

The Diak logo consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar.

Ilona Keskinen
Kaislakerttu Korjus
Anna Roininen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK) -diakoni
Opinnäytetyö, 2019

VAPAAEHTOISTEN KOKEMUKSIA HELSINKIMISSIÖN TUKIHENKILÖTOIMINNASTA

TIIVISTELMÄ

Ilona Keskinen, Kaislakerttu Korjus & Anna Roininen
Vapaaehtoisten kokemuksia HelsinkiMission tukihenkilötoiminnasta
54s., 2 liitettä
Syksy, 2019
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK) -diakoni

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä HelsinkiMission kanssa. Opinnäytetyössä tutkittiin HelsinkiMission senioreiden tukihenkilötoiminnassa mukana olevien vapaaehtoisten kokemuksia tukihenkilöinä toimimisesta.

Työn tarkoituksena oli selvittää, mikä on saanut haastateltavat ryhtymään tukihenkilöiksi ja mikä on saanut heidät toimimaan tukihenkilöinä pidemmän aikaa. Haastateltavilta kysyttiin myös, miten he päätyivät juuri HelsinkiMissiolle ja mitä tukihenkilötoiminta on heille antanut.

Toteutimme työn kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Haastattelimme työtämme varten seitsemää HelsinkiMissiolla toimivaa vapaaehtoista tukihenkilöä, jotka olivat iältään noin 30–70 -vuotiaita ja jotka olivat toimineet tukihenkilöinä vähintään noin 2 vuotta ja pisimmillään noin 11 vuotta.

Tulokset osoittavat, että haastateltavat olivat lähteneet toimintaan mukaan erilaisista syistä. Moni heistä oli luonut aidon ystävyysuhteen tuettavan kanssa ja osa piti suhdetta muuten tärkeänä. Haastateltavat kokivat, että tukihenkilönä toimiminen oli antanut heille itselleen paljon. He ovat saaneet uuden ihmissuhteen lisäksi hienoja kokemuksia, tietoa vanhuudesta ja tunteen, että on tärkeä ja jollekin avuksi. Lisäksi tukihenkilönä toimiminen oli tuonut sisältöä elämään.

Tulokset osoittavat, että organisaatiolta saatava tuki tukihenkilönä toimimiseen on riittävää ja HelsinkiMission vapaaehtoisille järjestämät koulutukset, työnohjatukset ja virkistystoiminta koetaan tärkeänä.

Tutkimme opinnäytetyötä varten erilaisia aikaisempia tutkimuksia, kuten muita opinnäytetöitä, HelsinkiMission verkkosivuja ja erilaista kirjallisuutta koskien vapaaehtoistyötä, yksinäisyyttä ja ikäihmisten yksinäisyyttä.

Asiasanat: vapaaehtoistyö, yksinäisyys, ikäihmisten yksinäisyys, kokemus, motivaatio

ABSTRACT

Ilona Keskinen, Kaislakerttu Korjus & Anna Roininen
Experiences of the volunteers about Helsinki Missions support person activity
54p., 2 appendices
Autumn, 2019
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Social Services
Option in Diaconal Work
Bachelor of Social Services

This thesis has been made in collaboration with HelsinkiMissio. The aim was to study the experiences the volunteers involved in the support person activity of the seniors of HelsinkiMissio had. Furthermore, the purpose was to analyse the reasons for being a volunteer in support person activities. Especially, what made them to work as a support person for a longer time? The interviewees were also asked why they chose to work for HelsinkiMissio and what volunteering as a support person has given to them.

This thesis was carried out as a qualitative study. Seven volunteers were interviewed for the study. They had worked as a support person for seniors in HelsinkiMissio. The interviewees were between 30 and 70 years old and they had worked as a support person for a minimum of 2 years and at most about 11 years. For the thesis was researched previous studies such as thesis works, the HelsinkiMission online website and literature about volunteering, loneliness and loneliness among the elderly.

The results revealed that the interviewees had started working as a volunteer for various reasons. Many of them had created a true friendship with the senior and some find the relationship somewhat important. The interviewees stated that being a support person had given them much. In addition, to having a new relationship, they have had great experiences, gained information about ageing and feeling that they are important and helpful to the seniors.

The results also indicated that the support provided by the organisation for the support person was sufficient and that training, work guidelines and recreational activities that HelsinkiMissio organizes to volunteers were important.

For the thesis we researched previous studies such as other theses, HelsinkiMission website and various literature about volunteering, loneliness and loneliness among elderly.

Keywords: voluntary work, loneliness, the loneliness of elderly people, experience, motivation

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS.....	6
3 HELSINKIMISSIO	7
3.1 Historia	7
3.2 Kristilliset arvot.....	8
3.3 Toiminta	9
4 IKÄIHMISET JA YKSINÄISYYS	12
4.1 Yksinäisyys.....	12
4.2 Ikäihmisten yksinäisyys	14
4.3 Ikäihminen	18
4.4 Yksinäisyys diakoniatyössä	18
5 VAPAAEHTOISTYÖ	20
5.1 Mitä on vapaaehtoistyö?	21
5.2 Kokemus on henkilökohtaista.....	25
5.3 Motivaatio.....	26
5.3.1 Vapaaehtoistyön timanttimalli.....	28
6 TOTEUTUS	31
6.1 Tutkimusmenetelmä.....	31
6.2 Aineiston hankinta	32
6.3 Analyysimenetelmä	33
7 PROSESSIN KUVAUS.....	34
8 TULOKSET	36
8.1 Motivaatio vapaaehtoiseksi ryhtymiselle.....	36
8.2 Seniorin kohtaamisen merkitys	40
8.3 Organisaation tuen merkitys vapaaehtoistyössä.....	42
8.4 Oma kokemus vapaaehtoisena olemisesta	44

9 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI	47
9.1 Johtopäätökset.....	47
9.2 Pohdinta	48
9.2.1 Diakoninen näkökulma	49
9.3 Opinnäytetyön eettisyys	51
9.4 Luotettavuuden tarkastelu.....	52
9.5 Ammatillinen kasvu	54
9.5.1 Ilona Keskinen.....	55
9.5.2 Kaisla Korjus.....	55
9.5.3 Anna Roininen.....	56
LIITE 1. Haastattelukysymykset.....	63
LIITE 2. Kutsukirje	64

1 JOHDANTO

Suomessa joka kymmenes aikuinen kokee olevansa yksinäinen. Yksinäisyyteen liittyy terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia ongelmia. Aikuisten kokema yksinäisyys on yhteydessä esimerkiksi masennukseen, sillä 70 prosenttia itsensä yksinäiseksi kokevista aikuisista on kärsinyt masennuksesta viimeisen vuoden sisällä. Joka neljännellä on ollut myös itsemurha-ajatuksia ja noin puolet itsensä yksinäiseksi kokevista arvioi työkykynsä heikentyneen. Yksinäisyys voi olla ahdistava ja epämiellyttävä kokemus. Ihmiset ovat yksinäisiä erilaisista syistä, joten yksinäisyyden ehkäisemiseksi ei ole yhtä ratkaisua. Sosiaalisten suhteiden laatu tai määrä eivät riitä määrittelemään toisen yksinäisyyttä. Parisuhteessa oleva voi olla yksinäinen ja toisaalta ihminen voi olla yksin, eikä silti olla yksinäinen. (Murto, Pentala, Helakorpi & Kaikkonen 2015, 9.)

Teimme opinnäytetyömme yhteistyössä HelsinkiMission kanssa, joka pyrkii toiminnallaan lievittämään yksinäisyyttä. Opinnäytetyömme koskee HelsinkiMission senioreiden tukihenkilötoiminnassa mukana olevia vapaaehtoisia. HelsinkiMissio on sosiaalialan järjestö, jonka toimintaa rahoittavat erilaiset yksityiset lahjoittajat, yritykset ja säätiöt. (HelsinkiMissio. Lahjoita. Usein kysytyt kysymykset.) HelsinkiMissiolta voi saada apua yksinäisyyteen tai toimintaan voi osallistua vapaaehtoisena avun antajana. HelsinkiMission vapaaehtoistoimintaa koordinoidaan ammatillisesti. (HelsinkiMissio. HelsinkiMissio. Esittely.)

HelsinkiMission tukihenkilötoiminta mahdollistaa monelle seniorille säännöllisen tuen yksinäisyyttä vastaan. Aiheemme nousei HelsinkiMission tarpeesta saada tietoa senioreiden tukihenkilötoiminnassa mukana olevilta vapaaehtoisilta. Tutkimme opinnäytetyössämme vapaaehtoisten kokemuksia tukihenkilöinä toimimisesta ja heidän motivaatiotaan sitoutua siihen pitkäkestoisesti. Halusimme selvittää, mikä on saanut heidät lähtemään vapaaehtoisiksi HelsinkiMissiolle ja mikä on saanut heidät pysymään mukana pidempään.

Opinnäytetyössämme keskityimme HelsinkiMission senioreiden tukihenkilötoiminnassa toimivien vapaaehtoisten omiin kokemuksiin ja motivaatiotekijöihin. Etsimme opinnäytetyömme tueksi aihepiiriä avaavaa kirjallisuutta ja käytimme apuna muita samaa aihetta koskevia opinnäytetöitä ja aiakisempia tutkimuksia. Keskeisiä käsitteitä työssämme ovat yksinäisyys, ikäihmisten yksinäisyys, vapaaehtoistyö, kokemus ja motivaatio. Tuomme työssämme esille myös diakonista näkökulmaa sekä yhteneväisyyttä diakoniatyön ja HelsinkiMission vapaaehtoistyön välillä.

Aineistonkeruumenetelmämme on laadullinen. Toteutimme työmme haastattelemalla HelsinkiMission senioreiden tukihenkilötoiminnassa mukana olevia vapaaehtoisia. Laadimme kutsukirjeen haastatteluun osallistumisesta ja HelsinkiMission vapaaehtoistyön koordinaattori lähetti sen senioreiden tukihenkilöinä toimiville vapaaehtoisille. Haastateltavat vapaaehtoiset ottivat kutsun jälkeen meihin yhteyttä sähköpostitse ja ilmaisivat halunsa osallistua haastatteluun. Laadimme kysymykset HelsinkiMission vapaaehtoistyön koordinaattorin toiveiden pohjalta. Pyrimme kysymyksissämme selvittämään miksi vapaaehtoiset ovat ryhtyneet tukihenkilöiksi ja mikä on saanut heidät pysymään toiminnassa mukana. Selvitimme myös vapaaehtoisten kokemuksia siitä, mitä tukihenkilötoiminta ja vapaaehtoisena toimiminen heille merkitsee ja millaisen merkityksen he uskovat sillä olevan senioreille, joiden tukihenkilöinä he toimivat. Tuloksia hyödynnetään HelsinkiMission tukihenkilötoiminnassa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tarkoitus oli saada tietoa HelsinkiMission senioreiden tukihenkilötoiminnassa mukana olevilta vapaaehtoisilta heidän kokemuksistaan tukihenkilönä toimimisesta. Työmme tutkimuskysymykseksi muodostui; Mikä on motivoinut tukihenkilöitä ryhtymään vapaaehtoisiksi ja mikä on saanut tukihenkilöt sitoutumaan työhön? Haastattelimme opinnäytetyötämme varten seitsemää Helsinki-Missiolla seniorin tukihenkilönä toimivaa vapaaehtoista. Tavoitteena oli haastattelujen kautta selvittää, miksi he ovat toiminnassa mukana ja miksi he ovat ryhtyneet tukihenkilöiksi. Tavoitteena oli myös selvittää, mikä on saanut heidät pysymään mukana niin kauan, miksi he valitsivat organisaatioksi juuri HelsinkiMission ja millainen merkitys tukihenkilöllä heidän mielestään on?

Opinnäytetyön tarkoitus oli kerätä tietoa tukihenkilöinä toimivilta vapaaehtoisilta HelsinkiMission käyttöön. Opinnäytetyössä saamiamme tuloksia käytetään HelsinkiMission tukihenkilötoiminnan ja vapaaehtoistoiminnan koordinoinnin kehittämiseen.

3 HELSINKIMISSIO

HelsinkiMissio on suuri sosiaalialan järjestö. Se toimii tiiviisti yhteistyössä kaupungin, kirkon ja muiden sosiaalialan järjestöjen kanssa. (Jalovaara 2015, 262.) HelsinkiMission toiminta perustuu yksinäisyyden vähentämiseen ja tärkeimpinä keinoina yksinäisyyden vähentämisessä on yhteisöllisyyden ja kohtaamisten lisääminen, läsnäolo ja luottamus. HelsinkiMissiolta voi saada apua tai sen toimintaan voi osallistua itse avun antajana. (HelsinkiMissio. HelsinkiMissio. Esittely.)

Rahoituksen toimintaan HelsinkiMissio saa yksityisiltä lahjoittajilta, yrityksiltä ja säätiöiltä. Yksityiset lahjoitukset koostuvat kuukausilahjoittajista, testamenttilahjoittajista ja yksittäisistä lahjoituksista. (HelsinkiMissio. Lahjoita. Usein kysytyt kysymykset.) Kuukausitukijoiden hankkiminen on HelsinkiMission keskeisin varainhankintamuoto. Lisäksi Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupungit tukevat toimintaa järjestöavustuksin. (HelsinkiMission verkkokoulutus.) HelsinkiMission toiminnan suurin rahoittaja on Sosiaali – ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA, joka myöntää varoja toimintaan Veikkauksen varoista. (Hanna Falk, henkilökohtainen tiedonanto. 7.2.2019.)

3.1 Historia

HelsinkiMissio, alun perin nimeltään Helsingin Kaupunkilähetys on saanut toimilupansa vuonna 1883. Tavoitteena on alun perin ollut hengellisen ja ruumiillisen hädän poistaminen niiltä, jotka ovat irtaantuneet kristillisestä elämästä. Ensimmäinen toiminta oli lähetysmajan perustaminen, jossa sai niin aineellista kuin hengellistä apua. Asiakaskuntana olivat orvot, kodittomat, sairaat, köyhät, alkoholistit ja entiset vangit. Sota-aikana ja sodan jälkeen HelsinkiMissio oli aktiivinen auttaja. (HelsinkiMissio. HelsinkiMissio. Historia.)

Yhdistyksen uudistamisen jälkeen vuonna 2005 vaihtui yhdistyksen nimi HelsinkiMissioksi. Siitä asti HelsinkiMissio on ollut myös poliittisesti ja uskonnollisesti

sitoutumaton sosiaalialan järjestö. Nimenmuutoksen taustalla olivat väärinymmärrykset siitä, että Helsingin Kaupunkilähetys ry viittasi julistustyöhön ja moni luuli organisaation tekevän lähetystyötä, eli evankeliumin julistamista. Tästä syystä Kaupunkilähetyksen työnkuva ymmärrettiin usein väärin, sillä organisaation tarkoituksena ei ollut uskontoon kääntäminen, vaan pääkaupunkiseudulla asuvien ihmisten henkisen hädän torjuminen. (Jalovaara 2015, 254-256.)

HelsinkiMission keskeisimmiksi arvoiksi valittiin vuonna 2011 läsnäolo, suopeus ja uskallus. Samalla HelsinkiMissio määritteli itsensä kaupungin, kirkon ja muiden Helsingin sosiaalialan järjestöjen kanssa yhteistyötä tekeväksi riippumatomaksi sosiaalialan järjestöksi. HelsinkiMission uskonnollinen yhteys ei ole enää yksiselitteisesti määriteltävissä. Vaikka yhdistys onkin ottanut välimatkaa uskonnolliseen viitekehykseen, tekee se kirkon kanssa kuitenkin yhteistyötä. (Jalovaara 2015, 262-264.) HelsinkiMission historia perustuu kristilliseen auttamiseen ja edelleen tänä päivänä HelsinkiMissio tekee yhteistyötä eri seurakuntien kanssa. Seurakuntien diakoniatyöntekijät ottavat yhteyttä HelsinkiMissioon, kun huoli yksinäisestä vanhuksesta on herännyt tai rohkaisevat vanhusta olemaan itse yhteydessä järjestöön. (Julia Jäkkö, henkilökohtainen tiedonanto, 30.1.2019.)

3.2 Kristilliset arvot

Kristilliset arvot ovat edelleen näkyvissä HelsinkiMission arvopohjassa. HelsinkiMission säännöissä sanotaan sen toimivan ”kristillisen ihmiskäsityksen pohjalta” ja, että sen toimintatarkoitusta toteutetaan ”julistamalla Jumalan sanaa Suomen evankelisluterilaisen kirkon opin ja ekumenian hengessä”. (Jalovaara 2015, 262-264.) Modernissa kristillisessä ihmiskäsityksessä ihminen on Jumalan luoma ja ihminen on luotu Jumalan kuvaksi ja vuoropuheluun Jumalan kanssa. (Sakasti Evi. Työhyvinvointi. Asiallinen kohtelu. Kristillinen ihmiskäsitys.) Lisäksi järjestössä on edelleen voimassa 1900-luvulta asti tuleva perinne siitä, että toiminnanjohtaja on luterilaisen kirkon pappi. Tärkein edellytys toimintaan mukaan pyrkiviltä vapaaehtoisilta tai työntekijöiltä on kuitenkin myötätunto lähimmäistä kohtaan. (Jalovaara 2015, 262-264.)

3.3 Toiminta

HelsinkiMission toiminta kohdentuu tänä päivänä nuoriin, lapsiperheisiin sekä senioreihin. HelsinkiMissiolla työskentelee alan ammattilaisia ja vapaaehtoisia. Työntekijöitä on noin 90 ja vapaaehtoisia on mukana noin 800. (Hanna Falk, henkilökohtainen tiedonanto 7.2.2019.) HelsinkiMission tukihenkilötoiminnan kautta monet seniorit saavat apua ja säännöllistä tukea yksinäisyyteen. HelsinkiMission tukihenkilöt ovat koulutettuja vapaaehtoisia, jotka käyvät tapaamassa tuettavaa senioria suunnilleen kahdesti kuukaudessa. Yhteistä tekemistä ei ole etukäteen määritelty, vaan tukipari voi itse päättää tekemisensä, mikä voi olla esimerkiksi ulkoilua, kahvittelua tai kulttuurin harrastamista. Usein tukisuhteesta syntyy aito ystävyysuhde ja näin ollen se on mielekästä molemmille osapuolille. (HelsinkiMissio. Senioreille. Tukihenkilötoiminta. Tukihenkilö antaa henkistä tukea.)

Seniorit löytävät HelsinkiMission tukihenkilötoimintaan esimerkiksi Kirkko ja kaupunki -lehden ilmoituksen kautta. HelsinkiMissiolla on myös suuria kampanjoita, joiden herättämän huomion kautta ihmiset hakeutuvat toimintaan mukaan. Osa päätyy toimintaan mukaan myös diakonin tai HelsinkiMission yhteistyötahojen, kuten kotipalvelun kautta. Myös omaiset tai muut läheiset henkilöt voivat soittaa HelsinkiMissiolle ja kertoa huolensa. (Julia Jäkkö, henkilökohtainen tiedonanto, 30.1.2019.)

HelsinkiMission tukihenkilö toimii seniorin tukena, joka kaipaa toisen ihmisen seuraa ja läsnäoloa. Tukihenkilö tapaa senioria omaan elämäntilanteeseensa sopivalla tahdilla. Tukihenkilöt aloittavat vapaaehtoistyönsä yleensä toimimalla keikka-auttajina ja näin tapaavat jonkun sellaisen seniorin, jonka tukihenkilöksi he olisivat halukkaita ryhtymään. Tukihenkilö ja seniori saavat päättää miten yhteisen aikansa viettävät, mutta läsnäolo ja kuuntelu ovat tärkeimpiä asioita. (HelsinkiMissio. Tule vapaaehtoiseksi. Tukihenkilöksi. Seniorin tukihenkilöksi.)

Kun ihminen haluaa osallistua HelsinkiMission toimintaan vapaaehtoisena, voi hakemuksen täyttää HelsinkiMission nettisivuilla. Hakemuksen perusteella haki-

jat kutsutaan ryhmähaastatteluun, jossa katsotaan, ketkä soveltuvat vapaaehtoisiksi. Valinnan jälkeen vapaaehtoiset suorittavat itsenäisesti verkkokoulutuksen, jossa kerrotaan esimerkiksi yksinäisyydestä, HelsinkiMission historiasta ja arvoista. Tämän jälkeen vapaaehtoiset käyvät keikka- ja tukihenkilökoulutuksen, joka kestää noin kolme tuntia. Kun koulutus on käyty, saavat vapaaehtoiset omat tunnukset HelsinkiMission käyttämään järjestelmään, josta he näkevät kaikki keikkapyynnöt, missä ne sijaitsevat ja keikan tehtäväkuvauksen. Vapaaehtoiset voivat valita minkä keikan haluavat. Kun keikka on hoidettu, vapaaehtoinen tekee siitä raportin HelsinkiMissiolle. Usein vapaaehtoiset aloittavat juuri keikka-auttajina. Kun vapaaehtoinen haluaa alkaa tukisuhteeseen, hän menee keikalle, katsoo voisiko alkaa tämän henkilön tukihenkilöksi, kohtaavatko kemia ja voisiko tästä syntyä tukisuhdetta. Vapaaehtoinen raportoi HelsinkiMissiolle löytyykö tukiparia. Kun tukipari löytyy, muutetaan se järjestelmään tukisuhteeksi. Tämän jälkeen vapaaehtoisen ei tarvitse enää jokaisen keikan jälkeen raportoida tapaamista. Tukipari tapaa toisensa yleensä noin kaksi kertaa kuukaudessa. (Julia Jäkkö, henkilökohtainen tiedonanto, 30.1.2019.)

Tukihenkilöille järjestetään omaa työnohjausta, josta saa tukea ja neuvoja. Lisäksi tukihenkilöille järjestetään lisäkoulutusta. Lisäkoulutusten teemat nousevat vapaaehtoisten tarpeista ja toiveista. Lisäkoulutus voi koskea esimerkiksi muistisairauksia, vuorovaikutustaitoja, kuolemanpelkoa, surun kohtaamista, tai sitä, miten rollaattori kasataan. Tukihenkilöille järjestetään myös virkistystoimintaa, kuten teatteria, konsertteja ja taidenäyttelyitä. Virkistystilaisuuksissa vapaaehtoiset tapaavat toisiaan ja saavat tätä kautta yhteisöllisyyden kokemuksia. Lisäksi tukihenkilöille on tarjolla vertaisiltoja, joissa heillä on myös mahdollisuus tavata muita tukihenkilöitä. Vapaaehtoistyön koordinaattori järjestää myös pieniä kävelyjä aina muutamalle tukihenkilölle kerrallaan, joissa voidaan jakaa kokemuksia ja jutella rennommissa tunnelmissa. Vapaaehtoistyön koordinaattorille voi aina soittaa, jos vastaan tulee ongelmia tai kysymyksiä. (Julia Jäkkö, henkilökohtainen tiedonanto, 30.1.2019.)

HelsinkiMissio järjestää vapaaehtoisvoimin myös ryhmätoimintaa. Esimerkiksi Albertinkadulla sijaitsevassa Albertin olohuoneessa eri sukupolvet, seniorit ja lap-

siperheet voivat kohdata toisiaan. (HelsinkiMissio. Tule vapaaehtoiseksi. Vapaaehtoiseksi Albertin olohuoneeseen.) Omia ryhmiä on myös laulamisille, keskustelulle, leipomiselle ja kuntoilulle (HelsinkiMissio. Tule vapaaehtoiseksi. Seniorin ryhmänohjaajaksi). Myös HelsinkiMission ryhmätoiminta voidaan nähdä diakoniana. Kun puhutaan yksilöllisestä auttamisesta diakoniassa, tarkoitetaan sillä muun muassa kotikäyntejä, sielunhoitoa, taloudellista avustamista ja vastaanototyötä. Ryhmissä tehtävää diakoniaa on esimerkiksi kaikenlaiset tukiryhmät kuten vanhusten, vammaisten ja mielenterveysongelmista kärsivien tukiryhmät. Diakonia tekee myös yhteiskunnallista vaikuttamista, joka tarkoittaa sitä, ettei diakonia hoida vain yhteiskunnallisten epäkohtien seurausilmiöitä, vaan pyrkii myös vaikuttamaan niiden syihin. (Sakasti. Seurakuntatyö. Diakonia. Diakonia Suomessa. Toteutuminen. Miten diakonia toteutuu?.)

Aikaisempia tutkimuksia, kuten opinnäytetöitä HelsinkiMission toimintaan liittyen on tehty jonkin verran. Tutkimukset ovat koskeneet muita HelsinkiMission toiminnanmuotoja. Lisäksi HelsinkiMission Lapsiperheiden mentoritoimintaa ja sen vaikutuksia koskevassa tutkimusraportissa (2015) esitellään vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia lapsiperheisiin. Tuloksissa kaikkein useiten mainittu tarve, mihin vapaaehtoista tarvittaisiin, on yksinäisyys. Tämän toi esiin jollain tapaa jokainen haastateltava, oli hän sitten työntekijä tai vanhempi. Syitä yksinäisyyteen olivat esimerkiksi yksinhuoltajuus ja lähiverkoston puute. Yksin useamman lapsen kanssa olevan vanhemman on hankala lähteä minnekään, esimerkiksi kauppaan ilman toista aikuista. Myös keskusteluseuraa kaivattiin ja joku, kenen kanssa lähteä esimerkiksi leikkipuistoon. (Grönlund 2015, 32-33.) Mentorin saamisen myötä, lähes jokainen haastatteluun osallistunut vanhempi kertoi, ettei koe enää niin paljon yksinäisyyttä. Mentorisuhteen aikana myös haastateltavien mieliala oli kohonnut. Se, mitä mentori voi tarjota verrattuna ammattilaiseen, on aika ja rauha. Mentorin ei tarvitse olla koko ajan läsnä, usein riittää myös tieto siitä, että hän on saatavilla itseä varten ja hänen kanssaan voi tarvittaessa jakaa asioita. (Grönlund 2015, 34.)

4 IKÄIHMISET JA YKSINÄISYYS

Suomessa noin 400 000 ihmistä kokee itsensä yksinäiseksi (Murto ym. 2015, 9). Yksinäisyys aiheuttaa haittaa terveydelle ja sen katsotaan johtavan usein myös muihin ongelmiin, kuten huono-osaisuuteen (HelsinkiMissio. HelsinkiMissio. Esitely). Yksinäisyys on myös yksi diakoniatyön suurimmista ja moniulotteisista haasteista. Vuoden 2018 Diakoniabarometrin tuloksista tulee esiin, että yksinäisyyttä kohdataan diakoniatyössä paljon ja se nousi myös vuoden 2018 Diakoniabarometrin pääteemaksi. Diakoniatyössä kohdataan nykyään enemmän yksinäisiä ikäihmisiä kuin vuoden 2017 Diakoniabarometrin aikana. (Gävert, Isomäki, Lehmusmies, Malkavaara, Porkka, Salojärvi & Wallenius 159; Gävert, Malkavaara & Porkka 2018, 164.)

4.1 Yksinäisyys

Yksinäisyys on sitä, että ihmisellä on tilanne, jossa hänellä ei ole riittävän paljon läheisiä ihmisiä tai ylipäätään ketään (Nevalainen 2009, 10). Toisen on vaikea arvioida jonkun muun ihmisen yksinäisyyttä, sillä yksinäisyys on henkilökohtainen kokemus ja tunneperusteinen tarve toisen ihmisen seurasta (Salojärvi 2018, 110). Yksinäisyys voidaan jakaa kolmeen eri muotoon, jotka ovat kroonista, tilannekohtaista tai ohimenevää. Kroonisessa yksinäisyydessä on kyse tunnetilasta, jossa ihminen kokee jatkuvaa pahaa oloa riittämättömistä ihmissuhteista. Tilannekohtainen yksinäisyys johtuu elämässä tapahtuvista muutoksista, kuten jonkun läheisen kuolemasta tai vaikka rakkaussuhteen loppumisesta. Ohimenevää yksinäisyyttä voidaan kokea missä tahansa ja koska tahansa, esimerkiksi juhlissa tai yksin kotona. (Svendsen 2015, 27.)

Moni voi tuntea itsensä yksinäiseksi, vaikka olisikin esimerkiksi parisuhteessa. Parisuhteen toinen osapuoli saattaa olla paljon poissa joko fyysisesti tai henkisesti, eikä jaa arjen iloja ja suruja. Ystävyysuhteetkaan eivät ole enää nykypäivänä samanlaisia kuin ennen. Nykyään ystäviin pidetään enemmän yhteyttä kylässä piipahtamisen sijaan internetin välityksellä. Ystävyys saattaa myös katketa, kun toinen ystävyksistä muuttaa toiseen kaupunkiin. Monilla ihmisillä saattavatkin

ainoat kodin ulkopuoliset tosielämän asioinnit tapahtua virallisten asioiden hoitamisen parissa. (Nevalainen 2009, 11.)

Ei ole väliä asuuko ihminen hektisen kaupunkielämän keskellä ihmisten ympäröivänä vai maalla, ilman ihmisiä lähettyvillä. Hän voi silti tuntea itsensä yksinäiseksi. Moni saattaa tuntea paljon ihmisiä, mutta jos kukaan heistä ei ole sellainen läheinen, jolle voisi kertoa mitä tahansa, voi ihminen kokea tarvetta vetäytyä pois kaikkien luota jonnekin rauhaan ja yksinäisyyteen. Ystävyysuhteet voivat liittyä myös esimerkiksi töihin tai harrastuksiin, jolloin työpaikan vaihtaminen tai harrastuksen lopettaminen saattaa katkaista ihmissuhteita. (Nevalainen 2009, 11- 12.)

Ihmiset kaipaavat ympärilleen myös eri määrän ystäviä. Jollekin riittää yksi hyvä ystävä eikä hän kaipaa enempää. Jollain taas saattaa olla ympärillä iso joukko ystäviä, mutta silti hän kaipaa niitä lisää. Jotkut ihmiset eivät halua jakaa asioitaan kuin yhden ihmisen kanssa, kun taas toiset haluavat jakaa asioitaan mahdollisimman monen ihmisen kanssa. Toisaalta yhden ystävän kanssa saattaa olla helpompi muodostaa syvä ystävyys kuin monen ihmisen kanssa, mutta toisaalta jos ystävyys sen yhden ystävän kanssa katkeaa, voi uuden hyvän ystävän löytäminen viedä aikaa. (Nevalainen 2009, 13.)

Vaikka yksinäisyys sanana herättää usein negatiivisia ajatuksia, on olemassa myös hyvää yksinäisyyttä. Hyvässä yksinäisyydessä on kyse avoimuudesta erilaisille kokemuksille ja ajatuksille. Hyvään yksinäisyyteen voi sisältyä myönteistä ajattelua ja tunnetta tai se voi olla tunnearvoltaan neutraalia. Hyvän ja huonon yksinäisyyden muodot eivät välttämättä seuraa toisiaan niin, että ihminen, joka kokee huonoa yksinäisyyttä ei välillä myös kokisi tarvetta hyvästä yksinäisyydestä. Ihmisellä voi olla tarve olla yksin, mutta samaan aikaan hän voi kärsiä sosiaalisesta yksinäisyydestä. Tarve saada olla yksin on normaalia esimerkiksi lapsuuden jälkeen. Nuoruus on usein vaihe, jossa esiintyy paljon yksinäisyyttä, mutta myös samalla nuorilla on tarve olla yksin. (Svendsen 2015, 101.)

Kun ihminen ei ole vapaaehtoisesti yksin, voi yksinäisyys tuoda tunteen siitä, että itsessä on jotain vikaa ja siitä syystä kukaan ei halua olla hänen kanssaan. Pahimmillaan yksinäisyys voi vaikuttaa ihmisen mielenterveyteen ja aiheuttaa mielenterveydellisiä sairauksia. Eri kulttuurista uuteen mahaan muuttanut kokee itsensä myös helposti yksinäiseksi. Uuteen kulttuuriin sopeutuminen ja ihmisiin tutustuminen vie aikaa, varsinkin jos joutuu kohtaamaan erilaisia ennakkoluuloja, esimerkiksi etnisyyden vuoksi. (Nevalainen 2009, 16, 21-22.)

Yksinäisyys voi olla myös paikkasidonnaista. Joku saattaa nauttia yksin kotona olemisesta tai lenkkeilystä, mutta inhoaa yksin olemista väkijoukon keskellä. Joku toinen taas saattaa ahdistua yksin kotona ollessaan ja kaipaa koko ajan jonkun toisen läsnäoloa. Yksinäisyyden kokemus vaihtelee. Joku saattaa tuntea olonsa yksinäiseksi juhlissa, joissa ei tunne muita. Vaikka ihminen olisi muuten tyytyväinen yksinäisyyteensä, saattavat erilaiset juhlapyhät, kuten joulutuntua pahalta, kun muut kerääntyvät läheistensä kanssa juhlimaan yhdessä, mutta itsellä ei ole ketään kenen kanssa olla. Jollain saattaa olla paljon ystäviä, mutta työpaikalla hän voi olla ainut omaa sukupuoltaan edustava ja jäädä työporukan ulkopuolelle. (Nevalainen 2009, 13-14.)

Jotkut tarvitsevat yksinäisyyttä rauhoittuakseen ja selvittääkseen ajatuksia. Joku saattaa viihtyä luonnostaan yksinään eikä kaipaa ihmisiä ympärilleen. Yksin olo tuo vapautta toimia ja tehdä mitä itse haluaa eikä tarvitse välittää muiden mielipiteistä. Yksinäisyyden valinnut henkilö voi olla onnellinen. Joskus on myös hyvä olla jonkin aikaa itsekseen. Jotkut taas eivät voi ymmärtää, miksi joku haluaa olla yksin. Elämäntilanteet vaihtelevat. Joskus ihminen saattaa kokea aikoja, jolloin tuntee olevansa yksinäinen, kun taas joskus saattaa ympärillä tapahtua ja olla menoa niin paljon, että kaipaakin yksin olemista. (Nevalainen 2009, 18-21.)

4.2 Ikäihmisten yksinäisyys

Suomessa esiintyy paljon yksinäisyyttä ikäihmisillä. Yksinäisyys myös lisääntyy ihmisen ikääntyessä. Yksinäisyys voi johtua monesta asiasta, siihen vaikuttaa esimerkiksi puolison kuolema, runsas vapaa-aika, tyytymättömyys elämäänsä,

ystäväverkoston harveneminen, vaikeudet luoda toimivia ihmissuhteita, riidat sekä välirikot läheisiin ja omaisiin. Ikääntyminen tuo tullessaan myös rajoitteita liikkumiseen ja välimatkat voivat mahdollisesti vaikuttavaa läheisten tapaamiseen. Heikko toimeentulo tai huonontunut näkö tai kuulo voivat johtaa eristäytymiseen. (Jansson 2012, 12.) Heikko toimeentulo ei kuitenkaan kerro ihmisen elämänlaadusta eikä köyhyys itsessään ole ongelma. Ongelmalliseen köyhyyteen liittyy oman tilanteen vertaaminen muihin ihmisiin ja häpeä kokeminen omasta tilanteestaan, jos se ei ole tarkoituksellista. Toisaalta köyhyys voi olla myös valinta. Köyhyyttä ei ole säästeliäästi eläminen, ellei säästeliäs elämäntyyli ole pakon sanelemaa. (Salojärvi 2018, 106-107.)

Eniten yksinäisyyttä kokevat 85 -vuotiaat ja naiset usein miehiä enemmän. Yksinäisyys on yksi ikääntyvien ihmisten suurimpia ongelmia. Sitä ei kuitenkaan tule sekoittaa sosiaaliseen eristyneisyyteen, vaikka ne usein näyttäytyvätkin samalla tapaa. Jokainen yksin asuva tai oleva ei välttämättä koe itseään yksinäiseksi ja toisaalta ihminen voi kokea yksinäisyyttä, vaikka olisikin muiden seurassa. Yksinäisyys on ihmisen oma henkilökohtainen kokemus, joka syntyy, kun ympäristö ja ihmiset antavatkin vähemmän kuin mitä niiltä odotti. Yksinäisyys voi olla siis positiivista tai negatiivista. (Arvela & Jumisko 2016, 12-13.)

län myötä yksinäisyys usein lisääntyy. Yksinäisyys vaikuttaa ihmisen elämänlaatuun, hyvinvointiin, mielenterveyteen sekä terveyteen. (Jansson 2012, 12.) Ikäihminen voi kokea yksinäisyyttä asuipa sitten kotona tai palvelutalossa. Laitoshoidossa olevien ikäihmisten on todettu olevan kaikkein yksinäisimpiä. Yksinäisyys tuo usein mukanaan myös masentuneisuutta. Eristäytyneisyyden ja masennuksen kanssa yksinäisyys voi tuoda mukanaan hiljalleen erilaisia haasteita, kuten toimintakyvyn lasku ja sitä kautta lisääntynyt avun tarve. Ne johtavat vähitellen myös laitoshoitoon ja voivat myös aiheuttaa ennen aikaista kuolemaa. (Arvela & Jumisko 2016, 12-13.)

Vanhusten masennuksen yksi iso osasyys on yksinäisyys. Vanhusten tilannetta huonontaa myös se, että suurin osa vanhuksista ei osaa käyttää esimerkiksi tietokonetta ja näin pysty sitä kautta olemaan yhteydessä muihin ihmisiin. Joillakin sosiaalinen elämä loppuu hyvin nopeasti eläkkeelle siirtymisen jälkeen, kun taas

osa täyttää tyhjät päivät heti jollakin aikaa vievällä aktiviteetilla tai harrastuksella. (Nevalainen 2009, 28.)

Ikäihminen ei aina kerro yksinäisyyden tunteistaan läheisille. Kertomattomuus voi johtua esimerkiksi häpeän tunteesta. Häpeän tunne kumpuaa yleensä siitä, että ihminen kokee itsensä hylätyksi. Kertomattomuus voi johtua myös siitä, ettei ihminen halua vaivata läheisiään asialla. Ikäihminen voi myös pelätä tulevansa väärin ymmärretyksi tai ettei häntä tai hänen yksinäisyyttään ymmärretä lainkaan. (Kivinen 2018, 10-11.)

Vanhusten yksinäisyys koetaan haasteena. Yksinäisyyden ja usein myös yksinäisyydestä johtuvan masennuksen vuoksi on tärkeää etsiä ja löytää ne ikääntyvät, jotka eivät syystä tai toisesta pysty lähtemään liikkeelle. On tärkeää, että diakoniatyöntekijät ja muut vanhusten kanssa työskentelevät tahot tekevät yhteistyötä keskenään, jotta apua tarvitsevat vanhukset löytävät avun piiriin. (Mursula 2011, 41.) Pitkittyessään yksinäisyys voi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen elämään ja yksinäisyyden katsotaan lisäävän huono-osaisuutta sekä syrjäytymistä (Salojärvi 2018, 109).

Kaikille yksinäisyys ei ole negatiivinen asia. Jollekin yksinäisyys on oma päätös ja sen voi kokea voimavarana. On hyvä tiedostaa, että jotkut ikäihmiset voivat nauttia yksin olemisesta. Jos yksinäisyys ei ole oma päätös, kuten esimerkiksi silloin, kun ikäihmisellä ei ole ystäviä tai omaisia, voi yksinäisyys olla usein negatiivinen asia ja tuntua ahdistavalta. Tällöin yksinäisyys voi johtaa masennukseen tai aiheuttaa ahdistuneisuutta tai kärsimystä, jotka ovat ikäihmisen hyvinvointia heikentäviä tekijöitä. Ikä itsessään ei ole syy siihen, että ihminen kokee itsensä yksinäiseksi. Ikä tuo mukanaan erilaisia muutoksia ja menetyksiä. Ikäihmisillä yksinäisyyteen vaikuttavat yksilölliset tekijät, joita ovat iän ja sukupuolen lisäksi myös se, onko naimisissa, naimaton tai leski. Suurimpia yksinäisyyttä aiheuttavia muutoksia ikäihmisen elämässä on leskeksi jääminen eli oman elämänkumppanin poismeno. (Arvela & Jumisko 2016, 13-14.)

lökkäiden ihmisten elämänlaatuun vaikuttavat paljon sosiaaliset suhteet ja sosiaalisen kanssakäymisen määrä muiden ihmisten kanssa. Tämä vaikuttaa myös

iäkkäiden kokemukseen yksinäisyydestä. Jos sosiaalisten suhteiden määrä ei yllä yksilön toivomalle tasolle, kokee hän usein itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyyteen vaikuttavat kuitenkin useat tekijät. Yksinäisyys voi olla sosiaalista, fyysistä ja eksistentiaalista. Sosiaalista yksinäisyyttä on se, ettei yksilö ole tyytyväinen omiin sosiaalisiin osallistumismahdollisuuksiinsa, vaan hän kokee jäävänsä ulkopuolelle sosiaalisista yhteisöistä. Fyysistä yksinäisyyttä on se, että yksilö kokee, ettei hän pääse fyysisesti lähelle toista ihmistä. Eksistentiaalista yksinäisyyttä taas on se, että yksilö kokee, ettei hänen elämällään ole tarkoitusta ja se on tyhjää. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila, 2014, 299.) Yksinäisyyteen voivat vaikuttaa myös terveys ja heikentynyt toimintakyky, mutta ei ole yksiselitteistä, onko yksinäisyys heikentyneestä toimintakyvystä johtuvaa vai terveysongelmat yksinäisyydestä johtuvaa (Arvela & Jumisko 2016, 14).

Yksinäisyyteen vaikuttavat myös erilaiset sosiaaliset tekijät, kuten toimeentulo, sosiaaliset verkostot ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa (Arvela & Jumisko 2016, 13). Eläkkeelle siirtyminen, lapsettomuus, leskeytyminen ja muuttaminen vaikeuttavat ja vähentävät sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. Kun sosiaalinen verkosto väljenee, yksinäisyyden riski kasvaa. Yksin asuminen vaikuttaa useilla ikäihmisillä myös yksinäisyyden kokemiseen. (Nurmi ym. 2014, 300.) Kun ikäihmiset muuttavat lähemmäs palveluja, voi tuttujen sosiaalisten verkostojen kauemmas jääminen omalta osaltaan lisätä yksinäisyyttä. Ikäihmisen on tärkeää kokea, ettei hän ole jäänyt yksin. (Arvela & Jumisko 2016, 14.)

Yksinäisyyden kokemuksen yksi merkittävä ehkäisevä tekijä ovat oman ikäiset ystävät. Ihminen todennäköisesti kokee itsensä vähemmän yksinäiseksi, jos hänellä on ystäviä tai muita sosiaalisia kontakteja, joiden kanssa hän voi jakaa asioita. (Arvela & Jumisko 2016, 13.)

Arvelan ja Jumiskon opinnäytetyössä Ikäihmisten yksinäisyyden kokeminen kotihoidon asiakkaina (2016) haastateltiin kotihoidon asiakkaana olevia ikäihmisiä. Ikäihmisiltä kysyttiin, mitä heidän mielestään yksinäisyyden vähentämiseksi tulisi tehdä. Kaikki haastateltavat vastasivat, että sellaisia ihmisiä tulisi olla enemmän, jotka kävisivät yksinäisyydestä kärsivien kotona juttelemassa tai tekemässä asioita yhdessä. (Arvela & Jumisko 2016, 31.)

4.3 Ikäihminen

Seniorin, ikäihmisen tai iäkkään tarkkaa ikää on vaikea määritellä, sillä kokemus omasta iäkkyydestä johtuu pitkälti esimerkiksi ihmisen omasta kokemuksesta, omasta toimintakyvystä ja terveydestä. Tämän vuoksi nämä käsitteet eivät ole yksiselitteisesti määriteltävissä. Myös vanhuutta ja vanhenemista on hankala määritellä, sillä niihin vaikuttavat muun muassa niiden taustalla olevat biologiset, sosiaaliset, psykologiset ja fyysiset tekijät. Ihmiset vanhenevat eri tahtiin eikä kaikilla vanheneminen näyttäydy samalla tavalla. Myös lainsäädäntö vaikuttaa vanhuuden määrittelyyn, samoin kuten yksilön itsensä antamat merkitykset vanhuudelle ja vanhenemiselle. Kaikki eivät koe itseään vanhaksi samassa iässä ja eri tekijöiden vuoksi vanhuus voidaan määritellä monella tapaa. (Nurmi ym. 2014, 245.)

Laki on yksi yleisimmistä tavoista määritellä vanhuus. Työelämästä eläkkeelle siirrytään usein 63-68 vuotiaana. Tähän vaikuttaa ammattikohtaisen eläkeiän lisäksi yksilön terveydentila. (Nurmi ym. 2014, 231.) Kelan vanhuuseläke on myös esimerkiksi tarkoitettu 63-65 vuotta täyttäneille (Kela. Henkilöasiakkaat. Eläkeläiset. Kansaneläke). Tässä opinnäytetyössä käytetään seniorista puhuttaessa HelsinkiMission määrittelemää ikärajaa tukihenkilötoimintaan osallistuvalle seniorille. Tukihenkilön voi saada yli 60-vuotias seniori (Julia Jäkkö, henkilökohtainen tiedoksianto, 30.1.2019).

4.4 Yksinäisyys diakoniatyössä

Diakoniatyöntekijöiden yksi suurimmista huolenaiheista köyhyyden, työttömyyden, päihteiden käytön, palveluiden heikentymisen ja eriarvoistumisen rinnalla on asiakkaiden yksinäisyys. Pienillä paikkakunnilla yksinäisyys on yksi suurimmista huolenaiheista palveluiden heikentymisen ja työttömyyden jälkeen. Yksinäisyys on myös keskisuurien kuntien suurimpien huolenaiheiden joukossa, kun taas suurilla paikkakunnilla yksinäisyys ja köyhyys ovat kaikista huolettavimpia asioita. Pienillä paikkakunnilla, yhtenä merkittävänä huolenaiheena on myös vanhusten

tilanne, vanhusväestön kasvu, hoitopaikkojen väheneminen ja syrjäytymisvaarassa olevat vanhukset (Lehmusmies 2018, 38-41). Suomalaisista joka viides on yli 65-vuotias eikä määrä ole tulevaisuudessa ennusteiden mukaan vähenevässä, vaan päinvastoin (Salojärvi 2018, 110).

Diakoniatyöntekijöiden arkeen kuuluu yksinäisten ihmisten kohtaaminen. Diakoniabarometri 2018 kyselyyn osallistuneista diakoniatyöntekijöistä lähes 70 prosenttia vastasi kohtaavansa työssään viikoittain yksinäisiä ikääntyviä. Eniten yksinäisiä ikäihmisiä kohdataan pienillä paikkakunnilla. Viikoittaiseen yksinäisten ikäihmisten kohtaamiseen voi vaikuttaa se, että pienillä paikkakunnilla vanhusväestön osuus on yleensä suuri verrattuna muuhun väestöön. Suurissa kaupungeissa on usein laaja palveluverkosto ja suurempi määrä diakoniatyöntekijöitä, jonka vuoksi yksinäisiä ikäihmisiä voi tavata harvempi työntekijä. (Salojärvi 2018, 105, 109.)

Diakoniatyöntekijä kohtaa työssään kaikenikäisiä ihmisiä, jotka kärsivät yksinäisyydestä. Kun yhteiskunnan palvelut siirtyvät koko ajan etäämmälle ihmisistä, on tärkeää, että diakoniatyö pystyy tarjoamaan asiakkailleen aikaa ja mahdollisuuden pysähtyä juttelemaan jollekin, joka kuuntelee. Monille diakoniatyöntekijöiden pitämät viikoittaiset ryhmät ovat tärkeä keino yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisyssä (Salojärvi 2018, 123-124).

5 VAPAAEHTOISTYÖ

Suomalaisista noin joka kolmas on mukana vapaaehtoistyössä. Suuri osa suomalaisista auttaa mielellään muita ja monet, jotka eivät vielä ole vapaaehtoistyössä mukana, olisivat kuitenkin innokkaita ja motivoituneita osallistumaan vapaaehtoistoimintaan, jos heitä pyydettäisiin toimintaan mukaan. Tällä hetkellä auttaminen kohdistuu useimpien kohdalla lähinnä perheeseen ja lähipiiriin. (Grönlund 2015, 23-25.) Vapaaehtoisena toimiminen on useille ihmisille osa elämää sekä arkea ja siitä saa itselleen hyvän olon tunnetta. Vapaaehtoistyöhön usein ajaudutaan erilaisten elämässä tapahtuvien sattumien ja kokemusten kautta. Vapaaehtoistyö voi tarjota erilaisissa elämänvaiheissa pientä lepo- ja pysähdyspaikkaa. Osallisuus, jota vapaaehtoistyön kautta saa kokea, voi myös tarjota tekijälle itselleen uuden suunnan jollakin elämän osa-alueella. (Nylund & Yeung 2005, 15.)

HelsinkiMissio, Kansalaisareena ja kirkkohallitus teettivät vuonna 2015 tutkimuksen koskien Suomessa tehtävää vapaaehtoistyötä. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että 1,4 miljoonaa suomalaista osallistuu vapaaehtoistyöhön. Vapaaehtoistyötä ilmoitti tekevänsä kyselyyn vastanneista 32,7 prosenttia vuonna 2015 ja 34,4 prosenttia vuonna 2010. Vapaaehtoistyötä tehtiin keskimäärin noin 18,09 tuntia vuonna 2015 ja 13,35 tuntia vuonna 2010. Viiden vuoden aikana siis hieman harvempi ihminen osallistuu vapaaehtoistyöhön, mutta keskimääräinen työaika henkilöä kohden on kasvanut. (Taloustutkimus 2015.) Kun lukuja verrataan Anne Birgitta Yeungin 2002 tekemään tutkimukseen, ovat luvut säilyneet samana. Suurin vapaaehtoistymäärä painottuu urheilu- ja harrastustoimintaan. Noin viidennes vapaaehtoisista työskentelee sosiaalipalveluissa. (Lehmusvuori 2016, 9.)

5.1 Mitä on vapaaehtoistyö?

Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan työtä, jota tehdään ilman palkkaa tai korvausta. Suomessa sitä on tehty sosiaalisen työn, sivistyksen, kansanterveyden ja politiikan parissa. Vapaaehtoistyöllä pyritään parantamaan omaa ja toisten elämänlaatua. (Nylund & Yeung 2005, 40-41.)

Vapaaehtoistyö on tärkeää ja sen vaikutukset koskettavat vapaaehtoisia itseään sekä myös niitä, jotka saavat heiltä apua. Vapaaehtoistyö on myös hyödyllistä yhteiskunnalle. Vapaaehtoistyössä mukana oleminen luo tekijälle kokemuksen, jossa hän saa tuntea itsensä tärkeäksi ollessaan avuksi jollekin. Sen myötä vapaaehtoistyö tuo elämään merkityksellisyyttä. Itsensä tärkeäksi ja tarpeelliseksi tunteminen puolestaan voi vaikuttaa ihmisen kokemaan onnellisuuteen ja hyvinvointiin. (Grönlund 2015, 22- 23.)

Vapaaehtoistyössä mukana oleminen lisää myös yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemista. Meille kaikille on tärkeää kuulua johonkin. Se, että tuntee olevansa tarpeellinen ja hyödyksi, auttaa vähentämään stressitekijöitä sekä ahdistusta ja masennusta. Vapaaehtoistyön hyödyt voivat joillain ylittää myös terveyden ja elinajan pitenemiseen. Ihmisen onnellisuuden kokeminen voi myös lisääntyä sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden myötä. Vapaaehtoistyön kautta ihmisen sosiaalisten suhteiden piiri laajenee koskemaan yhä laajempaa aluetta ja ihminen oppii luottamaan ja olemaan vuorovaikutuksessa myös muiden kuin oman lähipiiriinsä kanssa. Vapaaehtoistyö perustuu vapauteen ja omaehtoisuuteen. Jokaisella on mahdollisuus toimia omien mielenkiinnon kohteidensa mukaan ja antaa oma osaamisensa käyttöön, mikä puolestaan vahvistaa osallisuuden tunnetta. (Grönlund 2015, 22- 23.)

Vapaaehtoistyöllä on myös diakonisia piirteitä, sillä vapaaehtoistyö kohdistuu usein niihin ihmisryhmiin, jotka ovat jääneet heikompaan asemaan. Kuten vapaaehtoistyöntekijöiden, myös diakoniatyöntekijöiden tarkoitus on luoda vuorovaikutussuhde asiakkaaseen kuuntelemalla ja kohtaamalla asiakas aidosti ja ottaen hänen tilanteensa todesta. Diakoniatyöhön kuuluu oleellisesti kuunteleminen, tu-

keminen, rohkaiseminen, neuvominen, eteenpäin ohjaaminen, asiakkaiden oikeuksien puolustaminen ja laajan yhteistyön tekeminen ja yhteiskunnallisiin epäkohtiin vaikuttaminen. Jokaista ihmistä ja hänen ihmisarvoaan ja tasa-arvoaan kunnioitetaan. Lisäksi diakoniatyöntekijät pyrkivät työssään kohtaamaan asiakkaan kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti. Jokaisen ihmisen elämää tarkastellaan kokonaisuutena. Diakoniatyöntekijän työhön kuuluu henkisen, hengellisen ja taloudellisen avun antaminen. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 41.)

Vapaaehtoisilta avun saaneille vapaaehtoistyöllä on suuri merkitys. Vapaaehtoistyö on erilaista kuin ammattilaisilta saatava apu. Se ei myöskään ole samanlaista kuin apu, jota ihminen saa läheisiltään. Suhteen perustana on vastavuoroisuus ja vapaaehtoisuus. Asioita ja kokemuksia jaetaan kahden tasavertaisen ihmisen kesken. Vapaaehtoisilta saatava tuki toimii itsenäisesti tai se voi olla täydentävässä ammattilaisilta saatavaa apua. Usein vapaaehtoistyöllä voidaan jopa ehkäistä tarvetta ammattiapuun. Vapaaehtoisilta apua on usein helpompi ottaa vastaan, sillä se koetaan auttajan vilpittömänä haluna olla avuksi ilman odotuksia. (Grönlund 2015, 22-23.)

Vapaaehtoistyön käsitettä sekä kokonaisuutta tarkasteltaessa on myös perehdyttävä käsitteisiin vapaaehtoistoiminta, kolmas sektori sekä kansalaisyhteiskunta. Vapaaehtoistyön käsitteellä nostetaan esiin yksilön toimintaa, joka tarkoittaa, että jokainen ihminen tekee itse valinnan tavastaan toimia. Vaikka kyse on yksilötoiminnasta, se tapahtuu kuitenkin organisoituna eli se liittyy harkittuun ja suunniteltuun toimintaan. Ilman intentionaalista eli tarkoituksellista toimintaa, olisi yksilön auttaminen tavallista arkipäivää eli esimerkiksi oman läheisen tai naapurin auttamista. (Eskola & Kurki 2001, 16.)

Sosiaalisen vapaaehtoistyön voidaan määritellä tähtäävän samantapaisiin tavoitteisiin kuin esimerkiksi sosiaalipolitiikan. Sosiaalinen vapaaehtoistyö voi suuntautua laajemmalle sosiaalipoliittiselle alueelle kuin itse sosiaalityö eli vapaa-aikaan, koulutukseen, asumiseen, työelämään ja ympäristöön. Monta kertaa käsite vapaaehtoistyö ymmärretään yksilöiden tai ryhmien konkreettiseksi toiminnaksi ja vapaaehtoistoiminta järjestöjen toiminnaksi. Vapaaehtoistyön vastakohtana on valtion ja muiden viranomaisten toiminta ja vapaaehtoistyöstä käytetään myös

käsitettä kolmas sektori, joka kuvaa yhdistysten ja järjestöjen toimintaa. Kolman-teen sektoriin kuuluu myös erilaisia kansalaisista lähtöisin olevia oma-aputoimin- tamallisia tukimuotoja. Näitä voivat olla esimerkiksi osuuskunnat tai erilaisten ryh- mien omat järjestöt. Edellä mainittujen toiminta sisältää vapaaehtoistoimintaa tai -työtä. Vapaaehtoistyöntekijä tekee palkatonta työtä, mutta vapaaehtoistyötä suunnitteleva ja järjestävä taho voi saada työstään palkkaa. (Eskola & Kurki 2001, 16-17.)

Kansalaisyhteiskunta on käsitteenä hieman epämääräinen. Se on muodostunut vastakohtaksi taloudellisen toiminnan ja julkisen sektorin toiminnalle. Kansalais- yhteiskunta tarkoittaa sitä, että yksilöt sekä kansalaiset toimivat epävirallisesti. Toiminnalla voi kuitenkin olla tavoitteita, kuten esimerkiksi pyrkiä lainsäädännöl- lisiin ja perusarvoillisiin muutoksiin. Esimerkkinä näistä ovat, työväenliike ja maa- seudunliike. (Eskola & Kurki 2001, 17.)

On tehty tutkimuksia, joiden mukaan noin 70 prosenttia suomalaisista kokee aut- tamisen tärkeäksi tai hyvin tärkeäksi ja siksi suomalainen vapaaehtoistyö kum- puua auttamishalusta. Vanhustyössä vapaaehtoistoiminnalla onkin jo varsin kes- keinen asema. Usein vanhusten parissa toimivat vapaaehtoiset ovat myös itse ikäihmisiä. Vapaaehtoistyöstä on iloa autettavalle osapuolelle, mutta myös itse vapaaehtoiset saavat toiminnasta uusia ystäviä, kokemuksia ja ennen kaikkea hyvän mielen. Yhdessä tekeminen on vanhukselle tärkeää ja se usein saakin unohtamaan oman vanhuuden mukana tulleita heikkouksia. (Utriainen 2011, 23.)

Vapaaehtoistyö mielletään usein työelämän ulkopuoliseksi, vapaa-ajalla tehtä- väksi työksi, joka toimii vastapainona työelämälle. Vapaaehtoistyötä ja palkka- työtä on pidetty enemmänkin kilpailevina alueina, kuin toisiaan täydentävinä. Vaikka vapaaehtoistyö ja palkkatyö eivät olekaan sama asia, voi vapaaehtoistyö kuitenkin olla kytköksissä palkkatyöhön, esimerkiksi ammattijärjestötoiminnassa. Monilla aloilla tehdään jo paljon vapaaehtoistyötä, eikä ole mahdotonta, että va- paaehtoistyöntekijät tekevät pidempiä työpäiviä kuin palkkatyössä olevat työnte- kijät. (Lehmusvuori 2016, 10.)

Siru Mamia on tehnyt opinnäytetyön nimeltä ”No sehän on muuttanu mun elämäni: vapaaehtoisen tukihenkilön merkitys vaikeassa elämänmuutostilanteessa oleville ikääntyville”. Siinä kehitettiin Turun kaupunkilähetyksen Ikätuki-tukihenkilötoimintaa. Siinä oli haastateltu kahdeksaa henkilöä ja tuloksista on saatu selville, että tukihenkilötoiminta on auttanut ikääntyviä vaikeassa elämänmuutoksessa, parantanut heidän elämänlaatuansa sekä toiminta on koettu hyväksi ja tarpeelliseksi. (Mamia 2015, 2.)

Karelia-ammattikorkeakoulun Katri Haverinen ja Harri Muhonen ovat tehneet opinnäytetyön nimeltään ”Vapaaehtoisena tukihenkilönä muistisairaalle ikäihmiselle”. Sen tavoitteena oli innostaa ihmisiä hakemaan ikäihmisen tukihenkilöksi oppaan avulla, joka antaa helpon ja selkeän kuvan tukihenkilötoiminnasta. He olivat toteuttaneet puolistrukturoidun haastattelun tukihenkilöille ja tuloksista ilmeni, että koulutusta ja työnohjausta pidettiin erittäin tärkeänä. Tukihenkilöt olivat pitäneet autettavan kohtaamista tasavertaisena ja autettavan ihmisarvoa sekä kunnioitusta tärkeänä. (Haverinen & Muhonen 2017, 2.)

Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijat (Ahlstedt, Korhonen, Liukkonen & Koistinen-Karhu) ovat tehneet opinnäytetyön Vapaaehtoistyön merkitys tekijälleen (2018), jossa he tutkivat Heinolassa tehtävää vapaaehtoistyötä viidelle toimeksiantajalle. Tutkimus tehtiin kyselylomakkeella ja tutkimukseen saatiin 162 vastaajaa, joista 113 oli naisia. Tutkimukseen vastanneista 97 prosenttia koki, että vapaaehtoistyö tuo elämään sisältöä. Vapaaehtoistyön tekeminen auttaa myös omassa arjessa jaksamisessa. Vastaajista 95 prosenttia vastasi olevansa vapaaehtoistyöhön sitoutunut. Sama määrä vastaajia ilmoitti myös haluavansa toimia vapaaehtoisena jatkossakin. Suurin osa vastaajista on tyytyväinen saamaansa perehdytykseen ja kokee, että toiminta vastaa odotuksia. Vastaajat kokevat auttamisen ja osallisuuden olevan merkityksellistä. Kehittämistä vapaaehtoistyö tarvitsisi tutkimuksen mukaan nuorten rekrytoimisessa ja motivoimisessa mukaan vapaaehtoistoimintaan. Sosiaalinen media voisi toimia välineenä rekrytoinnissa ja toimintamahdollisuuksien esiin tuomisessa. (Ahlstedt ym. 2018.)

5.2 Kokemus on henkilökohtaista

Jokainen ihminen tuntee, ajattelee ja kokee. Kokemusta pyritään ymmärtämään ja jäsentelemään ajattelun avulla. Ihmiset kokevat asiat jonakin. Kokemus on läsnä kaikessa arjessa, sekä elämässämme ylipäätensä. Se on osa sosiaalista kanssakäymistä ja vuorovaikutustamme. Ihmiset pystyvät selittämään miten juuri he ovat jonkun asian kokeneet ja kertomaan kokemuksistaan toisille. (Hyyppä, Kiviniemi, Kukkola, Latomaa & Sandelin 2015.)

Sanana kokemus luo ajatuksen jostakin tutusta asiasta tai muistosta, joka on tapahtunut itselle tai jollekin muulle. Asioita voidaan kokea monilla eritavoilla, kuten kuultuina, nähtyinä tai kerrottuina. Kokemus voi syntyä myös ilman, että itsellä on asiasta konkreettista kokemusta. Kokemus voi siis olla fyysistä, hengellistä, psykologista tai emotionaalista. Kokemus on aina henkilökohtainen ja erilaiset ihmiset voivat kokea samat asiat eri tavalla. Kokemus ei siis aina vastaa oikeaa todellisuutta, mutta jokaiselle oma kokemus on todellinen. (Toikkanen & Virtanen, 2018, 7.)

Kokemus on käsitteenä pulmallinen, sillä kokemus sanalla on monta merkitystä. Huolimatta käsitteen hankaluudesta käytämme sitä arkikielessä jokseenkin varsin helposti. Kokemus liittyy moniin elämämme osa-alueisiin kuten erilaisiin tunnetiloihimme. Myös elämässämme koetutut tapahtumat ja elämykset luovat kokemuksia. Kokemuksella voidaan tarkoittaa ja pyrkiä osoittamaan myös henkilön kykeneväisyyttä ja pätevyyttä. Kun meille syntyy kokemus jostakin, se jäsentyy kokijan kokemuksellisten kykyjen kautta. Tämä tarkoittaa aistihavaintoa ja sitä, että kun esimerkiksi katsomme ympärillemme, näemme aina jotain ja asiat jonkinlaisina. (Toikkanen & Virtanen 2018, 41-42, 51, 53.)

Aiemmat kokemamme asiat luovat ajatuksia ja muovaavat sitä, miten kokemukset myöhemmin muodostuvat. Tämän kautta pystymme luomaan vielä uusia rikkaampia kokemuksia. Yksikään kokemus ei kuitenkaan ole samanlainen, vaikka kyse olisi täysin samasta asiasta. Kokemus on myös toisaalta historiallisen satutuman kehittämää tulosta. Jos mietimme taaksepäin elämää sekä aiempia kokemuksiamme, se ei paljasta meille sitä, millaisia kokemuksia meille on luvassa

tulevaisuudessa. Olemme kuitenkin aiemman kokemushistoriamme kautta alltiita kokemaan jotkin asiat tietynyyppisinä, sillä olemme luoneet niistä jo ajatuksen. Tämä saattaa vaikuttaa siihen, miten koemme jonkun asian, josta olemme jo luoneet ennakkokäsityksen. (Toikkanen & Virtanen 2018, 54.)

5.3 Motivaatio

Kun lähdetään tutkimaan tällä hetkellä olemassa olevia motivaatiotutkimuksia, voidaan todeta, että teorioita on useita. Monissa tutkimuksissa on perehdytty tutkimaan motivaatiota tietynlaisessa toimintaympäristössä. Yleistä teorioille on se, että ne kuvaavat samanlaisia asioita, mutta vain eri käsittein. Teorioissa esiintyy paljon minäkuvaan sekä pätevyyteen liittyviä termejä ja esimerkiksi omat kiinnostuksen kohteet luovat motivaatiota. Myös muut ihmiset ovat merkityksellisiä motivaation kannalta. Yksi suosituista motivaatioteorioista on tällä hetkellä Decin ja Rayanin itsemääräämisteoria. Teoria on monialainen, mutta sen idea on varsin selkeä. Ihmiselle motivaatiota luo itsemääräämisoikeus eli se, että saa itse päättää omista tekemisistään. Oma tahto ja ajattelu luovat motivaatiota, kun taas ulkopuolelta tulevat asiat eivät aktivoi ja innosta meitä samoin. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 14.)

Toinen motivaatioteoria, jota käytetään varsinkin oppimisen kuvailemisessa, on Eccelsin odotusarvoteoria. Tässä teoriassa ihminen, joka uskoo suoriutuvansa jossakin tehtävässä sekä arvostaa siinä pärjäämistä, omistautuu tehtävälle ja suuremmalla todennäköisyydellä myös onnistuu ja menestyy siinä. Myönteinen minäkäsitys ja käsitys jostain omasta taidosta saa uskomaan, että pystyy kyseiseen asiaan myös tulevaisuudessa ja sitä kautta luo motivaatiota. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 14.)

Kolmas ja erityisesti työympäristössä käytetty teoria on tavoiteorientaatioteoria. Tämä teoria on Nichollsin, Dweckin ja Pintrichin kehittälemä ja sen mukaan yksilöt eroavat siinä, motivoiko heitä tehtäväsuuntautuneisuus vai minäsuuntautuneisuus.

suus. Tehtäväsuuntautunut henkilö on kiinnostunut itse tehtävästä ja sen tekemisestä, kun taas minäsuuntautunutta kiinnostaa osoittaa, että hän on jossakin tehtävässä muita parempi. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 14-15.)

Neljäntenä teoriana on tavoiteteoria. Tätä teoriaa käytetään varsinkinkin koulutus-, työ- ja urasuunnittelun tutkimuksessa sekä perhe-elämän ja eläköitymisen kuvauksissa. Tässä teoriassa erilaista on se, että motivaatio on liitännäinen ympäristöön, jossa ihminen elää ja toimii. Ympäristömme muuttuu koko ajan, kun ikävaiheemme muuttuu. Myös vanheneminen ja ympäristön muutos vaikuttaa elämässämme oleviin tavoitteisiin. Esimerkiksi nuorella tavoitteet liittyvät usein sosiaalisiin suhteisiin ja opiskeluun. Myös oman työuran löytäminen koetaan tärkeänä. Aikuisena tavoitteet ovat monesti perhe-elämään ja uraan liittyviä, kun taas vanhemmiten mietityttää eläkkeelle jääminen ja oman terveydentilan vaikutus. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 15.)

Voimme siis todeta, että on olemassa sisäistä ja ulkoista motivaatiota. Sisäinen motivaatio perustuu omiin mielenkiinnon kohteisiin sekä mielihyvän tunteeseen, jota koetaan, kun saa tehdä jotain itselle tärkeää. Ulkoisessa motivaatiossa yksilö puolestaan saattaa valita tavoitteensa myös ulkoa päin tulleen tai sosiaalisen paineen vaikutuksesta sen sijaan, että miettisi ja ottaisi huomioon, mitkä asiat itseään kiinnostaa. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 55.)

On selvää, että jokaisen yksilön motivaatioon vaikuttavat monet tekijät ja eri ihmisiä motivoivat erilaiset asiat. Aina yksilö ei välttämättä edes itse ymmärrä tai tiedosta tarkkaan, mikä häntä motivoi ja millaisia tekijöitä motivaation taustalla on. Vapaaehtoistyön kivijalan muodostaa motivaatio. Vapaaehtoistyöhön voi esimerkiksi motivoida oma työ mitä tekee tällä hetkellä tai työ, jota on tehnyt aikaisemmin työelämässä ollessaan. Eläkkeelle siirtyminen myös usein motivoi aloittamaan jonkun vapaaehtoistoiminnan. Omat elämän kokemukset saattavat motivoida tekemään toisille hyvää, samoin kiitollisuus yhteiskunnalle ja hyvän siirtäminen eteenpäin, esimerkiksi nuoremmalle sukupolvelle. (Nylund & Yeung 2005, 148).

Sitoutuminen liittyy vahvasti yhteen motivaation kanssa, eikä ole mahdollista tarkastella niitä kokonaan toisistaan erillisinä ilmiöinä. Motivaatio on tärkeässä osassa vapaaehtoistyön toteutumisen kannalta. Motivaatio on myös ratkaiseva tekijä vapaaehtoistyöhön sitoutumista ajatellen. Sitoutumisen käsitettä voidaan käyttää monissa eri yhteyksissä ja siitä voidaan käyttää myös muita termejä. Sitoutuminen voi olla esimerkiksi osallistumista, kiintymystä, antaumusta tai velvoitusta. Yleensä sitoutumisesta puhuttaessa tarkoitetaan henkilön ja organisaation välistä sidettä. Sitoutuminen voidaan määritellä esimerkiksi haluna antaa lojaliteettinsa ja panoksensa sosiaaliselle järjestelmälle tai se voi olla yksilön kiintymystä sosiaalisiin suhteisiin. (Lehmusvuori 2016, 11, 18.)

5.3.1 Vapaaehtoistyön timanttimalli

Yeung kuvaa Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus (Nylund & Yeung 2015) teoksessaan vapaaehtoistyön motivaatiota timanttimallin avulla. Vapaaehtoistyön timanttimallassa on neljä vastaparia; saaminen – antaminen, jatkuvuus – uuden etsintä, etäisyys – läheisyys ja pohdinta – toiminta. Toisessa päässä ovat ne asiat, jotka ihminen saa itselleen ja toisessa ne asiat, jotka ihminen antaa itsestään. (Pernu & Tiainen 2017, 12.) Vastinparin toinen puoli, itseen kohdistuvat tekijät ovat saaminen, etäisyys, jatkuvuus ja pohdinta. Itsestään poispäin suuntautuvat tekijät ovat antaminen, läheisyys, uuden etsintä ja toiminta. Vastinparit eivät kuitenkaan tarkoita, että vapaaehtoistyöntekijää motivoisi vain toinen puoli, vaan motivaatiotekijät voivat kulkea vieretysten ja tekijät voivat ajan kuluessa myös muuttua. (Pohjanmaa 2016, 13.)

Saaminen - antaminen akseliin kuuluu vapaaehtosityötä tekevän omat saamisen kokemukset ja se mitä hän saa vapaaehtoistyötä tekemällä itselleen. Toinen puoli on se, miten hän voi auttaa ja mitä hän voi omalla vapaaehtoistoiminnallaan antaa muille. (Pernu & Tiainen 2017, 12.) Vapaaehtoisena toimivat henkilöt kokevat saavansa silloin kun antavat ja työn koetaan tarjoavan itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia. Henkilökohtaista hyvinvointia edistää muun muassa vapaaehtoistoiminnassa ilon kokemukset, positiivisen mielen saaminen, rohkeuden tunne

ja mielenrauha. Vapaaehtoistyössä mukana olevat myös kokevat saaneensa fyysistä liikkumista, joka puolestaan edistää henkilökohtaista energiatasoa. Yeungin tutkimuksessa vapaaehtoiset myös painottivat epätsekkäitä luonteenpiirteitään ja kokivat vapaaehtoistyön tulevan heiltä luonnostaan kuin kutsumuksena, sekä hengellisissä, että muissa merkityksissä. (Nylund & Yeung 2005, 107-111.)

Jatkuvuus - uuden etsintä akselin toinen puoli, jatkuvuus, mahdollistaa motivaation vapaaehtoistyöhön kun toiminta kohdistuu tuttuun ja turvalliseen. Toisaalta ihminen voi laajentaa omaa toiminta-alueitaan ja oppia ja kokea jotain uutta. (Pernu & Tiainen 2017, 12.) Jatkuvuuteen kuuluu myös aikaisemmat hyvät kokemukset vapaaehtoistoiminnasta ja vapaaehtoistyö voi olla tyhjän ajan täyttämistä palkkatyön jälkeen. Toisaalta vapaaehtoista voi kiinnostaa uuden etsintä ja kokeileminen kun elämään halutaan muutosta. (Pohjanmaa 2016, 14.) Kun ihminen on koko elämänsä tehnyt töitä voi eläkkeelle jääminen turhauttaa, jolloin vapaaehtoistyön kautta yksilö pystyy ylläpitämään omaa jaksamistaan sekä hyvinvointia. Aiemmat positiiviset kokemukset vapaaehtoisena toimimisesta voivat kannustaa ja motivoida mukaan vapaaehtoistyöhön. Vapaaehtoistyön koettiin Yeungin timanttimalissa tarjoavan myös vastapainoa omaan elämäntilanteeseen, kuten esimerkiksi hektiseen arkeen. Vapaaehtoisuus tarjoaa uusia harrastuksia ja ihmissuhteita sekä itsestä uuden oppimista. Vapaaehtoisena toimivat voivat myös kokea tietynlaista muutoshalukkuutta. Joillekin on tärkeää saada lisää rohkeutta ja toiset voivat kokea kasvavansa ihmisinä. (Nylund & Yeung 2005, 112-113.)

Etäisyys - läheisyys akseli liittyy sosiaaliseen motivaatioon. Toiset motivoituvat saadessaan olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden kanssa, kun toisia motivoi enemmän etäisyyden ottaminen muihin. (Pernu & Tiainen 2017, 12.) Etäisyyteen kuuluu mahdollisuus rajata toimintaa ja toimia joustavasti. Läheisyyteen taas kuuluu uusien ihmisten tapaaminen ja ryhmään kuuluminen. (Pohjanmaa 2016, 14.) Vapaaehtoiset painottavat joustavuuden tärkeyttä työssään. On tärkeää, että vapaaehtoistyössä toimiva henkilö voi itse määrittää omat rajansa toiminnalle. Vapaaehtoistoiminta voi myös tarjota mahdollisuuden yhteistoimintaan ja auttamiseen, jos yksilö kokee ahdistusta sitoutua yksin esimerkiksi johonkin

tiettyyn tehtävään. Monelle yksilölle on tärkeää saada vapaaehtoistyön kautta kokemus yhteishengestä. Hyvä ryhmähenki ja ilmapiiri luovat hyväksymisen tunnetta ja inhimillisiä kohtaamisia, joita pidetään tärkeänä vapaaehtoistyössä jakamisen kannalta. (Nylund & Yeung 2005, 114-115.)

Pohdinta - toiminta akseli sisältää motivaation toimintaan osallistumisesta ja omista arvoista ja henkisestä kasvusta (Pernu & Tiainen 2017, 10-12). Pohdintaan sisältyy omat henkilökohtaiset arvot, roolimallit ja henkilökohtainen kasvu. Toiminta taas tuo päiviin sisältöä. (Pohjanmaa 2016, 14.) Pohdinnan ääripäästä löytyy neljä eri motivaatioteemaa, joissa käy ilmi vapaaehtoistoiminnan arvoja ja aatoksia. Vapaaehtoistoiminnan taustalla vaikuttavat arvot liittyvät tutkimuksen mukaan usein henkilökohtaiseen uskonnollisuuteen. Toisille vapaaehtoistyö myös vahvisti omaa henkistä tai hengellistä kasvua. Vapaaehtoistoiminnassa pääsee toteuttamaan omia arvojaan ja nämä kyseiset arvot voivat olla uskonnollisia tai ei-uskonnollisia tekijöitä. Tietyt vapaaehtoistyön muodot koettiin myös Yeungin mukaan jopa jollain tavalla väylänä evankelioimiseen, kuten aineellisen avun yhdistäminen hengelliseen tukeen. (Nylund & Yeung 2005, 116-117.)

6 TOTEUTUS

Seuraavassa kappaleessa käymme läpi opinnäytetyössä käyttämäämme tutkimusmenetelmää, aineiston hankintaa ja aineiston analyysiä. Käytimme opinnäytetyössämme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Menetelmämme oli puolistrukturoitu haastattelu ja analyysinä käytimme teemoittelua. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina kasvotusten, jotta jokainen tutkimukseen osallistuva saisi tarpeeksi hyvin äänensä kuuluviin. Haastattelut äänitettiin, litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi tekstimuotoon ja äänitteet poistettiin.

6.1 Tutkimusmenetelmä

Luontevana osana laadullista tutkimusta on aineiston sekä teorian vuorovaikutus. Aineiston analysoinnin kautta tulleet ensimmäiset käsitteet eivät välttämättä ole lopullisia, mutta ne vievät tutkijaa prosessissa eteenpäin ja auttavat kehittämään tutkimusasetelmia. Kun teoreettiset näkökulmat vahvistuvat prosessin myötä, on mahdollista, että se vie tutkijan takaisin kentälle täydentämään aineistonkeruuta. Ajatuksena on teoreettisten ydinkategorioiden löytäminen, sillä se auttaa jäsentämään kehityksessä olevaa teoriaa. Kun tutkimusprosessi etenee, sen teoreettinen käsitys täsmentyy. Samalla tulee ilmi, miten tarkoituksenmukainen ajatusrakennelma yleisesti ottaen on tutkittavan ilmiön tarkastelussa. (Aaltola & Valli, 2010, 75.)

Yleisimmät aineiston keruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja dokumentteihin perustuva tieto. Idea haastatteluissa ja kysymyksissä on yksinkertainen. Kun haluamme saada tietää mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii tietyllä tapaa, on järkevintä kysyä asiasta häneltä. Haastatteluita tehtäessä etuna on joustavuus. Haastattelutilanteessa haastattelijan on mahdollista tarvittaessa toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä tai selventää haastateltavalle mitä äskeisellä kysymyksellä tarkoitettiin. Joustavan haastattelusta tekee myös se, että kysymykset voidaan esittää siinä järjestyksessä, kuin tutkija katsoo aiheelliseksi. Laadullisen tutkimuksen haastattelua voidaan pitää hyvänä myös siksi, että siinä haastattelua ei ajatella tietokilpailuna. Haastattelun etuna on myös tilanteen havainnointi;

muistiin voidaan kirjoittaa paitsi se, mitä sanoo, myös se, miten asian ilmaisee. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72-73.)

Puolistrukturoidun haastattelun ydin on esittää kaikille haastateltaville samat tai lähes samat kysymykset. Kysymykset on myös tarkoitus esittää yhteneväisessä järjestyksessä jokaiselle haastateltavalle. Jotkut määritelmät kuitenkin osoittavat, että puolistrukturoiduissa haastatteluissa voidaan toimia samoin kuin teemahaastatteluissa ja vaihdella kysymysten järjestystä. Määritystä, joka olisi täysin yhteneväinen strukturoitujen haastatteluiden tekemisessä, ei ole. Muodollisuudessaan osittain järjestelty ja osittain avoin haastattelu sijoittuu täysin strukturoidun haastattelun ja teemahaastattelun välille. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 47.) Puolistrukturoitu haastattelu palveli työtämme mielestämme parhaiten, koska haastateltavat saivat vastata heille esitettyihin kysymyksiin vapaasti omin sanoin.

6.2 Aineiston hankinta

Ensimmäisenä laadimme haastattelukysymykset, jotka teimme yhteistyössä HelsinkiMission vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa. Saimme vapaaehtoistyön koordinaattorilta tiedon siitä, mitä haastatteluilla halutaan selvittää ja näiden toiveidensa pohjalta laadimme kysymykset. Koska opinnäytetyö on lähtenyt liikkeelle HelsinkiMission tarpeesta selvittää senioreiden tukihenkilöinä toimivien vapaaehtoisten kokemuksia, koimme myös tärkeäksi ottaa heidän mielipiteensä kysymyksiä tehdessä huomioon. Kun olimme saaneet kysymykset tehtyä (Liite 1), lähetti vapaaehtoistyön koordinaattori haastattelukutsut senioreiden tukihenkilöinä toimiville vapaaehtoisille. Kutsussa (Liite 2) pyysimme kiinnostuneita ottamaan suoraan meihin yhteyttä sähköpostitse. Saimmekin nopealla aikataululla monta yhteydenottoa tutkimuksesta kiinnostuneilta. Osa haastatteluista toteutui HelsinkiMission tiloissa ja osan teimme haastateltavien ehdottamissa paikoissa, kuten esimerkiksi heidän kotonaan.

Kun haastattelun ajankohta oli haastateltavan kanssa sovittu, lähetimme kysymyksemme haastateltavalle etukäteen, jotta hänellä oli aikaa tutustuttua niihin. Jotta haastattelut saadaan sujumaan mahdollisimman hyvin, on suotavaa, että

haastateltavat saavat tutustua kysymyksiin, teemaan tai ainakin haastattelun aiheeseen etukäteen. Tämä toteutuu silloin, kun haastattelutavasta ja haastattelun ajankohdasta sovitaan etukäteen. On eettisesti tärkeää kertoa tietoa antavalle osapuolelle mitä aihetta haastattelu koskee, jotta haastateltava ei lupaudu tutkimukseen, josta ei tiedä mistä on kyse. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Myös sen kertominen, ettei haastateltavan henkilötiedot leviä eteenpäin, on tärkeää, kuten myös se, että haastattelua käytetään ainoastaan sen alkuperäiseen tarkoitukseen.

Haastattelimme yhteensä seitsemää tukihenkilönä toiminutta vapaaehtoista. Jokainen haastattelu nauhoitettiin ääninauhurilla ja litteroitiin. Litteroinnin tarkoitus on kirjoittaa nauhoitettu puhe ylös sanasta sanaan, jolloin sitä on helpompi lähteä analysoimaan ja tekstistä pystytään poimimaan kaikki tärkeä ja oleellinen tieto tutkimusta varten. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 14.)

6.3 Analyysimenetelmä

Käytimme analyysimenetelmänä työssämme teemoittelua. Teemoittelussa painottuu, mitä kustakin teemasta on sanottu. Teemoittelun on tarkoitus jakaa laadullinen tutkimus osiin ja ryhmittää se erilaisten aihepiirien mukaan. Teemoittelussa etsitään samaan teemaan kuuluvia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Teemoista syntyneitä sisältöjä voidaan kuvata myös alkuperäisillä sitaateilla. Sitaatti tarkoittaa sanatarkkoja lainauksia tekstistä, joka on koottu haastatteluiden avulla. Sitaatteja voidaan käyttää työssä tulkintojen tukena. (Kamk. Opinnäyetyöpankki. Tutkimateriaali. Laadullinen analyysi ja tulkinta. Teemoittelu.) Haastatteluidemme teemoiksi valikoituivat; motivaatio vapaaehtoiseksi ryhtymiselle, seniorin kohtaamisen merkitys, organisaation tuen merkitys vapaaehtoistyössä, sekä oma kokemus vapaaehtoisena olemisesta. Teemoittelu sopi mielestämme hyvin tutkimuksen kysymyksiimme.

7 PROSESSIN KUVAUS

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen ottamalla yhteyttä HelsinkiMissioon ja tiedustelemalla olisiko heillä mahdollisesti tarvetta opinnäytetyölle. Tapasimme vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin ja keskustelimme työmme aiheesta. Päätimme toteuttaa opinnäytetyömme haastatteleamalla senioreiden tukihenkilötoiminnassa pitkään mukana olleita vapaaehtoisia ja tutkimalla heidän kokemuksiaan.

Esittelimme opinnäytetyön ideapaperin, jonka jälkeen laadimme työtämme varten varsinaisen suunnitelman ja suunnittelimme kutsukirjeen haastateltaville, jonka vapaaehtoistyön koordinaattori HelsinkiMissiolta lähetti vapaaehtoisille. Saimme yhteydenottoja, joissa vapaaehtoiset ilmaisivat halunsa osallistua haastatteluun. Seuraavaksi hyväksytimme haastattelukysymyksemme opinnäytetyömme yhteyshenkilöllä (HelsinkiMission vapaaehtoistyön koordinaattori) sekä opinnäytetyötämme ohjaavilla opettajilla. Tämän jälkeen aloimme sopimaan haastatteluaikoja kiinnostuneiden kanssa. Kun olimme saaneet tehtyä tarpeeksi haastatteluja, litteroimme ja kokosimme aineiston yhteen analyysia varten. Prosessi sujui hyvin, sillä saimme tarpeeksi haastateltavia nopeasti. Myös aikataulujen yhteen sovittaminen ja tapaamisten järjestäminen sujui jouhevasti. Haastateltavat kertoivat mieluusti omia kokemuksiaan ja näkemyksiään aiheeseen liittyen.

Tutustuimme HelsinkiMission vapaaehtoistyöhön tekemällä HelsinkiMission vapaaehtoistoiminnan verkkokoulutuksen, jonka myös jokainen vapaaehtoiseksi ryhtyvä tekee. Verkkokoulutuksessa käydään läpi HelsinkiMission historiaa, toimintaa ja vapaaehtoistyön periaatteita. Koulutuksessa kerrotaan esimerkiksi mitä yksinäisyys on, millaisia yksinäisyyden muotoja on ja miten yksinäisyys vaikuttaa ihmisen elämään. Koulutuksessa on myös nähtävillä muutamia HelsinkiMission kampanja- ja esittelyvideoita. Lisäksi koulutuksessa kerrotaan HelsinkiMission arvoista ja rahoituksesta ja käydään läpi, mitä kaikkea HelsinkiMissio tekee. HelsinkiMissio järjestää kulttuuritoimintaa senioreille, on mukana senioreiden palvelutaloissa, antaa arjen apua senioreille, antaa keskusteluapua, tekee katuväkivaltaa ennaltaehkäisevää työtä, tukihenkilötoimintaa, musiikinopetusta erityisryhmille ja pitää lapsiperheiden ja senioreiden olohuonetta.

Verkkokoulutuksessa kerrotaan myös, mihin kaikkeen vapaaehtoisia tarvitaan ja miten he voivat auttaa. Työtehtäviä senioreiden parissa ovat esimerkiksi keikka-
auttajat, aamukorva-puhelinpäivystäjät, tukihenkilöt ja ryhmänohjaajat. Lapsiper-
heiden ja nuorten tueksi ovat äiti- ja isämentorit, Albertin olohuoneen vapaaeh-
toiset, jotka tarjoavat keskusteluseuraa niille, jotka sitä kaipaavat, nuorten tuki-
henkilöt ja Resonaarin soittokaverit, jotka ovat harjoittelukavereita Resonaarin
musiikkikoulun oppilaille. Lisäksi koulutuksessa kerrotaan vapaaehtoisten toimin-
nan periaatteista, lähtökohdista ja vaitiolovelvollisuudesta. Lopuksi kerrotaan mil-
laista tukea vapaaehtoiset voivat HelsinkiMissiolta saada, esimerkiksi koulutuksia
ja työnohjausta sekä millaista toimintaa heille järjestetään, esimerkiksi virkistys-
toimintaa. Koulutus oli kattava ja antoi hyvän kuvan HelsinkiMission vapaaehtois-
työstä ja sen periaatteista. Kun olimme käyneet läpi verkkokoulutuksen, läh-
dimme haastattelemaan vapaaehtoisia.

8 TULOKSET

Opinnäytetyömme pohjautuu tutkimustuloksiin, jotka olemme saaneet haastatteleamalla HelsinkiMissiolla tukihenkilöinä toimivia vapaaehtoisia. Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää tukihenkilöinä pitkään toimineiden vapaaehtoisten omia kokemuksia tukihenkilönä toimimisesta sekä sitä, mikä motivoi pitkäaikaiseen sitoutumiseen. Halusimme myös selvittää, millainen merkitys seniorin kanssa vietetyllä ajalla on tukihenkilölle ja miten organisaation tuki koetaan työssä.

Haastattelimme yhteensä seitsemää tukihenkilöä, joista viisi oli naisia ja kaksi miehiä. Haastateltavat olivat toimineet eri mittaisia aikoja tukihenkilöinä. Lyhyimmän aikaa tukisuhteessa ollut haastateltava oli ehtinyt olla tukihenkilönä noin 2 vuotta ja pisin tukisuhde oli kestänyt jo 11 vuoden ajan. Ikähaarukaltaan haastateltavat olivat noin 30 – 70 vuotiaita. Suurin osa heistä oli eläkkeellä, mutta muutama oli edelleen työelämässä. Haastattelujen jälkeen kävimme litteroidusta aineistosta läpi haastateltavien vastauksia ja kokosimme ne haastattelukysymystemme pääteemojen alle, luoden yhteneväisen kokonaisuuden siitä, mitä haastateltavat vastasivat.

8.1 Motivaatio vapaaehtoiseksi ryhtymiselle

Suurin osa tukihenkilöistä oli hakeutunut vapaaehtoistoimintaan mukaan sen takia, että elämässä oli tullut sellainen tilanne, että oli syystä tai toisesta vapaata aikaa. Syitä olivat muun muassa työajan lyheneminen tai töiden loppuminen, ero pitkäaikaisesta parisuhteesta ja eläkkeelle jääminen. Syitä olivat myös henkilökohtainen kiinnostus asiaan ja yhteiskunnallinen keskustelu muun muassa vanhusten yksinäisyydestä. Haastateltavat olivat lähteneet mukaan vapaaehtoistyöhön myös omista tarkoituspäristä johtuen. Pitkän parisuhteen loputtua elämään kaivattiin syvyyttä ja koettiin, että sitä voitaisiin saada ihmiseltä, jolla oli elämäkokemusta. Samalla iäkkäämpi ihminen voisi olla mielekästä seuraa ja häneltä voisi saada uutta näkökulmaa myös omiin asioihin. Omien isovanhempien menehtymisen jälkeen oli mukava ajatus, että ystävänä olisi joku iäkkäämpi henkilö.

Myös oma vakava sairaus ja siitä toipuminen sai kokemaan, että oli oma vuoro tehdä jotain jonkun hyväksi, kun oli itse saanut niin hyvää hoitoa.

No kun meikäläinen nyt on tällänen vapaa, et mulla ei oo perhettä. Ja sitku mä oon niiku kokenut, että vaikka ikää on, niin mä oon kuitenkin aika terve. Niin mä oon toisaalta luonteeltani sellanen, että en mä varmaan nauttis siitä, jos mä aina vaan eläisin niinku itteleni. Että ihan hyvä jos pystyy jotain tekemään toisten hyväks.

Myös Nylund & Yeung (2005, 15) kertovat, että vapaaehtoistyö on monille ihmisille osa arkea ja vapaaehtoisena toiminen tuo itselle hyvän olon. Vapaaehtoistyöhön ajaututaan usein esimerkiksi erilaisten elämässä tapahtuvien kokemusten kautta. Vapaaehtoistyö voi jollekin tarjota erilaisissa elämänvaiheissa esimerkiksi pysähdyspaikkaa. Toisaalta osallisuus, jota vapaaehtoistyön kautta tulee kokeeksi, voi tarjota tekijälle itselleen uuden suunnan jollakin elämän osa-alueella.

Haastateltavamme kertoivat, että he halusivat tehdä jotain yleishyödyllistä ja ajatus siitä, että voisi olla avuksi tai hyödyksi jollekin, tuntui palkitsevalta. Kun ei ole perhettä, ei nauttis siitä, jos eläisi vain itselleen. Myös se, että senioreiden yksinäisyys ja haasteet olivat yhteiskunnallisesti puheen aiheena, herätti ajatuksen, että voisi lähteä mukaan jonkun järjestön toimintaan. Monille haastateltaville ihmisten kanssa työskentely on aina ollut mielekästä ja seniorit ovat olleet lähimpänä sydäntä tai he olivat itse lapsesta asti viettäneet paljon aikaa senioreiden kanssa.

Eräs haastateltavista kertoi, että oli pitänyt huolta omista vanhemmistaan, joista toinen oli muistisairas ja toinen halvaantunut. Heidän poismenonsa jälkeen haastateltava halusi antaa osaamisensa ja kokemuksensa käyttöön jollekin, joka sitä tarvitsi. Myös HelsinkiMission tarve tukihenkilötoimintaan mukaan lähteville keikka-auttajien sijasta sai ryhtymään tukihenkilöksi. Kun itsellä oli mahdollisuus sitoutua yhteen senioriin, tukihenkilöksi ryhtyminen tuntui sopivalta. Osa haastateltavista oli aloittanut HelsinkiMissiolla ensin keikka-auttajana, kunnes oli ryhtynyt tukihenkilöksi yhdelle seniorille.

Me käytiin apteekissa, teatterissa, kaupassa, mitä nyt kaikessa on voinut olla avuksi ihmisen kanssa joka on pyörätuolissa. Me ollaan seilailtu menemään tuolla ympäri kaupunkia. On se antanut paljon sellaisia näkö vinkkeleitä, mitä ei ehkä olis huomannu sillä lailla, että joku esimerkiksi esteettömyys, johonka ei sillee kiinnitä huomiota, ennen kuin vasta menee sillä pyörätuolilla.

Haastateltavista suurin osa löysi tiedon tukihenkilötoiminnasta HelsinkiMission nettisivuilta. Kun oma kiinnostus vapaaehtoistyötä kohtaan heräsin, moni lähti etsimään netistä tietoa erilaisista järjestöistä, jotka tekevät vapaaehtoistyötä. Näin moni päätyi HelsinkiMission sivuille ja löysi tietoa tukihenkilötoiminnasta sieltä.

Monelle HelsinkiMissio oli ennestään tuttu joko sanana tai mainosten kautta. Haastateltavat olivat käyneet useamman vuoden erilaisissa HelsinkiMission tilaisuuksissa ja tapahtumissa, olleet niissä auttamassa ja sitä kautta hakeutuneet tukihenkilökoulutukseen, nähneet lehti-ilmoituksen tai feissari, eli kasvokkain varoja hankkiva henkilö oli tullut kadulla kertomaan HelsinkiMissiosta ja antanut mukaan lehden. HelsinkiMissio on panostanut mainoksiinsa ja erilaisiin kampanjoihin, jotka ovat selkeästi olleet onnistuneita, sillä haastateltavamme mainitsivat, että mieleen ovat jääneet HelsinkiMission puhuttelevat ja huomiota herättävät mainokset. Joillekin mainokset olivat niin puhuttelevia, että he päätyivät etsimään lisää tietoa HelsinkiMissiosta ja sen toiminnasta ja tätä kautta päätyivät tukihenkilöiksi HelsinkiMissiolle. Kampanjoiden mainoksia on ollut esimerkiksi bussipysäkeillä ja niitä näki aina töihin mennessään. Mainoksissa on ollut esimerkiksi yksinäisen vanhuksen kuva.

Siinä luki 'toivottavasti tänään ei ole joka toinen päivä' jos se nyt oli näin, mutta idea oli kuitenkin, että yli 65- vuotiaista joka toinen päivä joku tekee itsemurhan ja se pysäytti niin, että mä kiinnostuin ja mä sitten kävin koulutuksissa, aika paljon.

Haastateltavat kertoivat, että tukihenkilönä toimiminen on antanut paljon. Se on antanut hyvän olon, että voi tehdä jotain hyvää. Tukihenkilönä toimiminen laittaa liikkeelle. Se on saanut myös tuntemaan itsensä tarpeelliseksi. Tukihenkilönä olemisen on tuonut auttamisen iloa, kun näkee, että käymisellä ja yhteydenpidolla on seniorille tosi iso merkitys. Haastateltavat kertoivat, että tukihenkilönä olemisen kautta on saanut uuden, todella läheisen ystävän tai vähintään läheisen

suhteen toisen ihmisen kanssa. He kertoivat myös, että tukihenkilön ja tuettavan välillä on aito ystävyysuhde.

Tukihenkilönä oleminen on ystävyysden lisäksi tuonut paljon hienoja yhteisiä hetkiä ja uusia kokemuksia, kuten museossa tai näyttelyissä käymistä, kahvitteluhetkiä ja hyviä keskusteluja. Se on tuonut uusia kokemuksia eri sukupolveen kuuluvan henkilön kanssa. Myös ymmärrystä ja näkemystä vanhan ihmisen elämään, vanhuuteen ja esimerkiksi muistisairauteen. Tuettavan kanssa toimiminen on tuonut myös tietoa sosiaalialasta, Kelan pykäläviidakosta ja Kela-taksista. Se on tuonut erilaista tietoa, joka on hyödyksi myös omaan elämään. Haastateltavat ovat saaneet kuulla tarinoita seniorin elämästä, mikä on ollut hienoa, jos omaan lähipiiriin ei kuulu sen ikäistä ihmistä. Joillekin haastateltaville tuettava seniori on ikään kuin äiti tai mummo. Heillä on hyvin läheinen ystävyysuhde ja he voivat puhua henkilökohtaisista asioista keskenään, jopa sellaisista, joista ei välttämättä voi kotona puolison kanssa puhua. Toisaalta muutama haastateltava myös mainitsi, että viikoittaiset tapaamiset ovat myös ajan menetystä, vaikka tukihenkilönä oleminen antaa paljon.

Aina sanottiin koulutuksissa, ettei tarvi itestään sillee antaa, omaa puhelinnumeroa tai niinku ei tarvi avata sitä omaa elämäänsä ja yksityisyyttään, mut kyl niinku sitten varmaa viimeset viis vuotta he (tuettava) aina kävi täällä yhen ystävättären kanssa taksilla, ajoivat pihaan ja kävi moikkaamas eläimet ja lapset ja tuns niinku meidän vanhemmat. Se anto sit jo paljon meille muillekin, et just meidän molempien niinku mun ja mun miehen äideistä tuli kans sitte niinku hyviä ystäviä hänen (tuettavan) kanssa.

Halu auttaa muita, on yleisin suomalaisia motivoiva tekijä ryhtyä vapaaehtoistyöhön. Näin koki yli 40 % Yeungin 2002 tekemässä tutkimuksessa. Toinen hyvin yleinen syy oli suuri vapaa-ajan määrä, joka haluttiin käyttää johonkin hyödylliseen. (Lehmusvuori 2016, 10.) Moni lähtee mukaan myös toisen pyynnöstä, toiveesta tavata uusia ihmisiä ja myös halusta oppia uutta. (Lehmusvuori 2016, 31.)

Tutkimuksemme toi esiin samanlaisia asioita, kuin tutkimassamme teoriassa on tullut ilmi. Vapaaehtoistyössä mukana oleminen saa ihmisen tuntemaan itsensä

tärkeäksi ja se tuo iloa siitä, että voi olla avuksi jollekin toiselle. Sitä kautta vapaaehtoistyö tuo omaan elämään merkityksellisyyttä. Itsensä tärkeäksi tunteminen taas voi vaikuttaa ihmisen kokemaan onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Itsensä tarpeelliseksi ja hyödylliseksi kokeminen auttaa vähentämään esimerkiksi stressitekijöitä ja masennusta. Onnellisuuden kokeminen taas voi lisääntyä sosiaalisten suhteiden myötä ja vapaaehtoistyöhön osallistumisen kautta ihminen pääsee laajentamaan sosiaalisten suhteidensa piiriä koskemaan yhä laajempaa aluetta. (Grönlund 2015, 22- 23.)

8.2 Seniorin kohtaamisen merkitys

Kaikki haastateltavat kuvailivat suhdetta seniorin kanssa läheiseksi ja melkein kaikki vertasivat suhdettaan ystävyys-suhteeseen. Molemmin puoleinen sitoutuminen ja pitkäjänteisyys sekä vastavuoroisuus on edistänyt turvallisuuden tunnetta ja sitä kautta myös luottamus on syntynyt tukihenkilön ja seniorin välille.

Meillä on hyvin läheinen suhde elikkä me tavataan lähes viikottain. Omasta työtilanteesta johtuen joskus saattaa jäädä joku viikko väliin, mutta sitten me kyllä viestitellään tekstiviestein tai muuten. On siis sellanen, sanotaanko lähestulkoon sukulaissuhde meidän välillä. Se on ystävyyttä puolin ja toisin.

Haastateltavat tapaavat senioria noin kerran viikossa. Haastateltavista muutama myös mainitsi, että suhde on vuosien varrella vähän muuttunut. Muutoksen syynä on ollut seniorin sairastuminen tai voinnin heikkeneminen. Liikkuminen on hankaloitunut ja myös muisti on huonontunut. Nämä tekijät ovat vaikuttaneet seniorin ja tukihenkilön suhteeseen muun muassa siten, ettei seniori aina välttämättä pysty muistamaan tukihenkilöään. Vaikka tapaamiset eivät ole olleet enää niin säännöllisiä, haastateltavat pitivät tärkeänä sitä, että he pysyvät kaikesta huolimatta seniorin elämässä viimeiseen asti. Hyvin iäkkäiden senioreiden tukihenkilöinä toimivat mainitsivat myös, että kun aikaa oli kulunut useampi vuosi, ei tullut mieleenkään, että olisi laittanut suhteen poikki ja jättänyt seniorin yksin. Eräs kertoikin, että oli tuettavan seniorin tukihenkilönä loppuun asti ja järjesti jopa hänen hautajaisensa.

Senioreiden kanssa vietetty aika merkitsi haastateltaville hieman erilaisia asioita. Haastateltavat kokivat, että seniorin on tärkeää tulla kuulluksi ja myös oma kuuntelutaito on merkityksellistä. Haastateltavat kokivat seniorin kanssa vietetyn ajan tuovan tarkoituksenmukaisuutta ja säännöllisyyttä sekä tukihenkilölle itselleen, että senioreille. Niin kuin Nylund ja Yeung (2005) kirjassaan toteavat, saa vapaaehtoistyöstä itselleen hyvänolon tunnetta ja se onkin useille ihmisille tärkeä osa arkea ja omaa elämää.

Tapaamiset ovat tuoneet mukanaan monenlaisia kokemuksia ja mahdollisuuksia eri sukupolvien välille. Yhdessä vietetty aika koettiin tärkeäksi ja sen koettiin tuovan molemminpuolista iloa ja hyvinvointia.

On ollu tosi kiinnostava kuulla tarinoita jostain historiasta. Se et ihminen on ollut silloin joskus jo aikuinen, kun Suomessa on ollut jotkut Olympialaiset, niin et onhan ne hyviä stooreja. Myös sellasia selviytymistarinoita on kyllä kuullu.

Haastateltavista kaikki kokivat tukihenkilön merkityksen seniorille isona ja tärkeänä. Myös tukihenkilö, jonka tuettava on jo muistisairas, koki, että vaikka seniori ei enää muista kuka hän on, yhdessä vietetty aika silti varmasti merkitsee seniorille jotain. Aiemmin ennen sairastumista he olivat seniorin kanssa viettäneet paljon hyviä hetkiä ja hän uskoo seniorin arvostaneen niitä.

Grönlund (2015) mainitsee teoksessaan vapaaehtoistyön olevan erilaista kuin ammattiapu tai läheisiltä saatu apu. Suhteen perustana on vastavuoroisuus ja usein vapaaehtoistyöllä voidaan jopa ehkäistä tarvetta ammattiapuun. Yhdessä haastattelussa tulikin ilmi, että tuettava oli meinannut ennen tukihenkilön löytymistä päättää päivänsä, koska hän oli ollut niin yksinäinen ja sairas. Tukihenkilön löytyminen elämään oli siis tälle seniorille todella tärkeä asia.

Hän sano, että yks aamu hän piteli pillereitä kädessään ja mietti päättääkö hän päivänsä tässä ja hän otti sitten kuitenkin yhteyttä diakoniin, joka sitten ehdotti HelsinkiMissiota, josta sitten mut ohjattiin hänen luokse. Hän on joskus sanonu, että se, että mä tulin pe-lasti hänen henkensä.

Tukihenkilön merkitys voi olla seniorille tärkeää myös siksi, että seniori saa elää jonkun toisen elämässä mukana. Jo pelkkien keskusteluiden avulla seniori pääsee paremmin mukaan ulkomaailmaan. Haastateltavat toivat myös esiin, etteivät kaikki seniorit halua istua ja pelata bingoa. Jokaisella seniorilla on omat mielenkiinnon kohteensa ja tukihenkilö pystyy mahdollistamaan seniorille erilaisia asioita, mitä hän ei välttämättä yksin pysty tekemään.

Ei hän oo sellainen joka haluis vaikka vaan käydä pelaamassa bingoa siellä palvelutalolla. Hän kaipaa niinku sellasta älyllistä keskustelua. Et sit kiva niinku kuulla ku saa vähä elää jonku elämässä mukana eikä vaan istuta siel jossain yhteisis tiloissa ja vertailla sairauksia. Kylhän siinki pääsee ulkomaailmaan jo sen pelkän keskustelun avulla.

Haastateltavat kokivat myös, että seniorin on ollut helpompi jutella tukihenkilölle kaikenlaisista asioista, joista ei välttämättä ole halunnut perheenjäsenten kanssa jutella.

Mä oon niiku sen perheen ulkopuolinen toivottavasti aika neutraali henkilö, mille mä oon kokenut, että seniori on voinut sit jutella sellasia asioita, mitä hän ei sit oo halunnu ehkä omille lapsilleen puhua.

8.3 Organisaation tuen merkitys vapaaehtoistyössä

Haastateltavat kertoivat, että he olivat valinneet HelsinkiMission, sillä he olivat tutkineet internetistä eri organisaatioita ja niiden toimintaa. Haastateltavat lukivat paljon artikkeleita, etsivät tietoa ja miettivät tarkkaan, mikä organisaatio olisi hyvä. Pitkän pohdinnan jälkeen HelsinkiMissio tuntui sopivalta. Yksi haastateltavista kertoi, että hän selvitti mitä järjestöjä oli olemassa ja kyseli tutuiltaan mielipiteitä sekä kokemuksia ennen valintaa. HelsinkiMission nettisivujen sanottiin olevan hyvin informatiiviset ja selkeät. On tärkeää, että asiat on hyvin järjestetty ja organisoitu, mikä HelsinkiMissiossa vakuutti. HelsinkiMission vaikuttava markkinointi sai myös tutustumaan tarkemmin HelsinkiMissioon ja sen toimintaan. Osa haastateltavista oli aluksi pohtinut organisaation kristillistä arvopohjaa ja taustaa, ja miettinyt, kuuluukohan organisaatioon esimerkiksi uskonnon tyrkyttämistä,

mutta tutustumisen ja haastattelun jälkeen heidän pohdintansa olivat osoittautuneet aiheettomiksi. Haastateltavat mainitsivatkin, että aikaisemman kristilliseltä pohjalta toimivan sosiaalialan järjestön sijaan HelsinkiMissiota voisi kuvailla nykypäivänä sosiaalialan järjestöksi, joka kunnioittaa kristillisiä arvoja.

Mua alkuun pikkusen arvelutti, että onko se jollain tapaa uskonnollinen, mutta huomasin ettei se oo tai, että on tiettyllä tapaa uskonnollinen se tausta kyllä, mut et se ei oo sillä tapaa uskontoon tai uskonnollisiin näkemyksiin sitoutunut järjestö ja päätin sit et se on se.

Kuten Jalovaara (2015) tuo esiin, HelsinkiMission arvot pohjautuvat kristillisiin arvoihin, mutta yhdistyksen uudistamisen ja nimen muutoksen jälkeen vuonna 2005, HelsinkiMissio on ollut uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton järjestö.

Haastateltavat pitivät HelsinkiMission tukihenkilötoiminnan perehdytystä laadukkaana, tarpeellisena ja riittävänä. Haastateltavat kertoivat käyneensä tukihenkilökoulutuksen ennen tukihenkilöksi ryhtymistä ja myös osallistuneensa muihin koulutuksiin. Lisäksi haastateltavat kertoivat osallistuneensa alkuhaastatteluun.

Toisekseen HelsinkiMissio tosiaan järjestää paitsi koulutuksia, että vertaistapaamisia tukihenkilöiden kanssa ja myös ihan harrasteaktiiviteettejä kuten teattereita, illallisia ja kaikkee mikä on tietysti vastapaino ihan sille normaalille tukihenkilötoiminnalle.

Organisaation tukea pidettiin hyvänä ja monipuolisena. Suurin osa haastateltavista kertoi osallistuneensa työnohjauksiin. Haastateltavat kertoivat HelsinkiMission tarjoavan erilaisten koulutusten lisäksi virkistystoimintaa. Hienona asiana pidettiin sitä, että viesteihin vastataan nopeasti, jos tulee jotain asiaa. Myös mahdollisiin ongelmatilanteisiin on saanut apua. Osa haastateltavista koki työnohjaukset turhiksi, joko siitä syystä, ettei haastateltava kokenut sitä tarpeelliseksi tai haastateltavalla ei ollut henkilökohtaista kiinnostusta työnohjauksen.

Apua saa ja kysymyksiin vastataan heti. Ja jos lähettää sähköpostia niin sieltä vastataan vähintään seuraavana päivänä.

8.4 Oma kokemus vapaaehtoisena olemisesta

Haastateltavat kokivat seniorin tukihenkilönä olemisen merkittäväksi kokemukseksi. Jokainen, joka oli tukihenkilötoiminnan kautta saanut uuden läheisen ihmissuhteen tai ystävän, koki sen merkittäväksi asiaksi. He kertoivat sen antavan jotakin hyvää molemmille osapuolille. Tukihenkilönä toimimisesta saa tunteen, että kuuluu johonkin. Tärkeäksi koettiin se, että riittää kun on vain oma itsensä. Haastateltavat kertoivat myös, että tukihenkilönä oleminen on ollut elämää rikastuttava kokemus ja siitä on saanut sekä antamisen että hyödyksi olemisen iloa.

Mun mielestä se tuo niinkun iloa, et voi olla omana itsenään ja riittää, et ei tarvi olla mitään. Et työelämä on kauheen vaativaa ollu et on niinku vaadittu ja muuta et sit se ihan oikeesti niinku, vaan riittää et sä niinku oot. Se on ollu mulle ihan uus kokemus ja todella merkittävää et ei tarvi niinku osata mitään erityistä tai tehdä mitään temppeja, vaan se oleminen riittää toiselle.

Vastaavanlaisia tuloksia on saatu esimerkiksi Vapaaehtoistyön merkitys tekijälleen (Ahlstedt ym. 2018) opinnäytetyössä, jossa lähes jokainen vastanneista koki, että vapaaehtoistyön kautta on saanut sisältöä elämään. Suurin osa kokee saavansa vapaaehtoistoiminnasta iloa elämäänsä. Noin kolmasosa kertoi saaneensa uusia taitoja ja kokemuksia, ja tunteen siitä, että voi olla avuksi lähimmäiselle. Iso osa vastaajista kertoi, että vapaaehtoisuus antaa elämään sisältöä ja tarkoitusta, ja vapaaehtoistyön kerrottiin myös tuovan arkeen vaihtelua. (Kuusela 2018, 4-5.)

Kaikki haastateltavamme ovat olleet aikaisemminkin jollakin tapaa mukana vapaaehtoistoiminnassa, kuten Mannerheimin lastensuojeluliitossa, seniorikahvilassa, eläinsuojelutoiminnassa, palvelutalossa senioreiden ulkoiluttajana, kirpputorilla, lasten jalkapalloharrastukseen liittyvässä toiminnassa kuten rahankeuruussa, tempausluontoisesti tai naapureita tai läheisiä jollain tapaa auttaen.

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että vapaaehtoistyö on tärkeää. Syitä tähän olivat se, että järjestöillä tai organisaatioilla on pienet resurssit palkata työvoimaa

tai se, että vanhusten hoidosta on vähennetty resursseja ja täten apu on seniorille sekä yhteiskunnalle tärkeää. Lisäksi haastateltavat mainitsivat, että kaikilla ei välttämättä ole varaa lahjoittaa rahaa eikä aina tarvitsekaan, vaan voi antaa oman panoksensa tekemällä ja sitä kautta myös saada itse mielihyvää. Vaikka vapaaehtoistyö mainittiinkin haastateltavien keskuudessa tärkeäksi ja sitä pitäisi heidän mielestään tehdä enemmän, mainitsi muutama haastateltava kuitenkin sen, että ammattilaisen työtä tai julkisen palvelun toimintoja ei kuitenkaan saa korvata vapaaehtoistyöllä. Tukihenkilö voi muodostaa senioriin erilaisen suhteen kuin ammattilainen ja näin tuoda seniorin elämään tätä kautta muunlaista sisältöä.

Mutta nyt varsinkin, kun puhutaan tästä vanhusten hoidon hurjasta tilanteesta, niin se ei saa missään tapauksessa olla niin, että julkisen palvelun toimintoja yritetään korvata vapaaehtoistoiminnalla, et se tekee sen kakspiippuseks. Vapaaehtoistyö on äärimmäisen tärkeä, et se on lisä, mutta sillä ei saa julkisen palvelun toimintoja korvata.

Myös Grönlund (2015) tuo esiin, että vapaaehtoistyöntekijöiltä ja ammattilaisilta saatava apu on erilaista, Vapaaehtoistyössä suhteen perustana on vapaaehtoisuus ja vastavuoroisuus. Suhde perustuu kahden tasavertaisen ihmisen välille. Vapaaehtoisilta saatava apu voi olla joko itsenäistä tai se voi täydentää ammattilaisilta saatavaa apua. Parhaimmillaan vapaaehtoistyöllä voidaan jopa ehkäistä ammattiavun tarvetta. Usein vapaaehtoisilta apua on myös helpompi ottaa vastaan, sillä sen koetaan olevan vilpittömä haluna olla avuksi ilman odotuksia. (Grönlund 2015, 22-23.)

Haastateltavat kertoivat, että heidät on saanut pysymään sitoutuneina tukihenkilötoimintaan se, ettei voisi niin monen vuoden jälkeen vain yhtäkkiä laittaa suhdetta senioriin poikki, varsinkin jos tämä on jo iäkäs, mutta edelleen elossa. Joillekin vapaaehtoistyöstä on tullut elämän tapa. Syitä sitoutumiselle olivat myös se, että kemiat tuettavan kanssa kohtasivat hyvin, he ovat itse saaneet päättää seniorin kanssa koska tapaavat ja mitä tekevät. Moni oli saanut tukihenkilötoiminnan kautta uuden ystävyysuhteen eikä tukihenkilötoiminta tuntunut samalla tapaa työltä. Haastateltavat sanoivat, että haluavat jatkaa, sillä oma terveys ja elämäntilanne sen vielä sallivat.

Mut että varmaan toisaalta myös se et sitä ei oltu määritelty niin tarkasti, et jokainen saa päättää itse sen tapaamisrytmin eikä sitä käy kukaan kontrolloimassa ja sit saa olla oikeesti ystävyyttä, ja et se on niinku oikeesti vapaaehtoista.

Vapaaehtoistyön merkitys tekijälleen (Ahlstedt ym. 2018) opinnäytetyössä käy myös ilmi, että vapaaehtoiset ovat sitoutuneita työhönsä. Tutkimukseen osallistuneista 95 prosenttia vastasi olevansa vapaaehtoistyöhön sitoutunut ja sama määrä ilmoitti haluavansa myös jatkossa toimia vapaaehtoisena. Tässäkin tutkimuksessa vastaajat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan toiminnan sisältöön. Lähes kaikki vastanneista kokivat myös saaneensa kiitosta työstään. (Kuusela 2018, 4-5.)

Kaikkien haastateltavien kokemus tukihenkilönä toimimisesta oli positiivinen. He olivat yllättyneitä siitä, kuinka tukihenkilötoiminnan kautta he olivat saaneet uuden, läheisen ystävän. Kaikille tukihenkilönä toimiminen oli auttamisen ilon lisäksi tuonut uusia hienoja kokemuksia.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI

Opinnäytetyömme eteni hyvin, sillä saimme riittävästi yhteydenottoja tukihenkilöiltä ja saimme sovittua melko nopealla aikataululla haastattelut. Valitsimme yhteydenotoista seitsemän haastateltavaa, sillä olimme HelsinkiMission yhteistyökumppanimme kanssa sopineet, että seitsemän haastateltavaa olisi sopiva määrä. Tutkimuksemme on mielestämme onnistunut ja tukee hyvin HelsinkiMission tarpeita, koska opinnäytetyöstämme he saavat käsityksen siitä, mikä motivoi tukihenkilöitä sitoutumaan vapaaehtoistyöhön pitkäjäksoisesti.

9.1 Johtopäätökset

Haastattelujen perusteella voimme päätellä, että HelsinkiMissiolla on ilmeisen hyvä maine vapaaehtoistyön keskuudessa ja sen organisointi ja toiminta on laadukasta ja vaikuttavaa. Lisäksi moni mainitsi, että mainonta on ollut huomiota herättävää ja vetoavaa, ja moni haastateltavista mainitsikin nähneensä erilaisia mainoksia ympäri Helsinkiä. Haastattelut tukevat myös HelsinkiMission tarkoitusta pitää hyvää huolta vapaaehtoisista ja arvostaa heidän panostaan.

HelsinkiMissio panostaa vapaaehtoiisiinsa perehdytyksen, koulutuksen, tukemisen ja virkistystoiminnan avulla. Perehdytys, neuvonta, kehittäminen, tukeminen, vuorovaikutus sekä motivointi kiittämisen ja muistamisen avulla ovatkin tärkeitä vapaaehtoistyössä huomioitavia edellytyksiä (Riikonen & Nyman 2015, 45). Osa tukihenkilöistä mainitsi työnohjaukset ja kokivat niiden olleen tärkeitä ja hyödyllisiä. Työnohjauksen on tarkoitus olla keino, jonka avulla työntekijöitä tai vapaaehtoisia voidaan tukea ja kannustaa, he voivat puhua kuormittavista asioista, pohtia omia ja järjestön arvoja ja asenteita sekä lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Karreinen, Halonen & Tennilä 2017, 121-124.)

Haastattelujen tulosten avulla HelsinkiMissio saa suuntaa siitä, mikä tukihenkilöitä motivoi ja täten pystyy kehittämään toimintaansa vielä paremmaksi huomioiden tukihenkilöiden motivaation lähteet. Toinen motivoituu antamisesta, kun

taas toinen motivoituu saadessaan sisältöä elämäänsä tai uusia jännittäviä haasteita ja kokemuksia.

9.2 Pohdinta

Yeungin (2015) timanttimallassa kuvatut vapaaehtoistyöhön motivoivat tekijät tulivat hyvin esiin myös haastattelumme tuloksissa. Haastateltavia motivoi vapaaehtoistyöhön erilaiset tekijät. Toiset hakivat vapaaehtoistyöltä jotain omaan elämäänsä ja toiset kokivat iloa saadessaan antaa muille. Oman elämäntilanteen muuttuminen, töiden loppuminen ja eläkkeelle jääminen luovat mahdollisuuden elämään uuden etsiminen ja toisille antamisen. Moni haastateltava kertoi myös saavansa itselleen siitä, kun antaa muille. He kertoivat kokevansa iloa siitä, että voivat olla hyödyksi, kokivat itsensä tarpeelliseksi kun voivat tehdä jotain toisen hyväksi.

Kuten Yeung (2015) vapaaehtoistoiminnan timanttimallassaan kuvaa, vapaaehtoisia motivoi erilaiset tekijät. Joitakin motivoi saaminen ja antaminen. Vapaaehtoinen kokee saavansa silloin kun antaa. Vapaaehtoistyön koetaan olevan luonnollista ja ikään kuin kutsumus. Vapaaehtoistyön tekeminen tuo tekijälleen iloa ja hyvää mieltä. Haastateltavamme olivat motivoituneet vapaaehtoistyöstä erilaisin syin. Osa siksi, että halusi omaan elämäänsä syvyyttä, sai hyvän olon kun sai tehdä jotain hyvää toiselle, sai tuntea itsensä tarpeelliseksi ja sai auttamisen iloa kun näki omalla työllään olevan merkitystä. Haastateltavamme kertoi, että vapaaehtoistyöstä oli muodostunut elämäntapa.

Vapaaehtoistyöhön motivoi myös jatkuvuus ja uuden etsintä. Vapaaehtoistyötä voidaan tehdä palkkatyön lisäksi tai sen korvikkeena. Eläkkeen mukanaan tuoma aika ja tyhjät päivät voivat turhauttaa ja vapaaehtoistyö auttaa ylläpitämään omaa hyvinvointia. Toisaalta vapaaehtoistyö voi olla vastapainoa omaan elämään. Vapaaehtoistyön kautta voi löytää myös uusia ihmissuhteita. Haastateltaviemme yhtenä syynä vapaaehtoistyöhön lähtemiseen oli töiden loppuminen, työajan lyheneminen ja eläkkeelle jääminen. Yhtäkkiä käsissä olikin vapaata aikaa, jonka halusi täyttää. Osa vapaaehtoisista toivoi löytävänsä iäkkästä ihmisestä ikään kuin

korvaajan menetetyille isovanhemmille. Kaikki haastattelemamme vapaaehtoiset olivat luoneet tukihenkilötoiminnan kautta uuden läheisen ihmissuhteen.

Motivaatioon vaikuttaa myös timanttimalin mukaan etäisyys ja läheisyys. Vapaaehtoisten mielestä joustavuus on tärkeää. Vapaaehtoistyössä toimivan on tärkeää voida itse määritellä toiminnalleen rajat ja yhteishengen kokemus on joillekin vapaaehtoistyöntekijöille hyvinkin tärkeää. Haastateltavamme kertoivat, että vapaaehtoistyön kautta sai tunteen, että kuuluu jonnekin, kun on osa Helsinki-Mission vapaaehtoistyötä tekevien yhteisöä. Tämä oli heille tärkeää.

Neljäs timanttimalin ulottuvuus on pohdinta ja toiminta. Siihen kuuluvat henkilökohtaiset arvot, aatokset ja uskonnollisuus. Myös tämä ulottuvuus tulee esiin haastateltaviemme motivaatiossa. Haastateltavamme kertoi, että oli ollut sairas ja saanut niin hyvää hoitoa, että halusi antaa jotakin takaisin ja koki vapaaehtoistyön voivan korvata itselleen saamaansa hyvää. Toinen halusi tehdä vapaaehtoistyötä kun oma terveys sen vielä salli.

Haastatteluista voi todeta, että vapaaehtoistyötä arvostetaan ja pidetään tärkeänä, mutta sillä ei saa korvata ammattilaisten tai julkisille palveluille kuuluvaa työtä. Haastatteluista voi myös päätellä, että sitoutuminen tukihenkilötoimintaan johtuu yleensä seniorin ja tukihenkilön välille syntyneestä ystävyys-suhteesta, josta ei enää ajan kuluessa halua luopua. Myös se koettiin tärkeänä, että tukihenkilö ja seniori saavat itse määritellä tapaamisajankohtansa sekä aktiviteettinsä.

Naiset tekevät keskimäärin enemmän vapaaehtoistyötä kuin miehet ja suurin vapaaehtoistyötä tekevä ikäluokka ovat yli keski-ikäiset. (Kuusela 2018, 4-5.) Omaan opinnäytetyöhömmme haastatteluista suurin osa oli eläkkeellä ja heistä 5/7 oli naisia. Myös Vapaaehtoistyön merkitys tekijälleen (Ahlstedt ym. 2018) opinnäytetyössä kyselyyn vastanneista suurin osa 113/162 oli naisia ja he olivat ikäluokaltaan suurimmaksi osaksi 60-70 vuotiaita.

9.2.1 Diakoninen näkökulma

Toimiessaan hädänalaisten auttajana, HelsinkiMissio toimii diakonisesti. Kristilliset arvot ovat HelsinkiMission perusta. Myös diakoniatyö perustuu kristilliseen rakkauteen. Se on toisten ihmisten palvelua, jonka lähtökohtana on Jeesus ja hänen esimerkinsä. Diakoniatyö on yksi kirkon perustehtävistä, sen tarkoitus on auttaa niitä, joilla on kaikista suurin hätä ja jotka eivät muuten saa apua. (Sakasti. Seurakuntatyö. Diakonia. Diakonia Suomessa.) Diakoniatyö pyrkii näkemään ihmisen hänen ongelmiansa takaa. Diakoniatyöntekijä on asiakkaan rinnalla kulkijana etsimässä ratkaisua asiakkaan tilanteeseen. Tärkeää on, että asiakas kokee tulleen kohdatuksi, vaikkei hän olisikaan saanut mitään konkreettista apua, ainoastaan rinnalla kulkijan. (Helin ym. 2010, 42.)

Vaikka diakoniatyö on kristilliseen rakkauteen perustuvaa auttamista ja palvelua, voidaan muunkinlaista vilpittömästä auttamisen halusta kumpuavaa toisten auttamista sanoa diakoniseksi työksi. HelsinkiMission toiminnassa ja tukihenkilötoiminnassa on hyvin diakonisia piirteitä. HelsinkiMissio pyrkii taistelemaan yksinäisyyttä vastaan, kohtaamaan ihmisiä ja lisäämään yhteisöllisyyttä. HelsinkiMissiossa tehtävä vapaaehtoistyö on sellaista, mitä voitaisiin hyvin tehdä missä tahansa seurakunnassa tai kirkon piirissä. Kirkon diakoniatyöntekijät tapaavat yksin asuvia ihmisiä työssään runsaasti, mutta heilläkin on työaika ja mahdollisesti useampi tapaaminen päivässä, kun vapaaehtoinen taas pystyy sitoutumaan yhteen ihmiseen ja olemaan hänen kanssaan pidempiä aikoja säännöllisesti. Myös kirkon piirissä on paljon vapaaehtoisia, jotka käyvät tapaamassa yksin asuvia ihmisiä.

Seurakunnissa voitaisiin hyvin alkaa kehitellä samatapaista tukihenkilötoimintaa, jossa seurakunnan vapaaehtoiset kävisivät vierailemassa säännöllisesti esimerkiksi seurakuntaan kuuluvien yksinäisten senioreiden luona. Seurakunnissa voitaisiin lisätä samantapaista toimintaa myös esimerkiksi pitämällä ryhmiä yksinäisille senioreille tai yksinäisille aikuisille.

Vaikka HelsinkiMission arvot pohjautuvatkin kristillisiin arvoihin, sen sitoutumattomuus kirkosta voi olla houkuttelevampi vaihtoehto niille, jotka haluavat

tehdä vapaaehtoistyötä, mutta eivät kuulu kirkkoon tai halua toimia kirkon piirissä. Sama koskee niitä senioreja, jotka kaipaavat tukea, mutta eivät halua hakea sitä kirkolta.

HelsinkiMission toiminta on tärkeä lisä julkisten palveluiden rinnalle, sillä tällaisia toimijoita ei liikaa ole tarjolla. Kunnissa yksinäisten vanhusten auttaminen on usein kausiluonteista. Esimerkiksi useissa seniorityötä tekevissä paikoissa otetaan kesäisin töihin nuoria, joiden tehtävänä on viedä senioreja ulkoilemaan ja pitää heille seuraa. Työ ei kuitenkaan usein ole vapaaehtoistyötä, vaan palkallista ja siihen ei sitouduta samalla tavalla, kuin tukihenkilötoimintaan useimmiten sitoudutaan. Apu mitä kunnat pystyvät tarjoamaan on enemmänkin hetkellistä, kun taas HelsinkiMissio pystyy parhaimmassa tapauksessa tarjoamaan elinikäisen tuen.

9.3 Opinnäytetyön eettisyys

Olemme tehneet ja koonneet opinnäytetyömme eettisiä periaatteita noudattaen. Haastateltavamme ovat tulleet HelsinkiMission kautta ja haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista. Mahdolliset haastateltavat ottivat meihin itse yhteyttä sähköpostin kautta saatuaan haastattelukutsun. Haastattelut toteutettiin HelsinkiMission tiloissa sekä haastateltavien kotona heidän oman toiveensa mukaan. Haastatteluja varten emme tarvitse kirjallista lupaa, sillä HelsinkiMission käytäntö tällaisissa tilanteissa ei sitä vaadi. Jokainen haastateltava allekirjoitti ennen haastattelua kirjallisen luvan, jossa he ymmärsivät osallistuvansa haastatteluun vapaaehtoisesti ja antoivat luvan käyttää haastattelun tuloksia opinnäytetyössä.

Työssämme kunnioitamme opiskelijoina sosiaalialan ammattilaisille suunnattuja eettisiä ohjeita, joissa sanotaan, että autonomian ja itsemääräämisoikeuden toteutuminen edellyttää yksityisyyden kunnioittamista. Yksityisyys edellyttää sosiaalialalla tapaamisissa rauhallista fyysistä tilaa, jossa asiat voidaan käsitellä luottamuksellisesti muiden kuulematta. (Talentia 2017, 41.)

Haastattelut toteutuivat täysin anonymisti, eikä haastateltavien henkilötietoja ole julkaistu työssämme missään työskentelymme vaiheessa. Kerroimme jo etukäteen kutsussa, ettei haastateltavien tietoja jaeta eteenpäin eikä haastatteluja käytetä muuhun kuin opinnäytetyön tarkoitukseen. Haastatteluihin osallistuvat saivat myös käydä tutkimuskysymykset läpi ennen varsinaista haastattelutilannetta. Olemme litteroineet haastattelut sanasta sanaan niihin mitään lisäämättä tai sieltä poistamatta.

Ilmoitimme tutkimukseen osallistuville, että jokainen haastattelu taltioidaan, jotta voimme litteroida ja analysoida tulokset työtämme varten. Työmme valmistuttua, kaikki haastattelumateriaali hävitettiin niin, etteivät ne päätyneet eteenpäin.

9.4 Luotettavuuden tarkastelu

Tutkimuksen tulokset ovat mielestämme luotettavia, sillä ne on kerätty tukihenkilötyötä tekeviltä vapaaehtoisilta. Tulokset perustuvat juuri kyseisten haastateltavien henkilökohtaisiin kokemuksiin ja näkemyksiin eikä voi olettaa, että kaikilla tukihenkilöillä olisi samanlainen kokemus. Tämän tutkimuksen haastateltavista jokainen kuitenkin piti vapaaehtoistyötä tärkeänä ja oli saanut tukihenkilötyöstä paljon. Jokainen haastateltava koki tukihenkilönä toimimisen tärkeäksi ja lähes kaikki mainitsivat luoneensa ystävyysuhteen senioriin. Kaikki vapaaehtoiset olivat tyytyväisiä ryhdyttyään tukihenkilöiksi ja kertoivat saaneensa siitä paljon. Osa oli saanut uuden ystävän, osa jopa niin läheisen ihmisen elämänsä, että häntä voisi verrata perheenjäseneseen. Osa oli saanut muuten vain mielekkään suhteen toiseen ihmiseen, jonka kanssa jakaa ajatuksia ja kokea asioita. Toisille tärkeintä oli tunne siitä, että on tärkeä ja voi olla avuksi jollekin. Osa oli saanut uutta näkökulmaa elämään ja oppinut itse vanhenemisesta ja vanhuuden tuomista haasteista. Moni ei tiennyt tukihenkilöksi ryhtyessään, miten paljon se itselle antaisi. Yhteistä heille kaikille oli kuitenkin se, että tukisuhteesta oli muodostunut jollain tavalla tärkeä. Kaikkien tukihenkilöiden mielestä vapaaehtoistyö on tärkeää ja monen mielestä sitä pitäisi tehdä enemmän.

Kaikille haastateltaville tukihenkilönä toimiminen oli ollut positiivinen kokemus, eikä haasteita tai negatiivisia puolia tullut haastatteluissa esiin, muutaman tunnin viikoittaista ajan menetystä lukuun ottamatta. Yksi haastateltava mainitsi ainoaksi negatiiviseksi asiaksi sen, että alkuun he kävivät seniorin kanssa vain kaupassa. Lopulta HelsinkiMissio oli saanut järjestettyä asian niin, ettei tukihenkilön kanssa vietetty aika ollut vain kaupassa käyntiä, vaan oikeaa mukavaa yhdessäoloa.

Tukipari muodostuu, kun vapaaehtoinen käy keikalla seniorin luona. Jos vapaaehtoisen ja seniorin kemiaat kohtaavat, he tulevat hyvin toimeen ja syntyy halu ryhtyä tukihenkilöksi juuri tälle seniorille, voidaan tukipari muodostaa. Tämä saattaa osaltaan vaikuttaa siihen, ettei haasteita niin paljon muodostu, kun tukipari on omasta tahdosta syntynyt. Myös se, että tukipari saa itse päättää miten usein tapaa ja mitä tekee, voi vaikuttaa siihen, että tapaamiset koetaan myönteisinä. On tietenkin mahdollista, että haastateltavat halusivat nimenomaan kertoa tukihenkilönä toimimisen hyvistä puolista, jättäen negatiiviset puolet syrjään.

Seitsemän haastateltavaa osoittautui sopivaksi määräksi, sillä kaikkien haastateltavien kokemus vapaaehtoisena toimimisesta oli pääpiirteittäin samanlainen. Vaikka haastateltavilla olikin erilaisia motiiveja ryhtyä tukihenkilöiksi, oli kokemus tukihenkilönä olemisesta jokaisen mielestä melko yhteneväinen. Emme usko, että tulokset muuttuisivat merkittävällä tavalla, vaikka haastateltavia olisikin useampia. Esiin saattaisi tulla uusia motiiveja vapaaehtoiseksi ryhtymiselle, mutta emme usko, että kokemus vapaaehtoisena olemisesta ja sitoutumisesta olisi merkittävästi erilainen, sillä vapaaehtoiset saa sitoutumaan tukihenkiköinä toimimiseen tuettavan kanssa luotu ystävyysuhde, halu auttaa ja tunne siitä, että voi olla hyödyksi.

Luulemme, että mikäli vapaaehtoinen kokisi tukisuhteessa, ettei tuettavan ja tukihenkilön välille muodostu yhteyttä, vaihtuisi tuettavalle seniorille toinen tukihenkilö, sillä tukisuhteen tulee olla molemmille osapuolille mielekäs. Myös työn vapaaehtoisuus varmasti vaikuttaa siihen, että työtä tekevät ne, jotka oikeasti haluavat. Haastatteluun osallistuivat sen vapaaehtoisuuden vuoksi todennäköisesti ne vapaaehtoiset, joilla on hyviä kokemuksia tukihenkilönä olemisesta ja jotka halusivat kertoa niistä.

9.5 Ammatillinen kasvu

Koemme, että yhteistyömme on sujunut hyvin alusta asti ja myös työrupeama on jakautunut meidän kolmen kesken tasapuolisesti niin haastatteluiden kuin teoriaosuuksien kesken. Jo alussa pohdimme, kuka tutustuisi mihinkin teoriaosuuteen tarkemmin. Olemme koko prosessin ajan jakaneet teoriaosuuteen tutustumista tasaisesti jokaiselle ja keskustelleet siitä, kuka ottaa päävastuun mistäkin osuudesta. Lisäksi olemme täydentäneet toistemme kirjoittamaa teoriaa ja keskustellen niistä. Emme siis pysty tarkasti rajaamaan kuka on kirjoittanut mitään, sillä olemme jokainen osallistuneet kaikkiin osioihin. Teimme haastattelut joko pareina tai yksin. Litteroimme aineiston tasapuolisesti niin, että jokaiselle tuli litteroitavaa suunnilleen saman verran. Kirjoitimme litteroimamme aineiston perusteella tulokset yhteneväiseksi kokonaisuudeksi. Täydensimme toistemme tekstejä, jos omissa tutkimissamme lähteissä oli niihin jotain lisättävää.

Työskentelymme on ollut keskustelevaa ja sujuvaa. Jokaisen panos ja kiinnostus työtä kohtaan on ollut tasapuolista ja yhdessä olemme jakaneet kokemuksiamme ja ajatuksiamme prosessin aikana. Olemme myös haastaneet toisiamme rakentavasti ja tämä on valmistanut meitä työuraan, jossa palautteen antaminen tulee olemaan tärkeässä roolissa ammatillisen kehittymisen kannalta. Olemme kunnioittaneet toisiamme ja muita ympärillämme olevia sidosryhmiä.

Sosionomi (AMK) kompetensseihin 2016 peilaten opinnäytetyöprosessi on opettanut meille sosiaalialalla tarvittavaa eettistä osaamista sekä asiakastyön osaamista. Olemme oppineet lisää tutkimuksellisesta kehittämisosaamisesta sekä yhteiskunnallisesta yhdenvertaisuudesta ja kriittisestä yhteiskuntaosaamisesta. Myös kykymme ammatilliseen kriittiseen reflektioon on vahvistunut. Työ on vaatinut hyvää ajanhallintaa ja ryhmätyöskentelytaitoa, mutta myös jokaiselta henkilökohtaista omantunnon johtamista. Olemme oppineet työskentelemään tiimissä ja arvioimaan tuottamamme tiedon tuloksia ja laatua. Osaamisemme toimia tutkimus- ja kehittämistyön eettisten periaatteiden mukaisesti on vahvistunut. Lisäksi olemme oppineet tuottamaan tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi.

9.5.1 Ilona Keskinen

Opin käyttämään avainsanoihin perustuvaa hakua ja etsimään sen avulla opinnäytetyöhömme liittyvää oleellista kirjallisuutta. Opinnäytetyöprosessin aikana opin paljon vapaaehtoistyöstä, sen organisoinnista ja kehittämisestä, järjestötyöstä, erilaisista teorioista ja niiden avaamisesta sekä yksinäisyydestä, sen eri muodoista ja mahdollisesti sen mukana tuomista haasteista sekä terveysongelmista. Opin myös tekemään haastatteluja ja analysoimaan niistä tarvittavan tiedon sekä uutta tietoa eri tutkimusmenetelmistä. Lisäksi opin etsimään tiettyyn aiheeseen liittyvää teoriaa ja perustelemaan mielipiteitäni tai kirjoittamaani tekstiä relevantilla tiedolla.

Oli todella mielenkiintoista haastatella erilaisia ihmisiä, joilla jokaisella oli oma tarina kerrottavanaan sekä omat kokemukset tukihenkilötoiminnasta. Aiheemme oli itselleni mielenkiintoinen ja työn aikana kiinnostukseni vain kasvoi entisestään. Aihe on myös ajankohtainen. Suuret ikäluokat vanhenevat sekä yksinäisyys, että syrjäytyminen kasvavat yhteiskunnassa, joten tällaiseen toimintaan on mielestäni panostettava. Lisäksi toivon, että vapaaehtoistyö tulee nousemaan tulevaisuudessa, mutta niin kuin eräs haastateltavamme sanoi – sen pitäisi olla hyvä lisä, eikä korvata julkisen puolen palveluita. Diakoniatyöllä tulee olemaan edelleen suuri merkitys heikommassa asemassa olevien auttamisessa.

Omasta mielestäni onnistuin ja me onnistuimme tiiminä erinomaisesti. Työmme oli hyvin rajattu ja selkeä aihe, emmekä kohdanneet suuria vastoinkäymisiä. Työskentely opetti työn organisointi taitoja, ryhmätyöskentelyä sekä myös oman työskentelyn hallintaa ja organisointia. Opin myös ryhmäläisiltäni uusia asioita tai jos itse olin jostakin epävarma, niin täydensimme toinen toistamme. Toivon, että HelsinkiMissio saa opinnäytetyöstämme kaipaavansa tiedon ja, että siitä olisi hyötyä uusien vapaaehtoisten rekrytoitaessa. Ja, että toiminnassa mukana olevat tukihenkilöt saisivat siitä iloa ja kiitosta työpanoksestansa sekä kokisivat työpanoksensa olevan merkittävä heille itselleen, seniorille, HelsinkiMissiolle sekä koko yhteiskunnalle.

9.5.2 Kaisla Korjus

Jokaisen tukihenkilönä toimineen tarina oli jokseenkin erilainen ja kaikki haastateltavat jakoivat omia kokemuksiaan avoimesti ja tämä mahdollistikin työmme onnistumisen. Opinnäytetyömme prosessin aikana oli hienoa päästä tapaamaan paljon erilaisia ihmisiä. Aihettamme pidän mielenkiintoisena ja myös hyvin ajankohtaisena, sillä yksinäisyys ja syrjäytyminen ovat olleet viime vuosien aikana paljon esillä. Toivon, että vapaaehtoistyö tulisi lisääntymään ja moni suomalainen lähtisi helpommin mukaan jonkinlaiseen vapaaehtoistoimintaan tulevaisuudessa. Diakoniatyö tulee tulevaisuudessa vaatimaan entistä enemmän sosiaalisia taitoja ja tunneälyn merkitys korostuu. Samalla toimiala vaatii myös syvällisen tiedon ymmärtämistä. Opinnäytetyön tekeminen onkin ollut hyvää harjoitusta tähän. Toivon, että pystyn tulevaisuudessa sosiaalialan ammattilaisena tuottamaan asiakkailleni hyödyllistä dataa, jota asiakas pystyy helposti ymmärtämään ja hyödyntämään omassa toiminnassaan ja päätöksen teossa. Koen tämän työn antaneen siihen valmiuksia.

Työ on opettanut, miten laaditaan haastattelu, jolla halutaan saada tietoa tietyistä asiasta tai teemasta. Olen oppinut paljon myös erilaisista tutkimus- ja kehittämismenetelmistä, koska työtä tehdessä on täytynyt pohtia mitä menetelmää olisi sopivin käyttää. Olen myös oppinut toteuttamaan haastatteluja ja analysoimaan niitä litteroidusta aineistosta. Työmme on opettanut minua ammatilliseen kriittiseen reflektioon, sillä olen saanut opinnäytetyömme matkan aikana paljon palautetta ja kehittämisideoita. Olemme pystyneet yksin ja yhdessä pohtimaan omia parannusideoitamme. Yhteistyötaitoni ovat vahvistuneet ryhmätyöskentelyn myötä.

9.5.3 Anna Roininen

Opinnäytetyöprosessi on opettanut paljon vapaaehtoistyöstä, sen organisoinnista ja siihen liittyvistä haasteista. Opinnäytetyö on opettanut myös vapaaehtoistyön moninaisuudesta. Olen perehtynyt HelsinkiMission vapaaehtoistoimintaan ja oppinut millaista HelsinkiMission senioreiden parissa tehtävä tukihenkilötoiminta on ja millaisia kokemuksia tukihenkilöillä siitä on. On ollut mielenkiintoista kuulla, miksi haastateltavat olivat ryhtyneet tukihenkilöiksi ja mikä on saanut hei-

dät toimimaan vapaaehtoisina jo useamman vuoden ajan. On ollut myös kiinnostavaa päästä tapaamaan erilaisia tukihenkilöitä ja kuulla jokaisen omakohtaisia kokemuksia. Haastattelut opettivat, että vapaaehtoisena voi toimia kuka tahansa ja työtä voi tehdä omana itsenään ja oman näköisesti. Jokaisen panos, oli se suuri tai pieni, on merkityksellinen.

Aiheemme oli mielenkiintoinen ja haastatteluiden avulla saimme paljon tärkeää ja oleellista tietoa työhömmme. Erilaiseen teoriaan tutustuminen on tuonut lisää tietoa yksinäisyydestä ja sen erilaisista muodoista. Yksinäisyyttä koetaan erilaisista syistä ja joillekin yksinäisyys voi olla positiivista ja oma valinta, kun taas niille, joille yksinäisyys ei ole ollut oma valinta, voi yksinäisyys aiheuttaa huomattavaa hyvinvoinnin alenemista. Erityisesti ikäihmisten yksinäisyyteen tutustuminen on herättänyt huolta ja surua ikäihmisten ja yhteiskunnan tilanteesta. Tähän peilaten opinnäytetyön aikana tapaamamme haastateltavat ovat saaneet myös kunnioittamaan vapaaehtoisten panosta ja sitoutumista työhön, josta ei saa palkkaa. Opinnäytetyö on opettanut laatimaan ja toteuttamaan haastatteluja sekä litteroimaan haastattelut kirjalliseen muotoon. Kuten monessa haastattelussakin tuli ilmi, senioreiden parissa tehtävä työ on tärkeää. Senioreiden yksinäisyys ja sen mukanaan tuomat haasteet ovat tärkeä työn kohde.

Olisi hienoa, jos mahdollisimman moni innostuisi vapaaehtoistyöstä. Tulevaisuudessa tarve vapaaehtoisille tuskin tulee loppumaan, vaan päinvastoin heitä tarvitaan tulevaisuudessa varmasti lisää. Kokonaisuudessaan opinnäytetyö prosessi on ollut sujuvampi ja helpompi kuin odotin. Tarkkaan rajattu, selkeä ja mielenkiintoinen aihe sekä hyvä ryhmä on tehnyt työstä sujuvaa ja mielekästä. Opinnäytetyö on vaatinut aikaa ja tekemistä, mutta se on myös kasvattanut ammatillista osaamista sosiaalialasta, erityisesti yksinäisyydestä, vapaaehtoistyöstä ja ikäihmisistä. Toivon, että tutkimuksemme tuloksista on hyötyä HelsinkiMission vapaaehtoistyön kehittämisessä ja toivon, että se voisi mahdollisesti myös innostaa ihmisiä ryhtymään seniorin tukihenkilöksi tai muuksi vapaaehtoistyöntekijäksi.

LÄHTEET

- Ahlstedt, A-M., Korhonen, M., Liukkonen, M. & Koistinen-Karhu, T. (2018). *Vapaaehtoistoiminnan merkitys tekijälleen*. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Lahti. Saatavilla 24.9.2019
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153839/Ahlstedt_Anne-Maria.pdf;jsessionid=714188D351507D65E8F826B6878488DF?sequence=1
- Aaltola, J. & Valli, R. (2010). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Arvela, K. & Jumisko, S. (2016). *Ikäihmisten yksinäisyyden kokeminen kotihoiton asiakkaina*. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Saatavilla 21.3.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115062/Arvela_%20Kristiina_%20Jumisko_%20Satu_%20Helsinki.pdf?sequence=1
- Eskola, A & Kurki, L. (2001). *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. Tampere: Osuuskunta vastapaino .
- Grönlund, H. (2015). *Vapaaehtoistoiminta lapsiperheiden tukena. Perheiden, ammattilaisten ja vapaaehtoisten kokemukset*. Helsinki: Missio Pelastakaa sukupolvi-hanke. Saatavilla 4.4.2019 https://www.helsinki-missio.fi/sites/default/files/attachments/HM_PeSu_Raport_v4_DIGI_0.pdf
- Gävert, T., Isomäki, P., Lehmusmies, J., Malkavaara, M., Porkka, J., Salojärvi, P. & Wallenius, V. (2018). *Tulosten tiivistelmä*. Teoksessa Diakoniabarometri 2018. Yksinäisyyden monet kasvot. Helsinki: Grano Oy. Saatavilla 3.4.2018 https://www.dtl.fi/media/diakoniabarometri_2018.pdf
- Gävert, T., Malkavaara, M. & Porkka, J. (2018). *Pohdintoja Diakoniabarometri 2018:n tuloksista*. Teoksessa Diakoniabarometri 2018. Yksinäisyyden monet kasvot. Helsinki: Grano Oy. Saatavilla 3.4.2018 https://www.dtl.fi/media/diakoniabarometri_2018.pdf

- Haverinen, K. & Muhonen, H. (2017). *Vapaaehtoisena tukihenkilönä muistisairaalle ikäihmiselle*. Opinnäytetyö. Karelia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla 4.4.2019
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/129147/opp pari.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Helin, M., Hiilamo, H. & Jokela, U. (2010). *Diakoniatyö: asiakkaan palveluksessa*. Helsinki: Edita.
- HelsinkiMissio. HelsinkiMissio. Esittely. Saatavilla 25.1.2019 <https://www.helsinkimissio.fi/esittely>
- HelsinkiMissio. HelsinkiMissio. Historia. Saatavilla 29.1.2019 <https://www.helsinkimissio.fi/historia>
- HelsinkiMissio. Lahjoita. Usein kysytyt kysymykset. Saatavilla 4.4.2019
<https://www.helsinkimissio.fi/lahjoita/usein-kysytyt-kysymykset>
- HelsinkiMissio. Senioreille. Tukihenkilötoiminta. Tukihenkilö antaa henkistä tukea. Saatavilla 14.1.2019 <https://www.helsinkimissio.fi/senioreille/tukihenkilotoiminta>
- HelsinkiMissio. Tule vapaaehtoiseksi. Tukihenkilöksi. Seniorin tukihenkilöksi. Saatavilla 14.1.2019 <https://www.helsinkimissio.fi/vapaaehtoistyö/seniorin-tukihenkilöksi>
- HelsinkiMissio. Tule vapaaehtoiseksi. Seniorin ryhmänohjaajaksi. Saatavilla 8.7.2019 <https://www.helsinkimissio.fi/vapaaehtoisty%C3%B6/seniorien-ryhm%C3%A4nohjaajaksi>
- HelsinkiMissio. Tule vapaaehtoiseksi. Vapaaehtoiseksi Albertin olohuoneeseen. Saatavilla 8.7.2019 <https://www.helsinkimissio.fi/vapaaehtoisty/albertin-olohuone>
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. (2001) *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino
- Holm, S. (5.4.2019). Vapaaehtoistoiminnan verkkokoulutus. [Verkkokoulutus]. HelsinkiMissio. Saatavilla 23.4.2019 <https://prezi.com/view/Sc6RwMg6gRml7DKurepr/>
- Hyyppä, H., Kiviniemi, L., Kukkola, J., Latomaa, T. & Sandelin, P. (30.3.2015) *Kokemuksen tutkimuksen ulottuvuudet*. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut. ePooki. Saatavilla 1.4.2019

- <http://www.oamk.fi/epooki/2015/kokemuksen-tutkimuksen-ulottuvuudet/>
- Jalovaara, V. (2015). *Älä jätä ihmistä yksin*. Helsinki: Missio 130 vuotta. Helsinki: Kirjapaja Oy
- Jansson, A. (2012). *Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä*. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Kamk. Opinnäytetyöpankki. Tutkimateriaali. Laadullinen analyysi ja tulkinta. Teemoittelu. Saatavilla 24.9.2019 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/Teemoittelu>
- Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.) (2017). *10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan*. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry.
- Kela. Henkilöasiakkaat. Eläkeläiset. Kansaneläke. Saatavilla 28.1.2019 <https://www.kela.fi/vanhuuselake>
- Kivinen, M. (2018). *Ikäihmisten yksinäisyys. Tutkimus yksinäisyydelle altistavista tekijöistä ja yksinäisyyden kokemisesta*. (Opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/150685/Kivinen_Merja.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kuusela, H. (8.11.2018). *Sitoutuminen tekemiseen on Heinolassa vahvaa*. Itä-Häme, s. 4-5.
- Lehmusmies, J. (2018) *Diakoniatyön haasteet muuttuvassa Suomessa*. Teoksessa Diakoniabarometri 2018. Yksinäisyyden monet kasvot. Helsinki: Grano Oy. Saatavilla 3.4.2018 https://www.dtl.fi/media/diakoniabarometri_2018.pdf
- Lehmusvuori, L. (2016). *Sitoutuminen ja motiivit vapaaehtoistyössä. Vertaileva tutkimus Setlementti Naapuri Ry:n organisaatiossa*. (Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö). Saatavilla 6.8.2019 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99382/GRADU-1466513921.pdf>
- Mamia, S. (2015). *”No sehän on muuttanu mun elämäni” : vapaaehtoisen tukihenkilön merkitys vaikeassa elämäntilanteessa oleville ikääntyville*.

- Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla 4.4.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/93791/Mamia_Siru.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mursula, J. (2011). *Yksinäisyys diakonian haasteena*. Diakonia-lehti 1/11. Saatavilla 15.1.2019 [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/3D975DC2B3A46A18C225802F00409ED0/\\$FILE/diakonia_01_2011_netti.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/3D975DC2B3A46A18C225802F00409ED0/$FILE/diakonia_01_2011_netti.pdf)
- Murto, J., Pentala, O., Helakorpi, S. & Kaikkonen, R. (toim.) (2015). *Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia - Järjestökentän tutkimusohjelma*. THL Työpaperi 25/2015. Saatavilla 14.1.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127100/URN_ISBN_978-952-302-547-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nevalainen, V. (2009). *Yksinäisyys*. Porvoo: Edita.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Nylund, M. & Yeung, A. (2005). *Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino
- Pernu, K. & Tiainen, S. (2017). *Vapaaehtoistoiminta antaa enemmän kuin ottaa. Kysely Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen vapaaehtoistoimijoille*. Opinnäytetyö. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla 28.9.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138030/Pernu_Kreetta_Tiainen_Salla.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pohjanmaa, U. (2016). *Vapaaehtoistoiminnan merkitys tekijälleen Kinaporin palvelukeskuksessa*. Opinnäytetyö. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla 28.9.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115222/pohjanmaa_ulla.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Riikonen, S. & Nyman, T. (2015). *Moninainen ja kehittyvä järjestötoiminta. Elinvoimaisuutta ja uudistavaa ajattelua toimintaympäristön murroksessa*. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Saatavilla 27.3.2019 <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2015/12/riikonen-satu-janyman-tarja-moninainen-ja-kehittyva-jarjestotoiminta-netti-31.12.pdf>

- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) (2010). *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino.
- Sakasti. Seurakuntatyö. Diakonia. Diakonia Suomessa. Toteutuminen. Miten diakonia toteutuu? Saatavilla 4.4.2019 <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content43EA4D>
- Sakasti. Työhyvinvointi. Asiallinen kohtelu. Kristillinen ihmiskäsitys. Saatavilla 31.1.2019 <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content2E1F70>
- Salmela-Aro, K & Nurmi, J. (2017). *Mikä meitä liikuttaa; Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Salojärvi, P. (2018) *Diakoniatyön arki*. Teoksessa Diakoniabarometri 2018. Yksinäisyyden monet kasvot. Helsinki: Grano Oy. Saatavilla 3.4.2018 https://www.dtl.fi/media/diakoniabarometri_2018.pdf
- Svendsen, L. (2015). *Yksinäisyyden filosofia*. Juva: Bookwell Digital Oy
- Talentia (2017) Arki, arvot, elämä ja etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Ammattieettinen lautakunta. Helsinki. Saatavilla 29.1.2019 <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Toikkanen, J. & Virtanen, I. (2018). *Kokemuksen tutkimus 6 – Kokemuksen käsite ja käyttö*. Rovaniemi: Lapland University Press
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Utriainen, J. (2011). *Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana*. Kopio Niini Oy.
- Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Taloustutkimus 2015. HelsinkiMissio, Kansalaisareena ry & Kirkkohallitus. Saatavilla 6.8.2019 http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyö_Suomessa_2010ja2015.pdf

LIITE 1. Haastattelukysymykset

Haastattelu kysymykset olemme laatineet yhdessä HelsinkiMission vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa.

Motivaatio vapaaehtoiseksi ryhtymiselle

- Miksi ryhdyit tukihenkilöksi?
- Mistä sait tiedon tukihenkilötoiminnasta?
- Mitä tukihenkilötoiminta on sinulle antanut?

Seniorin kohtaamisen merkitys

- Millainen suhde sinulla on seniorin kanssa?
- Mitä seniorin kanssa vietetty aika sinulle merkitsee?
- Millaisena koet tukihenkilön merkityksen seniorille?

Organisaation tuen merkitys vapaaehtoistyössä

- Miksi juuri HelsinkiMissio?
- Millaisen perehdytyksen olet saanut toimintaan?
- Miten organisaatio tukee sinua tukihenkilötoiminnassa?

Oma kokemus vapaaehtoisena olemisesta

- Mitä seniorin tukihenkilönä oleminen sinulle merkitsee?
- Oletko aikaisemmin ollut mukana vapaaehtoistyössä?
- Onko vapaaehtoistyö mielestäsi tärkeää?
- Mikä on saanut sinut toimimaan vapaaehtoisena pidempään?

LIITE 2. Kutsukirje

Hei!

Olemme Kaisla, Anna & Ilona. Olemme kolmannen vuoden sosionomi-diakoni opiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta Helsingistä. Teemme opinnäytetyömme HelsinkiMissiolle. Aiheenamme on senioreiden tukihenkilötoiminta ja siinä mukana olevien vapaaehtoisten kokemukset. Etsimme haastateltavia jo pidemmän aikaa mukana olleista senioreiden tukihenkilöinä toimineista vapaaehtoisista. Kokoamme haastattelun tuloksista opinnäytetyömme. Haastattelut ovat täysin luottamuksellisia ja nimettömiä, eikä kenenkään henkilökohtaisia tietoja jaeta eteenpäin. Haastatteluja käytetään hyväksi ainoastaan tekemäämme opinnäytetyöhön.

Haastattelut on tarkoitus toteuttaa tammi-helmikuusta 2019 alkaen. Tarkemman ajankohdan voimme sopia yhdessä. Haastattelut voidaan myös toteuttaa paikassa, joka sinulle parhaiten sopii tai esimerkiksi HelsinkiMission tiloissa.

Jos sinä voisit olla yksi haastateltavistamme, olethan yhteydessä johonkin meistä sähköpostitse;

kaislakerttu.korjus@student.diak.fi

anna.roininen@student.diak.fi

ilona.keskinen@student.diak.fi

Ystävällisin terveisin,

Kaisla Korjus, Anna Roininen & Ilona Keskinen