

”SIT KOKI VÄHEMMÄN YKSINÄISYYTTÄ, KU  
TIES ET OLI AINA JOKU SIEL.”

1+1 mentoritoiminnan merkitys nuorten kuin mentoreiden arkeen ja  
elämään

## Tiivistelmä

|   |   |                               |
|---|---|-------------------------------|
| Tekijä(t)<br>Nora, Jennika<br>Kolari, Maria   | Julkaisun laji<br>Opinnäytetyö, AMK<br>Sivumäärä<br>54 + 3 liitesivua | Valmistumisaika<br>Kevät 2019 |
| Työn nimi<br>”Sit koki vähemmän yksinäisyyttä, ku ties et oli aina sit joku siel.”<br>1+1 mentoritoiminnan merkitys niin nuorten kuin mentoreiden arkeen ja elämään   |   |                               |
| Tutkinto<br>Sosionomi (AMK)   |   |                               |
| Tiivistelmä<br><p>Opinnäytetyössä käsiteltiin Lahden Diakonialaitoksen 1+1 mentoritoimintaa ja sen merkitystä niin nuorten kuin mentoreiden arkeen ja elämään. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa 1+1 mentoritoiminnasta toiminnassa mukana olleiden näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli 1+1 mentoritoiminnan kehittäminen, uusien nuorten ja mentoreiden saaminen mukaan toimintaan ja vastaaminen rahoittajan tuloksellisuuden tavoitteisiin.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin yleisesti hyvinvointia ja nuorten tämän hetkistä hyvinvointia Suomessa sekä yksinäisyyttä ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyä. Lisäksi teoriaosuudessa käsiteltiin vapaaehtoistoimintaa ja sen yhteiskunnallista merkitystä sekä yleisesti mentoritoimintaa ja sen merkitystä nuorten ja mentoreiden hyvinvoinnin edistäjänä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön aineisto kerättiin yksilöteemahaastatteluin. Opinnäytetyötä varten haastateltiin yhteensä kolmea toiminnassa mukana ollutta nuorta ja viittä mentoria. Kaikki haastateltavat olivat olleet mukana toiminnassa yli puoli vuotta tai pidempään. Yksilöhaastattelut tehtiin tammi-helmikuun vaihteessa 2019.</p> <p>Tulosten perusteella 1+1 mentoritoiminnalla oli merkittävä vaikutus nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vähentäen yksinäisyyttä sekä lisäten nuorten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Omien myönteisten kokemusten kautta kaikki haastateltavana olleet nuoret aikovat myös itse ryhtyä tulevaisuudessa vapaaehtoistoimijoiksi. Mentoritoiminta oli mentoreille merkittävä arkea ja elämää täydentävä tekijä samalla edistäen heidän hyvinvointiaan. Tunne siitä, että on tarpeellinen ja arvokas vahvistaa merkityksellisyyden tunnetta. Mentorina toimiminen oli myös selkeyttänyt mentoreiden tavoitteita ja tulevaisuudensuunnitelmia.</p> |   |                               |
| Asiasanat<br>Hyvinvointi, osallisuus, yhteisöllisyys, yksinäisyys, syrjäytymisen ennaltaehkäisy, vapaaehtoistoiminta, mentoritoiminta   |   |                               |

## Abstract

|  |   |                          |
|--|---|--------------------------|
| Author(s)<br>Nora, Jennika<br>Kolari, Maria  | Type of publication<br>Bachelor's thesis      | Published<br>Spring 2019 |
|  | Number of pages<br>53 + 6 pages of appendices |                          |
| Title of publication<br>"I felt a bit less lonely by knowing that there was always someone."<br>Significance of 1+1 mentoring to everyday lives of both the youth and the mentors  |   |                          |
| Name of Degree<br>Bachelor of social services  |   |                          |
| Abstract<br><p>The purpose of the thesis was to examine the impact of 1+1 mentoring to everyday lives of both the mentors and the youth. The aim was to gain knowledge about the experiences regarding mentoring activities from the perspectives of the participants. The goal of the thesis was to further develop the mentoring, get more youth and mentors involved and finally to make it better to meet the requirements of the project's funder.</p> <p>The theory part of the thesis focused on overall wellbeing of the youth, loneliness and the impact of support in the prevention of social exclusion. The theory part also covers volunteering and mentoring and their impact on society.</p> <p>The thesis followed qualitative research methods and was carried out by theme interviews where we interviewed five mentors and three mentees that had participated in mentoring activities for over a half year or more. The interviews were carried out between January and February of 2019.</p> <p>According to the results, 1+1 mentoring had a significant impact on the overall wellbeing of the youth, decreasing loneliness and increasing participation and communality. Because of the positive experiences of the mentoring, all three mentees that participated in the interviews were thinking of becoming mentors themselves in the future. Mentoring is a very fulfilling experience for the mentors that enhances their wellbeing and enriches their lives. The feeling of being needed, helpful and valuable increases the self-esteem of the mentors. Acting as mentor had also clarified their goals and plans for the future.</p> |   |                          |
| Keywords<br>Wellbeing, participation, communality, loneliness, prevention social exclusion, volunteering, mentoring  |   |                          |

## SISÄLLYS

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | JOHDANTO .....  | 1  |
| 2   | OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....   | 2  |
| 2.1 | Toimeksiantaja ja kohderyhmä .....                                      | 2  |
| 2.2 | 1+1 mentoritoiminta .....   | 2  |
| 2.3 | Tavoite, tarkoitus ja rajaukset .....                                   | 3  |
| 3   | NUORTEN HYVINVOINTI .....   | 4  |
| 3.1 | Nuorten hyvinvointi Suomessa.....                                       | 4  |
| 3.2 | Nuorten yksinäisyys .....   | 6  |
| 3.3 | Syrjäytyminen ja sen ennaltaehkäisy .....                               | 9  |
| 4   | MENTORITOIMINTA .....   | 12 |
| 4.1 | Vapaaehtoistoiminta ja sen yhteiskunnallinen merkitys.....              | 12 |
| 4.2 | Mentorointi .....   | 14 |
| 4.3 | Mentoritoiminta nuorten hyvinvoinnin edistäjänä.....                    | 16 |
| 4.4 | Mentoritoiminta mentoreiden hyvinvoinnin edistäjänä .....               | 18 |
| 5   | OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....  | 20 |
| 5.1 | Laadullinen opinnäytetyö .....  | 20 |
| 5.2 | Teemahaastattelu .....  | 21 |
| 5.3 | Aineiston analyysi .....  | 23 |
| 6   | TULOKSET .....  | 25 |
| 6.1 | Lähtökohdat ja odotukset mentoritoiminnalle .....                       | 25 |
| 6.2 | Mentoritoiminnan merkitys arkeen ja hyvinvoinnin kokemuksiin .....      | 27 |
| 6.3 | Mentoritoiminnan toimivuus ja kehittämissuhteita.....                   | 35 |
| 7   | POHDINTA .....  | 39 |
| 7.1 | Johtopäätökset .....  | 39 |
| 7.2 | Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys .....                           | 41 |
| 7.3 | Opinnäytetyön tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset ..... | 43 |
|     | LÄHTEET .....   | 45 |
|     | LIITTEET .....  | 50 |

## 1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2015) kouluterveyskyselyn mukaan joka kymmenes lapsi tai nuori kokee pitkäaikaista yksinäisyyttä, joka kestää pidempään kuin yhden lukuvuoden ajan. Pitkäkestoinen yksinäisyys lisää nuorten pahoinvointia ja toimii myös riskitekijänä psyykkisen ja fyysisen terveyden heikkenemiselle (Halmen & Hedman & Ikonen & Rajala 2018, 13-14).

Nuorten yleiseen hyvinvointiin on vaikuttanut suuresti koko 2000-luvun eriarvoisuus, joka on lisääntynyt lisäten nuorten kokemaa pahoinvointia ja yksinäisyyttä. Eriarvoisuus voidaan todentaa parhaiten lapsiperheiden köyhyytenä, nuorisotyöttömyytenä sekä lastensuojeluasiakkaiden määrän kasvuna. (Reivinen & Vähäkylä 2012, 37.) Nuoruuden aikana syntyy perusta yksilön aikuisiän hyvinvoinnin kokemukselle, sillä hyvinvointiin liittyvät elintavat, käyttäytymismallit, asenteet ja niihin vaikuttavat tekijät omaksutaan nuoruusvuosien aikana (Suomen Akatemia 2013). Oman elämänhallinnan tunne, sosiaalinen pääoma, positiivinen minäkuva, onnistumisen tunteet ja tarpeiden täytyminen vaikuttavat nuorten hyvinvoinnin kokemukseen (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 133-142).

Opinnäytetyömme käsittelee Lahden Diakonialaitoksen ja Ensi- ja turvakoti ry:n ylläpitämää Särö-vapaaehtoistoiminnan alaisuudessa toimivaa 1+1 mentoritoimintaa. Mentoritoiminta on vapaaehtoistoiminnalla toteutettua toimintaa, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä nuorten yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä lisätä nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toiminta on matalankynnyksen palvelu, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäisevän tuen tarjoaminen lahtelaisille 13-29 -vuotiaille nuorille. (Lahden Diakonialaitos 2018.)

Opinnäytetyössä selvitetään 1+1 mentoritoiminnan merkitystä niin nuorten kuin vapaaehtoisten arkeen ja elämään. Toiminnan merkityksellisyyden selvittämisen tarkoituksena on myös 1+1 mentoritoiminnan kehittäminen, uusien nuorten ja mentoreiden saaminen mukaan toimintaan sekä vastaaminen rahoittajan tuloksellisuuden tavoitteisiin. Opinnäytetyön aihe on merkittävä ja ajankohtainen, sillä nuorten kokema yksinäisyys on yhä yleisempää, sekä syrjäytyneiden nuorten määrä on jatkuvassa kasvussa Suomen hyvinvointivaltiossa. Yksinäisyyttä ja syrjäytymistä voitaisiin vähentää hyödyntämällä ennaltaehkäiseviä matalankynnyksen palveluita.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Opinnäytetyömme on toteutettu yhdessä Särö-vapaaehtoistoiminnan kanssa. Tässä alaluvussa esittelemme Särö-vapaaehtoistoimintaa yleisesti ja seuraavassa alaluvussa kerromme tarkemmin 1+1 mentoritoiminnasta, johon meidän opinnäytetyömme keskittyy.

Särö-vapaaehtoistoiminta on alkanut vuonna 2009 Lahden Diakonialaitoksen ja Lahden ensi- ja turvakoti ry:n yhteisestä aloitteesta. Toiminnan rahoituksesta vastaa sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus eli STEA. Aluksi toiminta sisälsi vain Säröperheelle tueksi -toiminnan, jonka tarkoituksena on auttaa lahtelaisia tukea tarvitsevia vauva- ja pikkulapsiperheitä. Vuonna 2016 toiminnan rinnalle käynnistyi nuorille suunnattu 1+1 mentoritoiminta. (Lahden Diakonialaitos 2018.)

Särö-vapaaehtoistoiminta on matalankynnyksenpalvelu, joka tarjoaa ennaltaehkäisevää tukea ja apua. Toiminnan aikana vapaaehtoisten on tarkoitus tukea nuorta tai perhettä antamalla heille omaa aikaansa sekä pitämällä heihin säännöllisesti yhteyttä. Vapaaehtoiset auttavat arjen askareissa, keksivät yhteistä kivaa tekemistä ja ennen kaikkea he antavat kokemuksen aikuisesta, joka välittää ja jolla on aikaa heille. Toiminnalla pyritään vahvistamaan niin nuorten, perheiden kuin vapaaehtoistenkin yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Vapaaehtoistoiminnalla ei ole tarkoitus korvata ammatillista apua. (Lahden Diakonialaitos 2018.)

### 2.2 1+1 mentoritoiminta

1+1 mentoritoiminta on aloitettu vuonna 2016 Säröperheelle tueksi -toiminnan laajetessa, jolloin toimintaan mukaan tulivat pikkulapsiperheiden lisäksi myös nuoret. 1+1 mentoritoiminnan ajatuksena on vastata lahtelaisten 13-29-vuotiaiden nuorten kasvavaan avun ja tuen tarpeeseen. (Lahden Diakonialaitos 2018.)

Toiminnan tavoitteena on ennaltaehkäistä nuorten syrjäytymistä ja yksinäisyyttä sekä lisätä nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toiminnan aikana nuoren rinnalla kulkee vapaaehtoinen aikuinen hänen mentorinaan vuoden ajan. Toimintaan mukaan pääsemiseksi ei tarvitse erillistä lähetettä, vaan ideana on mentoriparin kummankin osapuolen vapaaehtoisuus ja vastavuoroisuus, johon kaikki toiminta perustuukin. Mentoritoimintaa ohjaavia arvoja ovat avoimuus, kunnioittava kohtaaminen, oikeudenmukaisuus sekä luottamuksen rakentaminen yhteisten pelisääntöjen avulla. (Lahden Diakonialaitos 2018.)

Mentoripari saa aina alkunsa vapaaehtoiskoordinaattoreiden avulla, jotka etsivät sopivat parit haastatteluiden perusteella. Mentorina toimii aina mentoroitavaa nuorta vanhempi henkilö, ja alaikäisten kohdalla koordinaattorit takaavat heidän turvallisuutensa tarkastamalla mentoreiden rikostaustaoitteen. Vapaaehtoiskoordinaattorit myös ohjaavat toimintaa ja kulkevat mentoriparien rinnalla koko vuoden ajan. Toiminta alkaa yhteisellä tapaamisella koordinaattoreiden kanssa, jossa mentoripari kohtaa ensimmäisen kerran. Tapaamista kutsutaan yhdistämispalaveriksi. Muutoin koordinaattorit pitävät yhteyttä pariin soittamalla kuulumissoittoja, joita on vuoden aikana yhteensä neljä. Koordinaattorit voivat tarvittaessa tavata paria myös kasvotusten, mutta tähän on harvoin ollut tarvetta. Koordinaattorit järjestävät vuoden aikana myös koulutuksia mentoreille sekä yhteisiä teemailtoja muiden parien kanssa. (Lahden Diakonialaitos 2018.)

Mentoritoiminnan aikana nuori ja mentori saavat itse sopia heidän tapaamisten määrän sekä sisällön. Tapaamiset sisältävät yhteistä aikaa. Yhteinen aika voi käytännössä olla mitä vain ja tapaamiset voivatkin sisältää niin apua koulutehtävissä kuin yhteistä tekemistä esimerkiksi kuntosalilla tai taidenäyttelyssä. Tapaamisten sisältö riippuu mentoriparin yhteisistä kiinnostuksen kohteista sekä nuoren avun ja tuen tarpeesta. Tapaamisten ajatuksena on loppujen lopuksi luoda nuorelle mukavaa aikaa luotettavan aikuisen kanssa. (Lahden Diakonialaitos 2018.)

### 2.3 Tavoite, tarkoitus ja rajaukset

Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa 1+1 mentoritoiminnasta toiminnassa mukana olleiden nuorten ja mentoreiden näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on 1+1 mentoritoiminnan kehittäminen, uusien nuorten ja mentoreiden saaminen mukaan toimintaan ja vastaaminen rahoittajan tuloksellisuuden tavoitteisiin.

Tutkimuskysymykset ovat: 1. Mikä merkitys mentoritoiminnalla on nuorten hyvinvoinnin kokemuksiin? 2. Mikä merkitys mentoritoiminnalla on mentoreiden hyvinvoinnin kokemuksiin?

Opinnäytetyön olemme rajanneet kohdistumaan mentoritoimintaan sekä sen merkityksellisyyteen. Teoriatietoa kokoamme nuorten osalta nuorten hyvinvoinnista, yksinäisyydestä sekä syrjäytymisestä ja sen ennaltaehkäisystä. Mentoreiden kohdalla taas kuvaamme vapaaehtoistoimintaa ja mentorointia sekä mentoroinnin merkitystä niin nuorten kuin mentoreiden hyvinvoinnin edistäjänä.

### 3 NUORTEN HYVINVOINTI

#### 3.1 Nuorten hyvinvointi Suomessa

Suomessa usein tavoittelemme arjen hyvinvointia. Kokemus hyvinvoinnista arjessa määrittyy sen mukaan, onko arjessamme tarpeeksi resursseja ja hyödykkeitä, jotka helpottavat arkeamme ja näin täyttävät tarpeitamme. Hyvinvointivaltion johdosta olemme tottuneet tietynlaiseen elintasoon, jossa hyvinvointia ei voida enää määrittää elämän perustarpeiden tyydyttämisellä. (Saari 2011, 84, 191, 243.) Nuorten hyvinvointiin vaikuttaa eniten heidän lapsuutensa. Hyvän lapsuuden tulisi olla jokaiselle itseisarvo. Nuorten tulisi olla tasavertaisessa asemassa, eikä yhdenkään nuoren tulevaisuus tai hyvinvointi saisi määräytyä heidän vanhempiensa sosioekonomisen asema kautta. (Ristikari ym. 2018, 127.)

Hyvinvoinnin painoarvo on yksilön subjektiivisessa onnellisuudessa ja tyytyväisyydessä oman elämänsä eri osa-alueisiin. Subjektiivinen kokemus riippuu aina ihmisen haluista, kokemuksista sekä mielen sisällöstä. Yksilön pitkäaikainen ja haluttu tavoite on kokemus arjen onnellisuudesta. Ajatellaan, että ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi on riippuvainen onnellisuudesta. Ihmisen onnellisuuteen vaikuttavat hänen elämänhallintansa sekä kyky hyödyntää ja hallita hänen eri resurssjansa arjen tilanteissa. (Saari 2011, 84, 191, 243.) Nuorten hyvinvoinnista puhuttaessa viitataan holistiseen, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Nuorten kohdalla halutaan korostaa sosiaaliseen, emotionaaliseen ja olemassaoloon liittyvät tuntemukset hyvinvoinnista. Nuorilla on tarve etsiä oma paikkansa yhteiskunnassa. Nuoret myös peilaavat omaa käytöstään ja tuntemuksiaan enemmän kuin aikuisväestö tekee. Nuorten hyvinvointitutkimuksissa painotetaan subjektiiviseen hyvinvointiin. (Purjo & Hannila 2014, 88, 100.)

Nuoruuden aikana syntyy perusta yksilön aikuisiän hyvinvoinnille ja sen kokemukselle. Hyvinvointiin liittyvät elintavat, käyttäytymismallit, asenteet ja niihin vaikuttavat tekijät omaksutaan nuoruusvuosien aikana. (Suomen Akatemia 2013.) Nuorten hyvinvointiin vaikuttaa vahvasi nuoruusiän siirtymävaihe kohti aikuisuutta. Muutoksia tapahtuu niin kognitiivisesti, biologisesti kuin psykologisesti. Nuoruuden kehitysvaiheessa luodaan pohja aikuisiän terveystieteille ja elämäntyyliin. (Lepistö 2010, 19.) Nuorten hyvinvointia voidaan edesauttaa myönteisillä toimintamalleilla, joihin kuuluvat esimerkiksi liikunnan ja levon tasapainoinen suhde, päihteettömyys, monipuolinen ravinto, terveelliset elämäntavat, harrastukset, sosiaaliset suhteet ja tasapainoinen tunne-elämä ja mielenterveys. Nuoren hyvinvointia edistäviin toimintamalleihin vaikuttavat hänen lähipiirinsä ja perheensä. Toimintamalleihin vaikuttavat myös kulttuurilliset tekijät ja yhteiskunnallinen kehitys. (Suomen Akatemia 2013.) Nuoruuden kasvuolosuhteilla on erityinen merkitys polarisaatioon ja



siihen liittyvään pahoinvoinnin ja hyvinvoinnin ulottuvuuksien kasautumiselle. Nuoruuden tuomat huonot terveystottumukset vaikuttavat ylisukupolvisen prosessin kehitykselle, johon liittyy pahoinvoinnin kasautuminen. (Komonen 2013, 13.)

Nuorten hyvinvoinnin kannalta avainasemassa on hänen perheensä ja lapsuutensa. Perhe muokkaa nuoren käsityksiä roolimalleista sekä muokkaa hänen arvojaan. Perhe on myös oleellisessa asemassa nuoren identiteetin kehittymisen ja yksilöitymisen kannalta. (Lepistö 2010, 19.) Lapsuusajan olosuhteet vaikuttavat nuorten tulevaisuudessa koettuun hyvinvointiin. Erityinen vaikutus on hänen perheensä sosioekonomisella asemalla. On hyvin todennäköistä, että perheen sosioekonominen asema periytyy lapsille, sillä perheen huono-osaisuus on usein kasautunutta, jolloin perheissä on monen kaltaisia ongelmia, kuten heikko taloudellinen tilanne sekä terveydelliset ongelmat. Heikko sosioekonominen asema vaikuttaa nuoren koulumenestykseen, tulevaisuuden työllisyystilanteeseen sekä hänen terveyteensä. Huono-osaisuuden kasautuessa jo lapsuuden aikana on todennäköistä, että nuori jakaa heikon sosioekonomisen aseman vanhempiensa kanssa. (Ristikari ym. 2018, 128.)

Nuorten hyvinvointiin on vaikuttanut suuresti koko 2000-luvun ajan lisääntynyt nuorten eriarvoisuus. Eriarvoisuuden on todettu lisäävän pahoinvointia. Eriarvoisuus voidaan todentaa parhaiten lapsiperheiden köyhyydessä, nuorisotyöttömyydessä sekä lastensuojelusiakkaiden määrän kasvulla. (Reivinen & Vähäkylä 2012, 37.) Eriarvoisuus tulee esille myös suomalaisessa koulujärjestelmässä, joka on vuosien ajan korostanut yksilösuorittamista sekä luonut kilpailuasetelmia oppilaiden välillä. Näiden ansiosta PISA-tuloksemme ovat loistavia, mutta lasten hyvinvointi on jäänyt varjoon. Kouluviihtyvyyttä vertaillen suomalaiset lapset sijoittuvat kansainvälisten tilastojen häntäpäähän. Lasten sosioemotionaalinen hyvinvointi on heikkoa, ja koululaiset kokivatkin tyytymättömyyttä koulupäiviinsä, yksinäisyyttä, syrjintää sekä kiusaamista. Viime vuosina tähän on onneksi herätty, sillä PISA-tuloksemme ovat heikentyneet vuosi vuodelta. Nähdään, että ongelmana on lasten ja nuorten sosioemotionaalinen pahoinvointi, joka on tuonut mukanaan auktoriteettien kunnioittamattomuuden, irrallisuuden tunteen, syrjäytymisen ryhmästä, huonokäyttöisyyden ja taipumuksen olla välittämättä omasta tulevaisuudestaan. (Junttila 2015, 23-24.) Nuoria koskevan hyvinvointitiedon lisääntyessä sitä on pidetty yhä tärkeämpänä osana päätösten tekoa yhteiskunnallisella tasolla. On havahduttu nuorten pahoinvointiin ja siitä ollaan enemmässä määrin huolissaan. Eriarvoisuuden lisääntyessä alueiden ja väestöryhmien välillä on hyvinvointipoliittisten ratkaisujen tekeminen siirtynyt kunnille ja kuntayhtymille. Kuntien velvollisuutena on vastata hyvinvointipalveluiden tuottamisesta eriarvoisuuden vähentämiseksi. (Komonen 2013, 23.)

Merkittävänä osana nuorten hyvinvointia on hänen tunteensa omasta elämänhallinnastaan. Nuoren positiivinen minäkuva ja elämänhallinnan tunne vahvistuvat nuoren onnistumisten kautta. Vahvistumista luo erityisesti kokemus onnistumisesta kehityshaasteissa sekä tunteessa hallita itsestä ja ympäristöstä tulevia paineita, vaatimuksia ja odotuksia. Nuoren elämässä tarpeet muuttuvat hänen voimavaroiksensa, ja hänen elämänhallintansa tunne lisääntyy, kun nuoren tarpeet tulevat huomioiduiksi. Nuorien tarpeita ovat esimerkiksi lepo, turvallisuus, läheisyys ja itsenäisyys, liikunta, seksuaalisuus, ravitsemus sekä elämän tavoitteiden ja merkityksellisyyden löytäminen. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 133-176.) Nuoruus on hyvinvoinnin tottumusten kautta myös avainasemassa mielenterveysongelmien syntyemisessä. Mielenterveyden häiriöt ilmaantuvat, ja niitä diagnosoidaan nuoruudessa kaksi kertaa enemmän kuin lapsuuden aikana. Monilla nuorilla todetaan useita mielenterveyden häiriöitä päällekkäin. Tutkimusten mukaan jopa 20-25 prosenttia nuorista kärsii mielenterveyden häiriöistä. Yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä ovat masennus sekä aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöt. Nuorten keskuudessa myös paniikkikohtaukset ovat yleistyneet. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 10–11.)

### 3.2 Nuorten yksinäisyys

Yksi ihmisen perustarpeista on tarve kuulua joukkoon tai yhteisöön, sillä ihminen on luonnostaan sosiaalinen olento (Morrison & Smith 2018, 11). Ihmisellä on tarve olla sosiaalisissa kanssakäymisissä toisten ihmisten kanssa. Tarve koostuu kavereiden ja vertaisten muodostamasta verkostosta sekä läheisestä ihmissuhteesta, jossa voi kokea kiintymystä toisen ihmisen kanssa. (Saari 2016, 13-20.) Yksinäisyyden kokemus syntyy, kun tämä perustarve ei täyty (Morrison & Smith 2018, 11).

Yksinäisyys on kuitenkin aina yksilön subjektiivinen kokemus, minkä vuoksi se on vaikea määrittellä tarkoin. Subjektiivisuudella tarkoitetaan sitä, että yksilö voi olla täysin tyytyväinen yhteen hyvään ystävään, jos tämä yksi ystävä vastaa määrällisesti ja laadullisesti yksilön omista tavoitteista. Vastaavasti toinen yksilö voi olla hyvin tyytymätön tilanteeseen, jossa hänellä on kymmenen läheistä ystävää ja useita kavereita, jos he eivät vastaa kyseisen yksilön sosiaalisia tarpeita. (Junttila 2016.) Ihminen luo olettamuksia ja odotuksia omille sosiaalisille suhteilleen. Tilanteissa, joissa nämä olettamukset ja odotukset eivät täyty, kokee yksilö itsensä entistäkin yksinäisemmäksi. Erityisen ongelmallisia ovat tilanteet, joissa yksilö on ollut menneisyydessään tyytyväinen omiin sosiaalisiin ihmissuhteisiinsa, mutta nykyisyydessä odotukset eivät vastaa todellisuutta. Yksinäisyys tuntuu tällöin entistäkin kipeämmältä, kun yksilöllä on vertailun kohde. Yksinäisyys heikentää myös yksilön tulevaisuutta ja siihen luotuja odotuksia. (Karisto & Tiilikainen 2017, 530, 535.)

Usein yksinäisyys sekoitetaan yksin olemiseen, joka merkitsee eri asiaa yksinäisyyden kokemuksen kanssa (Mielenterveyden keskusliitto 2019). Haluttu yksinolo on myönteinen kokemus, joka on miellyttävä ja toivottu. Yksin oleminen tuo nuorille myös halua ja kykyä itsenäisyydelle. Itsenäisyyteen kykenevät nuoret kokevat vähemmän yksinäisyyttä. Yksin oleminen ja siihen kannustaminen koetaan yhteisöissä ja kulttuureissa eri tavoin. Yksin olemiseen saatetaan kannustaa tai vastaavasti voidaan korostaa sosiaalisten suhteiden pakollisuutta ja tärkeyttä. (Margalit 2010, 10.) Yksilö voi kokea tarvetta olla yksin omassa rauhassa, eikä tällöin yksin oleminen tarkoita yksinäisyyttä. Yksin olemisella voidaan tukea itsenäisyyttä ja antaa aikaa itsetutkiskelulle. (Mielenterveyden keskusliitto 2019.) Myönteinen yksinäisyys tarjoaa mahdollisuuksia löytää itsestään täysin uusia puoli sekä itselleen tärkeitä asioita. Yksinolo antaa myös mahdollisuuden yksilön tarvitsemaan lepoon ja itsereflektioon. (Margalit 2010, 10–11.) Yksinäisyyden kokemus on taas negatiivinen psyykinen tunne, jossa ihminen kokee ahdistusta puutteellisista ihmissuhteistaan. Yksinäisyys on yksilöä kuormittava olotila, ja sitä kuvaillaan usein lamaannuttavaksi. Yksinäisyys syntyy usein vastentahtoisesta ulkopuolelle jäämisestä kaveriporukasta tai koulu-yhteisöstä. Yksilö voi myös sulkea itse itsensä ulkopuolelle yhteisöstään, jos ei tunne yhteenkuuluvuutta siihen. Erillisyys muista tuottaa yksinäisyyden tunnetta, ja yksinäisyys saattaa aina. (Junttila 2015, 9-13.)

Tutkittaessa aikuisten kokemaa yksinäisyyttä on huomattu yksinäisyyden taustatekijöiden nousevan kouluvuosien ajalta. Taustatekijöinä ovat toimineet asuin ympäristön syrjäinen sijainti, harrastusten puute, sisarusten suuri ikäero, kouluvuosien ulkopuolisuuden kokemukset ja useat koulun vaihdot. Isoimpana vaikuttajana yksinäisyyteen nähdään menetykset, joista vaikein on vanhemman kuolema nuoruuden tai lapsuuden aikana. Vanhemman kuoleman jälkeen ei ole voimia eikä aikaa ystävyys-suhteiden luomiselle, sillä oma suru sekä vastuu muista perheen jäsenistä voi nousta niin suureksi, ettei elämässä ole tilaa muulle. (Tiilikainen 2016, 133–136.) Suurin osa nuorista kokee yksinäisyyttä ohimenevänä tunteena, joka liittyy esimerkiksi koulun vaihtoon tai paikkakunnalta toiselle muuttoon liittyen. Osalla lapsista taas yksinäisyys on pitkäkestoista. Yksinäisyyden ollessa pitkäkestoista ja jatkuvaa se heikentää nuoren hyvinvointia sekä elämänlaatua. Yksinäisyys on myös riskitekijänä fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Yksinäisyyteen liittyy kokemus siitä, ettei ole muiden hyväksymä tai kuulu muiden joukkoon. Joukkoon kuulumattomuus näkyy siinä, että ihmisellä voi olla ympärillään paljon ystäviä ja kavereita, mutta hän voi samanaikaisesti tuntea olonsa yksinäiseksi. (Halmen, Hedman, Ikonen & Rajala 2018, 13-16.)

Nuoruuden aikana ystävien ja kavereiden merkitys kasvaa, sillä nuori haluaa irtaantua vanhemmistaan ja olla entistä itsenäisempi. Nuori pyrkii tukeutumaan kavereihinsa

jokaisessa tilanteessa. Yksinäinen nuori voi tällöin ajautua tekemään epätoivoisia tekoja saadakseen kavereita ympärilleen. Yksinäinen nuori kärsii usein huonosta itsetunnosta sekä vaikeuksista minäkuvansa kanssa. (Nevalainen 2009, 26-27.) Yksinäisten nuorten yhdistävänä tekijänä nähdään usein kokemus erilaisuudesta. Yksinäisyys voidaan jakaa sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaaliselle yksinäisyydelle tyypillisiä kokemuksia ovat puute kavereista, joiden kanssa viettää aikaa tai heistä, jotka ottaisivat joukkoon mukaan. Tunne ettei kelpaa, ettei kukaan hyväksy, eikä kukaan välitä. Kokemus siitä, ettei vain sovi joukkoon. (Junttila 2016.) Joukkoon kuulumattomuus näkyy siinä, että ihmisellä voi olla ympärillään paljon ystäviä ja kavereita, mutta hän voi samanaikaisesti tuntea olonsa yksinäiseksi. (Halmen ym. 2018, 13-16.) Emotionaalille yksinäisyydelle tyypillisiä kokemuksia ovat taas puute läheisistä kavereista ja ystävistä sekä tunne, ettei ole ketään kenelle puhua ja avautua mieltä painavista asioista. Yksilö saattaa ajatella, ettei kukaan välitä eikä pidä häntä tärkeänä. Tärkeimpänä toiveena on, että saisi yhden ystävän, joka poistaisi yksinäisyyden. (Junttila 2016.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (2015) tuottamassa kouluterveyskyselyssä lapsilta ja nuorilta kysyttiin *“Kuinka monella ei ole yhtään läheistä ystävää?”* kartoittaakseen heidän tuntemuksiaan omasta yksinäisyydestä. Vastauksista voidaan huomata nuorten yksinäisyys. Kysymykseen vastasivat peruskoulun 8. ja 9. luokkalaiset sekä lukion ja ammattikoulujen 1. ja 2. vuoden oppilaat. Kaikista kyselyyn vastanneista 7-10% vastasi, ettei heillä ole lainkaan ystävää. Tutkimuksen mukaan joka kymmenes lapsi tai nuori kokee pitkäaikaista yksinäisyyttä, joka kestää pidempään kuin yhden lukuvuoden ajan.

Useimmiten yksilön yksinäisyys voidaan nähdä selvästi jo ala-asteella. Lapsen jäädessä ilman ystävyysuhteita ensimmäisellä luokalla hän on todennäköisesti yksinäinen myös jatkaessaan koulua ylemmille luokille. Yksinäisistä aikuisista joka kolmas on ollut yksinäinen jo lapsena, ja puolet heistä yksinäisiä nuoruudessaan. Yksinäisyys on suuri syrjäytymisriski jo lapsena ja nuorena. (Halmen ym. 2018, 13-16.)

Yksinäisyys on kierre, jota ei poisteta järjestämällä tapahtumia yksinäisiä varten. On kauris ajatus, että yksinäisyys poistuu, kun yksinäisille järjestetään erilaisia tilaisuuksia, joissa he voisivat solmia uusia kaveri- ja ystävyysuhteita. Yksinäisyys on kuitenkin useimmilla jatkunut jo pitkään, eikä tämänkaltaisista tapahtumista ole heille hyötyä. Yksinäiset usein ylläpitävät omaa yksinäisyyttään omilla tunteillansa, ajatuksillansa ja tulkinnoillaan yksinäisyytensä syistä. Tällöin yksinäisyyden seurauksista muuttuu yksinäisyyden ylläpitäjiä. Yksinäisyys ei tarkoita sitä, että yksinäisten emotionaaliset ja sosiaaliset taidot olisivat muita heikompia. (Junttila 2016.) Pitkään jatkuneen yksinäisyyden taustalla on useita tilanteita ja tapahtumia, joissa yksilö on kokenut häpeää, ulkopuolisuutta ja tarpeettomuutta.

Epämiellyttävät sosiaaliset tilanteet saavat ihmisen vetäytymään sekä jättäytymään sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle. (Tiilikainen 2016, 147.) Sosiaalisia tilanteita varjostaa yksilön kokemus ahdistus ja epävarmuus, jolloin he usein vetäytyvät tilanteista pois, ”lamaan-tuvat”, tai käyttäytyvät tavalla, joka saa muut vetäytymään pois heidän seurastaan. Voimakkaasta ja pitkään jatkuneesta yksinäisyydestä päästäkseen eroon on yksilön yksinäisyyttä ylläpitävien ajatusmallien muututtava. (Junttila 2016.)

### 3.3 Syrjäytyminen ja sen ennaltaehkäisy

Syrjäytymisellä tarkoitetaan yhteiskunnan ulkopuolelle jäämistä. Yhteiskunta on määritelty meille yleisesti sopivana pidetyn elämäntavan. Tätä valmiiksi määriteltyä elämäntapaa pidetään ihanteellisena ja hyvänä elämänä jokaiselle. Ihanne, joka pitää sisällään tavanomaisen elämän sekä yhteiskunnan valtavirrassa olemisen yhdistetään normaaliuteen. Syrjäytyminen voidaan ymmärtää normaaliudesta poisjäämisellä. (Hänninen & Tolvanen 2014, 3.) Yksilön jäädessä vaille mahdollisuutta koulutukseen, työhön, sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisön toimintaan määritellään hänet syrjäytyneeksi. Syrjäytyminen käsitteenä tulkitaan negatiivisena asiana ja sanana. (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 11.)

Yksilön syrjäytyminen ei tapahdu hetkessä, vaan se on prosessinomainen pidemmän aikavälin tapahtuma, johon liittyy monia altistavia ja suojaavia tekijöitä. Syrjäytymiselle altistavia tekijöitä ovat mm. puutteellinen lapsuus, päihde- ja mielenterveysongelmat ja köyhyys. (Puska, Pitkälä & Erhola 2012, 10.) Riski syrjäytymiselle on myös suurempi heillä, joilla elämän lähtökohdat ovat huonot esimerkiksi perheen erilaisten ongelmien tai sairastumisen vuoksi. Ongelmat tahtovat ketjuuntua ja kasaantua jo ihmisen lapsuudesta asti, sillä lapsuuden kehitysympäristö, elinolot sekä perhetekijät ovat ratkaisevassa osassa nuoren kiinnittymiselle yhteiskuntaan. Sitä enemmän ongelmia yksilöllä on, sitä todennäköisemmin hän joutuu elämässään väärälle polulle. Usein syrjäytymisen käsitteellä tarkoitetaan kasautunutta huono-osaisuutta. (Reivinen & Vähäkylä 2013, 38.) Yksilön kielteiset käyttäytymismallit, joihin lisätään erilaiset vaikeudet sekä stressi, vauhdittavat jo käynnistyneitä syrjäytymisprosesseja. Prosessilla tarkoitetaan useita epäonnistumia, kuten päällekkäistä työttömyyttä sekä opiskelupaikan puutetta. Epäonnistumisten toistuessa yksilön usko itseensä heikkenee, ja hänen tulevaisuutensa haaveensa ja suunnitelmansa vähenvät tai poistuvat kokonaan. (Puska ym. 2012.)

Aaltosen, Bergin ja Ikäheimon (2015) tutkimuksessa ”Nuoret luukulla - Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan” nostetaan esille syrjäytyneiden nuorten runsas palveluiden käyttö. Palveluiden tarve lisääntyi, kun nuoren toimintakyky ei riittänyt opiskeluun tai työelämään. Tutkimuksesta ilmeni, ettei oikeanlaisia palveluita ole tämänkaltaisille nuorille, ja tällöin he käyttävät useampaa sosiaali- ja terveystalvetauä päällekkäin.

Tutkimuksen mukaan syrjäytyneet ja syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ovat sairaampia verraten heitä saman ikäisiin nuoriin, jotka ovat opiskelemassa tai työelämässä. Syrjäytyneillä nuorilla on enemmän vammoja, psykiatrisia sairauksia, myrkytyksiä, lois- ja tartuntatauteja, verraten saman ikäisiin nuoriin, jotka eivät ole syrjäytyneitä.

Sosiaali- ja terveysalan palvelujärjestelmä pyrkii toteuttamaan ennaltaehkäisevää työtä kaikilla sektoreillaan. Palveluverkosto on kuitenkin laaja, ja sen yhtenä kompastuskivenä on huomattu, etteivät sen toimijat tiedä, mitä muilla yrityksillä ja palvelun tarjoajilla on tarjolla. Verkosto vaatii taitoja niin sen työntekijöiltä kuin nuoriltakin. Verkosto on kuitenkin laaja ja nuorelle on tarjolla paljon räätälöityjä palveluita, esimerkiksi TE-toimistolla on olemassa oma palvelutiimi, joka on suunnattu nuorille ja heidän tarpeilleen. (Palola & Hannikainen-Ingman & Karjalainen 2012, 44-47.) Olisi hyvä, että nuorille olisi oma palvelu, jossa tiedettäisiin palveluverkosto sen koko laajuudelta. Nyt tilanne on se, että nuoret kaipaavat palveluita itselleen, mutta palveluiden tarjonta ja kysyntä eivät kohtaa. Nuoret itse kaipaavat eniten päivystysluonteisia palveluita, jotta palvelun ja avun saisi mahdollisimman nopeasti. Nuoret ovat kokeneet parhaaksi avukseen yksilöidyt, juuri heille tarkoitetut palvelukokonaisuudet. Koko palveluverkon hallitseminen auttaisi nuoria saamaan tarvitsemaansa apua paremmin. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015, 1-4.) Nuoret tarpeisiin on puuttu myös päättäjien tasolla, sillä ennaltaehkäisyä on pyritty toteuttamaan erilaisilla poliittisilla ohjelmilla sekä nuorisotakuulla, joiden tarkoituksena on luoda ennaltaehkäiseviä palveluita nuorille sekä vähentää eriarvoisuutta ja pahoinvointia. (THL 2018). Päättäjien tuomalla avustuksella on saatu aikaiseksi nuorille ennaltaehkäiseviä palveluita, joissa on syvempää osaamista ja ammattitaitoa syrjäytyneistä nuorista. Tämän kaltaista palvelua järjestää esimerkiksi Vamos ympäri Suomea. (Palola ym. 2012. 49.) Syrjäytymiseen on pyritty puuttumaan mm. lisäämällä lapsiperheiden kotipalveluita, edistämällä nuorten yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia kouluissa, edistämällä nuorten harrastus ja vapaa-ajantoimintaa ja turvaamalla lasten kasvuympäristö sekä peruspalveluiden saatavuus (Salmi, Mäkelä, Perälä & Kestilä 2012, 5-6). Syrjäytymistä voidaan ehkäistä parhaiten löytämällä nuoren oma halu itsenäistyä sekä päästä elämässään eteenpäin. Palveluverkoston on vastattava tähän tarpeeseen parhaalla mahdollisella tavalla jokaisessa elämänvaiheessa. (Aaltonen ym. 2015.)

Syrjäytymistä voidaan ehkäistä myös suojaavien tekijöiden avulla sekä ihmisen oman resilienssien avulla. Resiliensseillä tarkoitetaan ihmisen omia kykyjä ja voimavaroja selviytyä vaikeista elämäntilanteista ilman, että ongelmat johtavat syrjäytymiseen. (Reivinen & Vähäkylä 2013, 36.) Yksilön suojaavina tekijöinä voivat toimia varhaiset ihmissuhteet, hyväksytyksi tuleminen tunne, perimä, itsensä arvostaminen, kyky ratkaista ongelmia ja riskiriitoja, kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita, fyysisestä terveydestä huolehtiminen sekä kyky

luoda ja ylläpitää ystävyysuhteita. (Erkko & Hannukkala 2015, 13.) Suojaavien tekijöiden avulla yksilön on myös helpompi selviytyä elämänsä kriisitilanteista sekä vastoinkäymisistä. Suojaavat tekijät myös vahvistavat ihmisen toimintakykyä ja elämönhallintataitoja. Vastaavasti riskitekijät heikentävät hyvinvointia sekä altistavat sairastumisella ja toimintakyvyn heikkenemiselle. (Karila-Hietala & Wehlbeck & Heiskanen & Stengård & Hannukkala. 2014, 17-18.)

## 4 MENTORITOIMINTA

### 4.1 Vapaaehtoistoiminta ja sen yhteiskunnallinen merkitys

Vapaaehtoistoiminta määritellään eri tutkimuksissa vapaaehtoisuuden ja palkattomuuden kautta. Vapaaehtoistyötä tehdään usein palkkatyön ohella ja vapaaehtoistoiminta itse on usein toiminnan palkkio vapaaehtoistojalle. Vapaaehtoistoimintaa voidaan pitää harrastuksena, vapaa-ajan viettönä tai merkittävänä elämää täydentävänä tekijänä. (Etene 2014, 3, 6-7.) Vapaaehtoistoimintaa ja vapaaehtoistyötä pidetään toistensa synonyymeinä. Vapaaehtoistoinnalla viitataan siihen, että toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen eikä vapaaehtoistyöntekijä ole töissä vaan toimijana. (Mykkänen-Hänninen 2007, 11-13.) Vapaaehtoistoiminta on toisille ihmisille tai kokonaisten yhteisöjen hyväksi toteutettua toimintaa, jota vapaaehtoistojat toteuttaa omasta halustaan, omien valintojen sekä motivaation kautta (Lipasti-Raulus ym., 2014, 4). Vapaaehtoistoinnassa voi olla mukana kuka vain, taustasta, sukupuolesta, iästä, asuinpaikasta tai sosiaalisesta asemasta riippumatta (Laasanen 2011, 9).

Vapaaehtoistoimintaa toteutetaan tavallisen yksilön taidoin ja tiedoin, hyödyntäen yksilön persoonaa ja elämäkokemusta toiminnassa. Vapaaehtoistoinnalla voi olla suuri merkitys yksilön hyvinvoinnille ja elämään, tuoden merkitystä ja sisältöä arkeen, luomalla reitin yhteiskunnallisen vaikuttamisen piiriin, tarjoamalla kokemuksia omasta merkityksellisyydestä, sekä omista mahdollisuuksista toimia auttajana ja vaikuttajana. (Mykkänen-Hänninen 2007, 11-12.)

Vapaaehtoistoiminta nähdään merkittävänä ihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja vastavuoroisuuden edistäjänä ja vahvistajana. Toiminta koetaan merkitykselliseksi myös itsetunnon ja omanarvon vahvistamisessa, yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääntymisessä, kuntoutumisessa, syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisemisessä sekä vertaistuen toteutumisessa. Vapaaehtoistoinnalla on positiiviset vaikutukset niin yksilön hyvinvoinnille kuin kokonaisvaltaisesti yhteiskunnalle. (Pessi & Orava-saari 2010, 113-117.) Vapaaehtoistoinnin palkattomuuden nähdään ylläpitävän toiminnan laatua, sillä rahallinen korvaus vaarantaisi toiminnan vapaaehtoisuuden periaatteen. Vapaaehtoistoiminta yhdistetään usein vapaa-aikaan sen luonteen pohjalta. Toiminta vahvistaa ihmisten ja eri yhteisöjen välistä yhteenkuuluvuutta, yhdistäen erilaisia ihmisiä, ihmisryhmiä, kulttuureita kuin sukupolvia. (Marjovuori 2014, 70-73.)

Vapaaehtoistyöntekijät toimivat asiakkaiden kanssakulkijoina, ilman ammatillista, teoriapohjaista analyysia. Vapaaehtoistyöllä voidaan tarjota asiakkaille kohdatuksi ja kuuluksi tulemisen kokemuksia, vahvistaen siten asiakkaiden elämänhallinnan ja



selviytymisen tunteita. Kokemusten ja tunteiden jakaminen luottamuksellisessa vapaaehtoisuuteen perustuvassa suhteessa voi jo itsessään vaikuttaa positiivisesti, luoden turvaa ja helpottaen stressiä. Yhteinen jakaminen voi myös jo itsessään synnyttää ja auttaa löytämään uudenlaisia näkökulmia sekä ratkaisuja tilanteen selvittämiseksi. Vapaaehtoistyön periaatteina on kuunteleminen ja aito läsnäolo, arkisen ymmärtämisen, hyväksymisen sekä toisen asemaan eläytymisen kautta. (Mykkänen-Hänninen 2007, 11-13, 50-52.)

Vapaaehtoistoimijoiden sitoutumiseen vaikuttaa toimintaan ryhtymisen motiivit ja niiden jatkuvuus toiminnan ajan. Vapaaehtoistoiminnan ei tule olla yksilöä kuormittavaa, sillä toiminnan kuormittavuus vaikuttaa negatiivisesti vapaaehtoistoimijoiden sitoutumiseen. Pitkäaikainen sitoutuminen voi myös tuntua liian velvoittavalta. Vapaaehtoisena toimimiseen vaikuttaa vahvasti yksilön elämäntilanne ja siinä tapahtuvat muutokset. (Marjovuori 2014, 92-94.) Yksilön omien motiivien lisäksi vapaaehtoistoiminnan taustalla vaikuttaa yhteiskunnassa vallitsevat resurssit ja kulttuuri, sekä vapaaehtoistyölle annettava yhteiskunnallinen arvo ja ympäristö. Vapaaehtoistoimintaa ohjaa organisaatio, jonka alla toimintaa tuotetaan. Organisaation ohjeet, säännöt ja toimintakulttuuri luovat vapaaehtoistoiminnalle viitekehyksen. Organisaation tehtävä on lisäksi tukea ja ohjata vapaaehtoistyöntekijöitä. Vapaaehtoistoimijoiden sitoutumista vahvistaa yhteisöllisyyden tunne, joka syntyy niin vuorovaikutuksessa muiden vapaaehtoistoimijoiden, kuin toimintaa organisoivan tahon kanssa. (Mykkänen-Hänninen 2007, 11-13, 39-41, 63-65.)

Vapaaehtoistoiminnalla on merkittävä rooli myös yhteiskunnallisella tasolla. Vapaaehtoistoiminnalla voidaan tarjota kansalle mielekäs toimintakenttä, ehkäisten yksilöiden syrjäytymistä, lisäksi yksilöiden elämäntilannetta sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä. Näillä kaikilla on suuri merkitys yksilön kokemaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Vapaaehtoistoiminnalla on myös tärkeä tehtävä tukea ja vahvistaa yhteiskunnallisen auttamistyön voimavaroja, toimien tietoisena toisistaan erillisenä toimintana. (Mykkänen-Hänninen 2007, 11-12.) Vapaaehtoistoiminta nähdään merkittävänä julkisten ja yksityisten palveluiden rinnalla. Julkisilla palveluilla ei pystytä aina vastaamaan yksilöiden avun tarpeeseen eikä yksilö välttämättä pysty tai osaa hankkia apua yksityisiltä palvelun tarjoajilta. Vapaaehtoistoiminnalla myös vaikutetaan monissa tapauksissa sellaisiin elämän vaikeuksiin, joihin ratkaisu on kahden yksilön välinen tasavertainen vuorovaikutussuhde. (Etene 2014, 5-6.) Vapaaehtoistoiminnalla on myös kansantaloudellinen vaikutus, luoden yhteiskunnalle säästöjä. Yhdellä vapaaehtoistyöllä on yli kuusinkertainen säästö verrattuna palkkatyön työtuntiin. (Laasanen 2011, 19.) Tulevaisuudessa erityisesti väestön ikääntyminen, talouden taantuminen, maahanmuutto, päihteiden käytön lisääntyminen, yksinäisyys ja syrjäytyminen kasvattavat vapaaehtoistoiminnan merkitystä osana suomalaista hyvinvointivaltiota (Pessi & Oravasaari 2010, 122).

Vapaaehtoistoimintaa toteutetaan yhteisöissä, järjestöissä ja kolmannen sektorin piirissä. Monet näistä toimivat matalan kynnyksen palveluna, eli palveluna, joka on helposti ja nopeasti asiakkaiden saatavilla. Matalan kynnyksen palveluihin voi yleensä hakeutua nimettömästi, ilman byrokraattista järjestelmää ja ajanvarausta. (Mykkänen-Hänninen 2007, 14-16.) Matalan kynnyksen palvelut saavuttavat usein ne asiakkaat, jotka eivät ole päässeet osaksi suomalaista hyvinvointivaltion palvelujärjestelmää. Matalan kynnyksen palvelut nähdään lisäävän erityisesti huono-osaisten kansalaisten sosiaalista osallisuutta. Matalan kynnyksen palvelut voivat kaventaa kynnystä hakeutua julkisen ja yksityisen sektorin palveluihin, sekä lisätä erilaiseen yhteiskunnalliseen toimintaan osallistumista. Samalla nämä palvelut tarjoavat, niin niiden toimijoille kuin asiakkaille kohtaamisen mahdollisuuksia, uusia ihmissuhteita sekä yhteisöön kuulumisen ja osallisuuden tunteita. (Leemann & Hämäläinen 2016, 589-591.)

## 4.2 Mentorointi

Mentoroinnilla tarkoitetaan mentorin ja mentoroitavan välistä vuorovaikutukseen perustuvaa yhteistyösuhdetta, jossa mentori opastaa kokemattomampaa tai nuorempaa mentoroitavaa eli aktoria (Garvey ym. 2014, 24, 28). Mentorointi perustuu mentorin ja aktorin molemminpuoliseen vapaaehtoisuuteen, luottamukseen ja sitoutumiseen (Angervuo ym. 2012).

Mentorointi perustuu kahden ihmisen väliseen vuorovaikutukseen ja, niin mentorin kuin aktorin kokemukset toiminnasta voi muuttua ja vaihdella mentorointisuhteen aikana (Kanniainen ym. 2013, 5). Mentoritoimintaan sitoutumisen taustalla voi vaikuttaa monia eri tekijöitä. Mentori voi kadottaa mielenkiintonsa toimintaan, yhteisen ajan löytäminen voi olla haastavaa tai mentorin oma elämäntilanne voi muuttua, esimerkiksi työllistymisen tai perheen lisäyksen edessä. Aktorin sitoutumattomuus taas voi johtua esimerkiksi henkilökoh- taisten päämäärien ja tavoitteiden epäselvyydestä tai rohkeudesta toimia mentoritoiminnassa. Onnistuneen mentorointisuhteen esteenä voi myös olla yksinkertaisesti henkilöke- mioiden yhteensopimattomuus ja mentorin sekä aktorin erilaiset odotukset toiminnasta. (Angervuo ym. 2012.)

Mentoritoiminnasta vastaavan organisaation tehtävänä on mentoriparien yhdistäminen, sekä toimiminen mentoriparien tukena ja apuna tarvittaessa. Mentorointiprosessilta toivotaan sujuvaa ohjausta ja pelisääntöjen luomista organisaation puolelta, mitkä taas edistävät luottamuksellisen mentorointisuhteen rakentamista. (Kupias & Salo 2014, 120-122). Mentoriparit tulee valita huolellisesti, huomioimalla molempien osapuolten toiveet ja odotukset mentoriparilta. Mentorin ja aktorin ensimmäisessä tapaamisessa on osallisena myös organisaation yhdyshenkilö. Mentoroinnin onnistumisen kannalta ensimmäinen

tapaaminen on merkittävässä roolissa. Ensimmäisellä tapaamiskerralla mentori ja aktori esittäytyvät toisilleen, aloittaen tutustumisen toisiinsa. Tapaamisessa käydään myös yhdessä läpi mentoritoiminnan sääntöjä ja eettisiä ohjeita, sekä mentoritoimintaan liittyviä käytännön asioita kuten yhteydenpidon keinoja. Tapaamisessa laaditaan myös mentorointisopimus ja tarpeen mukaan sen lisäksi erillinen tavoitteita täydentävä mentorointisuunnitelma. Mentorointisopimus sisältää yhdessä laaditut tavoitteet toiminnalle, niiden seurannan, palauteen antamisen sekä arvioinnin tavat. (Angervuo ym. 2012.)

Mentorointisuhteessa on keskeistä tavoitteiden luominen, joita yhteistyöllä pyritään toteuttamaan (Angervuo ym. 2012). Mentorointi perustuu nuoren itse asettamiin tavoitteisiin, jotka voi myös muuttua prosessin edetessä. Mentori ei aseta toiminnalle tavoitteita aktorin eli nuoren puolesta, mutta voi auttaa nuorta selkeyttämään tavoitteitaan. (Kanniainen ym. 2013, 7.) Usein nuoren asettamat tavoitteet kulkevat käsikädessä mentoritoimintaan hakeutumisen taustalla olevien tekijöiden kanssa (Ervamaa 2018, 9-10). Mentorointiprosessissa on vahvasti läsnä molemminpuolinen kehittyminen. Lähtökohtaisesti mentoroinnilla pyritään aktorin kehittymiseen, mutta mentorointisuhde antaa myös mentorille mahdollisuuden oppia uutta. (Kanniainen ym. 2013, 5.)

Mentoritoimintaan hakeutuneet nuoret arvostavat mentorissa kärsivällisyyttä, ennakkolullottomuutta, luotettavuutta, aloitteellisuutta esimerkiksi tapaamisten sopimisen suhteen, puheliaisuutta sekä läsnä olemista ja kuuntelemista. Nuorilla voi olla pelkoja sosiaalisia tilanteita kohtaan tai uusien suhteiden rakentaminen voi olla haastavaa, jolloin mentorin on tärkeää olla pitkäjänteinen ja kantaa mentorointisuhdetta eteenpäin. (Ervamaa 2018, 10.) Niin mentorin kuin nuoren on tärkeää toimia omana itsenään, omine tietoineen ja taitoineen. Omista tiedoista ja taidoista ei tule kuitenkaan pitää liian tiukasti kiinni, vaan on tärkeää, että molemmat haluavat oppia ja kehittyä mentorointisuhteen myötä. (Garvey ym. 2014, 25-27.) Luottamuksellinen vuorovaikutussuhde tarjoaa myös sallivan ja hyväksyvän ilmapiirin kyseenalaistaa ja ilmaista erilaisia tunteita. Tunteet mahdollistavat oppimisen ja itse reflektoinnin. Tunteille tulee antaa tilaa, jotta aktori itse voi tunnistaa ja oivaltaa omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan. (Kupias & Salo 2014, 128-129, 203-204.)

Mentoroinnin edellytyksenä on mentorin ja aktorin välinen luottamuksellinen vuorovaikutussuhde (Kupias & Salo 2014, 11-12). Luottamuksellista vuorovaikutussuhdetta rakentaa molempien sitoutuminen toimintaan ja halu toimia aktorin kiinnostuksen kohteiden, kysymysten ja tavoitteiden kautta. (Kanniainen ym. 2013, 5.) Etenkin mentoritoiminnassa mukana olevat nuoret kokevat toiminnan turvalliseksi ja luottamusta rakentavaksi, kun mentoritoimintaan sitoudutaan määrääjäksi (Ervamaa 2018, 20). Mentorointitoiminta on luonteensa mukaisesti avointa ja luottamuksellista, sekä tämän vuoksi erittäin vastuullista

toimintaa. Mentorointia ohjaa eettiset periaatteet, joita ovat luotettavuus, vapaaehtoisuus, sitoutuminen, vastavuoroisuus, tasavertaisuus, vaitiolovelvollisuus sekä toimiminen aktorin ehtojen kautta. (Angervuo ym. 2012.)

### 4.3 Mentoritoiminta nuorten hyvinvoinnin edistäjänä

Mentoritoiminta on vapaaehtoista ja nuoret ohjautuvat mukaan toimintaan niin itsenäisesti, kuin esimerkiksi koulun tai sosiaali- ja terveystoimen kautta. Mentorointitoimintaan hakeutumisen taustalla voi olla monia erilaisia tekijöitä. Nuori saattaa tuntea yksinäisyyttä, haluta seurata vapaa-ajan viettoon tai toivoa mentoritoiminnalta tukea koulun käyntiin ja erilaiseen asiointiin, kuten työnhakuun. Osa mentoritoimintaan hakeutuneista nuorista tuo esille mielenterveydellisiä ja päihteiden käyttöön liittyviä ongelmia, jolloin mentoritoiminnalta toivotaan tukea ja ohjausta arkeen ja elämään sekä päihteetöntä seuraa. (Ervamaa 2018, 9.)

Yksi keskeisimmistä syistä, miksi nuoret hakeutuvat mukaan mentoritoimintaan on nuorten kokemus yksinäisyys. Yksinäisyyden taustalla on usein sosiaalinen tai emotionaalinen yksinäisyyden tunne. Nuorilla saattaa olla huonoja kokemuksia aiemmista ihmissuhteista, mikä taas on vaikuttanut negatiivisesti nuorten sosiaaliseen itseluottamukseen. Yksinäisyyden taustalla voi myös olla se, että nuoren ystävät ovat etäisiä tai niitä ei ole ollenkaan. (Junttila 2016.) Mentoritoiminnan koetaan lievittävän yksinäisyyttä ja samalla hyväksyvä ilmapiiri luo nuorille kokemuksia onnistumisesta vuorovaikutussuhteissa. Näiden onnistumisen kokemusten myötä nuori alkaa usein luottamaan taas muihin ihmissuhteisiin. Onnistuneen mentorisuhteen koetaan vahvistavan sosiaalisia taitoja, rohkaisten samalla toimia ja lähestyä uusia ihmisiä. Nuorten usko itseensä ja toimiminen vuorovaikutussuhteissa omana itsenään vahvistuu, tuoden samalla keinoja sekä varmuutta rakentaa uusia ja ylläpitää vanhoja ystävyysuhteita. (Ervamaa 2018, 12-14.) Samalla kun nuoren usko itseensä vahvistuu, usein myös nuoren itseluottamus kasvaa elämän muilla osa-alueilla, vaikuttaen positiivisesti nuoren muuhun elämäntapaan kuten opiskeluun, elämäntapoihin ja asioiden hoitoon (Saari 2016, 13-15). Mentoritoiminnalla koetaan olevan positiivinen vaikutus myös yleiseen hyvinvointiin, etenkin psyykkiseen hyvinvointiin ja mielialaan. Toiminnan merkitys mielialaan on voimakkaimmillaan mentorointi vuoden aikana, kun tapauksia on säännöllisesti. Mielialan kohentumisen koetaan siis olevan yhteydessä yksinäisyyden tunteen vähentymiseen. Laajemmin vaikutukset hyvinvoinnin kohentamiseen ilmenee itseluottamuksen ja rohkeuden lisääntymisestä sekä vahvistumisesta mentoritoiminnan myötä. (Ervamaa 2018, 12-14, 18.)

Mentoritoiminnassa mukana olevat nuoret kokevat molemminpuolisen sitoutumisen merkittävänä suhteen luottamuksen rakentumiseksi. Sitoutumisen nähdään lisäävän myös

turvallisuuden tunnetta, kun nuori luottaa siihen, että mentori pysyy nuoren elämässä tietyn ajan. Nuoret kuvailevat mentoriaan usein esikuvana, ystävänä ja tukijana, jonka kanssa heille rakentuu avoin ja luottamuksellinen suhde. Mentorointisuhteita kuvaillaan yleensä positiivisena, opettavaisena ja tasavertaisena vuorovaikutussuhteena, joiden avulla opitaan ja oivalletaan uutta, sekä saadaan tukea ja neuvoja mielenpäällä oleviin asioihin. (Ervamaa 2018, 10-11, 14.)

Nuoret toivovat mentoritoiminnalta usein seuraa, tukea elämänhallintaan ja koulunkäyntiin sekä yhteistä tekemistä. Yhteinen tekeminen voi olla niin kaupungilla liikkumista, harrastuksissa käymistä, asioiden hoitamista, koulutehtävien tekemistä kuin kahvittelua, keilaimista ja elokuvissa käymistä. (Kupias & Salo 2014, 125-126). Mentoritoimintaan hakeutunut nuori voi kokea erilaisten sosiaalisten tilanteiden pelkoa, jolloin niin sanottu normaali tekeminen voi tuntua haastavalta ilman toista ihmistä. Luottamuksellinen mentorisuhte luo näille nuorille usein korjaavia positiivisia kokemuksia, säännöllisten tapaamisten ja yhteisen tekemisen kautta. Mentoritoiminnassa mentori koetaan usein turvallisena aikuisena, joka toimii esikuvana ja tukena, vahvistaen sosiaalista itseluottamusta sekä vähentäen yksinäisyyden tunnetta. (Ervamaa 2018, 9-10, 12.) Osa mentoritoiminnassa mukana olleista nuorista kuvailee mentoritoimintaa arjen henkireiäksi (Kupias & Salo 2014, 125).

Nuoret kokevat usein mentoritoiminnalla olevan positiivinen vaikutus myös omien vahvuuksien ja mielenkiinnon kohteiden löytämiseen. Omat mielenkiinnon kohteet saattavat olla hukassa ja nuori ei yksin uskalla kokeilla uudenlaisia asioita. Uusia asioita voidaan kokeilla yhdessä mentorin kanssa ja samalla mentori voi auttaa nuorta löytämään ja selkeyttämään omia mielenkiinnon kohteita ja vahvuuksia. (Ervamaa 2018, 13-14.) Mentoritoiminnan myötä nuoren näkökulmat usein laajenevat ja nuori saa tukea mentorilta päätöksentekoon. Toiminta mahdollistaa erilaisten asioiden miettimisen ajan kanssa yhdessä tasavertaisen mutta kokeneemman mentorin kanssa. (Kupias & Salo 2014, 125).

Itseluottamuksen vahvistumisen myötä monen toiminnassa mukana olleen nuoren tulevaisuuden suunnitelmat ja tavoitteet ovat selkeytyneet. Samalla itseluottamuksen lisääntyessä nuorten valmiudet ja keinot hakeutua työelämään ovat vahvistuneet. Nuoret saavat mentoreilta niin konkreettisia neuvoja opiskeluun ja työelämään liittyen kuin kannustusta ja motivaatiota ponnistella niissä eteenpäin. Mentoritoimintaan mukaan hakeutuneilla nuorilla voi olla myös tavoitteena saada toiminnan kautta tukea koulunkäyntiin, konkreettisesti esimerkiksi kotiläksyjien tekemiseen. Mentorina toimiva saattaa toimia nuorelle myös esikuvana ammatinvalinnan suhteen, toimien itse inspiraation lähteenä oman ammatin kautta tai vahvistaen nuoren omia voimavaroja ja mielenkiinnon kohteita ammatin valitsemiseksi. (Ervamaa 2018, 15.) Nuoret kokevat mentoritoiminnan vahvistaneen omia ajatuksia

tulevaisuuden urasuunnitelmien kannalta ja samalla he ovat saaneet konkreettista apua työ- ja opiskeluelämään liittyen (Kupias & Salo 2014, 125). Mentoroinnilla on usein myös positiivinen vaikutus myös nuorten fyysiseen terveyteen ja päihteiden käyttöön. Fyysinen terveys on yhteydessä nuoren elämäntapoihin, kuten ruokavalioon, liikuntaan ja päihteiden käyttöön. Mentoritoiminta usein lisää nuorten liikkumista harrastusten, yhteisen tekemisen ja kodin ulkopuolella liikkumisen kautta. Mentori voi toimia opastajana ja motivoijana terveellisten elämäntapojen valinnassa, sekä omien elämäntapojensa kautta peilikuvana nuorelle. Mentoritoiminta tuo myös nuoren elämään päihteetöntä seuraa ja tekemistä, mitkä taas voivat vaikuttaa positiivisesti nuoren päihteiden käyttöön. (Ervamaa 2018, 17.)

#### 4.4 Mentoritoiminta mentoreiden hyvinvoinnin edistäjänä

Mentoritoiminta antaa usein mentoreillekin paljon ja sillä nähdään olevan positiivinen vaikutus myös mentoreiden hyvinvointiin (Kupias & Salo 2014, 130). Vapaaehtoistoiminnan koetaan tuovan positiivisuutta sekä jaksamista arkeen ja elämään, samalla irtaannuttamalla niin sanotusta normaalista arjesta ja työstä. Toiminta tuo elämään uudenlaisia kokemuksia ja elämyksiä, sekä vapaaehtoistoiminnan koetaan tuovan elämään jotakin uutta. Vapaaehtoistoimintaan saatetaan esimerkiksi ryhtyä omien tai lähipiirin positiivisten vapaaehtoistoiminnan kokemusten kautta, joita halutaan itsekin lähteä toteuttamaan. (Marjovuo 2014, 70-80.)

Vapaaehtoistyöhön ryhtymisen taustalla on monia eri tekijöitä. Osa vapaaehtoistojista haluaa auttaa muita ihmisiä konkreettisella tasolla ja toisen ihmisen yksinäisyyden, syrjäytymisen ja kärsimyksen pienikin lievittäminen tuo voimavaroja vapaaehtoistyön toteuttamiseen. Jotkut vapaaehtoistyöntekijöistä löytävät toiminnan kautta keinoja kasvaa ja kehittyä yksilönä, uusien kokemusten ja vaikuttamisen kautta. (Etene 2014, 5-6.) Vapaaehtoistoimintaan saatetaan hakeutua esimerkiksi elämäntilanteen muuttuessa. Yksilön ja yhteiskunnan välisenä kiinnittäjänä toimii tiiviisti työelämä. Työelämän muuttuessa, esimerkiksi työ-suhteen päättyessä tai eläköityessä, yksilö etsii uudenlaisia keinoja kiinnittyä suomalaiseseen yhteiskuntaan. Samalla kun työelämä muuttuu, myös usein yksilön vapaa-aika ja koko arki rytmi muuttuu. (Mykkänen-Hänninen 2007, 22-23.) Vapaaehtoistoiminta voi myös luoda yksilön elämään rytmiä ja siten lisätä yksilön elämänhallintaa (Etene 2014, 6). Vapaaehtoistoiminnan kautta saatetaan myös hankkia ammatillista osaamista, tutustuen toimialaan ja siten edistäen opiskelu ja työllisyys mahdollisuuksia (Marjovuo 2014, 61-62).

Mentoritoiminnan kautta myös mentorit saavat uudenlaisia näkökulmia ja ajatuksia, haastaen omat ajatusmallit. Mentorit jakavat mentorointisuhteessa myös omia kokemuksiaan ja tietoaan, joista voi yhdessä käsittelemisen kautta syntyä uudenlaisia oivalluksia.

Tasavertaisen vuorovaikutussuhteen pohjalta, mentorin ymmärrys omasta osaamisestaan voi vahvistua ja samalla toiminnan kautta omat tulevaisuuden suunnitelmat voivat selkeytyä. Mentorointi voi vahvistaa mentoreiden ymmärrystä omasta arvostaan sekä erityislaadusta. Toiminta voi lisätä mentorin tyytyväisyyden tunnetta ja synnyttää iloa, kun mentori näkee aktorin kehittyvän ja kokee oman toimintansa olevan merkityksellinen sen suhteen. Mentori saa kokemuksen siitä, että on omalla toiminnallaan hyödyllinen ja arvokas, niin aktorille, organisaatiolle, kuin yhteiskunnalle. (Kupias & Salo 2014, 130-131.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Laadullinen opinnäytetyö

Laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta käytetään silloin kun tutkittavaa ilmiötä ei tunneta eikä ole teoriaa, joka selittäisi tutkittavan kohteen ilmiön. Laadullisen tutkimuksen tavoite on ilmiöiden kuvaaminen ja niiden syvälinen ymmärtäminen sekä tulkinta. (Kananen 2017, 32-33.) Kvalitatiivinen tutkimus antaa mahdollisuuden ilmiön kokonaisvaltaiseen sanalliseen kuvailuun (Kananen 2014, 17). Syvälinen ymmärtämisen jälkeen voidaan tulkita ilmiötä ja saada uusia teorioita ilmiöstä ja sen taustalla vaikuttavista tekijöistä (Kananen, 2017 34).

Laadullisessa tutkimuksessa ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä muuttuu jatkuvasti tutkimuksen edetessä (Kananen 2017, 36). Laadullista tutkimusta voidaan ajatella syklisenä prosessina, jossa tieto eli saatu aineisto tuottaa uutta sovellettavissa olevaa tietoa. Sovellettavaa uutta tietoa käsitellään ja reflektoidaan jatkuvasti. (Kananen 2014 18-19.) Laadullinen tutkimus tarvitsee kattavan ja laajan aineiston keruun, ollakseen totuudenmukainen ja luotettava. Tutkimusta ohjaa tutkimusaineisto, jonka määrää ei voi etukäteen suunnitella. Tutkimusaineistoa tulee olla sen verran, että opinnäytetyön tekijät ymmärtävät ilmiön ja sen taustalla vaikuttavat tekijät sekä tutkimuksen tutkimuskysymys saa vastauksen. (Kananen 2014, 18-20, 64.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien näkökulma on menetelmän keskiössä ja tutkimus kohdistuu tutkimusaineiston laatuun eikä määrään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 173-174). Laadullisen tutkimuksen aineisto perustuu ihmisten omiin näkemyksiin ja se syntyy havaintojen ja keskusteluiden pohjalta, ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Menetelmän avulla voidaan kartoittaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti. (Kananen 2015, 37-39.) Tutkimusmenetelmä tuo esiin tutkittavien omat kokemukset kaikessa rikkaudessaan (Hirsjärvi & Hurme 2008, 26). Laadullisen tutkimuksen käytetyimpiä aineistonkeruu menetelmiä ovat erilaiset haastattelut ja siihen liittyvät havainnot. Haastattelun ja havainnoin eri menetelmiä voidaan käyttää niin yksinään kuin yhdistettynä tutkimuskysymys huomioiden. (Kananen 2017, 35-36, 131-133.) Laadullista tutkimusta varten tulee hankkia tutkimuslupa organisaation johdolta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Valitsimme opinnäytetyöhön laadullisen lähestymistavan, sillä 1+1 mentoritoiminnassa mukana olevien nuorten ja mentoreiden näkökulma on opinnäytetyön keskiössä. Lähestymistapa mahdollistaa haastateltavien kokemusten esille tulon monipuolisesti, perustuen sanoman laatuun eikä määrään. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa marraskuussa 2018 lähetimme tutkimuslupa-anomuksen Lahden Diakonialaitoksen johtajalle. Myöntävän



päätöksen opinnäytetyön toteuttamiseksi saimme joulukuun 2018 lopussa. Opinnäytetyötä varten teimme myös toimeksiantosopimuksen Lahden Diakonialaitoksen kanssa.

## 5.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on avoin, keskustelunomainen menetelmä, jota käytetään usein silloin kun tutkittavaa asiaa ei etukäteen tunneta hyvin (Kamk 2018). Teemahaastattelu ei etene tiukkojen etukäteen laadittujen kysymysten mukaisesti, vaan keskustelu ja sen aiheet kohdennetaan tiettyihin etukäteen mietittyihin teemoihin. Teemahaastattelussa teemat ovat kaikille haastateltaville samat. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47-48.) Haastattelun teemat tulee miettiä huolellisesti etukäteen, tutkimuskysymys ja teoreettinen viitekehys huomioiden (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88).

Teemahaastattelulla pyritään ymmärtämään ilmiötä, avaten sitä etukäteen mietittyjen teemojen kautta. Teemahaastattelussa edetään yleisestä yksittäisiin asioihin, teema kerrallaan. Yhtä teemaa käsitellään ensin yleisesti ja sitten vasta yksittäisiä asioita, joiden jälkeen voidaan alkaa käsittelemään seuraavaa teemaa. (Kananen 2017, 89-90.) Yksittäisen kysymyksen vastaus lisää ymmärrystä ilmiöstä ja josta voi nousta uusia tarkentavia tai syventäviä kysymyksiä (Kananen 2014, 72). Teemahaastattelu mahdollistaa haastattelu tilanteessa tarkentavien ja syventävien kysymysten esittämisen haastateltavan vastauksien pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Teemahaastattelussa on mahdollista käyttää ilmiön taustoittamisessa myös strukturoituja kysymyksiä. Strukturoiduilla kysymyksillä tutkimuskohde ja ilmiö kytkeytyy reaalielämään. Tutkimuskohdetta myös kuvaillaan faktojen kautta, joista voidaan päätellä, millaisia tekijöitä ilmiön taustalla on. Strukturoidut kysymykset voivat auttaa ilmiön sekä sen erojen ymmärtämisessä. Esimerkiksi haastateltavan ikä, sukupuoli, ammatti, koulutus tai asema voivat vaikuttaa henkilön kokemuksiin ilmiöstä. (Kananen 2017, 94.)

Teemahaastattelu edellyttää, että tutkijalla ja tutkittavana olevalla on yhteinen kieli. Teemahaastattelut toteutetaan vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa, jossa molemmilla osapuolilla on omat kielelliset tulkinnat ja merkitykset. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48-49.) Kielen monimutkaisuus voi myös vaikeuttaa tutkimuksen aineiston analyysia, koska sanot ja lauseet eivät aina merkitse samaa tutkijalle ja tutkittavalle (Kananen 2017, 89-90). Tutkittava ei myöskään aina välttämättä tuota aineistoa, joka vastaisi todellisuutta. Aineistoa saatetaan muunnella tai vääristellä henkilökohtaisten tavoitteiden tai haastattelu tilanteen takia. (Kananen 2014, 71-72.) Tutkijan tulee pyrkiä rakentamaan arvostava, kunnioittava ja luottamuksellinen ilmapiiri jo haastattelun alussa. Tutkijan taidoilla on myös suuri merkitys haastattelutilanteessa sen kannalta, kuinka paljon tutkittavasta ilmiöstä saadaan tietoa. Tutkija ei saa kyseenalaistaa haastateltavan mielipiteitä, eikä tuoda ilmi omia

käsityksiään ilmiöstä haastateltavalle. Haastattelutilanne voi myös olla merkittävä haastateltavana olevalle, kun tutkija on aidosti kiinnostunut hänen kokemuksistaan. (Kananen 2017, 91.)

Teemahaastattelut tulee nauhoittaa haastateltavan suostumuksella. Haastattelujen nauhoittamisesta on hyvä tiedottaa etukäteen haastateltaville, jotta nauhoittaminen ei tule yllätyksenä haastattelun alkaessa. Haastattelujen nauhoittaminen mahdollistaa täyden keskittymisen itse haastateltavaan sekä luo edellytykset aidolle vuorovaikutukselle. Nauhoittaminen myös mahdollistaa palaamisen haastatteluihin, ymmärryksen ja tulkinnan varmistamiseksi. (Kananen 2014, 85.) Ennen teemahaastatteluiden aloittamista tutkijan tulee varmistaa teknisten laitteiden toimivuus ja niiden hallinta (Kananen 2017, 124).

Teemahaastattelut etenevät haastateltavan ehdoilla. Tutkijan tehtävä on huomioida, että keskustelu pysyy teema-alueiden sisällä ja esittää tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. (Kananen 2017, 95.) Teemahaastatteluissa tulee välttää dikotomisia kysymyksiä eli kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä tai ei. Tällaiset kysymykset voi luoda suppean aineiston. Tutkijan tulee kiinnittää huomiota keskustelun aikana syntyneisiin uusiin aihealueisiin ja tarvittaessa synnyttää niistä lisää keskustelua. (Kananen 2014, 77, 80.) Teemahaastattelut voidaan toteuttaa niin yksilö- kuin ryhmähaastatteluina (Hirsjärvi & Hurme 2008, 61).

Joulukuun 2018 alussa toimitimme 1+1 mentoritoiminnasta vastaaville koordinaattoreille haastattelukutsut (liite 1), jotka he laittoivat eteenpäin nuorille ja mentoreille ketkä olivat olleet 1+1 mentoritoiminnassa mukana jo yli puolen vuoden ajan. Alaikäisen haastateltavan huoltajilta pyysimme kirjallisen haastattelulupa suostumuksen alaikäisen nuoren haastattelemiseksi. Ennen teemahaastattelujen aloittamista pyysimme haastateltavia allekirjoittamaan kirjalliset haastattelulupa suostumukset (liite 2). Haastatteluluvat käytiin vielä suullisesti läpi ennen jokaisen teemahaastattelun alkamista.

Teemahaastattelun runko (liite 3) rakennettiin yhteistyössä opinnäytetyön tekijöiden ja toiminnasta vastaavien koordinaattoreiden kanssa huomioiden, että kaikki kysymykset ovat tarkoituksen mukaisia tutkimuskysymykseen pohjautuen. Itse haastattelukysymykset muotoiltiin avoimiksi, jotta haastateltavien omat ajatukset ja kokemukset pääsivät mahdollisimman monipuolisesti esiin. Haastatteluihin pyrittiin sisällyttämään mahdollisimman vähän dikotomisia kysymyksiä, niiden soveltumattomuuden takia. Haastattelukysymyksiä tehdessä huomioimme myös sen, että jokainen kysymys kysyi ainoastaan yhtä asiaa, ja sen, että kysymykset olivat selkeitä ja helposti ymmärrettävissä. Haastattelijat eivät myöskään johdatelleet keskustelua, vaan huolehtivat ainoastaan siitä, että keskustelu pysyy pääteemojen sisällä.

Teemahaastattelut pidettiin ”olohuoneen” omaisessa tilassa, jotta keskustelu pystyttiin pitämään mahdollisimman rentona ja luontevana. Tila myös mahdollisti tasavertaisen asettelman haastattelijoiden ja haastateltavan välille. Haastattelut kestivät noin puolesta tunnista tuntiin. Käytimme teemahaastattelurunkoa haastatteluiden pohjana, mutta pidimme haastattelut keskustelun omaisina, vastavuoroisena dialogina. Teemahaastattelut toteutettiin haastateltavien ehdoilla, haastateltavia kunnioittaen ja heidän yksityisyytensä huomioimalla, niin teemahaastatteluissa kuin opinnäytetyössä ja sen tuloksia raportoidessa. Teemahaastatteluissa ei kysely haastateltavien henkilökohtaisia asioita, vaan ainoastaan sellaisia asioita, joilla oli merkitystä tutkimuskysymyksen ja ilmiön ymmärtämisen kannalta.

### 5.3 Aineiston analyysi

Aineistonkeruun jälkeen aineistot yleismitallistetaan eli litteroidaan. Litteroinnissa nauhoitetut aineistot kirjoitetaan puhtaaksi tekstimuotoon, joka mahdollistaa sen analysoimisen. (Kananen 2017, 131-133). Litterointi tapahtuu aineistojen kuuntelemisella ja niiden kirjoittamisella sanasta sanaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Teemahaastatteluiden litterointi tehtiin Word-tekstinkäsittelyohjelmalla, käyttäen Arial fonttia kokoa 10 ja riviväliä 1,5. Litteroitua materiaalia kertyi yhteensä 33 sivua. Käytimme opinnäytetyössä sanatarkkaa litteroinnin muotoa, sillä halusimme sisällyttää tutkimuksen tuloksiin myös haastateltavien suoria lauseita eli sitaatteja.

Aineiston analyysin aloittaminen vaatii analyysiyksikön määrittämisen. Analyysiyksiköllä tarkoitetaan yksittäistä sanaa, lausetta tai ajatusta, minkä päättämistä ohjaa tutkimuskysymys ja aineisto. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.) Opinnäytetyössä käytämme analyysiyksikönä ajatuskokonaisuutta, joka mahdollistaa haastateltavien ajatusten ja kokemusten monipuolisen esille tulon.

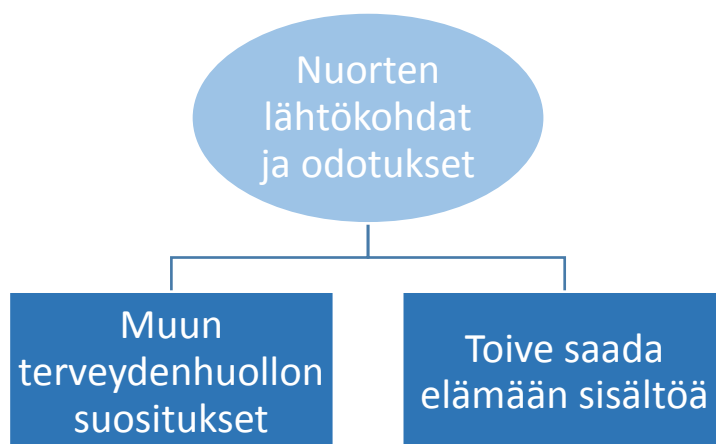
Litteroinnin jälkeen aineiston analyysi alkaa tekstimuotoon purettujen haastattelujen lukemisella ja niiden sisältöön perehtymisellä (Kananen 2017, 129). Opinnäytetyön aineiston analysointimenetelmänä käytimme teemoittelua. Teemoittelu keskittyy vastausten lukumäärien sijaan teemojen sisältöön, joiden avulla pyritään vastaamaan tutkimuskysymyseen. Teemoittelussa etsitään litteroidusta aineistosta pilkkomalla ja ryhmittelemällä aineistolähtöisesti sekä teorialähtöisesti keskeisiä aiheita, joista muodostuu teemoja. Jokaisen pääteeman alle etsitään aineistosta ne kohdat, joissa puhutaan kyseisestä teemasta. Teemojen alle muodostetaan pelkistettyjä alateemoja, joita voidaan havainnollistaa käyttämällä haastateltavien suoria sitaatteja. Teemat voivat koostua toisiaan yhdistävistä tai erottavista seikoista, mitkä myös mahdollistavat aiheiden esiintymisen vertailun aineistossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 116-118.)

Opinnäytetyön haastattelun teemat muodostettiin etukäteen teoreettisen viitekehyksen kautta, tutkimuskysymys ja 1+1 mentoritoiminnan arvot huomioiden. Litteroinnin jälkeen luimme aineistoa läpi useita kertoja, perehtymällä sen sisältöön yksityiskohtaisesti. Perehtymisen jälkeen etsimme aineistosta ne kohdat, joissa puhuttiin tietystä teemasta, ryhmitellen niitä sopivien teemojen alle ja samalla pilkkoen aineistoa. Teemojen alle ryhmiteltiin niin yhdistäviä kuin erottavia tekijöitä. Kun aineisto saatiin pilkottua ja ryhmiteltyä teemojen alle, muodostettiin käsitteellistettyjä ja pelkistettyjä alateemoja. Alateemoja havainnollistettiin käyttämällä aineistosta nousseita aiheita ja haastateltavien suoria lauseita. Haastateltavien suoria lauseita ja ajatuksia muokattiin niin, ettei niiden kautta voida tunnistaa haastateltavana olleita.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Lähtökohdat ja odotukset mentoritoiminnalle

Haastatteluiden aluksi kartoitimme nuorten ja mentoreiden lähtökohtia mentoritoiminnalle. Kyselimme myös mitä toiveita ja odotuksia haastateltavilla oli ennen mentoritoiminnan alkua. Käytämme tässä kappaleessa kuvioita havainnollistamisen tukena.



Kuvio 1. Nuorten lähtökohdat ja odotukset mentoritoiminnalle.

Haastattelimme kolmea 1+1 mentoritoiminnassa mukana ollutta nuorta. Haastattelemamme nuoret olivat olleet mukana toiminnassa puolesta vuodesta vuoteen. Nuorten koulutustaustat vaihtelivat peruskoulusta toisen asteen koulutukseen.

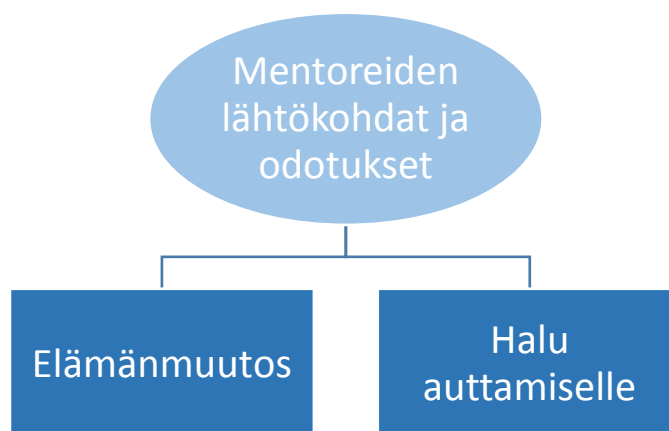
Nuoret olivat ohjautuneet toimintaan mukaan muun terveydenhuollon suositusten kautta. Haastatteluiden perusteella nuoret eivät pohtineet toimintaan mukaan lähtemistä kovinkaan pitkään, sillä he kokivat palvelun tarpeelliseksi heille jo esittelyvaiheessa. Toiminnan tarpeellisuus sai nuorten kynnyksen lähteä toimintaan mukaan matalammaksi.

Nuorten kohdalla toimintaan mukaan lähtemiseen vaikutti eniten yksinäisyys, elämän sisältömyys sekä se, ettei heillä ollut samanhenkisiä ihmisiä ennestään ympärillä. Toiminnalta haluttiin muutosta edellä mainittuihin asioihin. Koettiin, että toisen ihmisen ohjaus, apu ja aito kiinnostus elämästä voisi tuoda tarvittavaa muutosta.

*Ihan se idea et just etitään oman henkien ihminen, jonka kaa voi sit oikeesti tehdä jotain.*

*Yks mikä mul on ollu varmaankin, että mul ei ollu mitään aktiviteettei kauheesti päivälle...*

Haastattelemamme nuoret halusivat elämäänsä ihmisen, jonka kanssa voi vain olla ja jutella arkipäiväisistä asioista.



Kuvio 2. Mentoreiden lähtökohdat ja odotukset mentoritoiminnalle.

Haastattelimme yhteensä viittä 1+1 mentoritoiminnassa mukana ollutta mentoria. Mentorit olivat olleet mukana toiminnassa kahdeksasta kuukaudesta useampaan vuoteen. Mentoreiden koulutustausta vaihteli toisen asteen koulutuksista ylempiin korkeakoulututkintoihin. Mentoritoimintaan oli lähdetty mukaan läheisiltä kuultujen positiivisten kokemusten kannustamana sekä mainoksista ja messuilta huomattujen ilmoitusten perusteella. Osa mentoreista sulattelivat ajatusta jonkin aikaa ennen kuin lähtivät mukaan toimintaan tai odottivat sopivaa hetkeä ja toiset taas kokivat elämäntilanteensa juuri sillä hetkellä sopivaksi mentoriksi ryhtymiselle.

*...silloin mä en vielä tarttunu mukaan sit varmaan vuos sen jälkeen mä sit näin mainoksen ja sit mä tuln siihen esittelyyn. Ja mä olin silloin vielä töissä ja mulla ei ollu mitään tsäänssejä niiku ajallisesti et mä tiesin et mul ei aika riitä, mua kiinnosti se mut mul ei ois aika riittänyt.*

Mentoriksi sai ryhtymään halu auttaa ja olla tekemisissä nuorten kanssa, elämäntilanteen muutos, omat kokemukset ja läheisten myönteiset kokemukset toiminnasta. Mentorit voivat toiminnalta elämäntilanteen muuttumisen myötä myös sisältöä ja tekemistä arkeen. Elämäntilanteen muutos syntyi niin eläköitymisen, työttömyyden kuin työelämän muutosten kautta. Haastateltavat kertoivat mentoriksi ryhtymisen taustalla olevan halu auttaa ja olla hyödyksi. Myös omaa osaamista haluttiin jakaa toiminnan kautta.

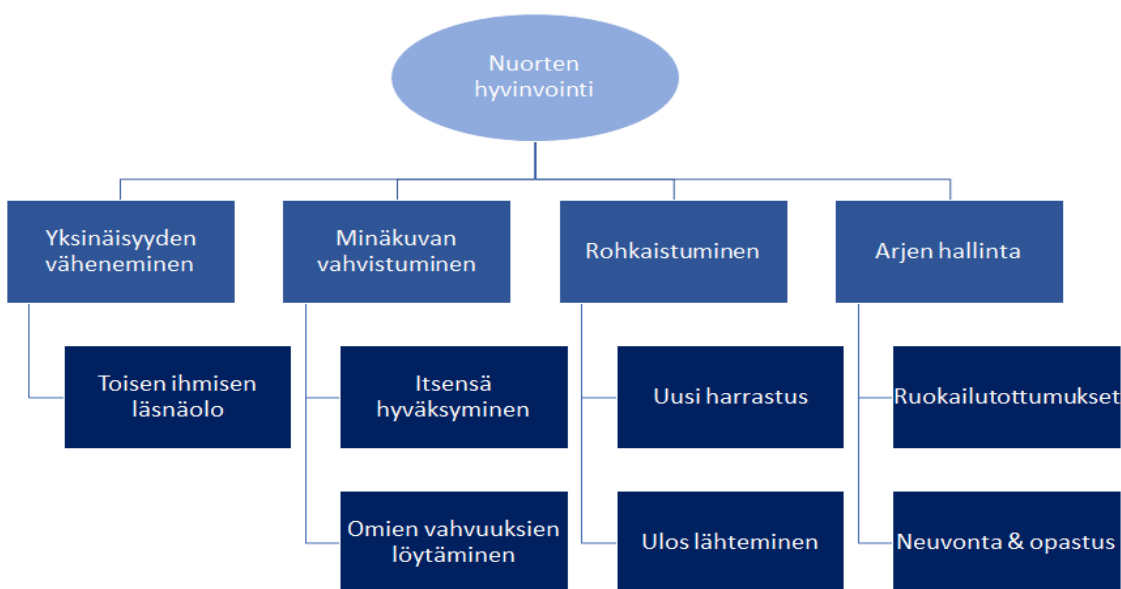
*...mä kaipasin jotain sellasta aktiviteettia ja sit mä halusin auttaa ja olla jonkun ehkä mahdollisesti avuksi jollekki, kumminki ku mulla oli tietoa ja tunteista alalta.*

Haastateltavat kertoivat omien kokemusten vaikuttaneen vahvasti siihen, miksi he olivat ryhtyneet mentoreiksi.

*Mä aattelin et vois tehdä jotain sillee niiku tai ku mä olin sen ikänen tai nuorempi ni mulkaa ei ollu kavereita sit mua oltii kiusattu koulussa.*

## 6.2 Mentoritoiminnan merkitys arkeen ja hyvinvoinnin kokemuksiin

Yhdeksi pääteemaksi muotoitu hyvinvointi ja mentoritoiminnan merkitys hyvinvoinnin kokemuksiin niin nuorten kuin mentoreiden kohdalla. Toiseksi pääteemaksi nousi nuorten ja mentoreiden osallisuuden sekä yhteisöllisyyden kokemukset.



Kuvio 3. Mentoritoiminnan merkitys nuorten hyvinvoinnin kokemuksiin

Nuorten haastatteluista nousi esille neljä alateemaa, jotka olivat yksinäisyyden väheneminen, minäkuvan vahvistuminen, rohkaistuminen ja arjen hallinta. Yksinäisyyden tunne nousi vahvasti esille haastatteluihin osallistuneiden nuorien kohdalla. Nuoret kertoivat yksinäisyyden tunteen vähentyneen mentoritoiminnan aikana. Yksinäisyyden tunteen vähenemiseen vaikutti se, että he kokivat jonkun kuuntelevan heitä ja heillä oli nyt joku, joka vastasi aina ajasta tai paikasta riippumatta puheluun tai tekstiviestiin, jos heillä oli tarve puhua.

*Sit koki vähemmän yksinäisyyttä, ku ties et oli aina sit joku siel.*

*Kyl mul on ollu silleen et, jos mul on ollu silleen et mä oon tarvinnu jotain ihmistä niiku, jonka kanssa jutella niin kul mun mentori on aina ollu silleen et voin laittaa sille viestii ihan millon mua huvittaa.*

Haastateltavat nuoret kertoivat heidän minäkuvansa vahvistuneen ja he kertoivat, että ovat oppineet hyväksymään itsensä sellaisena kuin ovat. Nuoret olivat myös mentoritoiminnan kautta löytäneet monipuolisesti uusia vahvuuksia itsestään. Haastatteluista nousi esille, että nuoret olivat oppineet hyödyntämään omia taitojaan ja luovuuttaan. Nuoret kertoivat, että mentoreiden antama malli on auttanut heitä hyödyntämään omaa osaamistaan.

*Mä oon jotenkin vähän oppinu siihe et okei mä oon tämmönen ja tälläst tää on ei mul oo mitään hienoo taikasivellisntä mitä mä voin pyörittää ja muutuu.*

Nuoret kertoivat, että mentoritoiminnan alussa heille oli hankalaa lähteä ulos kotoa ja he jäivätkin mieluummin viettämään aikaa kotonaan, kun heillä ei ollut ketään, jonka kanssa tehdä yhdessä asioita. Kotona oloa saattoi kertyä monia päiviä putkeen, jopa viikkoja.

*Et ois jotain tekemistä, et saa niiku herättyy aamulla, et hei et jää sinne viidenneks päiväksi vaan nukkuumaan.*

Mentoritoiminnan myötä tähän oli tullut muutos. Muutos nuorissa näkyi rohkaistumisena, joka ilmeni siinä, että he lähtivät kotoaan ulos, joko harrastamaan tai näkemään ystäviään. Nuoret olivat löytäneet itselleen uusia harrastuksia, joissa he kävivät säännöllisesti. Nuoret kuvasivat myös sitä, että nykyisin oli helpompi lähteä kokeilemaan uutta, sillä oli joku, jonka kanssa asioita pystyi tehdä ja kokea – oma mentori. Nuoret kokivat mentorin olevan heille ystävä. Nuoret myös kokivat mentorin heille tärkeäksi ja arvokkaaksi ihmiseksi heidän elämässään.

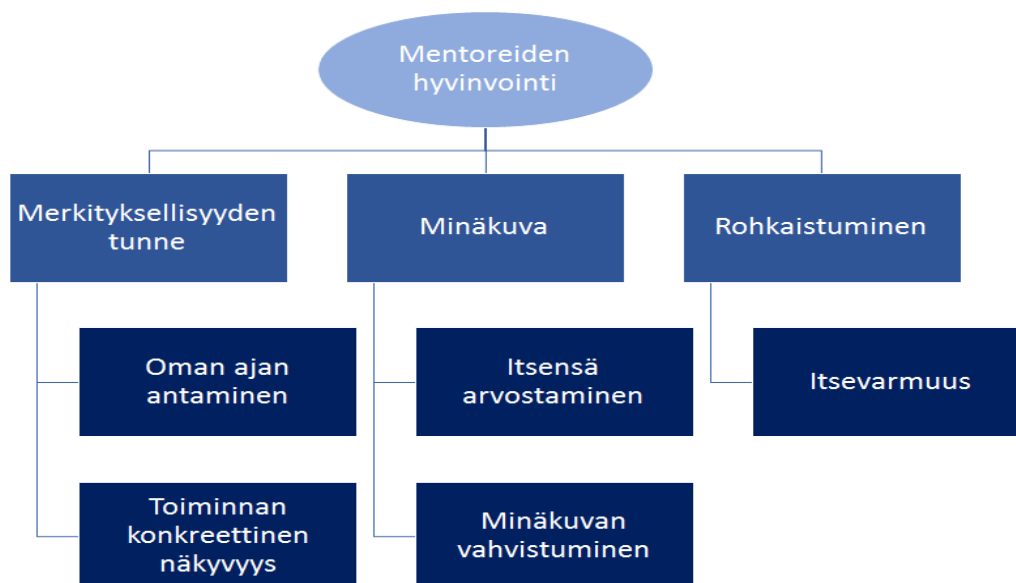
*Ehkä vähän tän avulla siit oikeesti pääs vähän niiku sellast liikunnallista ja nyt haluis tehdä vielä enemmän ja sit pääs oikeesti pois sielt kotoo ja sit sain itest kiinni ja rupesin hirveesti kattoo et mitäs harrastuksii on.*

Mentori oli myös nuorille ihminen, joka auttoi ja tuki heitä vaikean paikan tullen. Haastatteluista ilmeni, ettei nuorilla välttämättä ollut muita ihmisiä, joille avautua vaikeista asioista ja kysyä neuvoa niissä. Nuoret kokivat mentorinsa olevan luottamuksen arvoinen ja he kokivat voivansa puhua omalle mentorilleen kaikesta. Mentori oli myös nuorille suunnan antaja ja opastaja arjen asioissa. Mentorit auttoivat nuoria esimerkiksi ruokailutottumuksissa ja kaupassa asioimisessa. Nuoret kertoivatkin, että nykyisin pitävät itsestään parempaa huolta mentorin kannustamana.

*No just se et mä uskallan vaivautuu tekee ruokaa. Et ennen mä oon ollu selanen et en pysty, en kynene, en haluu.*



*No itseasiassa se on ainoa ihminen, jolle oon voinu puhua.*



Kuvio 4. Mentoritoiminnan merkitys mentoreiden hyvinvoinnin kokemuksiin

Mentoreiden haastatteluista hyvinvoinnin alle nousi kolme alateemaa, joita ovat merkityksellisyden tunne, minäkuvan muutokset ja rohkaistuminen. Merkityksellisyden tunne syntyi niin oman ajan antamisen myötä kuin konkreettisten näkyvien muutosten seurauksena. Mentorit ja nuoret opettelivat yhdessä esimerkiksi laittamaan ruokaa, pitämään huolta kodista tai hoitivat yhdessä nuoren arkeen liittyviä asioita. Mentorit toimivat nuorille opastajina sekä neuvonantajana ja toisaalta aikuisina ystävinä, joilta saa tukea ja neuvoa vaikeisiin tilanteisiin.

*Eli mulla on käsissä nuori, joka ei oo saanu minkäänlaisia työkaluja kotoa...*

Mentorit kertoivat merkityksellisyden tunteen vahvistuneen heidän nähdessään nuorten rohkaistuvan mentoritoiminnan myötä. Nuorten onnistumisen kokemukset ja yhteinen toiminta vaikutti myönteisesti myös mentoreiden hyvinvoinnin kohoamiseen. Haastatteluista ilmeni, että mentoreiden mieliala saattoi kohentua useaksi päiväksi nuoren tapaamisen jälkeen.

*...sit se vähän ku sen nuoren näki sit me jotenki samastuttii ja tehtii jotain sellasta mist molemmat tykkää ni siit tulee hyvä fiilis.*

*...tuli semmonen isompi tapahtuma et oli aika palasina mutta se että otti minuun yhteyttä. Se oli ihana tunne.*

Mentorit kokivat minäkuvansa vahvistuneen mentorina toimimisen myötä. Minäkuvan muutoksia kuvailtiin rohkaistumisena, itsevarmuuden kasvamisena ja varmuutta kohdata sekä toimia erilaisten ihmisten kanssa. Mentorit kokivat myös saaneensa mentoritoiminnan kautta varmuutta siihen, että nuorten kanssa oleminen on se, mitä he haluavat tehdä elämässään, joko jatkaen vapaaehtoistoimintaa tai ihan työkseen. Osa mentoreista koki mentoritoiminnan niin sanotusti ”äitiyden identiteetin” jatkumona.

*...mä oon kuitenkin ollu äiti ja oon ollu läsnä, niin se että mä voin olla nyt läsnä tälle nuorelle, vaikka ei joka päivä mutta et nytkin tietää että oon langanpäässä.*

Haastateltavat mentorit kuvailivat mentoritoimintaa merkitykselliseksi ja tärkeäksi, niin itselleen kuin nuorille. Itsensä tunteminen arvostetuksi ja tarpeelliseksi vahvisti mentoreiden minäkuvaa myönteisellä tavalla. Mentorit kertoivat myös oppineensa mentoritoiminnan myötä arvostamaan itseään eri lailla.

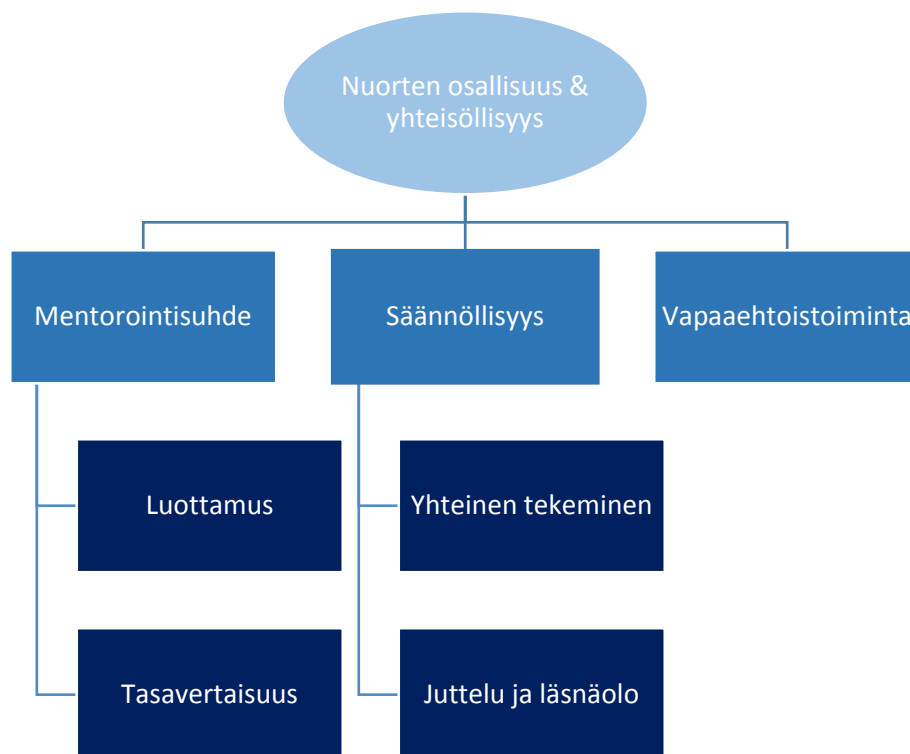
*...mä oon ihan pienestä asti mulle on ollu tärkeätä tuntea itseni niinkun tarvituksi ja hyväksytyksi...*

*...jotenki ehkä sit arvostaa itseä vähän eri tavalla.*

Mentorit kertoivat mentoritoiminnan myötä saaneensa varmuutta erilaisten ihmisten kohtaamiseen. He myös kokivat mentoritoiminnan myötä saaneensa varmuutta siihen, että he osaavat toimia erilaisissa ja haastavissakin tilanteissa. Haastavia tilanteita oli esimerkiksi tilanteet, jotka eivät olleet mentoreillekaan ennalta tuttuja. Haastatteluista ilmeni nuorien tukeutuvan mentoreihinsa kohdatessaan vaikeita elämänmuutoksia ja -tapahtumia. Mentorit kokivat tilanteet myös itselleen haastaviksi, sillä nuoren kohtaaminen ja tukeminen vaati erityistä sensitiivisyyttä. Mentoritoiminnan luonne ja ”vetovastuussa” oleminen, rohkaisi ja kasvatti mentoreiden itsevarmuutta.

*...kyl mä huomaan et niiku siis et mä oon niiku todennu et kyl tää on mun juttu ehkä varsinki tän myötä tää myös vahvisti sitä et mä handslaan niiku ihan minkälaisen tilanteen vaan.*

*...sit se just lisää ku siin ite tulee rohkeemmaks. Joutuu sillee potkii itteesä perseelle.*



Kuvio 5. Mentoritoiminnan merkitys nuorten osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksiin

Nuorten haastatteluista toiseksi pääteemaksi nousi nuorten osallisuus ja yhteisöllisyys. Aiheen alateemoiksi nousi mentorointisuhde, tapaamisten säännöllisyys sekä vapaaehtoistoiminta. Mentorointisuhdetta nuoret kuvasivat kaveri- tai ystävyysuhteena, eivätkä he nähneet siinä eroa muihin ystävyysuhteisiin. Nuoret kuvasivat suhdettaan omaan mentoriinsa luottamukselliseksi sekä tasavertaiseksi. Haastateltavat nuoret kertoivat heidän mentorisuhteensa olleen alusta asti toimiva ja he kertoivat tietynlaisen yhteyden syntyneen jo heti ensimmäisellä tapaamisella. Nuoret kuvailivat mentorisuhteen toimivuuteen auttaneen se, että he kokivat olevansa samanlaisia mentoreidensa kanssa. Nuoret kertoivat mentoreillaan olevan samankaltaisia elämäkokemuksia ja he jakoivat yhteisiä mielenkiinnonkohteita, joka edesauttoi mentorisuhteen luomista. Nuoret kokivat, että ajan kanssa mentorisuhteesta oli tullut entistäkin toimivampi, kun alun ujous oli kaikonnut. Nuoret kertoivat, että voivat olla omia itsejään mentorinsa seurassa.

*Meil on aina hauskaa ja meil on tosi samanlainen niiku tota maku asioihin ja sit me voidaan puhua ihan kaikesta et ei oo mitään sellasii tabuja et me saatetaan, puhuu niiku just siitä et itä traumaaja meillä on omassa elämässä ollu, minllasii kokemksii meil on ollu. Pystytään jakaa kaikkia tosi niiku henkilökohtasiiki asioita.*

*Heti jotenkin vaan se vaan niiku toimi, tuntu et me ollaan tunnettu aika kau-  
anki.*

Nuoret myös näkivät mentorisuhteen vaikuttaneet heidän muihin ihmissuhteisiin. Nuoret kertoivat, että nykyisin muiden kavereiden kanssa on helpompi olla ja uusia ihmisiä on helpompi lähestyä. Haastateltavat nuoret kertoivat käyvänsä nykyisin myös ystäviensä kanssa kahviloissa, toiminnan tultua ensin tutuksi mentorin kanssa. Nuoret myös kokivat helpommaksi hakeutua porukkaan mukaan koulussa ja harrastuksissa. Tämän kaltainen toiminta oli asia, jota nuoret eivät ennen uskaltaneet tehdä, vaan mieluummin viettivät yksin välitunnit ja ruokailut.

*Nyt mä uskallan paremmin mennä porukkaan et sillon mä aina olin yksin et  
nyt sit aina johonkin porukkaan menee.*

Mentoriparit näkivät nuorten kertoman mukaan säännöllisesti noin kahden viikon välein. Nuoret kertoivat, että tapaamiskerrat vaihtelivat vuoden mukaan ja oli ajanjaksoja, jolloin he näkivät mentorinsa kanssa kuukauden välein ja välillä hyvinkin tiiviisti viikoittain. Nuoret kokivat kuitenkin tapaamisten säännöllisyyden hyvänä asiana. Osa nuorista koki tapaa-  
miskerrat riittävinä ja osa koki tapaamisia toteutuvan liian vähän, mutta he eivät kuitenkaan osanneet määritellä hyvältä tuntuvaa tapaamisväliä. Tapaamisten parhaaksi asiaksi nähtiin juttelu ja oleskelu yhdessä mentorin kanssa. Tärkeiksi asioiksi nostettiin myös mentorin aito läsnäolo sekä uusi mentorin kanssa yhdessä koettu harrastus.

*Ehkä se yhdessä olo et pääsee välillä pois kotoaki ja pääs tekee jotain mist  
ite tykkäs ja mist toinenki tykkäs.*

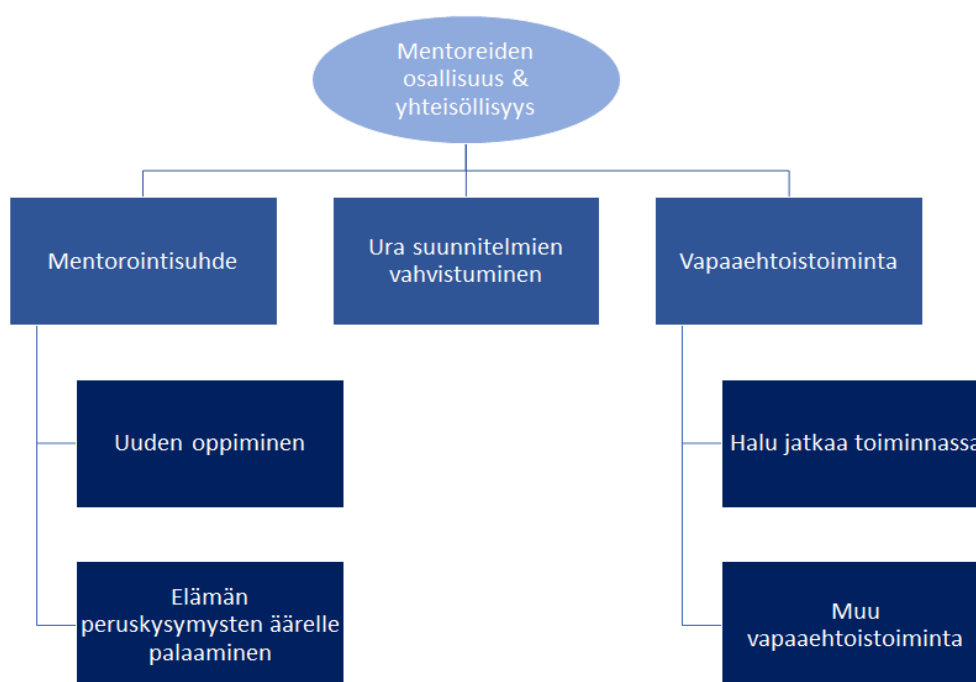
*Tietsä et pystyy keskustelelee siit kaikesta ja saa sellasta vastakaikua ja tietää  
et joku toinen ihminen ymmärtää sua.*

Mentoritoiminnan on tarkoitus olla tavoitteellista. Nuoret eivät kuitenkaan pitäneet tavoitteellisuutta tärkeänä. Nuoret kertoivat, että toiminnan alkaessa oli yhdessä mentorin kanssa asetettu tavoitteita mentoritoiminnalle. Haastattelutilanteessa tavoitteet eivät kuitenkaan enää olleet nuorten muistissa. Tavoitteisiin ei myöskään oltu palattu tai uusittu mentoritoiminnan aikana. Mentoritoiminta oli tuonut kuitenkin nuorille uusia kokonaisvaltaisia tavoitteita elämään.

*Mä haluan olla yhtä onnellinen, ku mitä mun mentori on. Siis tietsä ku mä  
oon sen ikänen ni mä haluan olla yhtä onnellinen ja vahva ja positiivinen ih-  
minen. Et se ois niiku aika hienoa.*

Vapaaehtoistoiminta nousi haastateltujen nuorten keskuudessa arvostetuksi asiaksi. Nuoret ilmaisivat halunsa itsekin ryhtyä vapaaehtoiseksi heidän elämäntilanteensa sen salissa. Osa nuorista pohti pääasiassa itsekin mentoriksi ryhtymistä. Haastatteluista nousi kuitenkin esille vapaaehtoistoiminnan monipuolisuus. Nuoret pähkäilivät heille oikeaa tapaa auttaa muita. Haastatteluista oli huomattavissa, että nuoret pohtivat halusivatko auttaa ikäihmisiä vai nuoria.

*Ainakin siis et itekki vois aikuisena sit just tälläseen vapaaehtoistyöhön. Nii et haluu jotain tehdä muittenkin hyväksi.*



Kuvio 6. Mentoritoiminnan merkitys mentoreiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksiin

Mentoreiden haastatteluista toiseksi pääteemaksi muotoutui mentoritoiminnan merkitys mentoreiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksiin. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden alle haastatteluista nousi kolme alateemaa, joita ovat mentorisuhde, urasuunnitelmien vahvistuminen ja vapaaehtoistoiminta. Haastatteluihin osallistuneet mentorit kuvailivat mentorisuhteitaan myönteisesti, joissa arvostus, luottamus ja tasavertaisuus ovat läsnä. Mentorit kokivat mentorisuhteet toisaalta kaverisuhteina, jossa opitaan toinen toiselta ja toisaalta he kokivat olevansa aikuinen tuki ja turva nuorelle. Mentorit kertoivat oppineensa mentorisuhteen aikana myös itse uusia asioita. Mentorisuhteiden myötä myös mentorit saivat uusia kokemuksia ja löysivät uusia mielenkiinnon kohteita sekä vahvuuksia itseltään.

*Mä ehkä olen hänelle semmonen jonkinlainen tukihenkilö ja aikuinen ystävä...*

*Kyllähän sitä aina jokaisesta ihmisestä oppii asioita, jokainen aina tietää jotain sellasta mitä mä en tiedä.*

Mentorit kertoivat mentorisuhteen myötä palanneensa elämän peruskysymyksien äärille. Nuorten erilaiset elämäntilanteet ja niiden kohtaaminen, sai mentorit pohtimaan ja arvottamaan elämää uudella tavalla. Molemmat heistä myös halusivat omalla toiminnallaan auttaa ja tukea nuorta mahdollisimman paljon.

*...kyl se sit aina ohjaa miettimään niitä elämän peruskysymyksiä mitä kunkin elämään aina liittyy niin uudestaan...*

Haastatteluista ilmeni, että mentoritoiminnan myötä mentorit olivat saaneet vahvistusta opiskelu- ja urasuunnitelmiinsa. Mentoritoiminta toi varmuutta siihen, että he ovat oikealla alalla ja toiminta nuorten parissa on se, mitä he haluavat tehdä myös työkseen. Mentorit halusivat hyödyntää omaa osaamistaan mentoritoiminnan parissa ja samalla jatkaa toimimista nuorten parissa. Mentoritoiminnasta saatavan todistuksen koettiin myös olevan mahdollisesti eduksi hakeutuessa opiskelemaan tai töihin nuorten pariin.

*...mä oon niiku todennu et kyl tää on niiku mun juttu ehkä varsinki tän myötä.*

Mentorit kertoivat halusta jatkaa mentoritoiminnassa joko heti nykyisen mentorivuoden päätyttyä tai ainakin jonkin ajan kuluttua. Jatkamisen taustalla oli halu auttaa sekä mentorina toimimisen synnyttämä merkityksellisyyden tunne. Osa mentoreista pohti jatkamista mentorina pienen tauon jälkeen.

*Tarttee taukoo siitäki sillee välillä et pystyt sit niiku oikeesti auttaa ethän sä sit pysty antaa koko ajan vaa muille, välillä saatava se oma aika. Ja omaa aikaa pitää välillä olla et sä pystyt sit taas niiku oikeesti antaa, ku kummiski sit niitten kaa ku on ni must siin pitää olla satasel mukana. Kyl ne huomaa, jos sä et oo. Mieluummin on sit sillee et on kunnolla tai sit ei ollenkaa.*

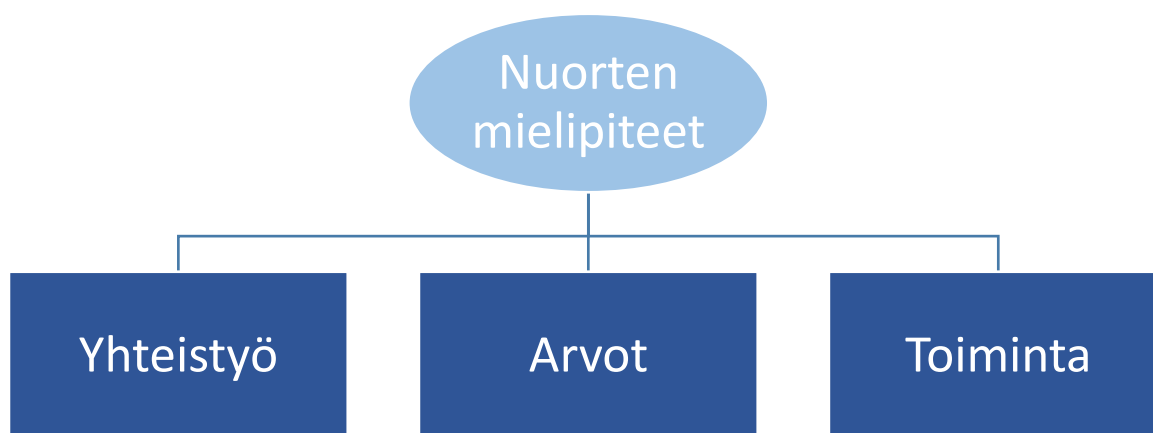
Mentorit myös toivoivat, että yhteydenpito nykyisten nuorten kanssa jatkuisi, eikä päättyisi vuoden jälkeen. Osa heistä myös kertoi jo puhuneensa mentoriparinsa kanssa yhteydenpidon jatkamisesta. Mentorit kuvailivat mentoritoimintaa yhtenä harrastuksenaan. Mentoritoiminnan kautta oli myös herännyt kiinnostus muuhun vapaaehtoistoimintaan ja osa kertoi hypänneensä mukaan myös toisenlaiseen vapaaehtoistoimintaan.

*...mä niinku haluan olla tän nuoren tukena niiku jatkossaki, tietysti jos tää nuori vaan haluu.*

*Kyl me ollaan puhuttu et jatketaan yhteydenpitoa kuhan vaan molempien elämäntilanne sen sallii.*

### 6.3 Mentoritoiminnan toimivuus ja kehittämis ehdotuksia

Haastatteluiden päätteeksi kysyimme nuorilta ja mentoreilta heidän mielipiteitään 1+1 mentoritoiminnan arvojen toteutumisesta sekä pyysimme kehittämis ehdotuksia toiminnalle. Kartoitimme myös kokemuksia yhteistyöstä Lahden Diakonialaitoksen kanssa.



Kuvio 7. Nuorten mielipiteet

Haastattelemamme nuoret pitivät yhteistyötä 1+1 mentoritoiminnan koordinaattoreiden kanssa hyvänä ja positiivisena asiana. Nuoret kuvailivat työntekijöiden olevan luotettavia, mukavia ja kaverillisia. Nuoret kertoivat, että pystyvät kertomaan koordinaattoreille heidän huolistaan sekä puhumaan rehellisesti ja avoimesti heidän kokemuksistaan mentoritoiminnasta. Nuoret kokivat, että ilmapiiri tapaamisissa oli rento ja hyväntuulinen. Toimintaan liittyvät puhelinsoitot ja tapaamiset koettiin riittävinä ja niitä nähtiin olevan tarpeeksi vuoden mittaan. Nuorien haastatteluista ei noussut negatiivisia asioita esille koskien yhteistyötä koordinaattoreiden kanssa.

*Tosi kivaks tääl on ollu hirveen ystävällistä kaikki ja et hirveen kivaks et tänne voi aina ottaa yhteyt.*

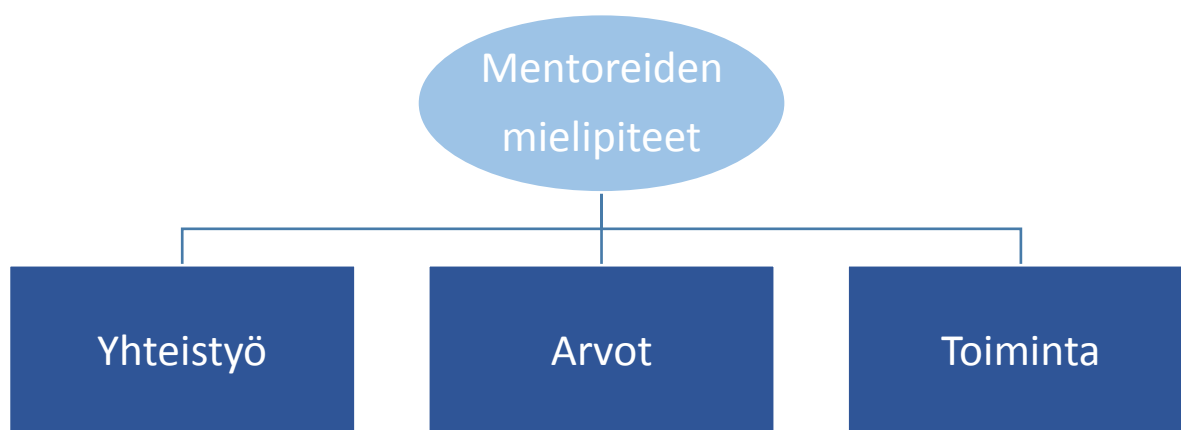
*Ku on ollu tapaamisii ni nää on ollu ystävällisiä ja just niiku sellasia et ei tunnu siltä, et ois paineen alla tai mitenkään et se on just vähän niiku sellast normi kaveriporukas olemista, et on hirveen rentoo.*

Mentoritoiminnan arvoina toimivat kunnioittava kohtaaminen, luottamuksen rakentaminen yhteisillä pelisäännöillä, avoimuus ja oikeudenmukaisuus. Haastatteluiden perusteella nuoret kokivat näiden arvojen toteutuvan toiminnassa.

*Näky joo. Kyl niiku hirveen ystävällisiä on ja sellasia kunnioitavia on ja niiku tietää et ne on hirveen luotettavia kaikki työntekijät tääl*

Nuoret kokivat toiminnan itselleen hyväksi ja mieleiseksi, joten heidän mielestään kehitettävää ei ollut. Haastatteluista ei noussut esille kehittämideoita. Nuorten haastatteluista oli myös havaittavissa mentoriparin toimivuuden tärkeys. Tämä oli sellainen ominaisuus, joka ei nuorten mielestä voi kehittyä. Toiminnan toimivuus kytkettiin omaan mentoriin ja mentoriparin väliseen henkilökemiaan. Nuoret kokivat, että parina voidaan joko toimia tai olla toimimatta. Nuoret olivat myös tyytyväisiä mentoripareille suunnatuista yhteisistä tekeemisistä. Heidän mielestään tapahtumia oli riittävästi ja ne olivat monipuolisia. Nuoret kertoivat niiden olevan hyödyllisiä, sillä siellä voi tutustua vertaisiinsa.

*En mä oikeen keksi mitään mitä vois kehittää, se on tosi vapaata toimintaa ja se on tosi paljon niiden kahen ihmisen käsissä mitä sit tehdään ja näin ja mun kokemus on ollut tosi positiivinen. Et emmä muutais siit mitään*



Kuvio 8. Mentoreiden mielipiteet.

Mentorit kokivat yhteistyön Dilan 1+1 mentoritoiminnan koordinaattoreitten kanssa myönteiseksi. Yhteistyötä kuvailtiin joustavaksi ja helpoksi, sekä yhteistyösuhde koordinaattoreiden kanssa koettiin ystävälliseksi ja luottamukselliseksi. Mentorit kertoivat, että pysyvät puhumaan koordinaattoreiden kanssa mistä vaan ja heihin on helppo ottaa yhteyttä pienestäkin asiasta.



*Mun mielestä täällä tosi hyvin huolehitaa ja pidetään yhteyksiä ja on sellainen mukava ja ystävällinen suhtautuminen. Sataprosenttisen myönteistä.*

Mentorit kokivat, että yhteydenpitoja Dilan kanssa on mentorivuoden aikana riittävästi, sillä heillä on aina myös mahdollisuus ottaa yhteyttä koordinaattoreihin kuulumissoittojen välillä. Myönteiseksi koettiin myös yhdistämispalaverit ja vapaaehtoiset päätöspalaverit, joissa koordinaattorit ovat mukana. Koordinaattoreiden tuki ja läsnäolo koettiin todella tärkeäksi ensitapaamisessa ja yhteisten pelisääntöjen luomisessa. Mentoritoiminnalle asetut arvot, kunnioittava kohtaaminen, luottamuksen rakentaminen yhteisillä pelisäännöillä, avoimuus ja oikeudenmukaisuus, toteutuvat kaikkien haastateltavien mentoreiden mukaan 1+1 mentoritoiminnassa.

*Kuitenki ku tietää et siin välissäki pystyy, jos halua, ni on se mahollisuus et voit kysyy tai toivoo jotain.*

*Mua jännitti hirveesti se nuoren tapaaminen, mut jotenki se tilanne sit, ku siin oli se koordinaattoriki mukana ni jotenki se oliko luontevaa ja helppoo kohdata ja tutustuu siihen nuoree.*

Mentorit kokivat, että Dilan mentoripareille järjestettäviä yhteisiä tapahtumia on riittävästi ja ne ovat monipuolisia. Yhteisiä tapahtumia toivottiin kuitenkin olevan vielä enemmän, sillä niihin yhdessä nuoren kanssa pääseminen koettiin haasteelliseksi aikataulujen sovittamisen vuoksi. Osallistumisen esteenä nähtiin myös tapahtumien lapsellisuus. Haastateluista nousi esille toive aikuisille suunnatusta tekemisestä.

Haastateltavat kokivat mentoritoiminnan toimivan hyvin ja kehittämisideoiden keksiminen oli haastavaa. Mentorit mainitsivat, että aina voisi olla enemmän rahaa käytettävissä, joka mahdollistaisi erilaisia tekemisiä ja esimerkiksi tavallisen kahvittelun useammin. Mentorit kokivat, ettei toisen rahatilanteesta ole soveliasta kysellä, sillä he kokivat toisen rahatilanteen olevan henkilökohtaisella alueella. Haastatteluiden perusteella rahatilanne toi haasteita esimerkiksi tekemisien suunnitteluun, sillä ei voinut tietää toisen taloudellisesta mahdollisuutta osallistua. Mentorit kokivat, että olisi mielekästä osallistua yhteisten tapahtumien suunnitteluun. Tämä taas voitaisiin toteuttaa esimerkiksi kyselemällä 1+1 mentoritoiminnassa mukana olevilta mentoripareilta ideoita ja toiveita. Haastateltavat kokivat mentoritoiminnan niin toimivaksi ja hyväksi, että pystyivät suosittamaan toimintaa myös muille. Useampi haastateltava olikin jo suosittelut toimintaa muutamille tutuille ihmisille.

Mentorit kokivat mentoritoiminnan hyödylliseksi ja toivoivat sen jatkuvan. Hyödyllisyyttä perusteltiin tämänlaisen toiminnan tarpeellisuuden kasvaessa, nuorten yksinäisyyden ja syrjäytymisen lisääntyessä. Mentorit perustelivat myös toiminnan merkitystä

tulevaisuuden muutosten ja jatkuvasti nuoriin kohdistuvien odotusten kasvaessa. Nuoren tulisi opetella jatkuvasti kaikkea uutta ja pysyä mukana maailman muuttuessa, sekä samalla pystyä olemaan nuori. Mentorit myös kokivat 1+1 mentoritoiminnan äärettömän tärkeänä lisänä nuorten sosiaali- ja terveydenhuollon verkostossa, sillä mentoritoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, eikä toimintaan ohjauduta lähetteen johdosta.

*Mitä tulevaisuus tulee olemaan ja sitten nuorten pitäis pärjätä siin kaikessa niitten pitäis olla kansainvälisiä niitten pitäis osata digiloikkia ja vaikka mitä, niilt vaaditaan ihan hirveesti.*

*Tuntuu et yhä enemmän on sellasii nuoria, jotka tarttis sitä tukea, se on jotenki hirveen surullista et nuoret jää yksin. Jos tällä vois ees jotain auttaa ni se olis mun mielestä hirveen hyvä. Ihmisten pitäis enemmän välittää toisistaan. Mun mielestä on tosi hyvä et tällästä toimintaa on.*

## 7 POHDINTA

### 7.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön aihe on merkittävä ja ajankohtainen, sillä nuorten kokema yksinäisyys ja syrjäytyminen ovat jatkuvassa kasvussa. Nuorten eriarvoisuus on myös lisääntynyt, joka osaltaan lisää nuorten kokemaa pahoinvointia. Lisäksi yhteiskunnan muutokset ja jatkuvasti kasvavat nuoriin kohdistuvat odotukset vaikuttavat nuorten arkeen ja hyvinvoinnin kokemuksiin. Haastatteluiden perusteella 1+1 mentoritoiminnalla on merkittävä vaikutus nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi, lisäten nuorten yhteiskunnallista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Kaikki haastateltavana olleet nuoret kokivat yksinäisyyden vähentyneen tai joko lievittyneen kokonaan toiminnan aikana.

Mentoritoiminnassa mukana olleet nuoret kertoivat haastatteluissa, ettei heillä ollut odotuksia mentoritoiminnalle. Haastattelujen edetessä odotuksia kuitenkin nousi esille. Nuoret kertoivat, että haluavat arkeensa uutta sisältöä ja he kaipasivat ihmistä, joka olisi vain heitä varten ja kannustaisi heitä elämässä eteenpäin. Voidaan ajatella, että nuoret halusivat kokea yhteenkuuluvuutta sekä halusivat rinnalleen ihmisen, joka ymmärtää heitä ja on läsnä arjessa. Haastatteluista ilmeni, että nuoret kokevat myös jonkin tasoista emotionaalista yksinäisyyttä. Juntilan (2016) mukaan emotionaaliseen yksinäisyyteen kuuluu toive siitä, että olisi yksi ihminen, jota voisi kutsua ystäväksi. Emotionaaliseen yksinäisyyteen kuuluu myös tunne siitä, ettei ole ketään kenelle avautua henkilökohtaisista murheista ja ajatuksista. Haastattelujen perusteella voidaan nähdä, että nuorten kokema yksinäisyys oli vähentynyt mentorisuhteen aikana. Yksinäisyyden tunteen vähenemiseen vaikutti tunne siitä, että heillä on joku, joka kuuntelee ja on läsnä, sekä on tavoitettavissa aina tarpeen tullen. Ervamaan (2018, 9-12) mukaan luottamuksellinen mentorisuhde voi luoda nuorille korjaavia positiivisia kokemuksia, säännöllisyyden ja yhteisen mukavan tekemisen kautta. Mentori toimii nuorelle turvallisena aikuisena, jolta hän saa tukea ja vahvistaa omia sosiaalisia taitojaan peilaamalla itseään mentoriinsa.

Haastattelujen perusteella voidaan todeta luottamuksellisen suhteen toteutuneen mentori-parien välillä, sillä nuoret kertoivat voivansa kertoa huolistaan mentoreilleen sekä he tukeutuivat mentoreihinsa tiukan paikan tullen. Mentorisuhteen nähdään myös vahvistaneen nuorten minäkuvaa sekä tuoneen heille itsevarmuutta. Minäkuvan vahvistuminen näkyi siinä, että nuoret kertoivat uskaltavansa olla enemmän omana itsenään ja hyväksyvänsä itsensä nykyisin paremmin. Samalla kun nuoren usko itseensä vahvistuu, usein myös nuoren itseluottamus kasvaa elämän muilla osa-alueilla, vaikuttaen positiivisesti nuoren muuhun elämään kuten arjen hallintaan, opiskeluun, ja sosiaalisiin suhteisiin (Saari 2016,

13-15). Haastatteluiden perusteella mentoritoiminnan suurin konkreettinen vaikutus nuorten arkeen oli rohkaistumisen myötä omien kaverisuhteiden vahvistuminen, uudet harrastukset ja ihan vain ulos lähteminen. Ervamaan mukaan (2018, 12-14) mentorisuhteen nähdään vahvistavan sosiaalisia taitoja, rohkaisten samalla toimimaan vuorovaikutussuhteissa. Nuorten usko itseensä ja toimiminen vuorovaikutussuhteissa omana itsenään vahvistuu, tuoden samalla keinoja sekä varmuutta rakentaa uusia ja ylläpitää vanhoja ystävyyssuhteita.

Haastattelujen perusteella mentoreilta taas nousi halu auttaa ja olla nuorten kanssa tekemisissä. Auttaminen konkreettisella tasolla ja yksinäisyyden sekä syrjäytymisen lievittäminen tuo voimavaroja ja toimiikin usein myös motivaatio tekijänä vapaaehtoistoimintaan (Etene 2014, 5). Haastatteluissa nousi esiin myös mentoreiden omat kokemukset tällaisen toiminnan tarpeellisuudesta sekä läheisten positiiviset kokemukset vapaaehtoistoiminnasta. Myös Marjovuon (2014, 70-76) mukaan aiemmilla kokemuksilla on merkittävä vaikutus vapaaehtoistoiminnan taustalla. Moni oli ryhtynyt mentoriksi elämäntilanteensa muutoksen vuoksi. Muuttunut elämäntilanne tai eläköityminen toi mukanaan ajan auttamiselle sekä uudelle harrastukselle. Vapaaehtoistoiminnan koettiin myös tuovan positiivisuutta sekä jaksamista arkeen ja elämään, samalla irtaannuttamalla niin sanotusta normaalista arjesta ja työstä.

Haastatteluiden perusteella mentoritoiminnalla oli positiivinen merkitys mentoreiden itsevarmuuden kohoamiseen, minäkuvan vahvistumiseen sekä merkityksellisyyden tunteeseen. Itsevarmuuden kohoaminen syntyi rohkaistumisen myötä, vetovastuussa olemisen, uusien tilanteiden ja ihmisten kohtaamisen kautta. Mentoritoiminnan myötä uusien, jopa haastavienkin tilanteiden kohtaaminen koettiin aiempaa luontevammaksi. Minäkuvan vahvistuminen syntyi uusien vahvuuksien löytämisen ja itselleen tärkeäksi kokeman toiminnan kautta. Haastatteluissa mentorit kertoivat merkityksellisyyden tunteen vahvistuneen, heidän tuntiessaan itsensä tarpeelliseksi ja arvostetuksi. Myös yhteinen tekeminen ja nuorten onnistumisen kokemukset, kasvattivat mentoreiden merkityksellisyyden tunnetta. Martelan & Jarenkon (2015, 61) mukaan ihmisellä on tarve tuntea voivansa tehdä toiselle hyvää. Merkityksellisyyden tunteeseen vaikuttaa tunne ympärillä olevien ihmisten välittämisestä ja kunnioituksesta itseään kohtaan.

Haastatteluissa nousi esille mentoreiden uuden oppiminen ja heidän ura- ja koulutussuunnitelmien selkeytyminen toiminnan kautta. Kaikki mentorit kertoivat mentorisuhteen kautta myös itse oppineensa uusia asioita sekä kokeilleensa uudenlaisia tekemisen sekä liikuttamisen muotoja. Marjovuon mukaan (2018, 70-78) mentorina toimimisen nähdään tuovan

elämään uusia ihmisiä ja uudenlaisia kokemuksia, joiden kautta voidaan oppia uutta ja löytää omia vahvuuksia sekä mielenkiinnonkohteita.

Mentoritoimintaan liittyen yhdeltäkään nuorelta tai mentorilta ei noussut konkreettisia kehittämisehdotuksia toiminnasta esille. Haastateltavat toivat ilmi, että toimintaa on vaikea kehittää, sillä se on suurilta osin täysin mentoriparin käsissä ja riippuu paljon parin keskeisestä toimivuudesta. Kaikki kehittämisehdotukset, jotka nousivat esille, olivat pieniä ja koskivat lähinnä yksittäisiä järjestettyjä tapahtumia. Haastatteluissa nousi esille toiminnan taloudelliset rajoitteet, sillä käytössä oleva rahasumma on pieni ajatellen koko vuoden tapaamiskertoja. Kehittämisehdotuksien vähäisyydestä sekä haastateltavien kokemusten perusteella voidaan olettaa, että 1+1 mentoritoiminta on ollut tarkoituksen mukaista ja jokainen nuori sekä mentori kokee toiminnan hyväksi, sekä itselleen merkittäväksi.

Haastatteluiden perusteella on havaittavissa, että mentoritoiminta on saanut aikaiseksi positiivisen kierteen, sillä jokainen mentori oli valmis jatkamaan toiminnassa uuden nuoren kanssa. Mentoritoiminnan positiivisuus näkyi nuorten keskuudessa siinä, että kaikki haastatteluun osallistuneet nuoret halusivat myös itse auttaa ja olla mukana vapaaehtoistoiminnassa heidän elämäntilanteensa sen salliessa. Jokainen haastateltava oli myös suosittelut mentoritoimintaa vähintään yhdelle ihmiselle. Suosittelujen perusteella voidaan olettaa, että tyytyväisyys toimintaan on aitoa, sillä sitä uskalletaan suositella myös muille. Häivälän & Paloheimon (2012,170) mukaan suosittelu kertoo ihmisen olevan niin innostunut jostakin asiasta, että haluaa vapaaehtoisesti puhua siitä muille kehuen asiaa tai toimintaa positiiviseen sävyyn. Suositelua ei voida pitää itseisarvona, sillä lähtökohtaisesti ihminen ei suosittele, jos ei ole aidosti tyytyväinen.

## 7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullisella tutkimuksella on omat yleisesti käytetyt luotettavuuskriteerit, saturaatio, vahvistettavuus, dokumentaatio, ristiriidaton tulkinta, ja aikaisempien tutkimusten huomiointi (Kananen 2014, 151). Jokainen haastattelu tuo tutkimukseen uusia näkökulmia ja kunnes haastattelujen tulokset alkavat toistua, voidaan saturaation toteutuminen varmistaa. Myös aikaisemmilla tutkimuksilla voidaan arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Omia opinnäytetyön tuloksia voidaan vahvistaa, mikäli muista tutkimuksista löytyy samankaltaisia tutkimustuloksia. (Kananen 2017, 179.) Informaation vahvistus eli tutkimuksen tulkinnan vahvistaminen haastateltavana olleelta on myös yksinkertainen keino lisätä tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 170-171).

Riittävä dokumentointi mahdollistaa ilmiön kuvailemisen syvällisesti ja sen tulkitsemisen (Kananen 2017, 178). Aineiston ristiriidattomalla tulkinnalla voidaan myös arvioida

tutkimuksen luotettavuutta. Ristiriidattomalla tulkinnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että molemmat opinnäytetyön tekijät tulevat samankaltaiseen tulokseen tulkitessaan aineistoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 168.)

Tutkimuksen eettisyys voidaan ajatella tutkimuksen luotettavuuden toisena puolena. Myös laadullisen tutkimuksen laatu on riippuvainen tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147, 149.) Tutkimuksessa ja haastatteluissa tulee toimia rehellisesti ja huolellisesti, huomioimalla tarkkuuden tutkimuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä sen analysoimisessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Ihmistieteellisten tutkimuksien eettisiin periaatteisiin luetaan tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioitus, vahingoittamisen välttäminen ja yksityisyydensuoja ja tietosuoja (Arene ry 2017). Tutkimuksen tulosten tulee olla avoimia, säilyttäen tutkittavien anonymiteetin. Haastateltavia tulee tiedottaa selkeästi siitä, mitä tietoa kerätään ja miten, miten aineistoa käsitellään ja kenen tahosta, sekä miten aineisto hävitetään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 172-181.)

Opinnäytetyö tehtiin huolellisesti ja tarkkuudella hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. Opinnäytetyöhön liittyvät päätökset on tehty keskustellen ja yhteistyössä opinnäytetyön tekijöiden, yhteistyökumppaneiden ja ohjaavan opettajan kesken. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää opinnäytetyössä käytetty monipuolinen teoreettinen pohja. Lisäksi opinnäytetyössä hyödynnettiin aiempia tutkimuksia aiheesta ja niitä vertailtiin sekä yhdisteltiin opinnäytetyön tuloksien johtopäätöksissä.

Opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta lisää se, että haastatteluun osallistuminen mahdollistettiin kaikille 1+1 mentoritoiminnassa mukana oleville nuorille ja mentoreille. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa tarkoituksena oli, että 1+1 mentoritoiminnasta vastaavat koordinaattorit olisivat suoraan yhteydessä niihin mukana oleviin mentoreihin ja nuoriin, keiltä oletettaisiin saavan mahdollisimman paljon tietoa. Yhteisen pohdinnan jälkeen kuitenkin päädyttiin siihen, että haastatteluun osallistuminen mahdollistettiin kaikille.

Jokainen haastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluna, joka myös lisää vastauksien luotettavuutta. Jokaiselle yksilöhaastattelu kerralle oli varattu aikaa puolitoista tuntia, jotta aikaa oli riittävästi eikä aineiston luotettavuus heikentynyt ajan niukkuuden vuoksi. Haastattelut äänitettiin kahdella nauhurilla, jolla varmistuttiin siitä, että jokainen haastattelu tallentui. Kahdella nauhurilla pystyttiin myös varmistamaan haastateltavien puheiden oikeellisuus, mikäli toisesta äänitteestä ei kuulunut selkeästi. Kahdeksan haastateltavaa oli riittävä määrä samankaltaisten asioiden ja ajatusten toistuvaan sekä monipuoliseen esille tuloon. Haastatteluissa varmistimme monitulkintaisissa aiheissa, haastattelijoiden tulkinnan

oikeellisuuden kysymällä suoraan haastateltavalta, ymmärsimmekö hänen sanomansa oikein ja esitimme tarvittaessa tarkentavia lisäkysymyksiä.

Opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa huomioitiin ihmistieteellisten tutkimusten eettiset periaatteet. Haastateltavia tiedotettiin tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta, sekä heiltä pyydettiin kirjalliset suostumukset opinnäytetyön haastatteluun osallistumisesta. Opinnäytetyön aineistoa käsiteltiin niin, että haastateltavien anonymiteetti ei vaarantunut missään opinnäytetyön vaiheessa ja sen valmistuttua aineisto hävitettiin asianmukaisesti.

Opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä lisää kahden opinnäytetyön tekijän yhteistyö. Molempien opinnäytetyön tekijöiden itsenäisesti tekemää teemoittelua vertailtiin ja yhdistettiin lopullisiin tuloksiin. Opinnäytetyön tutkimustuloksiin haluttiin liittää opinnäytetyön luotettavuuden lisäämiseksi haastateltavien lauseita ja ajatuksia sitaatein. Opinnäytetyön tekijöiden kesken on myös jaettu vastuuta opinnäytetyön eri osa-alueista, sekä kaikkia valintoja ja ratkaisuja on pohdittu yhdessä, perustellen niitä teorian kautta.

### 7.3 Opinnäytetyön tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön tulosten perusteella 1+1 mentoritoiminnalla on ollut positiivinen merkitys niin nuorten kuin mentoreidenkin arkeen ja elämään. Tulosten avulla 1+1 mentoritoiminta saa näyttöä toiminnan merkityksellisyydestä niin nuorille kuin mentoreille, joiden perusteella mentoritoiminnan järjestäminen on jatkossakin kannattavaa. Tulosten avulla mentoritoiminnasta vastaavat koordinaattorit, Lahden Diakonialaitos sekä rahoituksesta vastaava sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus eli STEA saavat laajemman kuvauksen 1+1 mentoritoiminnasta toiminnassa mukana olleiden näkökulmasta. Opinnäytetyö tuo myös näkyvyyttä 1+1 mentoritoiminnalle, jonka avulla nuoret sekä vapaaehtoistoimijat mahdollisesti löytävät toiminnan pariin.

Opinnäytetyön tuloksia ei voida yleistää, sillä opinnäytetyön tulokset on saatu ainoastaan 1+1 mentoritoiminnassa mukana olleilta nuorilta ja mentoreilta. Opinnäytetyössä selvitettiin mentoritoiminnan merkitystä nuorten ja mentoreiden arkeen ja elämään. Opinnäytetyöhön haastateltiin mentoritoiminnassa mukana olleita nuoria ja mentoreita, jotka olivat olleet mukana toiminnassa yli vuoden ajan tai kauemmin. Haastatteluiden otanta oli suhteellisen pieni ja ei voida tietää, osallistuivatko haastatteluun vain ne toiminnassa mukana olleet, joilla oli ainoastaan positiivisia kokemuksia mentoritoiminnasta.

Jatkotutkimusehdotuksia olisi 1+1 mentoritoiminnan kokemusten tutkiminen suuremmalla otannalla ja mentoritoiminnan pitkäaikaisten vaikutusten tutkiminen. Suurempi otanta toisi mahdollisesti esiin eriäviä näkökulmia mentoritoiminnasta, ja samalla voisi nousta enemmän kehittämisehdotuksia esiin. Mentoritoiminnan pitkäaikaisten vaikutusten tutkiminen

olisi mielenkiintoista, sillä opinnäytetyön tulosten perusteella mentoritoiminnalla 1+1 mentoritoiminnalla on merkittävä välitön vaikutus niin nuorten kuin mentoreiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi, lisäten yhteiskunnallista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Pitkäaikaisten vaikutusten tutkimuksessa voitaisiin selvittää, onko mentoritoiminnalla myös pidempiaikainen merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä.



## LÄHTEET

- Aaltonen, S., Berg, P. & Ikäheimo, S. 2015. Nuoret luukulla – Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuoren asemaan palvelujärjestelmässä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [viitattu 23.3.2019] Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125695/URN\\_ISBN\\_978-952-302-442-7.pdf](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125695/URN_ISBN_978-952-302-442-7.pdf)
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [viitattu 5.12.2018] Saatavissa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>
- Angervuo, T., Myllymaa, T., Oksanen, S., Raitanen, A. & Nieminen, P. 2012. Mentorointiopas. KansalaisAreena ry [viitattu 27.11.2018]. Saatavissa: <http://www.kansalaisareena.fi/mentorointiopas2012.pdf>
- Duodecim. 2018. Mitä terveys on? [viitattu 12.3.2019] Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903)
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Ervamaa, S. 2018. Elämää muuttavia kohtaamisia – omaehtoinen kansalaistoiminta nuorten tukena. Selvitys Helsingin Diakonissalaitoksen Amigo-mentoritoiminnan pitkäkestoisista vaikutuksista. Helsingin Diakonissalaitos [viitattu 7.1.2019] Saatavissa: <https://www.hdl.fi/wp-content/uploads/2018/04/HDL-Amigo-selvitys-EI%C3%A4m%C3%A4%C3%A4-muuttavia-kohtaamisia-2018.pdf>
- Garvey, B, Stokes, P & Megginson, D. 2014. Coaching and mentoring – Theory and practice. Sage: 2nd Edition.
- Halme, N., Hedman, L., Ikonen, R. & Rajala, R. 2018. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017 – kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [viitattu 12.3.2019] Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN\\_ISBN\\_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN_ISBN_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hamarus, P., Kanervio, P., Landen, L. & Pulkkinen, S. 2014. Huuto! - Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

- Häivälä, J. & Paloheimo, T. 2012. Klikkaa tästä: internetmarkkinoinnin käsikirja 2.0. Helsinki: Mainostajien liitto.
- Hänninen, M. & Tolvanen, E. 2014. Syrjäytymisen ehkäisytyöpajoilla työntekijöiden näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla – Lasten ja nuorten yksinäisyys. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Junttila, N. 2016. Yksinäisyys satuttaa. [viitattu 12.3.2019] Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/yksinaisyys-satuttaa>
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus – Pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kanniainen, M-R., Nylund, J. & Kupias, P. 2017. Mentoroinnin työkirja. Helsingin yliopisto [viitattu 7.1.2019] Saatavissa: [https://blogs.helsinki.fi/mentorointi/files/2014/08/Mentoroinnin-tyokirja\\_A4.pdf](https://blogs.helsinki.fi/mentorointi/files/2014/08/Mentoroinnin-tyokirja_A4.pdf)
- Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E. & Hannukkala, M. 2014. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura
- Karisto, A. & Tiilikainen, E. 2017. Yksinäisyys ja aika. Yhteiskuntapolitiikka 82.
- Kivivuori, J. 2009. Nuorten syrjäytyminen ja rikollisuus – Suomessa tehdyn tutkimuksen ja sen katvealueiden kartoitusta. Hakapaino Oy.
- Komonen, Katja. 2013. Lasten ja nuorten hyvinvointitieto. Mikkeli: Kopijyvä Oy.
- Kupias, P. & Salo, M. 2014. Mentorointi 4.0. Helsinki: Talentum.
- Laasanen, J. 2011. Vapaaehtoistyön kansantaloudelliset vaikutukset. Raportteja 70. Helsingin Yliopisto. [viitattu 28.5.2018] Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/225281/Raportteja70.pdf?sequence=1>
- Lahden Diakonialaitos. 2018. 1+1 mentoritoiminta. [viitattu 16.12.2018] Saatavissa: [http://www.dila.fi/diakonia/saro-vapaaehtoistoiminta/1\\_1\\_mentoritoiminta](http://www.dila.fi/diakonia/saro-vapaaehtoistoiminta/1_1_mentoritoiminta)
- Lahden Diakonialaitos. 2018. Esittely [viitattu 27.11.2018]. Saatavissa: [http://www.dila.fi/lahden\\_diakonialaitos/esittely](http://www.dila.fi/lahden_diakonialaitos/esittely)

Lahden Diakonialaitos. 2018. Särö -vapaaehtoistoiminta [viitattu 21.11.2018]. Saatavissa: <http://www.dila.fi/diakonia/saro-vapaaehtoistoiminta>

Lahden ensi- ja turvakoti ry. 2018. Yhdistys [viitattu 27.11.2018] Saatavissa: <https://ensija-turvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/yhdistys/>

Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Livonia Print, 11.

Leemann, L. & Hämäläinen, R-M. 2016. Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Yhteiskuntapolitiikka. [Viitattu 28.5.2018]. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605\\_Leemann%26Hamalainen.pdf?sequence=2](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605_Leemann%26Hamalainen.pdf?sequence=2)

Lepistö, S. 2010. Nuorten kokema perheväkivalta. Malli hyvinvoinnista ja selviytymisestä. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Lipasti-Raulus, H., Korpijärvi, H. & Tuori, S. 2014. Vapaaehtoistoiminnan käsikirja työntekijälle [viitattu 5.12.2018] Saatavissa: [http://www.kansalaisareena.fi/HSRKY\\_Vapaaehtoistoiminnan\\_kasikirja2014.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/HSRKY_Vapaaehtoistoiminnan_kasikirja2014.pdf)

Margalit, M. 2010. Lonely Children and Adolescents. Self-perceptions, Social Exclusion, and Hope. New York: Springer.

Marjovuori, A. 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.

Martela, F. & Jarenko, K. 2015. Draivi. Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Helsinki: Talentum.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Mielenterveyden keskusliitto. 2019. Eroon yksinäisyydestä. [viitattu 12.3.2019] Saatavissa: <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yksinaisyys/>

Morrison, P. & Smith, R. 2018. Loneliness: an overview. Teoksessa Olivia S. & Eric D. (toim.) Narratives of Loneliness: multidisciplinary perspectives from the 21st century. Abingdon: Routledge, 11–25.

Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Helsinki.

Palola, E., Hannikainen-Ingman, K. & Karjalainen, V. 2012. Nuoret koulutuspuodokkaat sosiaalityön asiakkaina – Tapaustutkimus Helsingistä. Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos. [viitattu 23.3.2019] Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90872/URN\\_ISBN\\_978-952-245-632-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90872/URN_ISBN_978-952-245-632-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pessi, A-B. & Oravasaari, T. 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveystieteiden 60 vapaaehtoistoiminnasta. Avustustoiminnan raportteja 23. Raha-automaattiyhdistys. Helsinki

Purjo, T. & Hannila, P. 2014. Tarkoituksellisuus nuorten itsemurhien ehkäisyssä. Helsinki: Bod.

Puska, P., Pitkälä, A. & Erhola, M. 2019. Nuorten syrjäytyminen voidaan ehkäistä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [viitattu 1.3.2019.] Saatavissa: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tiedote?id=30529](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=30529)

Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Gaudeamus.

Ristikari, T., Keski-Säntti, M., Sutela, E., Haapakorva, P., Kiilakoski, T., Pekkarinen, E., Kääriälä, A., Aaltonen, M., Huotari, T., Merikukka, M., Salo, J., Juutinen, A., Pesonen-Smith, A. & Gissler, M. 2018. Suomi lasten kasvuympäristönä. Kahdeksantoista vuoden seuranta vuonna 1997 syntyneistä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitost. [viitattu 26.3.2019] Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137104/URN\\_ISBN\\_978-952-343-152-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137104/URN_ISBN_978-952-343-152-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Saari, J. 2011. Hyvinvointi – Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Saari, J. 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Salmi, M., Mäkeä, J., Perälä, M-L. & Kestilä, L. 2012. Lapsi kasvaa kunnassa – Miten kunta voi tukea lasten hyvinvointia ja vähentää syrjäytymisen riskejä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [viitattu 23.3.2019] Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90826/URN\\_ISBN\\_978-952-245-690-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90826/URN_ISBN_978-952-245-690-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Suomen Akatemia. 2013. Tutkimusohjelma Skidi-Kids 2010-2013. [Viitattu 12.3.2019] Saatavissa: <https://www.aka.fi/globalassets/awanhat/documents/tiedostot/lapset/skidi-kids-esite-suomi.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitost. 2018. Hyvinvointi. [viitattu 12.12.2018] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. [viitattu 23.3.2019] Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjaytymisen/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytymisen/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy)

Tiilikainen, E. 2016. Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 129-148.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 5.12.2018] Saatavissa: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut)

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. 2014. Vapaaehtoistoiminnan etiikka – Etenen kannanotto. Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 5.12.2018] Saatavissa: <https://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikasta.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikasta.pdf.pdf>

## LIITTEET

Liite 1: Haastattelukutsu

Liite 2: Kirjallinen haastattelulupa-anomus

Liite 3: Teemahaastattelu runko

## KUTSU HAASTATTELUUN

Olemme sosionomiopiskelijoita Lahden ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä 1+1 mentoritoiminnasta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia mentoritoiminnan merkitystä niin nuorten kuin mentoreiden näkökulmasta.

Toteutamme opinnäytetyömme yksilöhaastatteluin Lahden diakonialaitoksen tiloissa sekä pystymme myös tarvittaessa liikkumaan ja joustamaan haastattelupaikassa. Haastatteluiden ajankohta olisi 2019 tammi- helmikuun aikana ja tarkemman ajankohdan sovimme kanssasi, sinun aikataulusi huomioiden. Kuulisimme mieluusti näkemyksiäsi toiminnasta ja sen merkityksestä sinun arkeesi. Osallistumisesi olisi meille hyvin tärkeää.

Haastattelut kestävät arviolta noin tunnin. Opinnäytetyössämme kaikki haastateltavamme pysyvät anonyymeinä ja huolehdimme siitä, että haastateltavien henkilöllisyys ei paljastu. Äänitämme kaikki haastattelut, jotta pystymme analysoimaan haastattelut mahdollisimman luotettavasti. Pidämme kaikki haastattelumateriaalit vain itsellämme ja tuhoamme ne asianmukaisesti välittömästi opinnäytetyön valmistuttua.

Lahden diakonialaitoksen tiloissa tarjolla on kahvitarjoilu ja kaikille haastatteluun osallistuneille on luvassa pieni palkkio osallistumisesta.

Ystävällisin terveisin: Maria Kolari & Jennika Nora

## Liite 2. Kirjallinen haastattelulupa-anomus

### Kirjallinen haastattelulupa-anomus

Olemme sosionomiopiskelijoita Lahden ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä 1+1 mentoritoiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on teemahaastattelujen avulla saada tietoa siitä, mikä merkitys mentoritoiminnalla on niin nuorten kuin vapaaehtoisten arkeen ja elämään. Opinnäytetyömme tarkoituksena on 1+1 mentoritoiminnan kehittäminen, uusien nuorten ja mentoreiden saaminen mukaan toimintaan sekä vastaaminen rahoittajan tuloksellisuuden tavoitteisiin.

Opinnäytetyömme toteutamme laadullisena tutkimuksena yksilöhaastatteluin. Opinnäytetyössämme kaikki haastateltavamme pysyvät anonyymeinä ja huolehdimme siitä, että haastateltavien henkilöllisyys ei paljastu. Opinnäytetyössämme emme kuvaile haastateltuja tai haastateltavien kokemuksia niin, että haastateltavan anonymiteetti ei säilyisi. Äänitämme kaikki haastattelut, jotta pystymme analysoimaan haastattelut mahdollisimman luotettavasti. Pidämme kaikki haastattelumateriaalit ja tiedostot vain itsellämme ja tuhoamme ne asianmukaisesti välittömästi opinnäytetyön valmistuttua.

Ystävällisin terveisin:

Maria Kolari & Jennika Nora

Allekirjoittamalla tämän anomuksen annat meille luvan käyttää haastatteluaineistoa opinnäytetyössämme.

Allekirjoitus ja nimenselvennys

---

Aika \_\_\_/\_\_\_/2019 Paikka\_\_\_\_\_



### Liite 3. Teemahaastattelu runko

#### Taustatietoja:

- Ikä
- Koulutustausta
- Mitä kautta tullut mukaan toimintaan, mistä kuullut 1+1 mentoritoiminnasta?
- Mikä sai lähtemään mukaan toimintaan?
- Kuinka kauan ollut toiminnassa mukana?

#### Hyvinvointi

- Odotukset, toiveet
- Konkreettinen tuki/apu
- Vahvuudet, voimavarat (selkeytyminen, uusien löytyminen)
- Arki
- Hyvinvointi, mieliala
- Onnistumisen kokemukset
- Minäkuvan muutokset, identiteetin vahvistuminen

#### Osallisuus

- Mentorisuhde
- Arvostus, tasavertaisuus
- Luottamuksen rakentuminen
- Kontaktin luominen, suhteen muodostuminen/suhde nykyisin
- Mentorisuhde vs. muut ihmissuhteet
- Näkeminen, yhteydenpito
- Yhteinen tekeminen

#### Yhteisöllisyys

- Tavoitteet
- Tulevaisuuden suunnitelmat
- Mielenkiinnonkohteet
- Unelmat
- Elämäntavat
- Harrastukset
- Onko toiminta tuonut jotain uutta?

+

Millaiseksi olet kokenut yhteistyön Dilan kanssa?

Mentori toiminnan arvoja ovat kunnioittava kohtaaminen, luottamuksen rakentaminen yhteisillä pelisäännöillä, avoimuus ja oikeuden mukaisuus. Koetko, että nämä arvot näkyvät toiminnassa?

Toivoisitko toiminnalta jotain muuta?

Miten kehittäisit toimintaa?

Mikä saa sinut jatkamaan mentoritoiminnassa?

Voisitko suositella toimintaa muille?