyyden ulottuvuudesta löytyi kuusi teemaa. Useat vapaaehtoiset aloittivat vapaaehtoistoiminnan toiveissa kuulua ryhmään tai tavata uusia ihmisiä. Vastauksista tuli myös ilmi, että vapaaehtoistoiminnan kautta luodut sosiaaliset suhteet ovat motivoineet jatkamaan toimintaa. Monille vastaajille olennainen osa vapaaehtoistoimintaa oli yhteishenki. Yhteishengen kokeminen tuo vapaaehtoiselle hyväksymisen tunnetta, uusia yhteisiä kokemuksia ja huumorista nauttimista. Ylipäättänsä toiminnan sosiaalisuus sekä sanallinen vuorovaikutus koettiin merkittäväksi osaksi vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoiset pitivät vapaaehtoistoimintaa sosiaalisena ilmiönä ja korostivat sen sosiaalista merkitystä. Vapaaehtoisuutta pidettiin kanavana sosiaalisen vuorovaikutuksen edistämiseen. (Yeung 2005, 113–115)

Pohdinta – Toiminta. Pohdinta ääripää ilmaisee vapaaehtoistoimintaa ja siihen liittyviä aatoksia ja arvoja. Tähän liittyviä teemoja löytyi neljä. Vapaaehtoistoimintaan motivoivat arvot tulivat esille haastateltavissa uskonnollisuutena. Eräskin haastateltava viittasi Kristillisiin arvoihin kuuluvan lähimmäisistä huolehtimisen. Myös uskonnolliset roolimallit esimerkiksi Äiti Teresa ja Jeesus voivat motivoida vapaaehtoistoimintaan. Jotkut haastateltavista kokivat, että vapaaehtoistoiminta on osa henkilökohtaista tai hengellistä kasvua. Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan voi tarjota myös paikan käydä läpi omia henkilökohtaisia asioita elämässä. (Yeung 2005, 116–117)

Toisessa ääripäässä eli toiminnallisuudessa esille nousi kolme teemaa. Vapaaehtoiset kokivat vapaaehtoistoiminnan täyttävän vapaata aikaa, jota voi jäädä esimerkiksi eläkkeen eläkkeelle siirtymisen vuoksi. Joidenkin vapaaehtoistoimintamuotojen toiminnallisuus koettiin hyväksi ja jotkut vastaajista olivatkin löytäneet itsellensä juuri sen mieluisimman toiminnan muodon. Vapaaehtoiset arvostivat myös tapaa, jolla vapaaehtoistoiminta oli järjestetty. Osa vastaajista piti enemmän organisoituista tapaamisista, kun toiset taas spontaaneista ja vaihtelevista. Näiden kahden ääripään välille muodostui myös teemoja, pääosin hengellisiä. Esimerkiksi omien arvojen toteuttaminen koettiin tärkeiksi sekä oman hengellisyyden harjoittaminen. (Yeung 2005, 116–117)

6.2 Ikääntyneiden motivaatio vapaaehtoistoimintaan

Tiihosen (2011) tekemän tutkimuksen Vastavuoroisuutta, vertaisuutta ja osallisuutta ikäihmiselle, eli Vaveron, tavoitteena oli selvittää eläkeikäisten sekä järjestöjen osallistumista vapaaehtoistoimintaan. Tiihosen (2011) keskeiset tutkimushavainnot ja tulokset olivat seuraavat: Eläkeikäisille viisi keskeisintä syytä osallistua vapaaehtoistoimintaan olivat halu harrastaa jotain yhdessä toisten kanssa, halu parantaa tai ylläpitää toimintakykyä, halu saada vertaisryhmän tukea, halu lisätä yhteistä hyvinvointia ja halu tutustua uusiin ihmisiin. Haarnin (2010) teos Kolmas elämä – aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa on toteutettu osana Vavero-hanketta, jossa Haarni (2010) tutki eläkeikäisten osallistumista vapaaehtoistoimintaan.

Haarnin (2010) teos keskittyy tuomaan esille eläkeikäisten oman äänen, näkemyksen ja tulkintansa. Mikä saa eläkeikäiset osallistumaan vapaaehtoistoimintaan ja mihin? Mitä osallistuminen antaa eläkeläiselle sekä millainen rooli osallistumisella on elämässä? Teoksessa tulee ilmi kolme tekijää, jotka motivoivat eläkeläistä osallistumaan vapaaehtoistoimintaan. Osa tutkittavista koki, että eläkkeelle jääminen oli merkittävä syy osallistua vapaaehtoistoimintaan. Jotkut kertoivat, että vain pelkkä osallistumisen perinne ja osallistumisen jatkuminen oli eläkkeelle jäämistä merkittävämpää. Eläkeläisiä motivoi myös osallistumisen ilo ja sen tuoma monenlainen mielihyvä. Kolmantena motivaattorina esiin nousi oman hyvinvoinnin ylläpitäminen tai edistäminen, jonka myös Utriainen (2012, 14–15) totesi julkaisussaan Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhustyössä.

Haarni (2010) on teoksessaan myös jäsentänyt tutkittavien antamia selityksiä siihen, mikä heitä innosti lähtemään mukaan vapaaehtoistoimintaan sekä mitä se heille merkitsee. Haarni (2010) löysi kuusi erilaista teemaa, jotka motivoivat eläkeläisiä vapaaehtoistyöhön. Tässäkin tutkimuksessa oltiin hyödynnetty Yeungin (2005) timanttimallia (Kuvio 1). Hyvät teot ja hyvä mieli motivoivat joitakin tutkittavia eläkeläisiä voimakkaasti ja joitakin vähemmän. Erityisesti veteraanit ja isänmaa koettiin asioiksi, joiden vuoksi antaisi kaiken mahdollisen avun. Tutkimuksessa selvisi myös, että ikääntyneitä ei voi pitää itsestään selvänä voimavarana vapaaehtoistyössä, sillä osallistuminen on kiinni myös yksilön arvoista ja valinnoista. Yksi tärkeä motiivi osallistumiselle oli myös hyvä olo. Oma fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi koettiin innostavana ja sen koettiin pitävän toiminnassa mukana. Myös hyvän arjen kokeminen, eli kuinka yhdistää tekeminen, lepo, tapaamiset, juhlat ja matkat niin, että ne olisivat tasapainossa keskenään, oli merkittävää. Erityisesti korostettiin erilaisten kohtaamispaikkojen tärkeyttä arjessa. Muiden ihmisten tapaaminen ja kotoa pois lähteminen koettiin merkitykselliseksi. Oman itsensä ilmaisu korostui niillä eläkeläisillä, jotka tekivät käsitöitä ja harrastivat taidetta yleensä. Luova tekeminen tarjoaa suurta tyydytystä tekijälle ja se oli jopa tuonut uutta mielekkyyttä eläkeläisten elämään. Myös uuden oppiminen, sen tuoma viihdyke, haasteellisuus ja vaikuttamisen mahdollisuus itselleen tärkeisiin asioihin motivoi eläkeläisiä osallistumaan. Tutkimuksesta ilmeni, että eläkeläisten motivaatiot osallistumiselle olivat monipuolisia ja vapaaehtoisuus tarjoaa ennen kaikkea sosiaalisia suhteita.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tarkoitus on saada selville, mitä mieltä ikääntyneet ovat vapaaehtoistoiminnasta. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat: Mitä ikääntyneet ajattelevat vapaaehtoistoiminnasta? Mikä motivoi ikääntyneitä vapaaehtoistoimintaan? Mitä hyötyjä vapaaehtoistoiminnalla on ikääntyneelle? Mitä ikääntyneet toivovat vapaaehtoistoiminnalta? Tutkimuskysymykset ovat muodostuneet haastattelupohjassa (Liite 1) käytettyjen teemojen pohjalta.

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Seinäjoen Järjestötalon kanssa heidän vapaaehtoistoimintaansa varten. Tutkimuksen avulla voidaan esimerkiksi kehittää Järjestötalon vapaaehtoistoimintaa ikääntyneiden toiveiden mukaan sekä saada ajankohtaista tietoa siitä, onko vapaaehtoistoiminta tarpeeksi näkyvää, jotta toimintaan osallistuttaisiin. Järjestötaloa hallinnoi Yhteisöjen Yhdistys Ry, joka on perustettu vuonna 1999, ja se hallinnoi Järjestötaloa. Järjestötalossa toimii 15 sosiaali- ja terveysjärjestöä saman katon alla. Yhteisöjen Yhdistys ry:llä on 61 sosiaali- ja terveysalan jäsenjärjestöä ja tukee jäsenjärjestöjensä toimintaedellytyksiä sekä vapaaehtoistoimintaa. Toiminnan tarkoituksena on edistää Etelä-Pohjanmaan alueen väestön terveyttä psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti sekä edesauttaa yleistä hyvinvointia ja toimintakykyä. Järjestötalon päätavoitteena on edistää sosiaali- ja terveysjärjestöjen, julkisen sektorin ja yksityisen sektorin välistä yhteistyötä ja tiedonvälitystä. Kyseisen yhteistyön tarkoituksena on, että yhdistysten palvelut tavoitetaan ja vapaaehtoistoiminnan eri muodot löydetään ja niihin osallistutaan. Tarkoituksena on edistää asukkaiden terveyttä, osallisuuden tunnetta ja ehkäistä syrjäytymistä. (Järjestötalo [viitattu 23.3.2018])

7.1 Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus

Laadullista tutkimusta käytetään yleensä silloin, kun ilmiötä ei tunneta tai siitä ei ole aikaisempaa tutkimusta, mikä selittäisi ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa ominaista on, että aineistonkeruun vaiheessa tarkkoja, yksityiskohtaisia kysymyksiä ei voida laatia. Jos kysymykset olisivat tarkkoja, tutkimus ei olisi enää laadullinen vaan määrällinen tutkimus. Määrällinen tutkimus perustuu lukuihin, kun taas laadullinen

perustuu sanoihin ja lauseisiin, eli siihen mitä haastateltava sanoo. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on saada selville, mitä tutkittava ilmiö tarkoittaa. Siihen syvenytään, sitä tulkitaan ja pyritään ymmärtämään mahdollisimman hyvin. Laadullisessa tutkimuksessa välttämätöntä on kontakti tutkijan ja tutkittavan välillä. Tällöin tutkittava kertoo tuntemuksensa ilmiöstä suoraan tutkittavalle. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on saada vastaus kysymykseen ”Mistä ilmiöstä on kyse?”. (Kananen 2017, 33, 35–36)

7.2 Haastattelutyypinä teemahaastattelu

Haastattelun käyttäminen tutkimusaineiston keruussa on mahdollisuus saada tutkittavalta tietoa suoraan kielellisessä vuorovaikutuksessa. Haastattelussa tutkittava on aktiivinen osapuoli, joka tuo esille omia mielipiteitään ja näkemyksiä tutkitusta asiasta. Haastattelua tiedonkeruumenetelmänä käytetään tässä opinnäytetyössä siksi, koska halutaan saada tietoa aiheesta, jota ei ole ennalta paljoa tutkittu. Tässä opinnäytetyössä on käytetty teemahaastattelua tiedon keruussa. Teemahaastattelussa ominaista on, että siinä on teemoja, joista keskustellaan tutkittavan tahdissa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34–35, 47–48). Teemahaastattelu on laadullisen tutkimuksen yksi käytetyin tiedonhankintamenetelmä. Yleistä on, että haastattelussa esille tulevat teemat ovat jo tiedossa, mutta kysymysten tarkka järjestys ei ole. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208.)

Valitsin haastattelumenetelmäksi teemahaastattelun, sillä aiempaa tutkimusta muun muassa ikääntyneiden toiveista ja ehdotuksista vapaaehtoistoimintaan ei juurikaan ole. Koen myös tärkeäksi, että haastattelu etenee haastateltavan ehdolla, mikä on teemahaastattelulle tyypillistä. Haastattelupohjan teemat ja tarkentavat kysymykset muodostuivat kuunnellen Järjestötalon toiminnanjohtajan toiveita sekä tutkittaessa aikaisempaa tutkimusaineistoa vapaaehtoistoiminnasta. Tämän tutkimuksen teemahaastattelurungossa (Liite 1) on esillä tutkimuksen teemat sekä siihen liittyvät tarkentavat kysymykset.

7.3 Tutkimusaineiston keruu

Aineiston keruun tavoitteena oli löytää sellaisia henkilöitä haastateltavaksi, joilla olisi tietoa ja näkemystä siitä, millaisesta vapaaehtoistoiminnasta ikääntyneet hyötyisivät ja mitä he mahdollisesti toiminnalta toivovat. Kohderyhmäksi valikoitui yli 65-vuotiaat, jotka olivat osallistuneet aikaisempina vuosina Järjestötalon järjestämiin yli 65-vuotiaat yksinäiset -virkistymiskursseille. Vuonna 2017 yli 65-vuotiaille yksinäisille järjestettiin kolme virkistyskursssia. Vuonna 2018 kursseja järjestetään jälleen kolme. (Yhteisöjen Yhdistys ry 2017.) Haastateltavat päätettiin valita näihin kursseihin osallistujista. Tietosuojaan vuoksi päätimme, että toiminnanjohtaja valitsee henkilöt, joille tutkimuskutsut (Liite 2) lähetetään, sillä hänellä oli hallussaan rekisteri kurssiin osallistuneista ja lupa tarkastella niitä. Näin tutkimuksen anonymiteetti ja tietoturva säilyi. Tutkimuskutsuja lähetettiin kymmenen kappaletta Seinäjoen alueelle, joista kaksi henkilöä oli halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Tässä vaiheessa aineiston keruuta oli löydettävä muita tapoja löytää haastateltavia, jotta aineisto olisi riittävä. Päädyin hankkimaan haastateltavia muutamalla eri tavalla.

Kun Järjestötalon kautta saamieni haastateltavien haastatteluajat oli sovittu, lähdin etsimään ensimmäistä haastateltavaa. Ensimmäinen haastateltava löytyi Seinäjoen kirjaston Sydämeltä Sydämelle -vapaaehtoistyön rekrytointimessuilta. Messujen tarkoituksena oli esitellä erilaisia vapaaehtoistyön muotoja ja esitellä järjestöjä, jotka sitä tarjoavat. Haastateltavan valinta tapahtui messuilta spontaanisti, sen enempää valikoimatta. Ensimmäinen haastattelu toimi samalla myös haastattelurungon (Liite 1) testauksena. Ensimmäisen haastattelun jälkeen lisäsin kysymyksen ”Mikä sinua motivoi osallistumaan vapaaehtoistoimintaan?”, sillä se puuttui ensimmäisestä haastattelusta ja on kuitenkin olennainen osa tämän opinnäytetyön teoriaa. Ensimmäinen haastattelu on otettu mukaan tutkimukseen, sillä haastattelu oli muilla tavoin onnistunut.

Kaksi muuta haastateltavaa hankin niin sanotun lumipallo-otannan avulla. Lumipallo-otanta tarkoittaa sitä, että haastatteluihin tiedetään avainhenkilö, joka johdattaa tutkijan toisen tiedonantajan pariin. Aineisto kerätään sitä mukaa, kun tutkija etenee tiedonantajasta toiseen ja hänet esitellään uusille mahdollisille haastateltaville. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88.) Haastateltava, joka tuli alkuperäisestä yli 65-vuotiaiden yksinäisten ryhmästä, johdatti minut kahden muun haastateltavan luo.

Näillä menetelmillä tutkimukseen osallistui yhteensä viisi haastateltavaa, neljä naista ja yksi mies kaikki eri puolilta Seinäjokea.

7.4 Haastattelujen toteutuminen

Edellisessä luvussa mainitaan että, tavoitteenani oli hankkia haastateltavia, joilla olisi näkemystä millaisesta vapaaehtoistoiminnasta ikääntyneet voisivat hyötyä ja mitä he toivoisivat toiminnalta. Haastatteluiden kuluessa kuitenkin ilmeni, että monet haastateltavista olivat itse toimineet vapaaehtoisina, mutta olleet myös sen saajina. Tässä tapauksessa suurin osa haastateltavista koki itsensä enemmän vapaaehtoistoimijaksi, eikä niinkään sen vastaanottajaksi. Tästä johtuen vapaaehtoistyön saamisen näkökulma jäi suppeammaksi kuin alun perin oli tavoitteena. Haastatteluissa tulleet teemat on siis pohdittu molemmista sekä vapaaehtoistoimijan, että vapaaehtoistyön saajan näkökulmasta.

Haastattelut toteutuivat ajanjaksolla 29.9.2018 – 9.10.2018. Osa haastatteluista tehtiin haastateltavien kotona, osa Seinäjoen Järjestötalolla sekä yksi Seinäjoen pääkirjastossa. Haastattelut toteutettiin aina haastateltavan toivomassa paikassa. Haastattelut sujuivat kokonaisuudessaan hyvin. Häiriöitä kesken haastattelujen ei tapahtunut kuin kerran, kun haastattelu jouduttiin keskeyttämään puhelinsoiton vuoksi. Osa haastatteluista onnistuttiin pitämään erillisessä huoneessa, mutta muutama haastattelu jouduttiin pitämään meluisammassa tilassa, sillä en valitettavasti ollut huomannut varata kokoushuonetta tarpeeksi ajoissa haastatteluihin. Varmistin kuitenkin, että tästä ei ollut haittaa haastateltaville.

Haastatteluiden alussa saatoin huomata pientä jännittyneisyyttä haastateltavissa, joten pyrin keventämään tunnelmaa aluksi keskustelemalla niitä näitä. Haastatteluiden alussa varmistin myös, että haastateltavat olivat tietoisia, että haastattelut äänitetään ja että se sopii haastateltaville. Pyrin myös mahdollisimman hyvin kertomaan opinnäytetyöni aiheen ja tutkimuksen tavoitteen. Haastattelijat ymmärsivät teemat ja kysymykset pääasiassa, niin kuin ne oli tarkoitettu. Tarpeen tullen kysymys toistettiin tai esitettiin jollain muulla tavalla, tilanteesta riippuen. Haastatteluiden pituudet vaihtelivat noin 10 minuutista noin 30 minuuttiin. Haastattelujen pituus riippui lähinnä

siitä, kuinka paljon haastateltavalla oli ollut kokemusta vapaaehtoistyöstä ja kokivatko he asian omakseen. Haastattelut sujuivat odotetusti ja koin saavani hyvin materiaalia tutkimustani varten.

7.5 Haastattelun analysointi

Aloitin haastattelujen purkamisen litteroimalla, eli muuntamalla äänitetyn puheen tekstiksi. Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen (2010) kirjoittavat, että litteroinnin tarkkuus riippuu siitä, mitä on aikeissa tutkia haastatteluista. Tässä tapauksessa keskityn haastattelujen asiasisältöön, eli kovin yksityiskohtainen litterointi ei ollut tarpeen. En siis niinkään keskittynyt siihen, miten tai milloin jokin asia sanottiin. Saamani aineiston litterointi oli työläs prosessi, mutta asiaa helpotti äänityksien hyvä laatu sekä haastateltavien selkeä puhe.

Tutkimustuloksia voidaan analysoida monin eri tavoin. Suosituimmat analyysitavat laadullisessa tutkimuksessa ovat: teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssi-analyysi sekä keskusteluanalyysi. (Hirsjärvi ym. 2009.) Haastattelujen analysoinnissa käytin teemoittelua, joka tarkoittaa aineiston järjestämistä teemoittain. Yleensä kaikki teemat, joista haastateltavien kanssa on puhuttu, löytyvät kaikista haastatteluista, mutta eriävin määrin ja tavoin. On myös mahdollista, että aineistosta ilmi nousseet teemat muistuttavat teemahaastattelurunkoa, jota on käytetty itse haastatteluissa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tässä tutkimuksessa teemat ovat samoja kuin haastattelupohjassa olleet teemat, joita olivat muun muassa vapaaehtoistyön toiveet, motivaatiot, hyödyt, saatavuus ja uudistamisen tarve.

Litteroituani haastattelut ryhdyin tutkimaan saamiani vastauksia. Kävin litteroinnin läpi apuna käyttäen haastattelupohjaa, jossa käsitellyt teemat löytyivät. Alleviivasin eri väreillä tietyn teeman vastaukset jokaiselta haastateltavalta ja kokosin ne yhteen. Tämän jälkeen pystyin helpommin tulkitsemaan vastaukset ja saamaan konkreettisia tutkimustuloksia.

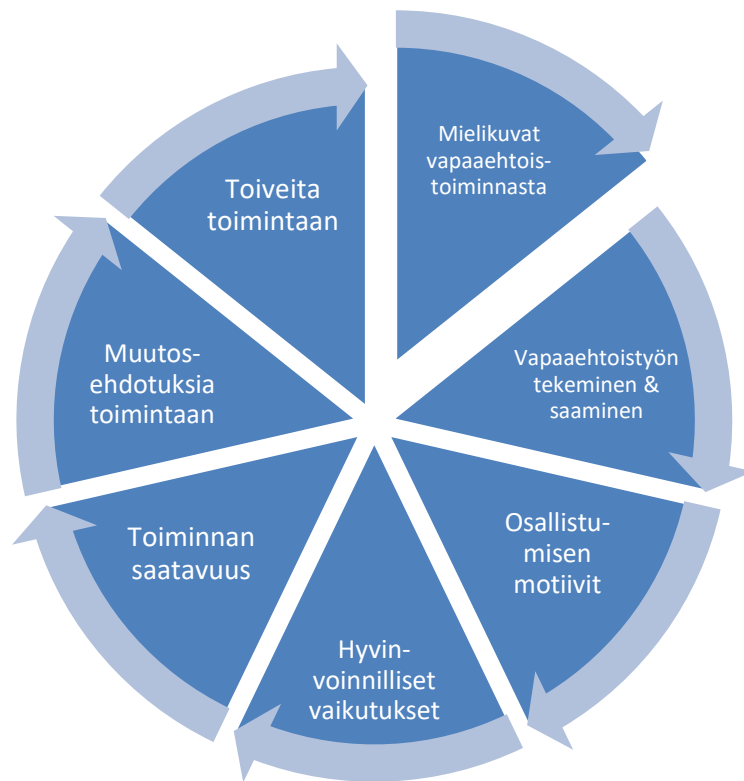
7.6 Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys

Jotta opinnäytetyön tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä, luotettava ja tulokset uskottavia, on tutkimus toteutettava hyvän tieteellisen käytännön mukaan. Tutkimuksessani pyrin toteuttamaan hyvän tieteellisen käytännön ohjeita, joista keskeisiä ovat: Tutkimuksessa noudatettu rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus yleisesti, joka on läsnä myös tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tuloksien arvioinnissa. Tutkimuksessa tulee käyttää eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus ja arviointimenetelmiä sekä huolehtia tietojen säilytyksestä ja niiden tuhoamisesta asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Perustelen tutkimuksen luotettavuutta kertomalla myös tutkimuksen etenemisen mahdollisimman yksityiskohtaisesti sekä vertaamalla tutkimuksesta saamiani tuloksia aiempiin tutkimuksiin. Aiempiin tutkimuksiin vertaamalla voidaan tarkastella sitä, tuottavatko eri tietolähteet tosiaan tukevia tuloksia (Kananen 2014, 152-153.) Kun useampi tutkija päätyy samaan tutkimustulokseen, voidaan tutkimuksen todeta olevan reliaabeli (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Kvalitatiivisen aineiston keruussa käytetään myös käsitettä saturaatio, jossa eri lähteiden tuottamat tutkimustulokset alkavat toistaa toisiaan. Tutkittavia otetaan lisää niin kauan kuin tutkittavat tuovat jotain uutta tietoa. (Kananen 2017, 179)

Tutkimukseni on luotettava ja eettinen, mitä tulee työn huolellisuuteen, tietojen käsittelyyn ja niiden analysointiin. Olen myös pyrkinyt kertomaan opinnäytetyön kulun mahdollisimman tarkasti ja pohtinut, miksi jotakin menetelmää pitää käyttää ja miten olen asioita tehnyt. Haasteltaville olen kertonut etukäteen tietojen tallentamisesta ja niiden tuhoamisesta ja varmistanut suostumukset vielä haastattelutilanteissa. Olen myös käyttänyt tutkimukselle sopivaa tiedonhankintamenetelmää ja pyrkinyt arvioimaan omaa työskentelyäni aika ajoin. Koen että tutkimus on reliaabeli, sillä aiemmat tutkimukset tukevat opinnäytetyössä tulleita tuloksia, jotka selviävät johtopäätöksissä. Koen myös saavuttavani saturaation, sillä haastateltavien vastaukset alkoivat toistamaan toisiaan haastatteluiden loppuvaiheessa.

8 TUTKIMUSTULOKSET



Kuvio 2. Tutkimustulosten esiintymisjärjestys

Tutkimustulosten teemat olivat seuraavat: Käsitys vapaaehtoistoiminnasta, vapaaehtoistoiminnan saatavuus ja sen hyödyt, toimintaan osallistumisen motivaatiot, toiveet toiminnasta sekä muutosehdotukset. Näiden teemojen alle rakentuivat tutkimuskysymykset ja sitten tutkimustulokset. Tutkimustulokset eivät ole esitetty samassa järjestyksessä kuin haastattelurungossa (Liite 1) esitetyt teemat. Vastaukset on pyritty esittämään mahdollisimman loogisessa järjestyksessä aloittaen vapaaehtoistoiminnan mielikuvista jatkaen vapaaehtoistoiminnan tekemiseen, sen saamiseen ja siihen osallistumisen motivaatioihin. Tämän jälkeen edetään vapaaehtoisuuden hyvinvoinnillisiin vaikutuksiin, sen saatavuuteen sekä lopuksi vapaaehtoistoiminnan muutosehdotuksiin sekä haastateltavien toiveisiin vapaaehtoistoiminnalta. Tätä selkeyttää kuvio 2. Sitaateissa tarkemmat paikannimet sekä henkilöiden nimet on poistettu, jotta haastateltavien anonymiteetti säilyy.

8.1 Mielikuvat vapaaehtoistoiminnasta

Vapaaehtoistoiminta käsitteenä synnytti haastateltavien parissa erilaisia mielikuvia. Vapaaehtoistoiminta koettiin tärkeäksi asiaksi ja sellaiseksi, jossa autetaan avun tarpeessa olevaa. Vapaaehtoistoiminnan kuvailtiin olevan myös energiaa tuottavaa tekemistä sekä jotain, mitä on aina halunnut tehdä pienestä saakka.

Mulla on sellanen ajatus siitä, että autetaan niinkun toista, joka on...voiko niin sanoa...avun tarpees. Tai joku, joka tarvitto niinku tukea tai apua...ei ny viitti vissiin apuun tarvees, mutta jos tartto jotaki tukia tai jotaki. H4

No se on aivan ihanaa, sehän on sitä oikeen sellasta, sitä energiaa tuottavaa, joo. H5

Minä oon niinku pienestä saakka ollu vapaaehtoistoiminnassa, et mä oon halunnut tehdä sitä vapaaehtoistyötä ja semmosta ja mä oon pienestä lapsesta saakka ollu semmonen puuhamiespoika. H3

Kysyttäessä, ketkä järjestävät vapaaehtoistyötä, helppoiten vastasivat henkilöt, jotka olivat olleet aikaisemmin mukana jossain vapaaehtoistoiminnassa. Yli puolet vastaajista yhdisti vapaaehtoistoiminnan seurakunnan järjestämäksi toiminnaksi. Loput vastaajista liitti vapaaehtoistyön jonkin yhdistyksen tai järjestön tuottamaan vapaaehtoistoimintaan. Esimerkiksi Punainen Risti ja Sydänyhdistys tulivat esille vastauksista. Vastaukset olivat hyvinkin sidonnaisia siihen, minkälaista vapaaehtoistoimintaa on tehnyt. Haastateltavat eivät niinkään ajatelleet yleisesti, ketkä kaikki tahot voivat toimintaa järjestää, vaan vastasivat omien kokemusten kautta. Esimerkiksi henkilöt, jotka olivat tehneet seurakunnan vapaaehtoistyötä, eivät maininneet muita kolmannen sektorin tahoja, jotka mahdollisesti järjestävät vapaaehtoistoimintaa.

No esimerkiksi Punaisen Ristin, ainakin siinä on ollu, Punaisen Ristin vapaaehtoistoiminnassa oon ollu - - (Haastateltava 4.)

No ensi alkuun mä oon saanu seurakunnasta sen sysäyksen, että niin vanhainkodilla tarvittas syöttöapua, siellä tuli se ja sitten mä menin sieltä kysymään, vissiin seuraavana päivänä, ku mä alkasin aivan elämään että ”tänne minä meen!” - - (taputtaa ja nauraa). (Haastateltava 5.)

Kun oli pohdittu, ketkä tahot järjestävät vapaaehtoistoimintaa keskusteltiin, minkälaisia erilaisia vapaaehtoistyön muotoja on olemassa. Vastaukset keskittyivät paljolti naapuriavun kaltaiseen vapaaehtoistyöhön, tapahtumien järjestämiseen ja yleiseen auttamiseen. Haastateltavat pohtivat omia vapaaehtoistoiminnan muotoja, joissa olivat itse olleet mukana ja mitä ovat kuulleet ystäviltä, joista vastaukset muodostuivat. Vastaajilla oli muun muassa kokemusta toisten auttamisesta kyydityksillä sekä kauppa-apuna olemisesta.

Mm..No mitä oon kuullu joskus...Autolla niinku vie, kenelle ei oo...omaa autoo niin, tai tietysti bensaa siitä, bensamaksu tietysti sillattei, niin autolla voidaan viedä. Oon nähny joskus esimerkiksi hautausmaalle - - kauppaan ja... (Haastateltava 2.)

Haastateltavien vastauksista naapuriapu nousi useasti esille. Kuitenkaan joissakin julkaisuissa naapuriapua ei pidetä vapaaehtoistyönä, sillä se ei ole kenenkään tahon organisoimaa, kuten myös teoriaosuudessa todettiin. Tässä tutkimuksessa haastatelijat kokivat ystävän ja naapurin auttamisen vapaaehtoistyön tekemisenä, joten koen sopivaksi kutsua sitä yhdeksi vapaaehtoistoiminnan muodoksi.

8.2 Mukana vapaaehtoistoiminnassa

Haastateltavista lähes kaikki olivat tehneet jonkinlaista vapaaehtoistoimintaa. Eniten vapaaehtoistoimintaa haastateltavat olivat tehneet seurakunnalle, kuten liikuntaan liittyviä tehtäviä, kerhojen ohjausta tai seurojen järjestämistä. Osa haastateltavista oli pienestä pitäen olleet aktiivisia vapaaehtoistyöntekijöitä ja ovat edelleen. Myös naapuriavun antaminen nousi esille haastateltavissa. Auttaminen naapuria tai hieman kauempanakin asuvaa tuttavaa kuului erään haastateltavan arkeen. Myös yhdistyksen hallituksessa toimiminen nousi esille, mutta ei niin suurella määrällä kuin seurakunnassa toimiminen. Vähemmistö vastaajista ei ollut tehnyt minkäänlaista vapaaehtoistoimintaa lähinnä terveydellisistä syistä ja ajan puutteen vuoksi.

- - Mä oon ollu ihan nuoresta lähtien vapaaehtoistyössä urheilun parissa. Mä oon ollu voimistelijoissa, ensin voimistelijana ja sitten ohjaajana ja vetäny satujumppaa ja...Tämmösille pienille tytöille ja myös joskus ohjannu aikuisia naisia. (Haastateltava 1.)

- - Täski taloos on kaks jota mä käyn auttamas ja sitten kolmas on tuolla [kadunnimi], että kolme ihmistä tässä joidenka työnä mä käyn ja autan niitä aina tarvittaessa, jos mä osaan. En mä tee sitä mitä mä en osaa, mutta minkä mä osaan, niin mä teen. (Haastateltava 4.)

Silloinen ja tämän hetkinen osallistuminen vapaaehtoistoimintaan oli sidoksissa henkilön elämäntilanteeseen. Esimerkiksi oman kumppanin kuoleman vuoksi vapaaehtoistoimintaan osallistuminen oli lisääntynyt. Kumppanin kuolema oli vaikuttanut osallistumiseen myös negatiivisesti. Vapaaehtoistoiminta laitettiin tauolle siksi aikaa, kun huolehdittiin omasta kumppanista. Haastatteluista tuli myös esille oman terveydentilan vaikutus negatiivisesti vapaaehtoistoimintaan eli terveydentila koettiin esteenä osallistua toimintaan.

- - Ja siellä meni sitten, mä en oikein osaa sanoo montako vuotta siellä meni, mutta siellä meni useempi vuosi ja - - Noniin, no sitten mies kuoli minulta niin sitten mä menin jonkun ajan päästä sitten taas, sinne uudestaan, että mä olin sitten siinä hoidin miestäni vähän parkinsonin taudista, siinä sitten piti auttaa niin, sitten menin uudestaan sinne-- (Haastateltava 5.)

No musta ei varmasti oo siihen [vapaaehtoiseksi], kun on tää aivoverenkierto niin, emmä tiedä ku itte menee niis - - (Haastateltava 2.)

Haastateltavien vapaaehtoistoiminnassa olevat tehtävät olivat mitä moninaisempia. Suurin osa vastaajista oli tehnyt vapaaehtoistyötä muille ikääntyneille. Näitä tehtäviä olivat arjessa auttaminen esimerkiksi kauppaan tai sairaalaan vieminen tai yleinen auttaminen, vanhainkodilla syöttäminen, ulkoiluttaminen ja seurakunnalla työskentely, kuten raamattupiirien pitäminen. Muita vapaaehtoistyön tehtäviä on ollut jumpan ohjaajana oleminen ja kirjanpito.

- - Ja sitten mä aina hänen, minä vein aina ruusuja - - ja sitten perkasin kaikki kukat...Hän oli kumminkin aina sellaanen ystävällinen ja sellanen niin, että hän ei moittinut mitään vaikka oli sänkypotilaana - - Mä kävin siellä joka viikko sitten lopulla niin ulkoiluttamassa kun oli säätä ja oli

kesä ja vaihtelua ja sitten me käytiin - - Museolla, kirkolla - - (Haastateltava 5.)

- - Järjestettiin seuroja ja erilaisia raamattupiirejä ja tämmösiä. Ne tavallaan meidän vastuulla sitten - - (Haastateltava 3.)

8.2.1 Vapaaehtoistyön saaminen

Haastateltavista suurin osa on saanut itselleen jonkinlaista vapaaehtoistoimintaa. Eniten haastateltavan olivat saaneet naapuriavun kaltaista vapaaehtoistyötä, mikä ilmeni muun muassa ystävän tukena ja kyydin tarjoamisena. Myös osallistumalla muiden järjestämiin tapahtumiin koettiin vapaaehtoistyön saamisena. Vastaaajista, jotka olivat saaneet vapaaehtoistyötä, saivat sitä oman kumppanin kuoleman jälkeen. Ison elämänmuutoksen jälkeinen ystävien tuki koettiin hyvin tärkeäksi asiaksi.

No, emmä osaa sanoa, ei mikkää yhdistykset vaan ystävät, naapurit, että kun munkin mies kuoli niin kyllä oli silloin, oli niinkun ystäviä, oli siinä lähellä... (Haastateltava 1.)

Vastauksista ilmeni myös pelko vaivaksi olemisesta. Kynnys pyytää apua esimerkiksi naapureilta oli suuri. Eräs vastaajista koki, että vapaaehtoiselta avun pyytäminen voisi olla helpompaa, sillä he suhtautuvat avun pyytämiseen eri tavalla.

Niin no joo, mutta sitten kuitenkin on sen luontoinen, että ei viittisi millään, en mä nyt viitti häiritä, enkä pyytää...Jokaisella on ne omat menonsa ja touhunsa ja työnsä, niin..No jonkun kerran joku vaan sitten on kysynyt, että ootko nyt lähdössä, että ottaa kyytiin. Joo, että oon mä jonkun kerran. Ei niinkun itte tuu sillä lailla jotenkin...(Haastateltava 2.)

Keskusteltaessa haastateltavien omasta tarpeesta saada vapaaehtoistyötä suurin osa vastaajista ei sitä halunnut. Syitä vapaaehtoistyön tarpeettomuuteen omassa elämässä olivat muun muassa ajan puute ja kokemus siitä, että saa tarpeeksi. Myös haluttomuus saada vapaaehtoistyötä oli yksi syy. Kuitenkin osa vastaajista haluaisi

saada jotakin vapaaehtoistoimintaa. Esille nousi halu saada uusia sosiaalisia suhteita sekä autokyyti kaupungille, jotta voisi käydä asioilla. Enemmän haastateltavien toiveista vapaaehtoistoinnasta myöhemmin.

8.2.2 Motivaatiot osallistumiselle

Keskusteltaessa, minkälainen ihminen tekee vapaaehtoistyötä, vastaukset olivat jälleen moninaisia. Yleisin vastaus liittyi vapaaehtoistoinnin vuorovaikutuksellisuuteen, jossa molemmat osapuolet hyötyvät toiminnasta, sekä sen antaja että sen saaja. Vapaaehtoistyöntekijää kuvailtiin siis sellaiseksi, joka pystyy antamaan, mutta myös saa itse toiminnasta. Myös monissa tutkimuksissa todettu auttamisen halu tuli esille vastauksista. Henkilö, joka tekee vapaaehtoistyötä, haluaa siis auttaa. Vapaaehtoistyöntekijän kuvailtiin olevan myös energinen ja yhdeksi vapaaehtoistyöntekijäryhmäksi arveltiin nuoria. Haastatteluista tuli myös esille näkökulma, jossa vapaaehtoistyöntekijä osallistuu toimintaan, koska haluaa kokea itsensä tärkeäksi. Suurimmasta osasta vastauksista tulee esille heidän omat käsityksensä itsestään vapaaehtoisina.

No semmoset jotka ajattelee, että hän saa myös...hän saa itse siitä, mutta myös pystyy antamaan vielä, että on semmosessa kunnossa valankin näin kun ikää on paljon, että pystyy niinku olemaan myös tukena, mutta myös saajana. (Haastateltava 1.)

Sellaset ihmiset kellä on sellasta pätevyuden tarvetta ja minun mielestä se on hyvä kun ihmisillä on pätevyuden tarvetta, että haluaa niinkun olla toiminnassa mukana. (Haastateltava 3.)

Sellaset jotka on, niinku haluaa niinkun auttaa ja antaa apua niinkun toiselle. Voisko olla näin?...Että niinkun auttaa ja palvella toista ihmistä sillai. Vai oisko se sellainen? (Haastateltava 4.)

Yleisimmät haastattelijoiden motivaatiot osallistumiselle olivat halu auttaa sekä nähdä saavan osapuolen ilon, kun on auttanut. Haastatteluissa korostui se mielihyvän tunne, minkä saa, kun näkee, kun toinen on tyytyväinen samaansa apuun. Samalla esille nousi myös oman itsensä tärkeäksi kokemisen tunne, kun saa auttaa.

Myös itsessään vanhuksista huolehtiminen ja heidän puoliensa pitäminen koettiin motivoivaksi tekijäksi.

Niin kuin alussa sanoinkin niin tietty pätemisen tarve ja kyllä mä niinkun haluan auttaa ihmisiä esimerkiksi siinä kujalla missä mun omakotitalo on ollu jo 50 vuotta niin...Siinä on muutamia ihmisiä, niin he tulevat pyytämään minulta apua, että tarvitsevat jossakin apua. Mä oon siitä tykännyt, että mä saan olla ihmisten apuna, auttaa ihmisiä. Tämä se motivoi, että näkee ihmisen, että tyytyväisiä ovat ja voin auttaa. Se auttamisen halu se on minussa ja oli vaimossakin ja...se pätevyden tarve (naurahtaa). (Haastateltava 3.)

No niinku ne...toiset ne. Mä nään, että ne nauttii siitä...voi kuule...Niitä mummoja kun syötin niin tuota sitten kun mä olin pois joskus, kun olin pois, en mäkään nyt aivan joka päivä käyny, niin, niin "VOI VOI! Nyt se hyvä... nyt se tuloo se [nimi] sieltä, voi kyllä ollaan niin kaivattu täällä jo - - "Sieltä se tyttö tuloo!" Joo, että niin ne niinku tykkäs ja kaipas sitten ja kyllähän se nyt erilaisempaa, kun minä syötin eri tavalla kun hoitajat. (Haastateltava 5.)

Keskusteltaessa henkilöiden motivaatioista osallistua vapaaehtoistoimintaan, esille nousi huoli siitä, että ihmiset eivät halua osallistua toimintaan. Haastateltavat mainitsivat kynnyksen, mikä on henkilön ja vapaaehtoistoimintaan siirtymisen välillä. Yhtenä kynnyksenä nähtiin vähäinen kiinnostus erityisesti vanhusten kanssa toimimiseen. Erään haastateltavan mukaan ikääntyneiden parissa tehtävä vapaaehtoistoiminta nähdään sellaisena asiana, jota ei haluta tehdä. Myös huoli nuorten vähäisestä osallistumisesta yhdistyksen kokouksiin sekä nuorten epävarmuus omista taidoistaan nousi esille. Eräs haastateltava koki, että vapaaehtoistoimintaan ei uskalleta lähteä, sillä kynnyks osallistua ilman muiden tukea on liian korkea. Eräskin haastateltaja pohti tiedottamisen vaikutusta osallistumiseen. Hän koki, että tietoa ei ole tarpeeksi vapaaehtoistoiminnasta ja siksi henkilöt eivät osallistu.

No nyt jos tuo olis kiinni...(Kuiskaa) Ne inhoo vanhoja ihmisiä. Anteeksi nyt vaan (naurahtaa). Näin on kuule ei ne uskalla tulla - - mutta niinkun ne multakin on kysynyt että "kuinka sä voit siellä olla?" Mä sanon että "Voi mulla on niin mukavaa siellä niitten kans" Ja aina ne söi ja suu oli auki kuule ku...Niillä on se kynnyks, minä en tiedä, ne ei päässy kukaan sen kynnyksen ylitte, joo... (Haastateltava 5.)

Se on niin ittestä kiinni...tää vapaaehtoistyö, että joku ei älyä yhtään ottaa yhteyttä minkää eikä uskalla lähtee. On niinkun niin korkea kynnyks osallistua, että ne tarvis, niinkun kaverin joka vetää. (Haastateltava 1.)

8.3 Vapaaehtoisuus hyvinvoinnin edistäjänä

Hyvinvointiin liittyviä kokemuksia tuli sekä vapaaehtoistyöntekijän näkökulmasta, että avun saajan näkökulmasta. Haastattelijat, jotka kertoivat kokemuksistaan työntekijän näkökulmasta, kertoivat vapaaehtoisuuden olleen jotain, mitä on aina halunnut tehdä. Eräs vastaajista koki vapaaehtoisuuden olevan hänelle suuri kokemus, joka on muuttanut hänen elämäänsä.

No onhan se suuri kokemus, siis jos ei sitä olisi ollu niin, mä en tiedä, mä istuisin vissiin vielä kaupassa kassalla. (Haastateltava 5.)

No se oli mulle niinkun sellanen, että mä halusin että sitä tehdään...Se oli mulle niinkun sellanen hyvä palvelus sitä henkilöä kohtaan, joka tarvitti sitä, niin mä ajattelin, että se apu oli mitä mä osasin antaa ja mitä pystyin antamaan, siitä oli sitten apua sille henkilölle. (Haastateltava 4.)

Haastateltavat kertoivat hyvinvoinnillisista vaikutuksista, joita ovat saaneet ollessaan vapaaehtoistoimijoita. Haastateltavat kokivat, että vapaaehtoisena toimiminen on tuonut heidän elämiinsä iloa ja voimaa sekä enemmän haluja tehdä asioita. Vapaaehtoisena toimiminen koettiin vaihteluna normaaliin arkeen, joka on liitoksissa vapaaehtoistyön vuorovaikutuksellisuuteen, eli kuinka tärkeää on, kun on joku, jolle puhua. Vastauksista ilmenivät myös vapaaehtoisuuden molemminpuoliset hyödyt sen tekijälle sekä sen saajalle, vapaaehtoisuuden koettiin antavan molemmille osapuolille hyvää mieltä.

Tämähän se justiin on tämä vaihtelu, tämä. Toiselta toiselle. Joo. Se on paljon, se on paljon. Ei ku ei sitä yksistäänsä saa aikaan niinku, kuka nyt yksistään viittii puhua. (Nauraa) Pitää olla radio auki aina, jos ei muuta. (Haastateltava 5.)

Tuli mieli hyvä ja paremmin tuli kaikenlaista, niinkun iloisempi mieli ja tuli niinkun paremmin tuota...Oli enemmän niinkun haluja kaikkia

tehdä....Joku toinen henkilö sai avun, tai ei voi sanoa avun, mutta sai niinkun, siitä hyvää mieltä ja...molemmat sai niinkun...oli hyvä mieli kummallakin. Mun mielestä. (Haastateltava 4.)

Haastateltavat, jotka olivat saaneet vapaaehtoistyötä, kuvailivat kokemuksen olleen tärkeää ja jopa yksi henkireikä elämässä. Kokemus tuen saamisesta erityisesti elämässä tapahtuvien kriisien takia koettiin tärkeäksi. Muiden järjestämään vapaaehtoistoiminnan osallistumisen vuoksi ei myöskään koskaan tarvinnut keksiä tekemistä, vaan sitä oli aina saatavilla.

No aivan tärkeä, aivan tärkeä ainakin tässä..tässä puitteissa oli, tunsin saavani myös paljon tukea sitten ja ymmärrystä ja...(Haastateltava 1.)

Se on minulla ollu semmonen elämäntapa. Ei oo tarvinnu niinku olla, mieltä että mitä mä tekisin vaan ollu aina, jos ei oo ollu sellasia omia piirejä tai omia...tai ollu aina mukana, kun on menny toisten piiriin niin siinä on saanu olla mukana. Se on ollu meille molemmille vaimolle ja minulle semmonen henkireikä. Ja lapset oli mukana pienestä saakka... (Haastateltava 3.)

Myös vapaaehtoistyötä saaneet haastateltavat kokivat hyvinvointinsa parantuneen toiminnan kautta. Vastauksista korostui erityisesti vapaaehtoistyön vaikutus virkeänä ja aktiivisena pysymiseen. Mielenterveyden koettiin paranevan sekä sosiaalisten suhteiden lisääntyvän. Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan koettiin myös vähentävän huonoja tapoja, muun muassa tupakan ja alkoholin käyttöä elämässä, minkä koettiin siirtyvän myös sukupolvelta toiselle.

No, tälläsillä mielenterveyden alueella, se parani. Parani paljon kun itse kumminkin vie pystyy kaikkea tekemään, mutta, että sitten tämmösellä sosiaalisella..ja tämmösellä mielenterveys puitteissa niin, että osas lähtee, että pitää lähtee, lähtee sieltä kotoo pois. Ystävät tukena. (Haastateltava 1.)

No ehdottomasti, jos ihmisellä on toimintaa ja harrastuksia niin kaikki semmonen, miten nyt sanois huonot seurat ja tälläset, ne jää pois. Ei oo pojalla eikä minullakaan, eikä tietysti muillakaan perheenjäsenillä ollu mitään alkoholi-ongelmia. Ei oo tupakoitu ja se on pitänyt meitä semmosena virkeänä...Liikuntaa harrastavana. Se on todella antosaa. Eikä oo mitään vapaa-ajan ongelmia tavallaan siinä sitten. (Haastateltava 3.)

Haastateltavien kanssa pohdittiin myös yleisesti, mitä hyötyä vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta on ikääntyneille. Haastateltavien mukaan ikääntynyt hyötyy monella eri tasolla vapaaehtoistoiminnasta. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen vaikuttaa ikääntyneisiin kaikilla tavoin, psyykkisesti, fyysisesti sekä sosiaalisesti. Vastauksista ilmeni vapaaehtoistoiminnan vuorovaikutuksellisuuden tärkeys ja siitä saatu hyvä mieli toimijalle ja toiminnan saajalle. Myös vertaistuen saaminen muilta samassa tilanteessa olevilta henkilöiltä oli tärkeä osa vapaaehtoisuutta, siinä on mahdollisuus auttaa toista ja saada samalla itselleen jotain. Vastausten mukaan myös keskittyminen omaan ongelmaan vähenee, ja toiminnan avulla ajatukset saavat muualle. Ikääntynyt pysyy aktiivisena myös fyysisesti kaikenlaisten virikkeiden takia. Aktiviteetit voivat harjoittaa myös muistia.

No nehen hyötyy äärettömän paljon, tulee kaikenlaisia virikkeitä tulee ja ajatukset siirtyy pois sieltä omista, kun ikääntyneillä...Meillä on vaivoja jos jonkinmoisia, mutta eihän ne tarte olla aina ajatuksissa, että pääsee niinkun muihin maisemiin välillä ja voi ystävien kanssa käydä esimerkiksi teatterissa justiinsa ja taidenäyttelyissä ja tämmösissä, että. Kyllähän ne antaa aivan äärettömän paljon. (Haastateltava 1.)

- - No kyllä se toisten ihmisten kanssa oleminen, sehän jo yksistään antaa paljon ja sitten kun vielä siellä kuulee toisten ihmisten ajatuksia ja myöskin toisten ihmisten huolia siitä jaksamisesta. Siinä kuulee sitten, myöskin muut kuulee toisilta parannuksia, niin nehen voi ottaa omalle kohdalleen. (Haastateltava 3.)

Jos hän nyt vähänkään on niinkun ymmällä vielä niin, kyllä hän saa siitä, kyllä hän muistaa sitä asiaa sitten, mikäli nyt on vielä muisti tallalla...Niin muistella sitten, että aatella, että oltiin siellä tai oltiin kirkossa niin, kaikki nämä. Kyl ne muistaa sitä. Muistaa ne vaikka sitten vaikka se unohtuu aikain takaa... (Haastateltava 5.)

8.4 Vapaaehtoistoiminnan saatavuus

Vapaaehtoistoiminnan saatavuutta kysyessä pyrittiin saamaan vastaukset seuraaviin kysymyksiin: Kokeeko haastateltava, että vapaaehtoistoimintaa järjestetään erityisesti ikääntyneille tarpeeksi omalla alueella ja mistä lähtisi etsimään tietoa alueen vapaaehtoistoiminnasta?

Yli puolet vastaajista koki, että alueensa vapaaehtoistoiminnasta ilmoittaminen on ollut vajavaista, myöskään tietoa, kuinka paljon sitä järjestetään ei ollut. Toimintaa tarvitsisi myös lisää riippumatta siitä, kuinka paljon sitä tällä hetkellä järjestetään. Vähemmistö koki, että vapaaehtoistoimintaa on saatavilla, jos itse on asialla ja ymmärtää etsiä tietoa eri lähteistä kuten lukemalla lehdistä.

No kun en oikein tätä [paikannimi] tiedä, mutta kun tämä nyt on samaa. Joo ei, mun mielestä ni kyllä enempiki sais olla, enempiki sais olla varmasti. (Haastateltava 5.)

Kyllä musta tuntuu, että sitä on saatavilla..se on siitä ittestä kiinni, että haluaako ja lähteekö ja ymmärtääkö. Kyllä lehdistö on mukana tämmöissä kaikissa, ilmoittaa asioista ja... (Haastateltava 1.)

Kun haastateltavilta kysyi, mistä he lähtisivät etsimään tietoa paikallisesta vapaaehtoistoiminnasta, vastaukset koskivat internetiä, seurakuntaa ja paikallisia järjestöjä. Haastateltavat tuntuivat hyvin tietävän, mistä lähteä etsimään tietoa tarvittaessa. Vastauksista kuitenkin ilmeni vähäinen median käyttö, josta saisi esimerkiksi tietoa tapahtumista. Sen sijaan haastateltavat lukevat mieluummin paikallislehtiä, tai menevät paikan päälle hakemaan tietoa.

No varmaan jostakin tuolta Järjestötoimintakeskuksesta, voisko siellä...sielläkö vois olla tai. Tai joku ystävän...Punainen risti vois olla, mistä mä voisin ensiksi mennä kysymään. (Haastateltava 4.)

Tietystin netti, kyllä mä käytän internetiä, mutta kyllä mä enempi tätä niinkun lehdistöä ja tiedotteita ja tämmösiä tilaisuuksien, missä ilmoitetaan niinkun tästäkin tilaisuudesta, eli ilmoitukset lehdessä että...tiesin tulla. (Haastateltava 1.)

8.5 Muutoksia vapaaehtoistoimintaan

Ideoita, mitä vapaaehtoistoiminnassa tulisi muuttaa, tuli muutamia. Yksi haastateltavista koki, että järjestöt eivät ole tarpeeksi esillä, jotta ihmiset osaisivat hakeutua vapaaehtoistojen joukkoon. Järjestöjen tulisi mennä ja esitellä omaa toimintaansa ja minkälaista vapaaehtoistoimintaa on saatavilla.

Niin jotain niinkun, kun jos tietää jonkun, joka on yksinäinen niin sinne, sieltä järjestön puolelta mennä, niinkun mennä juttelemaan ja kertomaan, että mitä meillä olis tarjolla. (Haastateltava 1.)

Vastauksista tuli myös ilmi kokemus siitä, että ihmiset osallistuvat vapaaehtoistoimintaan, mutta eivät ole kuitenkaan mitenkään mukana aktiivisesti ja eivät osallistu toiminnan järjestämiseen. Toive siitä, että myös osallistujat ottaisivat jonkinlaista vastuuta esimerkiksi tapahtumien järjestämisestä, tuli esille.

Kun paljon ihmisiä, semmosia mitkä aina ei mitään saa aikaseks, ne vaan on mukana siellä ja ehkä vähän joskus moittivatkin sitä, että pitäis olla sellasta ja sellasta, mutta itse eivät saa aikaan. (Haastateltava 3.)

Kysyttäessä, miten ihmisiä saisi motivoitua tulemaan ja pysymään vapaaehtoistoiminnassa koettiin, että esimerkiksi nuoret tuovat vaihtelevuutta vapaaehtoistoimintaan ja motivoi ikääntyneitä osallistumaan. Heidän mukanaan tuoma iloisuus on tarttuvaa ja motivoi jatkamaan toiminnassa oloa.

Se tuo niinkun vaihtelua siihen, kun nuoret..Siitä mä oon siitä aijjoos piirissä tykänny kun siellä yleensä ollu kaks nuorta ohjaajaa, tai nyt ihan nuoriaa mutta kuitenkin nuorehko. Ite ovat iloisia ja tuovat sen iloisen julki niin mikäs sen parempaa vanhukselle on, kun näkee sen iloisuuden. (Haastateltava 3.)

8.6 Toiveita vapaaehtoistoimintaan

Haastateltavien kanssa pohdittiin minkälaista vapaaehtoistoimintaa ikääntynyt voisi haluta. Näkökulmana oli pohtia teemaa erityisesti vapaaehtoistyön saajan näkökulmasta. Haastateltavia kehoitettiin myös pohtimaan teemaa oman itsensä kannalta:

Minkälaista toimintaa toivoisi, jos haluaisi osallistua vapaaehtoistoimintaan saajan roolissa?

Vastauksista korostui erityisesti ikääntyneiden tarve sosialisoitua. Haastateltavien mielestä juttukaverin saaminen varsinkin yksinäiselle ikääntyneelle olisi tärkeää, jota voisi toteuttaa esimerkiksi ulkoilemalla ikääntyneen kanssa. Tarpeena koettiin myös kyytien järjestäminen erilaisiin tilaisuuksiin, sillä kyydin hankkiminen iltatapah-tumiin koettiin ongelmaksi. Vastauksista ilmeni myös halua kokea kulttuuria. Haas-tateltavat mainitsivat kotoa pois lähtemisen tärkeyden, sillä ulos lähteminen pitää mielen virkeänä. Tiivistetysti sanottuna ikääntyneet toivoivat muille ikääntyneille va-paaehtoistoiminnan kautta järjestettävää juttuseuraa ja kaveria, joka pystyisi vie-mään tapahtumiin ja olemaan tarvittaessa niissä mukana ystävänä ja tukena.

Kun saattaa olla jotakin noita tilaisuuksia, mä en tietysti paljon teatte-rissa käy, mutta jotakin sellasia luentotilaisuuksia tai muita tos illem-malla, niin sittehän ei bussit taas, eihän ne kulje. (Haastateltava 2.)

Jaa a, se ulkoiluttamista tai jotaki ulkoiluttamista ja tietysti vois...Tietysti sellasta kaipaa monta kertaa vanha ihminen, vanhemmat ihmiset jotka on yksin asuu niin puheseuraa tai sellasta juttuseuraa mitä, miksikä mä sanomaan sitä ni...kaveria, että joku kaveri kävis juttelemassa ja olis niinkun sellasta. (Haastateltava 4.)

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ikääntyneiden ajatuksia vapaaehtoistoiminnasta. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa Seinäjoen Järjestötoimintakeskukseen ikääntyneiden tarpeista vapaaehtoistoimintaan. Tutkimukseen osallistui 5 henkilöä eri puolilta Seinäjokea. Seuraavaksi esittelen tutkimustuloksista tekemäni johtopäätökset samalla vastaten tutkimuskysymyksiin.

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli: Mitä ikääntyneet ajattelevat vapaaehtoistoiminnasta? Vapaaehtoisuus synnytti vastaajissa erilaisia mielikuvia. Osa vastaajista kuvaili toimintaa adjektiivein, kuten se on tärkeää ja energiaa tuottavaa. Vapaaehtoisuus määriteltiin toiminnaksi, jossa autetaan avun tarpeessa olevia sekä toiminnaksi, jota halutaan tehdä. Suurin osa vastaajista yhdisti vapaaehtoistoiminnan seurakunnan järjestämäksi toiminnaksi ja loput vastaajista jonkin yhdistyksen tai järjestön toiminnaksi. Vapaaehtoistoiminnan muodoiksi haastateltavat kertoivat muun muassa naapuriavun, tapahtumien järjestämisen ja muun yleisen auttamisen. Haastateltavien mielikuvat vapaaehtoistoiminnasta lähentelivät Yeungin (2002) tutkimuksen tuloksia suomalaisten mielikuvista vapaaehtoistoiminnasta. Yhtäläisyyksiä löytyi esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan tärkeäksi kokemisesta sekä, että se on toimintaa, jossa autetaan toisia. Myös vapaaehtoistoiminnan muodoista yhtäläiseksi Yeungin (2002) tutkimukseen verrattuna nousi muun muassa naapuriapu.

Suurin osa haastateltavista oli tehnyt vapaaehtoistyötä seurakunnalle muun muassa liikunnan, kerhojen tai seurojen parissa. Osa oli antanut naapuriapua tuttaville ja ollut mukana yhdistyksen hallituksessa vapaaehtoisena. Vain yksi vastaajista ei ole ollut vapaaehtoistoimijana. Iso osa haastateltavista oli tehnyt vapaaehtoistyötä toiselle ikääntyneelle esimerkiksi ulkoiluttamisen merkeissä. Haastateltavien vapaaehtoistyöhön osallistumisen määrä oli suurimmalta osin liitoksissa haastateltavan omaan elämäntilanteeseen. Elämässä tapahtuvat muutokset, kuten kumppanin kuolema ja sairaudet vähensivät vapaaehtoisuuden määrää ja jopa esti tekemästä sitä. Kuitenkin myös kumppanin kuolema lisäsi vapaaehtoistoimintaan osallistumista. Suurin osa tutkituista oli saanut itselleen vapaaehtoistyötä. Useimmiten annettava vapaaehtoistyö oli naapuriavun kaltaista työtä, kuten kauppaan viemistä tai arjessa tukemista. Vaikkakin osa haastateltavista oli saanut vapaaehtoistyötä, osa

heistä ei kokenut haastatteluhetkellä tarvitsevansa vapaaehtoisten apua. Vapaaehtoistyön saamisesta kieltäytyminen voi johtua esimerkiksi häpeästä, jossa muut auttavat, eikä itse enää pärjää.

Toinen tutkimuskysymys oli: Mikä motivoi ikääntyneitä vapaaehtoistoimintaan? Haastateltavien yleisin motivaatio tehdä vapaaehtoistyötä oli auttamisen halu sekä saavan osapuolen ilon näkeminen, jonka myös Haarni (2010) totesi tutkiessaan ikääntyneiden motivaatiota vapaaehtoistoiminnassa. Yhdeksi motivoivaksi tekijäksi nousi myös itsensä tärkeäksi kokemisen tunne, joka syntyy työtä tehdessä. Vastauksista oli pääteltävissä, että haastateltavien hengellisyys saattaa vaikuttaa vapaaehtoistyön tekemiseen. Suurin osa vastaajista teki seurakunnalle vapaaehtoistyötä. Yeungin (2005) timanttimallin (kuvio 1) pohdinta -ulottuvuus käsittelee vapaaehtoistoimintaan liittyviä arvoja, kuten hengellisyyden vaikutusta vapaaehtoistoimintaan. Haastateltavia on voinut ajaa hengelliset arvot, sillä he osallistuivat eniten seurakunnan toimintaan. Vastauksista nousi esiin myös muita Yeungin (2005) timanttimallin ulottuvuuksia. Antaminen – saaminen ulottuvuuden antaminen-ulottuvuus nousi esille ikääntyneiden vastauksista. Muun muassa halu auttaa erityisesti ikääntyneitä korostui haastateltavien vastauksista sekä omat altruistiset luonteenpiirteet, kuten halu auttaa, oli ilmiselvää.

Kolmas tutkimuskysymys käsitteli vapaaehtoisuuden hyötyjä ikääntyneille. Vastauksia tuli hyvin paljon, ja ne olivat monipuolisia. Vapaaehtoisuus koettiin tärkeänä, suurena kokemuksena, joka on muuttanut jopa elämää. Hyvinvointiin vapaaehtoistyöntekijänä oleminen on vaikuttanut tuomalla iloa, voimaa ja haluja tehdä enemmän asioita. Myös vaihtelevuus arjessa koettiin tärkeäksi. Voidaan siis olettaa, että vapaaehtoistoiminta on tärkeä osa ikääntyneiden arkea. Vastauksista tuli myös ilmi vapaaehtoisuuden merkitys sekä auttajalle, että autettavalle. Vapaaehtoisuus tuo molemmille esimerkiksi hyvää mieltä. Haastateltavat, jotka olivat vastaanottaneet vapaaehtoistyötä, kokivat aktiivisuuden ja virkeyden lisääntyneen. Myös huonot tavat, kuten tupakointi ja alkoholi olivat jääneet pois. Yleisesti pohdittuna vapaaehtoistoiminnan koettiin vaikuttavat henkilöön fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Tiihonen (2011) sekä Utriainen (2012) toivat esille tutkimuksissaan samanlaista tutkimustietoa.

Neljäs ja viimeinen tutkimuskysymys käsitteli sitä, mitä ikääntyneet toivovat vapaaehtoistoiminnalta. Suurin osa haastateltavista koki, että ei ole saanut tietää alueen vapaaehtoistoiminnasta. Vähemmistön mielestä tietoa on saatavilla ja sitä on tarpeeksi. Haastateltavat lähtisivät etsimään tietoa internetistä, seurakunnasta tai jostain paikallisesta järjestöstä. Muutama haastateltava nosti esille huolen vähenevästä vapaaehtoistojen määrästä. Ikääntyneitä ei nähdä houkuttelevana ryhmänä ja nuoret ovat epävarmoja taidoistaan. Vastauksien perusteella voidaan päätellä, että tiedottamisen vähyydellä on ollut merkitystä osallistumisen määrään. Ratkaisuna, miten ihmiset saataisiin osallistumaan vapaaehtoistoimintaan, ehdotettiin nuorten mukaan ottaminen toimintaan. Esimerkiksi nuorten pitämät kerhot motivoivat ikääntyneitä osallistumaan, sillä sen koetaan tuovan vaihtelua ja iloa tekemiseen. Nuorten epävarmuutta osallistua vapaaehtoistoimintaan voisi madaltaa esimerkiksi oppilaitosten avulla. Vapaaehtoistoimintaa voitaisiin käsitellä oppilaitoksissa ja tarjota mahdollisuutta käydä tutustumassa joihinkin järjestöihin, jotka järjestävät vapaaehtoistoimintaa. Nuoria voisi myös helpottaa tieto siitä, että vapaaehtoistoimintaan voi osallistua silloin, kun haluaa, eikä sitoutumispakkoa ole, kuten Laimio & Välimäki (2011) myös totesivat tutkimuksessaan. Tuloksista ilmeni myös toive siitä, että järjestöt toisivat vapaaehtoistoimintaansa enemmän esille.

Kysyttäessä, minkälaista toimintaa ikääntyneet toivovat, vastauksina esille nousi jutteluseuran tarve, sillä osa haastateltavista koki myös yksinäisyyttä. Myös kyydityksien tarve erilaisiin tilaisuuksiin muun muassa teatteriin koettiin tarpeelliseksi erityisesti iltaisin, kun julkinen liikenne ei enää kulje. Osa haastateltavista toi ilmi haastattelun aikana kotoa poistumisen tärkeyden, sillä ikääntynyt jää helposti kotiin ja eristäytyy. Tämän vuoksi kotoa poistuminen ja tapahtumiin osallistuminen nousi yhdeksi toiveeksi tekemisessä. Myös teoriaosuudessa käsitellyn Äyräväisen (2012) tutkimuksen mukaan ikääntyneet kokivat kotoa poistumisen ja pääsyn hoitamaan asioita itsenäisesti tärkeiksi. Kyseisen tutkimuksen ikääntyneet kokivat myös kulttuurin merkittäväksi osaksi elämää, kuten myös tässä opinnäytetyön tutkimuksessa havaittiin. Tuloksista siis ilmeni konkreettisia toiveita, mitä ikääntyneet toivovat vapaaehtoistoiminnalta. Erityisesti kyydin tarvitseminen herätti minussa mielenkiinnon. Olisiko tässä mahdollisesti uuden toiminnan kehittämiseksi tarvetta? Ikäänty-

neet toivoivat myös jutteluseuraa ja ulkoiluttamista. Toiveista huomaa, kuinka yksinäisiä ikääntyneet edelleen ovat, vaikka järjestöt yrittävät sitä aktiivisesti vähentää järjestämällä esimerkiksi ystävätoimintaa.

Kaiken kaikkiaan teoriaosuudessa käyty tutkimus on hyvin samankaltaista, mitä tässä opinnäytetyössä saatu tutkimustulos on. Yleisesti voidaan todeta, että vapaaehtoistyö on merkittävää yksilölle, yhteiskunnalle ja sitä järjestäville tahoille. Erityisesti ikääntyneet ryhmänä hyötyvät vapaaehtoistoiminnasta monin eri tavoin, fyysisesti psyykkisesti ja sosiaalisesti. Kun ikääntyneet voivat hyvin, se vaikuttaa koko yhteiskuntaan positiivisesti, kuten esimerkiksi taloudellisesti. Opinnäytetyössä todettiin myös järjestöjen suuri merkitys vapaaehtoistoiminnassa. Ilman järjestöjä, ei kerta kaikkiaan olisi vapaaehtoistoimintaa samalla mittakaavalla mitä sitä nyt on. Järjestöjen ansiosta niin moni henkilö kokee saavansa elämäänsä iloa ja tekemistä vapaaehtoistoiminnan muodossa.

10 POHDINTA

Kuten haastatteluiden toteutuksessa aiemmin totesin, haastateltavilla oli sekä vapaaehtoistoimijana olemisesta, että sen saamisesta kokemusta. Haastateltavat tuntuivat puhuvan helpommin omista kokemuksistaan vapaaehtoistoimijoina. Osa vastaajista oli ollut mukana vapaaehtoistoinnasta nuoresta saakka lähinnä työntekijänä, mikä saattoi vaikuttaa vapaaehtoistimijan näkökulman valitsemiseen. Saajan rooliin oli vaikea asettua, koska siitä ei ollut juurikaan kokemusta. Ehdotuksia siihen, mitä ikääntyneet voisivat toivoa vapaaehtoistoinnalta tuli siis hieman vähemmän mitä alun perin oli tavoitteena, sillä haastateltavat asettuivat ensisijaisesti vapaaehtoistoimijoiksi.

Tämän tutkimuksen haastateltavat pystyivät asettumaan vapaaehtoistyön saajan rooliin omien kokemusten kautta. Muutenkin ikääntyneet ryhmänä ovat parhain vaihtoehto hankkia tietoa ikääntyneiden vapaaehtoistoinnasta. Haastateltavat pohtivat ikääntyneiden toiveita vapaaehtoistointaan hyödyntämällä omaa osaamistaan ja miettimällä, minkälaista työtä he ovat tehneet muille ja tätä kautta pohtineet asiaa saajan näkökulmasta. Yleisesti kaikkia teemoja ajatellen haastattelijat vastasivat sen mukaan, mitä itse ovat tehneet, eivätkä niinkään ajatelleet teemoja yleisellä tasolla. Esimerkiksi ne haastateltavat, jotka olivat tehneet seurakunnalle vapaaehtoistyötä, yhdistivät seurakunnan moniin käsiteltäviin teemoihin. Kuitenkaan näkökulma, jossa käsiteltiin sekä toimijoita, että toiminnan saajia ei ollut huono lopputulos. Tutkimuksen edetessä muutokset ovat mahdollisia, täytyi vain itse osata hyödyntää saamaansa aineistoa.

Tutkimuskysymykset vastasivat hyvin siihen, mihin niiden oli tarkoituskin vastata. Koin, että kysymykset olivat selkeät ja niihin saatiin selkeät vastaukset. Myös tutkimustuloksiin muodostuneet teemat oli helppo etsiä ja muodostaa, sillä olin niitä käyttänyt aiemmin teemahaastattelurungossa (Liite 1). Tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmäksi laadullinen tutkimus sopi hyvin. Tutkimuksessa ei nimittäin ollut olennaista tilastollisen tiedon hankinta vaan haastateltavien ajatukset, jotka tulivat hyvin esille. Myös teemahaastattelu oli oikea tapa hankkia aineistoa, sillä aiheeseen tuntui

pääsevän syvemmälle olemalla vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Tutkimuksen olisi myös voinut toteuttaa kyselyllä internetin kautta, mutta silloin tutkittavien mielipiteet eivät välttämättä olisi ilmenneet yhtä hyvin.

Tutkimuksen tulokset ovat Järjestötalolle hyödyllisiä monin eri tavoin. Tämän tutkimuksen avulla saatiin selville, että ikääntyneiden mielikuvissa seurakunnan järjestämä vapaaehtoistoiminta on vahvana ja järjestöt olivat toissijaisessa asemassa. Tuloksista voidaan siis päätellä, että järjestöjen tulisi olla enemmän esillä, jotta tietoisuus erilaisista sosiaali- ja terveysalan palveluista lisääntyisi. Keskusteltaessa haastateltavien kanssa ihmisten motivaatioista osallistua vapaaehtoistoimintaan, esille nousi myös vapaaehtoistoimintaan osallistumisen kynnys. Tämä on tärkeä tieto Järjestötalolle, sillä tällä tiedolla he voivat mahdollisesti pyrkiä alentamaan kynnystä ja rohkaisemaan ihmisiä osallistumaan. Konkreettisia muutosehdotuksia vapaaehtoistyön kentälle ilmeni myös muutamia. Esimerkiksi nuorten osallistumisen koettiin vaikuttavan motivaatioon olla mukana sekä nuorten koettiin tuovan vaihtelua toimintaan. Voisi siis ajatella, että nuorten osallistuminen toimintaan lisää osallistujia. Myös tiedottaminen alueen vapaaehtoistoinnasta ei ollut riittävä tutkimuksen mukaan. Kuitenkin tässä tulee ottaa huomioon se, että juuri nämä ikääntyneet eivät olleet aktiivisia median käyttäjiä. Tässä voidaan siis pohtia mahdollisia keinoja, miten tieto välittyisi muita kanavia pitkin heille. Konkreettisia ideoita, mitä ikääntynyt voisi haluta vapaaehtoistoinnalta olivat jutteluseura, ulkoiluttaminen ja kyydin saaminen. Järjestötalo tarjoaa jo tukihenkilötoimintaa, jossa tukihenkilö voi auttaa liikkumaan paikasta toiseen, sekä olla seurana. Kuitenkin voi olla mahdollista, että tämä palvelu ei ole tullut kaikkien korviin. Haastateltava, joka toi esille kyydin tarpeellisuuden, koki tarvitsevansa pelkästään apua paikkoihin pääsemisessä, eikä niinkään kokenut tarvitsevansa muuta seuraa. Esimerkiksi Seinäjoella julkinen liikenne ei kulje lainkaan sunnuntaisin, mikä vaikeuttaa huomattavasti liikkumista (Kotia Liikenne [viitattu 21.11.2018]). Tällaista vapaaehtoisuuteen perustuvaa kuljetuspalvelua ei etsimäni mukaan järjestöt tarjoa. Aluksi voisi tarkastella sitä, olisiko vapaaehtoisten järjestämälle kyyditykselle tarvetta ja onko tarve pelkästään kyydeille vai myös seuralle? Jos tarvetta ilmenee enemmän, tällaista palvelua voisi ruveta kehittämään.

Opinnäytetyön tekeminen aiheesta, josta minulla ei ollut juurikaan kokemusta, oli hyppy tuntemattomaan. Mielenkiinto vapaaehtoistoimintaa kohtaan tuli, kun olin harjoittelussa Seinäjoen Järjestötalolla. Siellä vapaaehtoisuudella oli suuri merkitys ja aihe oli useasti esillä. Aluksi vapaaehtoistoinnasta kirjoittaminen tuntui erikoiselta, sillä en alun perin ajatellut sitä siitä tekeväni. Kuitenkin enemmän aiheesta oppineena harjoittelun vuoksi, se alkoi tuntumaan sopivalta ratkaisulta. Sosionomin näkökulmasta ajatellen on myös hyvä tietää ketkä järjestävät vapaaehtoistoimintaa ja minkälaista se on. Tästä voi olla hyötyä esimerkiksi tilanteessa, jossa asiakkaalle etsitään sopivia palveluja. Myös tämän vuoksi aiheesta kirjoittaminen oli hyödyllistä.

Opinnäytetyön tekeminen sujui vaivattomasti. Järjestötalon toiminnanjohtajan avustuksella sain hyvät lähtökohdat työn tekemiselle ja tiedon hankkiminen sujui mutkattomasti. Vapaaehtoisuus on kuitenkin paljon tutkittu aihe, varsinkin vapaaehtoistyöntekijöiden näkökulmasta. Siksi näkökulmaksi valittiin enemmänkin saajan puoli. Kuitenkin, kuten tutkimuksen toteutuksessa kerroin, saajan näkökulman hankkiminen koitui vaikeammaksi mitä ajattelin. Tulikin ilmi, että haastateltavat olivat enemmän vapaaehtoistojen kuin toiminnan saajia. Tämän vuoksi vapaaehtoisuutta tutkittiinkin molempien näkökulmasta samalla hankkien ehdotuksia vapaaehtoistoimintaan. Mielestäni opinnäytetyö onnistui näkökulmaongelmasta huolimatta ja tutkimuksesta saa hyvää tietoa ikääntyneiden ajatuksista.

LÄHTEET

- Aijjoos-toiminta. 2016. Aijjoos-kaveritoiminta. [Verkkosivu] [Viitattu 14.5.2018] Saatavana: <http://www.aijjoos.fi/kaveritoiminta.php>
- Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.
- Euroopan parlamentti. 2008 Istuntoasiakirja. Mietintö vapaaehtoistyön roolista taloudellisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämässä (2007/2149(INI)).
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus
- Harju, U-M., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T., & Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita Oyj.
- Helsingin kaupunki. 2018. Kulttuurikaverit. [Verkkosivu] [Viitattu 5.11.2018] Saatavana: <https://www.hel.fi/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/fi/palvelut/yleiset-kulttuuripalvelut/kulttuurikaverit>
- Helsingin kaupunki. 2018. Liikuntakaveri. [Verkkosivu] [Viitattu 5.11.2018] Saatavana: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapalvelut/liikuntakaveri/>
- Helsingin Yliopisto. 2014. Anne Pessi. [Verkkosivu] Helsinki: Helsingin Yliopisto. [Viitattu 19.11.2018] Saatavana: [https://tuhat.helsinki.fi/portal/fi/persons/anne-nessi\(3cc86cd2-6138-4ad9-aa1e-5d0570ac1c27\).html](https://tuhat.helsinki.fi/portal/fi/persons/anne-nessi(3cc86cd2-6138-4ad9-aa1e-5d0570ac1c27).html)
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistokustannus Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.uud.p. Helsinki: Tammi.
- Ikäinstituutin Säätiö 2016. Avuksi iäkkäälle. [Verkkosivu] [Viitattu 4.11.2018] Saatavana: <https://www.vapaaehtoiseksi.fi/avuksi-iakkaalle/>
- Järjestötaalo. Ei päiväystä. Toimintaperiaate. [Verkkosivu] [Viitattu 23.3.2018] Saatavana: <https://www.jtalo.fi/toimintaperiaate/>
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan laadullisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.

- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Komia Liikenne. Ei päiväystä. Aikataulut. [Verkkosivu] [Viitattu 21.11.2018] Saatavana: <http://www.komialiikenne.fi/w/aikataulut>
- L 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista.
- Laasanen, J. 2011. Vapaaehtoistyön kansallistaloudelliset vaikutukset. [Verkkojulkaisu] Helsingin Yliopisto. Ruralia Instituutti. Raportteja 70. [Viitattu 4.11.2018] Saatavana: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/225281/Raportteja70.pdf?sequence=1>
- Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. [Verkkojulkaisu] Jyväskylä: Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys. [Viitattu 24.5.2018] Saatavana: http://www.kssotu.fi/verso/media/Vapehttoim_KEHITTY.pdf
- Mykkänen-Hänninen R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Yliopistopaino. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja sarja B: oppimateriaalit 6.
- Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Pakolaisuus Suomessa. Ei päiväystä. Pakolaisuus Suomessa [Verkkosivu] [Viitattu 12.11.2018] Saatavana: <https://pakolaisapu.fi/pakolaisuus/pakolaisuus-suomessa/>
- Parjanne, M-L. 2004. Väestön ikärakenteen muutokset ja niihin varautuminen eri hallinnon aloilla. [Verkkojulkaisu] Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:18. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 14.11.2018] Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72934/Selv200418.pdf?sequence=1>
- Rahkonen, J. 2018. Tutkimusraportti: Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. [PPt-tiedosto] Helsinki: Taloustutkimus Oy [Viitattu 16.10.2018] Saatavana http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoistyö_tutkimusraportti-2018.pdf
- Rajaniemi, J. 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa: Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. [Verkkojulkaisu] Helsinki: Ikäinstituutti. Raportteja 2/2009. [Viitattu 19.11.2018] Saatavana: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/09/Mielekkäästi.pdf>

- Rissanen, P. & Puumalainen, J. 2016. Kokemuksen kautta osaamiseen: Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. [Verkkolehtiartikkeli] Kuntoutuslehti 1/2016: 2-8 [Viitattu 19.9.2018] Saatavana: http://kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2016/06/KUN1601_katsaus_vapaaehtoisuus.pdf
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (Toim.) 2009. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [Verkojulkaisu] Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 1.11.2018] Saatavana: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html
- Suomen pakolaisapu. Ei päiväystä. Vapaaehtoiset. [Verkkosivu] [Viitattu 12.11.2018] Saatavana: <https://pakolaisapu.fi/osallistu/vapaaehtoiset/>
- Suomen Punainen Risti. (SPR) Ei päiväystä. Saattaja- ja ystäväpalvelu. [Verkkosivu] [Viitattu 5.11.2018] Saatavana: <https://rednet.punainenristi.fi/node/27704>
- Suomen virallinen tilasto. (SVT) Väestöennuste. [Verkkosivu] Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 20.11.2018] Saatavana: https://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html
- Tampereen voimistelijat. Ei päiväystä. Talkootyö Tampereen voimisteliijoissa. [Verkojulkaisu] [Viitattu 19.11.2018] Saatavana: <https://www.tampereenvoimistelijat.fi/@Bin/306174/Talkooty%C3%B6+melkein+p%C3%A4hkin%C3%A4nkuoressa%5B1%5D.pdf>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (THL) 2018. Tukihenkilöt. [Verkkosivu] [Viitattu 4.11.2018] Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/tukihenkilot-ja-perheet/tukihenkilot>
- Tiihonen, A. (Toim.) 2011. Vastavuoroisuutta, vertaisuutta ja osallisuutta ikäihmisille: Ikäihmisten vapaaehtois- ja vertaistoiminnan tutkimus- ja kehittämishanke. (Vavero) 2007-2011. Loppuraportti. Raportteja 1/2011.
- Tukihenkilötoiminta. Ei päiväystä. [Verkkosivu] [Viitattu 14.11.2018] Saatavana: <https://www.jtalo.fi/tukihenkilotoiminta/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [Verkojulkaisu] Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [Viitattu 19.11.2018] Saatavana: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

- Utriainen, J. 2012. Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhustyössä. [Verkkajulkaisu] Kehittyvät vanhustalvet julkaisu 3/2012. [Viitattu 27.9.2018] Saatavana: https://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut__pdf/Oppaat__pdf/Osaaja__Tukiopas__netti.pdf
- Valliluoto, S. 2014. Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. [Verkkajulkaisu] Helsinki: Kilpailu- ja kuluttajavirasto. Kilpailu- ja kuluttajaviraston selvityksiä 4/2014. [Viitattu 24.5.2018] Saatavana: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ahUKEwt_PfCop7bAhUpb5oKHTSiCV0QFggs-MAE&url=http%3A%2F%2Fwww.kansalaisareena.fi%2Fvapaaehtoistoiminnan_mahdollisuuksista_ja_esteista.pdf&usg=AOvVaw3-kXJyRd6o9TfdUmLi0moj
- Van Willigen, 2000. Differential Benefits of Volunteering Across the Life Course. *Journal of Gerontology: Social Sciences*. Vol. 55B, No. 5 S308-S318. [Verkkootikkeli] Department of Sociology, East Carolina University, Greenville, North Carolina. [Viitattu 19.10.2018] Saatavana: <https://pdfs.semanticscholar.org/d238/05ee9c3f88027992d40f8df453057cab17dd.pdf>
- Vapaaehtoistyö Suomessa. 2015. Kansalaisareena ry (2015, 2010), HelsinkiMissio (2015), Kirkkohallitus (2015), Taloustutkimus. [PPT-tiedosto] Helsinki: Kansalaisareena ry. [Viitattu 16.10.2018] Saatavana: http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyö_Suomessa_2010ja2015.pdf
- Verohallinto. 2016. Talkoo-, naapuriapu- ja vaihtotyön verotus. [Verkkosivu] [Viitattu 27.9.2018] Saatavana: <https://www.vero.fi/syventavat-vero-ohjeet/ohje-hakusivu/48423/talkoo--naapuriapu--ja-vaihtoty%C3%B6n-verotus/>
- Verohallinto. 2016. Talkootyön verotus – yhdistys ja säätiö. [Verkkosivu] [Viitattu 27.9.2018] Saatavana: https://www.vero.fi/yrietykset-ja-yhteisot/tietoa-yrietysverotuksesta/tuloverotus/yhdistys-ja-saatio/talkootyön_verotus__yhdistys_ja_saati/
- Von Bonsdorff M. B, & Rantanen T. 2011. Benefits of formal voluntary work among older people – A review. [Verkkootikkeli] *Aging, Clinical Experimental Research* vol 23, No 3. [Viitattu 19.10.2018] Saatavana: <https://pdfs.semanticscholar.org/1e16/3f593f68c1990a464601bf7811bfaf9bdf87.pdf>
- Yeung, A. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa: Ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. *Sosiaali – terveystjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY*. Helsinki: Hakapaino.
- Ystävöiminta. Ei päiväystä. Suomen Punainen Risti. [Verkkosivu] [Viitattu 21.10.2018] Saatavana: <https://rednet.punainenristi.fi/ystavatoiminta>

- Yeung, A. 2004. Individually together. Volunteering in Late Modernity: Social Work in the Finnish Church. The Finnish Federation for Social Welfare and Health. Faculty of Theology, University of Helsinki. Saarijärvi: Gummerus Printing.
- Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistyön timantti. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Yhteisvastuu. Ei päiväystä. Yhteisvastuu. [Verkkosivu] [Viitattu 19.11.2018] Saatavana: <https://www.yhteisvastuu.fi/yhteisvastuu/>
- Yhteisöjen Yhdistys ry. 2017. Sopeutumisvalmennuskurssien toimintakertomus 2017. Julkaisematon.
- Äyräväinen, I., Lyyra, T-M., Lintunen, T. & Rantanen, T. 2012. Vastavuoroisuus ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä apua saaneiden henkilöiden kokemana. [Verkkoartikkeli] Gerontologia 26(3). [Viitattu 22.10.2018] Saatavana Elektra-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Kutsu tutkimukseen

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Taustatiedot

- Ikä?
- Millainen käsitys sinulla on yleisesti vapaaehtoistoiminnasta?
- Kenen järjestämää se on?
- Ketkä tekevät vapaaehtoistyötä? Minkälaista vapaaehtoistoimintaa on?
- Oletko itse ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa joko sen saajana tai antajana?

Vapaaehtoistoiminnan saatavuus

- Onko vapaaehtoistoimintaa saatavilla helposti erityisesti ikääntyneille?
- Oletko kokenut saavasi tietoa alueen vapaaehtoistoiminnasta, siihen osallistumisesta, tapahtumista ja sen järjestäjistä? Mistä lähtisit etsimään tietoa?
- Järjestetäänkö vapaaehtoistoimintaa tarpeeksi omalla alueellasi?
- Koetko, että vapaaehtoistyöhön lähteminen tai sen saaminen on helppoa?

Toiveet vapaaehtoistoiminnalta

- Mihin arvelisit ikääntyneiden tarvitsevan vapaaehtoistoimintaa?
- Minkälaista ikääntyneille suunnattua toimintaa ikääntyneet voisivat toivoa vapaaehtoistyötä järjestävältä organisaatiolta?
- Mitä sinä toivoisit vapaaehtoistoiminnalta saajan näkökulmasta?

Vapaaehtoistoiminnan hyödyt

- Mitä luulet ikääntyneiden hyötyvän vapaaehtoistoiminnasta? Mitä itse hyötyisit?
- Mitä arvelisit vapaaehtoistyöntekijän saavan toiminnasta? Entä toiminnan kohteen?
- Minkälainen kokemus se oli? Koetko yleisen hyvinvointisi parantuneen toiminnasta? Millä tavoin?

Motivaatio osallistua

- Haluaisitko olla mukana vapaaehtoistoiminnassa sen antajana? Entä saajana? Jos olet jo, mikä sinua motivoi osallistumaan?

Uudistamisen tarve

- Mitä vapaaehtoistoiminnassa tulisi uudistaa? Onko omia kokemuksia siitä mikä toimii ja mikä ei?

Liite 2. Kutsu tutkimukseen

Hei,

Opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Olen tekemässä opinnäytetyötä aiheesta ”ikäntyneiden ehdotuksia vapaaehtoistoimintaan”. Opinnäytetyön tutkimuksen tavoitteena on saada tietoon Teidän kokemuksia vapaaehtoistoinnasta ja ehdotuksia vapaaehtoistoimintaan. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Seinäjoen Järjestötalon kanssa, jossa olin harjoittelussa keväällä 2018.

Haastattelut toteutettaisiin yksilohaastatteluina syyskuun 2018 aikana teille sopivana ajankohtana ja Teille sopivassa paikassa, joko kotonanne tai Järjestötalolla. Haastattelut äänitetään ja hävitetään niiden analysoinnin jälkeen. Tutkimus toteutetaan nimettömänä, joten Teitä ei voida tunnistaa tutkimuksen tuloksista. Valmis opinnäytetyö on luettavissa sen valmistuttua sivustosta theseus.fi.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Jos Teillä on kysymyksiä tutkimuksen suhteen, vastaan niihin mielelläni.

Toivon Teitä ystävällisesti osallistumaan tutkimukseen ottamalla minuun yhteyttä sähköpostitse, soittamalla tai tekstiviestitse.

sähköposti: reetta.tahlo@seamk.fi

puhelinnumero: 040 5570 445

Ystävällisin terveisin,

Reetta Tahlo