



Hyvinvointikysely Irti Huumeista
ry:lle

Vapaaehtoistyöntekijöiden psyko-
sosiaalinen jaksaminen Irti Huu-
meista ry:ssä

Kirsikka Väisänen

2020 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

**Hyvinvointikysely Irti Huumeista ry:lle- Va-
paaehtoistyöntekijöiden psykososiaalinen
jaksaminen**

Kirsikka Väisänen
Sosionomin koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2020

Kirsikka Väisänen

Hyvinvointikysely Irti Huumeista ry:lle- Vapaaehtoistyöntekijöiden psykososiaalinen jaksaminen
2020

Sivumäärä 50

Tässä opinnäytetyössä kartoitettiin työelämän yhteistyökumppanin Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistyöntekijöiden psykososiaalista jaksamista vapaaehtoistyössä. Opinnäytetyön aihe määrytyi yhdessä Irti Huumeista ry:n kanssa. Yhdistyksen toimintana on tuottaa kolmannen sektorin ennaltaehkäisevää ja korjaavaa huumetyötä Suomessa.

Opinnäytetyön tietoperustassa keskitytään päihdetyöhön, psykososiaalisuuteen, työssä jaksamiseen, vapaaehtoistyöntekijänä olemiseen sekä vapaaehtoistoimintaan. Tässä opinnäytetyössä psykososiaalisuus tarkoittaa vapaaehtoistoiminnassa sosiaalisessa kontekstissa tapahtuvaa psyykkistä rasitusta, jota voidaan vähentää oikeanlaisilla työn sisällöllisillä muutoksilla. Vapaaehtoistoiminta sisältää Irti Huumeista ry:ssä monenlaisia työnmuotoja kuten vertaistuki ryhmienohjaus huumeiden käyttäjien läheisille, puhelin- ja nettituki huumeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen, tukihenkilö toiminta sekä tiedon ja avun jakaminen tapahtumissa ja tilaisuuksissa.

Aineistonkeruu tapahtui Survey kyselyllä, jossa tieto kerättiin standardoidusti kvantitatiivisilla ja kvalitatiivisilla kysymyksillä kohdejoukolta. Yhdistyksen toiminnassa työskentelee vapaaehtoisia 20 paikkakunnalla Suomessa n. 90 henkilö, joista 24 osallistui tähän kyselyyn. Aineiston analysointi tapahtui sisällönanalyysillä.

Kyselyn tulosten perusteella vapaaehtoisten psykososiaalinen jaksaminen oli hyvä, ennen kaikkea sosiaaliset suhteet ja ryhmähenki koko organisaatiossa oli kiitettävää. Joitakin psykososiaalisia kuormitustekijöitä esiintyi osalla vastaajista, ja nämä liittyivät työn sisältöön ja työn järjestelyihin. Tuloksien mukaan, vertaistuellinen vapaaehtoistyö tuottaa onnistuessaan mittaamatonta hyvinvointia, sen saajalle, että antajalle ja vaatii onnistuessaan samankaltaisia arvoja ja päämääriä osallistujilta.

Asiasanat: Psykososiaalisuus, päihdetyö, työssä jaksaminen, vapaaehtoinen huumetyö, vapaaehtoistyö.

Kirsikka Väisänen

Welfare survey for Irti Huumeista ry- Psychosocial well- being of volunteers

2020

Pages

50

This thesis surveyed the psychosocial well-being of volunteers of Irti Huumeista ry. The topic of the thesis was determined together with the working life partner Irti Huumeista ry. The association's activity is to produce third sector preventive and remedial drug work in Finland. The aim of this thesis was to produce a survey that provides new information on the current state of volunteers' well-being. The results of the survey allow the association to develop volunteering in the future.

The knowledge base of the thesis focuses on intoxicant work, psychosociality, coping at work and volunteering. In this thesis, psychosociality encompasses the mental strain of volunteering in a social context, which can be reduced by proper work-related activities. This survey focuses on the psychosocial well-being of volunteers. Psychosocial coping focuses on the content of the work and how it is experienced by the volunteer. Volunteering at the Irti Huumeista Association includes a variety of forms of work, such as peer support for drug users, telephone and online support for drug users and their loved ones, support person activities, and providing information and assistance at events and events.

The group of my thesis was a volunteer of Irti Huumeista. Association and their psychosocial well-being. The data collection was carried out with a Survey questionnaire, which collected data in a standardized way with quantitative and qualitative questions from the target group. The data was analyzed by content analysis. Twenty-four people participated in the survey and work mostly as peer support group counselors around Finland.

According to the survey, the volunteers' psychosocial well-being was good, above all the social relationships and team spirit throughout the organization were commendable. However, some psychosocial load factors were present to some extent in terms of job content and organization of work. I have done these development proposals for the future. In my conclusions, I concluded that volunteering and even peer volunteering, when successful, produces immeasurable well-being for the recipient, and demands similar values and goals from the participants.

Key words: Intoxicant work, psychosociality, volunteering, substance abuse volunteering, Work Ability.

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Vapaaehtoistyö	6
2.1	Vapaaehtoistyöntekijänä toimiminen ja sitoutuminen	7
2.2	Vapaaehtoistyö vertaistukena ja auttamisena	9
2.3	Vapaaehtoistyö yhteiskunnallisena osallisuutena	10
2.4	Vaikuttaminen ja edunvalvonta järjestöissä	10
2.5	Vapaaehtoistoiminnan tulevaisuus	11
3	Päihdetyö Suomessa	12
3.1	Ennalta ehkäisevä ja korjaava päihdetyö	13
3.2	Kolmannen sektorin päihdetyö	14
3.3	Irti Huumeista ry	14
3.4	Yhdistyksen vapaaehtoistoiminta	15
3.5	Huumeiden käyttäjien läheisten tuki	16
4	Työssä jaksaminen	16
5	Psykososiaalisuus käsitteenä	18
5.1	Psykososiaaliset kuormitustekijät	19
5.2	Työn voimavarat	20
5.3	Psykososiaalisuus Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistyössä	20
5.4	Aiemmat aiheeseen liittyvät tutkielmat ja tutkimukset	21
6	Opinnäytetyön toteutus	22
6.1	Aineistonkeruu ja tutkimuskysymys	23
6.2	Analysointivaihe	26
6.3	Eettisyys ja luotettavuus	27
7	Tutkielman tulokset	27
7.1	Kvantitatiiviset tulokset	27
7.2	Kvalitatiivisten kysymysten tulokset	31
7.3	Vaikuttaminen ja osallisuus	32
7.4	Tuki ja koulutus	33
7.5	Työn kuormitustekijät	33
7.6	Työn voimavaratekijät	34
7.7	Vapaaehtoistyön ilmapiiri	35
8	Johtopäätökset	35
9	Pohdinta	40
	Lähteet	42
	Kuviot	45

1 Johdanto

Työssä jaksamisen edellytykset syntyvät kunnollisista työoloista ja siinä tarvittavasta osaamisesta, työn mielekkyydestä sekä työntekijän työkyvystä ja yksityiselämästä. Oikeanlaiset työolot merkitsevät turvallisuutta, joissa työolosuhteet, työnjärjestelyt sekä työn määrä ja laatu ovat kunnossa. Näiden ylläpitäminen edellyttää ennen kaikkea luottamusta työpaikalla, oikeudenmukaista esimiestyötä, kokemusta työn arvostuksesta ja palkitsevuutta, sekä hyvät ja toimivat henkilöiden suhteet ja vuorovaikutus tukevat työssä jaksamista. (JHL 2019.)

Tässä opinnäytetyössä on selvitetty vapaaehtoistyöntekijöiden psykososiaalista jaksamista vapaaehtoistyössä. Psykososiaalisilla kuormitustekijöillä työssä tarkoitetaan työn sisältöön ja järjestelyihin sekä työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen vaikuttavia tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa työntekijälle haitallista kuormitusta. (Työsuojeluhallinto 2019.) Psykososiaaliset voimavaratekijät syntyvät työstä, työyhteisöstä sekä yksilöstä itsestään. Työn psykososiaaliset voimavarat ovat piirteitä, jotka koetaan palkitsevina ja ne lisäävät työmotivaatiota ja sitoutumista sekä työn imua. (Työterveyslaitos 2019, 9.)

Tämän opinnäytetyön tavoite on tuottaa kysely, jolla kartoitetaan vapaaehtoistyöntekijöiden psykososiaalista jaksamista. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä valtakunnallisen päihdejärjestö Irti Huumeista ry:n kanssa. Työn aihe valikoitui yhdistyksen tarpeesta saada tietoa yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvoinnista. Työn tuloksilla on tarkoitus jatkossa kehittää yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa.

Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistyöntekijöiden toimenkuva on tukea huumeiden käyttäjien läheisiä sekä auttaa huumeista irti haluavia raittiiseen elämäntapaan, lisäksi järjestö tekee yhteiskunnallista vaikuttamistyötä päihdeongelmaisten auttamiseksi. Työ on vahvasti ihmisoi-keuksien puolustamista sillä ajatuksella, että jokaisella ihmiselle kuuluu samat perusoikeudet. Huumeet ja huumeilmiöt ovat kasvava ilmiö Suomessa. Huumetyötä tekevät ihmiset joutuvat työssään kokemaan ja kohtaamaan psykososiaalista räsitusta, joka toisinaan voi johtaa uupumukseen, jollei tilanteeseen puututa ajoissa.

Tutkielman teoriaosuus on laaja, pääpaino on vapaaehtoistoiminnassa, sekä yhdistyksen toiminnassa. Vapaaehtoistyö, psykososiaalisuus, huumeet, päihdetyö ovat osa teoriaosuutta. Teoriaosuudella pyritään avartamaan lukijaa ymmärtämään, mitä päihdetyö ja huumetyö ovat tämän päivän Suomessa. Tekstissä tulen käyttämään opinnäytetyöstä myös sanaa tutkielma.

2 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan toimintaa, jota tehdään omasta valinnasta ja tahdosta toisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi, vapaaehtoisesti ilman rahallista korvausta. Vapaaehtoistyö määritellään myös osallistumisena vuorovaikutukseen perustuvaan organisoituun auttamis- ja

tukitoimintaan. Vapaaehtoistyö voi tähdätä myös henkisen ahdingon lievittämiseen tai elinoloihin liittyvän pulman korjaamiseen. (Eskola 2001, 10,16; Laimio & Välimäki 2011, 9- 10.)

Kun tarkastellaan vapaaehtoistyön käsitettä laajemmin, on nostettava esiin käsitteet vapaaehtoistoiminta, kolmas sektori ja kansalaisyhteiskunta. Käsite vapaaehtoistyö painottaa yksilön toimintaan, vapaaehtoistoiminta liittyy organisoituun toimintaan, näin ollen siitä muodostuu vapaaehtoistoimintaa. Ilman organisoitunutta toimintaa vapaaehtoistyö katsottaisiin arkipäivään liittyväksi toiminnaksi. Kolmannella sektorilla tarkoitetaan yhdistyksiä ja järjestöjä, kansalaisyhteiskunta on kokoava käsite vapaaehtoistyölle, kolmannelle sektorille sekä poliittisesta omaehtoisesta toiminnasta. (Eskola 2001, 16- 17; Laimio ym. 2011, 9- 10.)

Vapaaehtoistyö ymmärretään usein yksilön ja ryhmien toiminnaksi. Vapaaehtoistoiminta ymmärretään tätä toimintaa organisoivien järjestöjen toiminnaksi. Vapaaehtoistoiminta on hyvinvointiyhteiskunnan organisoitunutta toimintaa ihmisten hyvinvoinnin turvaamiseksi ja sen vastakohtana voidaankin pitää valtioiden ja julkisten viranomaisten toimintaa. Vapaaehtoistoiminta on kulttuurisidonnaista ja sen muodot ja painotukset vaihtelevat samankin kulttuurin erilaisissa historian vaiheissa. Eri kulttuurien määritelmillä on kuitenkin tiettyjä yhtenäisiä elementtejä, kuten vapaaehtoisuus ja palkattomuus, joita tehdään toisten ihmisten ja yhteisön eduksi. (Ruohonen 2003, 40- 41; Eskola 2001, 16.)

Sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta Etene (2014) on ottanut kantaa vapaaehtoistyön toimintaan eettisestä näkökulmasta. Tämän kannanoton mukaan, vapaaehtoistyöstä sanotaan eettisesti tarkasteltuna että, vapaaehtoistyö on toimintaa, joka on hyvin samanlaista, kuin ammatillinen työ. Molemmissa korostuvat asiakkaan etu ja vuorovaikutuksen merkitys, avun antaminen ja ongelmien ratkaisu.

2.1 Vapaaehtoistyöntekijänä toimiminen ja sitoutuminen

Miksi sitten ihmiset tekevät vapaaehtoistyötä? Vapaaehtoistyöntekijäksi ryhdytään monista eri syistä. Yksi haluaa pelastaa maailman, toinen taas oppia uutta ja kolmas tutustua uusiin ihmisiin jne. Jokaisessa yhteiskunnassa on kuitenkin apua tarvitsevia ihmisiä ja ihmisryhmiä ja myös heitä, joilla on halua ja rohkeutta ryhtyä vapaaehtoisiksi ja sitoutua vapaaehtoistyöhön. (Nylund & Yeung 2005, 87.)

Vapaaehtoistoimintaan ryhtyvien motiivit ovat hyvin erilaisia. Vapaaehtoistyö antaa jollekin elämään sisältöä ja sitä kautta myös merkitystä. Osa haluaa kehittyä ja kasvaa ihmisenä tai kokea elämässään jotain uutta ja kokemuksen arvoista. Myös työelämästä peräisin olevan elämänrytmin ja -mallin ylläpitäminen voi olla monelle motiivi vapaaehtoistyöhön. Monelle vapaaehtoistyö tarjoaa mahdollisuuden vaikuttaa tai yksinkertaisesti tyydyttää toimimisen tarvetta. Usein motiivit voivat yhdistyä ja muuttaa muotoaan toiminnan aikana. (Nylund ym. 2005, 109- 111.)

Syyt vapaaehtoistyön tekemisessä ovat sidoksissa motiiveihin. Vapaaehtoistoimintaan mukaan lähtemiseen vaikuttavat tekijät eivät välttämättä ole samoja tekijöitä kuin ne, jotka motivoivat jatkamaan toimintaa ja sitoutumaan siihen. Vapaaehtoistoiminnan motiivien ja sitoutumisen ymmärtämisen kannalta on huomioitava tulevaisuuteen liittyvien tekijöiden ohella myös menneisyyteen ja nykyisyyteen liittyvät tekijät (Nylund ym. 2005, 87.)

Tärkeimpiä asioita vapaaehtoisten sitouttamisessa on organisaation puolelta arvojen sekä perustoimien ja toiminnan tarkoituksen esiin tuominen. Tärkeää on myös, että vapaaehtoiselle kerrotaan, mikä merkitys hänen panoksellaan on organisaatiossa. Vapaaehtoisen motiivien selvittäminen on myös huomioitavaa, jotta jokaiselle löytyisi tehtävä, jossa hän viihtyy ja johon hän haluaa panostaa. Vapaaehtoisten sitouttaminen tarkoittaa kaikkia niitä tapoja toimia arjessa, joilla henkilöstö tukee vapaaehtoistyötä. Tunnetusti vapaaehtoisen sitoutumista toimintaan edistää kokemus osallisuudesta, sen ei tarvitse olla sidoksissa siihen, miten paljon on toiminnassa mukana tai kuinka vaativaa työtä tekee. (Pessi & Orasaari 2010, 175- 180.)

Vapaaehtoistyöntekijä tarvitsee tukea sekä mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä niin vapaaehtoistoimijana kuin ihmisenä. Tutkimusten mukaan sosiaalisesti integroitunut vapaaehtoinen sitoutuu toimintaan pitkäjänteisesti. Vapaaehtoisten motiivien huomioon ottamiseen osallisuuden sekä sitoutumisen edistämisen lisäksi, vapaaehtoisten tukeminen järjestön tavoitteissa ja toimintasuunnitelmissa pitäisi huomioida. Käytännössä osassa järjestöjä tämä on jäänyt puutteelliseksi, ellei vapaaehtoinen ole itse ottanut aktiivista roolia halutessaan kehittyä työssään. (Pessi ym. 2010, 175- 180.)

Sitoutuminen työhön ja organisaatioon on myös psykologinen side, joka voidaan määritellä kolmelle tasolle. Mukautumisesta on kyse silloin, kun henkilön asenne ja toiminta ovat myönteistä kyseiselle ryhmälle tai organisaatiolle vain tiettyjen etujen takia ja toiminnan myönteisyys ei koske esimerkiksi yhteisiä arvoja. Samaistuminen, puolestaan tapahtuu silloin, jos henkilö kokee ylpeyttä kuulumistaan tiettyyn ryhmään ja arvostaa tämän ryhmän arvoja, vaikei niitä täysin omaksuisikaan. Sisäistämisen tavoitetaan silloin, kun ryhmään tai organisaatioon panostetaan ja arvomaailma sekä asenteet, joita organisaatio heijastelee, ovat pitkälti samanlaiset kuin henkilön yksilölliset arvot ja asenteet. (Jokivuori 2002, 17.)

Suomessa sosiaali- ja terveysjärjestöistä noin neljä viidestä toimii pelkin vapaaehtoisvoimin, toiminta on tosi laaja-alaista. Suomessa organisoituneet järjestöt toimivat ammatillisesti ja vapaaehtoistoiminta on yksi toiminnan elementti. Paikallisyhdistystoimintaa toteutetaan pitkälti vapaaehtoisten varassa. (Soste 2018.) Suomessa ja maailmalla julkiset palvelut eivät riitä vastaamaan apua tarvitsevien tarpeisiin, siksi rinnalle tarvitaan vapaaehtoistyötä. Perimäinen ajatus vapaaehtoistoiminnassa on se, että julkiset ja markkinaehtoiset palvelut tarvitsevat rinnalleen vapaaehtoistyön ideologiaa. (Jokivuori 2002, 17.)

Tätä tehdessäni, olen törmännyt siihen, että joillakin on vähemmän tietoa vapaaehtoistoiminnasta. Mielikuvat vapaaehtoistyöstä liittyvät vanhusten ulkona kävelyttämiseen tai lasten urheilutapahtumissa toimiminen. Vapaaehtoistoiminta on paljon monipuolisempaa kokonaisuudessaan ja tämäkin riippuu paljon vapaaehtoistyötä organisoivista yrityksistä. Laimio ym. (2011, 11) lajittelee vapaaehtoistyön muodot seuraavasti, tukea tuottava vapaaehtoistoiminta, osallistava vapaaehtoistoiminta, tuettu vapaaehtoistoiminta, vertaistoiminta sekä palvelutoimintatalkoo-, keräys- ja tapahtumatoiminta, järjestötoiminta ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Järjestötoiminta tai kansalaisvaikuttaminen on merkittävä osa aktiivista kansalaisyhteiskuntaa, jonka moni on jo omaksunut osaksi elämäntyyliään, vaikka se ottaa osan ihmisen ajasta tässä kiireisessä markkinataloudessa, on sen hyvinvointivaikutukset mittaamattomat.

2.2 Vapaaehtoistyö vertaistukena ja auttamisena

Vapaaehtoinen vertaistuki katsotaan olevan myös vapaaehtoistyötä ja se perustuu ihmisten väliseen arkiseen kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen, ilman potilas- tai asiakasroolia. Vertaistuen muoto vakiintui Suomessa vasta 1990-luvulla laajemmin. Sen on katsottu olevan kansan vastavoima taloudelliselle ja poliittiselle vallalle, ylhäältä katsoville hallinnoille sekä jopa valtiolle. Voitaisiin sanoa, että vertaistuki antaa muodollisen tilalle epämuodollisen tuen ja tieteellisyyden tilalle kokemustodellisuuden sekä asiakassuhteen tilalle ihmissuhteen. (Hyväri 2005, 216.)

Kokemukset ja niiden jakaminen ovat vertaistoiminnan perusta. Vertaistuki voi olla yksilö tai ryhmätoimintaa. Vertaistuen katsotaan olevan jatkoa erilaisille kansalaistoiminnalle, ruohonjuuri tason liikkeille sekä yhden asian poliittisille liikkeille ja lähtökohtana Suomessa on enimmäkseen ollut sosiaaliset, kuin ideologiset syyt. (Hyväri 2005, 214- 215.) Kun ihminen tekee työtään vapaaehtoisesti tasavertaisessa vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa, pystytään puuttumaan usein sellaisiin elämän hallinnan pulmiin, joihin vain tasavertainen, tuloksia tavoittelematon kahden ihmisen välinen vuorovaikutus tuo ratkaisun. (Etene 2014.)

Leena Kurjen mukaan vapaaehtoistyön perimmäisenä innostajana on ihmisen altruistinen persoonallinen sitoutuminen ja halu auttaa muita. Motiivit vapaaehtoistyön tekemiseen voivat olla moninaiset, se mitä ne ovat Irti Huumeista yhdistyksen vapaaehtoisille, selviää myöhemmin tekstistä. Vapaaehtoistyö on silti aina osallistumista vuorovaikutusta ja yhteistyötä toisten ihmisten kanssa. Vapaaehtoistyötä ei pitäisi myöskään tehdä taloudellisista syistä, vaan auttajan motiivin on pohjauduttava siihen, että hän voi olla avuksi ja oppia itsekin jotain uutta ja tärkeää. Laajimmin vapaaehtoistyötä tehdään virallisten organisaatioiden ulkopuolella, kolmannella sektorilla. (Kurki 2001, 83.)

Hyvän elämän tutkijatohtori (Martela 2016) nostaa esiin, myös ihmisten sisäsyntyisen auttamishalun ja sen, että kun teemme hyvää toiselle, saamme hyvää fiilistä myös itse. Auttamista

vahvistaa myös se, että se on yhteiskunnassamme oikein ja kunnioitettavaa ja luo yhteisöllisyyttä sekä vastavuoroisuutta auttamisessa. Esimerkiksi naapurin vapaaehtoinen auttaminen edustaa prososiaalista hyveellistä käyttäytymistä. Prososiaalisessa käyttäytymisessä tavoitellaan sellaista lopputulosta, joka hyödyttää ja tuottaa iloa tekijälleen, että teon kohteelle. (YSA 2016.)

2.3 Vapaaehtoistyö yhteiskunnallisena osallisuutena

Yhteiskunnallisesti tarkasteltuna, vapaaehtoistyö on ihmisen aktiivista toimintaa itsestä ulospäin, yhdessä toimien, yhteiseksi hyväksi (Harju 2003, 10-12). Kansalaistoiminnan ensimmäinen tunnusmerkki on se, että ihminen on aktiivinen kansalainen ja toimii konkreettisella tavalla, kuten äänestämällä vaaleissa. Toiseksi toiminnan tulee suuntautua itsestä pois päin olakseen kansalaistoimintaa yhteiskunnan hyväksi, lisäksi kansalaistoimintaan liittyy yhteisöllinen ulottuvuus. Nykypäivänä yhteiskunnallinen osallistuminen on voimakkaasti siirtynyt myös sosiaaliseen mediaa ja yhä nuoremmat ihmiset haluavat olla vaikuttamassa omaan elämäänsä sekä koko kansakunnan tulevaisuuteen, tästä esimerkkinä esimerkiksi nuorten aktiivisuus vaikuttaa tulevaisuuden ilmastonmuutokseen. (Hirvonen, S & Puolitaival, S 2018, 8.)

Koska kansalaisjärjestöjen perustana on vaikuttaa yhteiskuntaan, toteutetaan vaikuttamistyötä monissa paikoissa ja usein monin eri keinoin. Näinä päivinä suurin osa järjestöistä pyrkiikin olemaan aktiivisia sosiaalisessa mediassa. Sosiaalinen media saavuttaa suuren määrän ihmisiä, ja tämän vuoksi on organisaatioille hyvin tärkeää olla läsnä siellä, missä ihmisetkin ovat. Sosiaalisessa mediassa kansalaisjärjestöt muun muassa osallistuvat keskusteluihin, verkostoituvat, kampanjoivat ja tiedottavat toiminnastaan. ((Stranius & Laaksonen 2011, 12-14.)

Irti Huumeista ry:ssä sosiaalinen media on osa yhteiskunnallista vaikuttamista. Viime vuosina huumeekysymys on ollut mediassa esillä ja näin ollen Irti Huumeista ry on ottanut osaa yhteiskunnallisiin keskusteluihin niin yleisessä mediassa, kuin sosiaalisessa mediassakin. Yhdistyksellä on Facebookissa monia suljettuja vertaistukiryhmiä sekä lisäksi Päihdelinkin kautta toimiva Vilpola suljettu neuvonta ja tukipalvelu. Sosiaalisen median myötä yhdistys pystyy myös tällä hetkellä tarjoamaan laajemmin tukea sitä tarvitseville.

2.4 Vaikuttaminen ja edunvalvonta järjestöissä

Järjestöt, liitot ja yhdistykset on nähty olennaisena kansalaisaktiivisuuden muotona ja demokratian tukipilarina. Niiden on katsottu lisäävän sosiaalista pääomaa, jolla tarkoitetaan yhteisöllisiä piirteitä, kuten sosiaalisia verkostoja, normeja ja luottamusta. Niissä maissa, joissa luottamus ihmisiin ja instituutioihin on vahvaa, myös yhdistystoiminta on keskimääräistä vilkkaampaa sekä ihmiset voivat paremmin ja yhteiskunta toimii tuloksellisemmin kuin alhaisen sosiaalisen pääoman maissa. (Harju 2003, 61.)

Irti Huumeista ry:ssä tehdään vaikuttamista ja edunvalvontaa paljon. Edunvalvonta tapahtuu tuen ja tiedon tarjoamisella huumeidenkäyttäjille sekä heidän omaisilleen ja etujen valvontaa tehdään sekä valtakunnallisesti, että yksilötasolla. Tämä voi olla yksilöllistä tukea asiakkaalle, esimerkiksi apua asunnon hankinnassa tai ohjausta hoitoon pääsyssä. Vaikuttamista pyritään tekemään myös yhteiskuntatasolla. Esimerkiksi irti Huumeista ry:n toiminnanjohtaja ottaa kantaa julkisesti moniin keskusteluihin, joissa huumeet ja huumeilmiöt ovat esillä, myös monet vapaaehtoiset käyvät luennoimassa kouluissa ja tapahtumissa.

2.5 Vapaaehtoistoiminnan tulevaisuus

Vapaaehtoistoiminta elää murrosaikaa. Maailma ja elämä ympärillämme muuttuu ja niin muuttuu myös vapaaehtoistoiminta. Yhteiskuntamme on muuttunut digitalisaation myötä paljon ja ihmisten kohtaaminen kasvokkain on siirtynyt suurelta osin verkkoon eri verkkoalustoihin. Verkkovapaaehtoisuus on monimuotoista toimintaa, kuin perinteinen vapaaehtoistyö, verkkovapaaehtoisuudessa ihminen toimii verkon kautta, itselleen merkittävän asian puolesta, toimintaympäristönä on vain internet, eikä kasvotusten tapahtuva vapaaehtoistoiminta. Tulevaisuudessa moderni vapaaehtoistoiminta on erilaisten ihmisten kohauttamista sekä yhteyttämistä yhteiseen toimintaan. Vapaaehtoistoiminnalla pyritään nostamaan esiin osapuolten vahvuuksia ja kykyjä esiin ja kaiken lähtökohta on, että toiminnan järjestäjät sekä johto sisäistävät sen, että ihmiset ovat yhdenvertaisia ja moninaisuus tavoiteltavaa. (Hirvonen & Puolitaival 2018, 13- 14.)

Yleiskuva valtakunnallisten järjestöjen vapaaehtoistoiminnan tilasta on hyvin myönteinen. Valtaosassa järjestöistä vapaaehtoistoiminta ja sen edellytykset ovat lisääntyneet tai pysyneet ennallaan viime vuosina. Sosiaali- ja terveysalan järjestö Soste:n järjestöbarometrian mukaan sosiaali- ja terveysjärjestöt ovat keskeinen kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan kenttä. Toimijat vastaavat erittäin huomattavista terveyttä ja hyvinvointia edistävästä toiminnasta sekä laadullisesti että määrällisesti. (Sosiaali- ja terveys ry. 2018.)



Kuva 1: Soste järjestöbarometriä 2018

Järjestöjen toiminnan merkityksestä kertoo hyvin se, että vapaaehtoistoimijoiden tarve on lisääntynyt 85 prosentissa järjestöistä ja vapaaehtoistoimijoiden ja toiminnan kokonaismäärä on kasvanut yli puolessa järjestöistä. Monissa järjestöissä on satsattu voimavaroja vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen. Runsaassa kolmasosassa järjestöistä vapaaehtoistoiminnan toiminnan uudistuksia ollaan lisäämässä valtakunnallisesti, alueellisesti tai paikallisesti. Käytännössä tämä tarkoittaa vapaaehtoistyöntekijöiden kouluttamista, vapaaehtoistoiminnan koordinaatiota, suunnittelua sekä kehittämistä. (Soste 2018.)

Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toiminnassa mukana olevista vapaaehtoistyöntekijöistä liki 60 prosenttia ovat itse asianosaisia eli sairastavia, vammaisia ja kuntoutujia sekä muunlaisessa poikkeuksellisessa elämäntilanteessa olevia tai he ovat heidän omaisiaan ja läheisiään. Toimiminen vapaaehtoistyössä voi aiheuttaa heille kuormitusta tai päinvastoin hyvinvointia. Yhtälö saattaa myös kasvattaa haasteita järjestöjen toiminnassa ja vapaaehtoisten sitoutumisessa toimintaan, jos se rajoittaa tekijän voimavaroja, joita olisi tarkoitus käyttää vapaaehtoisena.

Seuraavassa osiossa tuon esille Suomen päihde- ja huumausainetyötä, huumeiden eli huumausaineiden nykytilannetta Suomessa, huumausaineiden lainsäädäntöä sekä huumausainepolitiikkaa. Suomen huumausainepolitiikka koordinoi sosiaali- ja terveysministeriö, jonka päätavoitteena on huumausaineiden käytön ja levittämisen ehkäiseminen niin, että käyttämisestä sekä torjunnasta aiheutuvat taloudelliset, terveydelliset sekä sosiaaliset haitat ja kustannukset olisivat mahdollisimman pieniä. Suomi noudattaa YK:n huumausaineiden vastaisia sopimuksia, ja tekee aktiivista yhteistyötä kansainvälisesti Euroopan unionissa. (L373/2008.)

3 Päihdetyö Suomessa

Alkoholi on hyväksytty päihde kulttuurissamme, kun taas huumeiden käyttöön asennoidutaan Suomessa pääosin kielteisemmin. Huumeiden käyttö pidetään yleisesti haitallisena ja rikollisena toimintana ja myös alakulttuuriin liittyvänä ilmiönä. Huumeista keskusteltaessa, puhutaan useimmiten joko nuorten huumekeoilusta tai vaikeasta ongelmakäytöstä. 2000-luvulla esille on tullut Suomessa uutena käsitteenä huumeiden viihdekäyttö. (Havio ym. 2008, 51-53.)

Suomessa huumeiden käyttö on lisääntynyt 2000-luvun vaihteen jälkeen. Todellista käyttäjien lukumäärää on väestökyselyidenkin perusteella vaikea tietää. Vuonna 2014 tehdyn väestökyselyn mukaan 19 prosenttia ilmoitti joskus käyttäneensä huumeita. Käyttö on satunnaista viihdekäyttöä tai päivittäin, jolloin on syntynyt jo riippuvuus huumeisiin. Yleisimmät huumausaineet ovat kannabis, amfetamiini ja buprenorfiini. Suomessa on syntynyt ilmiö, jossa aineita käytetään päällekkäin, jolloin puhutaan sekakäytöstä. Huumeiden käyttö aloitetaan yleisesti jo nuorena alkoholi- ja tupakkakokeilujen jälkeen. (Alho & Niemelä., Aalto 2018, 10-12.)

Päihteitä, joiden käyttöön ja haittoihin päihdetyöllä vaikutetaan, ovat alkoholi, huumausaineet ja tupakka. Lääkkeet, liuottimet ja muut aineet katsotaan myös päihteiksi silloin, kun niitä käytetään päihtymistarkoituksessa. Suomessa ei ole erillistä huumetyöhön keskittyvää ennaltaehkäisevään tai korjaavaa linjausta. Huumausainepolitiikka ja lainsäädäntö perustuvat huumausaineiden muun kuin laillisen lääkinnällisen käytön, hallussapidon, valmistuksen ja levityksen täyskieltoon, mutta huumetyö on silti yhtenevää muun päihdetyön kanssa ja sitä tulee myös toteuttaa yhtä laadukkaasti ja hyväksytyjen strategioiden mukaisesti. (Stakes 2006, 10.)

Vaikka päihdetyötä tehdään Suomessa ammatillisella pohjalla, se tarvitsee lisäksi vapaaehtoistoimintaa sekä yhteiskunnan raamit. Yhteiskunnan tehtävät ja velvoitteet ovat valvoa toimintaa. Vapaaehtoistoimin toteutuva päihdetyö on Suomessa laaja-alaista toimintaa, ja sitä toteuttavat eri järjestöt ja yhdistykset. Vapaaehtoistoimin toteutuvien toimien tavoitteena on auttaa päihteitä käyttäviä ihmisiä selviytymään päihderiippuvuuksien kanssa. Esimerkiksi huumeriippuvuutta sairastavaa henkilöä tuetaan toipumisessa ja elämänlaadun ja hallinnan parantamisessa sekä autetaan huumehaittojen vähentämistä. Monet järjestöt ja yhdistykset antavat tukea päihdekuntoutujille ja myös heidän läheisilleen. (Kotovirta 2018, 170.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa monet eivät hyväksy huumeiden käyttöä, joka osaltaan vaikeuttaa huumausaineiden käyttäjien eriarvoistumista ja hankaloittaa sitoutumista ja osallistumista yhteiskuntaan. Huumeita käyttävät ihmiset jäävät usein yhteiskunnan tukien ja palvelujen ulkopuolelle ja heitä väheksytään. Huumeita vastaan käytävästä sodasta on tullut sota huumeita käyttäviä ihmisiä vastaan. He ovat usein ihmisiä, jotka ovat jo ehkä ennen huumeiden käyttämistä, syrjäytyneet yhteiskunnasta ja ovat sen vuoksi ajautuneet käyttämään huumeita.

Suomessa huumausainepolitiikka perustuu kansainvälisiin huumausainesopimuksiin, kansalliseen lainsäädäntöön sekä erikseen laadittuihin huumausainepoliittisiin asiakirjoihin. Suomen kansallinen huumausainestrategia on vuodelta 1997. Suomalainen huumausainepolitiikka on kokonaiskieltopolitiikkaa, joka kieltää vakavan huumerikollisuuden eli huumeiden valmistamisen, kaupan ja salakuljetuksen. Laki kieltää myös huumeiden käyttämisen ja hallussapidon, ja ne ovat Suomessa rangaistavia tekoja. Kokonaiskieltopolitiikka perustuu oletukseen, että käytön laittomuus ylläpitää huumeiden vastaisia asenteita sekä vähentää huumeiden tarjontaa ja käyttöä. (Tammi 2015.)

3.1 Ennalta ehkäisevä ja korjaava päihdetyö

Ennalta ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia sekä päihdeettömiä elintapoja. Sen ennalta ehkäisevän huumetyön tarkoitus on ehkäistä ja vähentää huumehaittoja sekä lisätä eri huumeilmiöiden ymmärrystä ja hallintaa sekä toteuttaa ja edistää perus- ja ihmisoikeuksien tavoitteita päihteisiin liittyvissä kysymyksissä (Stakes

2006.) Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan vaikuttamalla päihteitä koskeviin tietoihin, asenteisiin ja oikeuksiin, päihdehaitoilta suojaaviin tekijöihin ja riskitekijöihin sekä päihteiden käyttötapoihin, saatavuuteen, tarjontaan ja haittoihin. Toiminnassa ovat mukana viranomaiset, järjestöt, yritykset ja yhteisöt, työtä tehdään sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa ja osana kaikkien kunnan toimialojen työtä, kuten kouluissa, nuorisotoiminnassa ja muussa vapaa-ajantoiminnassa. (THL 2019a.)

Korjaavalla päihdetyöllä tarkoitetaan toimia, jotka kohdistuvat jo ilmenneisiin päihdehaittoihin, ongelmakäyttöön sekä päihderiippuvuuteen kohdistuvia hoito- ja kuntoutuspalveluita, päihdeongelmien uusiutumisen ehkäisyä tai ongelmakäytön ja päihderiippuvuuden haittojen vähentämistä ja niiden pahenemisen ehkäisyä. Korjaavalla päihdetyöllä on omat päihdepalvelujen laatusuosituksen. (THL 2019b.)

3.2 Kolmannen sektorin päihdetyö

Kolmannen sektorin päihdetyötä toteuttavat organisoituneet järjestöt. Organisoidun kolmannen sektorin toiminnalla voidaan nähdä olevan viisi erilaista tehtävää. Kolmannen sektorin päihdetyössä se painottuu järjestöjen jäsenten edunvalvontaan sekä yhteisöllisyyteen, vapaaehtoistoimintaan ja sen edistämiseen ja ylläpitoon, vertaistuen sekä asiantuntijuuden tuottamiseen ja välittämiseen, palvelujen tuottaminen. (Stakes 2006, 11.)

Suomessa päihdetyötä tekeillä järjestöillä on merkittävä rooli yhteiskunnassa ja koko kuntien päihdestrategioissa. Lain mukaan jokaisessa kunnassa on järjestettävä päihdehuollon palveluita siinä määrin, kun kunnissa on tarvetta. Kunnat tekevät päätökset siitä, millaisia palveluita he tuottavat itse ja millaisia palveluita he hankkivat järjestöiltä tai yksityisiltä organisaatioilta. Palveluiden tuottajina järjestöt ovat kilpailuasemassa muiden palveluiden tuottajien kanssa ja tekevät sopimuksia kuntien kanssa. Kolmannen sektorin päihdetyö kattaa ennaltaehkäisyä ja korvaavaa päihdetyötä. (Stakes 2006, 11.)

3.3 Irti Huumeista ry

Irti Huumeista ry on 35 vuotta sitten perustettu päihdejärjestö, jonka toiminta on keskittynyt ennaltaehkäisevään ja korjaavaan huumeystyöhön. Strategian mukaan toiminnan korjaava työ on huumeiden käyttäjien läheisten tukeminen ja huumeista toipuvien käyttäjien elämän tukemista muutosvaiheessa raittiuteen. Korjaavana ja ennaltaehkäisevänä tavoitteena on toimia yhteiskunnallisena vaikuttajana, kuten kehittää päihdekuntoutujien palveluja, lisäksi toiminnalla pyritään vaikuttamaan huumeiden käyttöön vähentävästi ja ehkäistä huumeiden käytöstä aiheutuvia haittoja yksilölle sekä yhteiskunnalle. Järjestö tarjoaa myös neuvontaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille hankkeiden. Lisäksi työtä tehdään erilaisten hankkeiden parissa, jotka tähtäävät huumeiden käytön ehkäisyyn ja vähentämiseen. (Irti huumeista ry 2018.)

Huumeiden käyttäjien läheisille sekä huumeongelmasta toipuville suunnatut toiminnot ovat ensisijaisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä. Toiminta on matalan kynnyksen toimintaa ja tuen piiriin voi tulla nimettömänä ja ilman ajanvarausta. Tämän lisäksi järjestö vaikuttaa huumeidenkäyttäjien ja heidän läheisten etujen valvontaan sekä osallistuu huumeita käsitteleviin yhteiskunnallisiin keskusteluihin. (Irti Huumeista ry. 2018.)

Irti Huumeista ry:n huumetyö on vahvasti ihmisoikeuksien puolustamista, koska huumeiden käyttäjät ja heidän läheisensä kohtaavat arjessaan toistuvasti eriarvoisuutta ja asiatonta lähestymistä sekä syrjintää monelta taholta. Järjestö edistää ihmisoikeuksien ja yhdenvertaisuuden toteutumista kaikkien kohdalla. Yhdenvertaisuudessa on usein kyse arkisista palveluista, asumisesta ja epäoikeudenmukaisesta kohtelusta ja syrjivistä asenteista. Ihmisoikeuksissa on kyse Suomen perustuslaissakin määritetyistä oikeuksista, jotka liittyvät terveyteen, talouteen, sosiaalisiin oikeuksiin sekä sivistykseen. (L373/1999.)

Irti Huumeista ry



Kuva 2 Irti Huumeista ry:n toimintaympäristö

3.4 Yhdistyksen vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoimintaa tehdään yhdistyksessä organisoidusti ja se toimii palkattujen työntekijöiden toimesta. Vapaaehtoistyön koordinaattorit ja läheistyöntekijät vastaavat vapaaehtoistyön toiminnasta ja kouluttavat vapaaehtoisia säännöllisesti. Keskustoimisto sijaitsee Helsingissä, mistä käsin toimintaa ohjataan ympäri Suomen. Vapaaehtoistyön koordinaattorit ja läheistyöntekijät toimivat myös vapaaehtoistyöntekijöiden ohjaajina ja tukena. Vapaaehtoiset toimijat koulutetaan kuhunkin tehtävänsä. Toimintaa myös arvioidaan ja seurataan erilaisilla laadullisilla mittareilla. (Irti Huumeista ry 2018.)

Vapaaehtoistyön päätehtäviä yhdistyksessä ovat Irti Huumeista- tukipuhelin, verkkoauttaminen, vertaistukiryhmien ohjaus, tukihenkilötoiminta, ehkäisevä päihdetyö, viestintä, edunvalvonta, neuvonta ja ohjaus. Vuonna 2018 vapaaehtoisia oli 90 henkilöä. Vapaaehtoistoiminta toimii alueittain tai paikkakunnittain. Valituille paikkakunnille nimetään aluevastaava tai alueyhdyshenkilö, joka vastaa alueellisen yhteistyön koordinoinnista ja yhteistyöstä keskustoimiston kanssa. Läheisryhmät eli läheisten vertaistukiryhmät kattavat suurimman osan vapaaehtoisten työn kuvasta, vapaaehtoisia toimii huume- ja läheistyön tehtävissä 20 eri paikkakunnalla. Työ on suurimmaksi osaksi lähityötä ja vertaistukiryhmien ohjaamista. Ryhmissä huumeongelman läheiset saavat jakaa kokemuksia ja saavat myös tukea toisiltaan luotettavassa ympäristössä. (Irti Huumeista 2018.)

3.5 Huumeiden käyttäjien läheisten tuki

Huumeiden käyttäjien läheisille tarkoitetut vertaistukiryhmät, perustuvat dialogiseen vuorovaikutukseen. Ryhmän arvoja ovat nimettömyys, luottamus ja vaitiolovelvollisuus. Töyry (2015.) Vertaisryhmiä ohjaa Irti Huumeista ry:n koulutettu vertaistukiohjaaja. Päivystävä puhelintuki on kohdennettu ensisijaisesti apua ja tukea antamaan huumeriippuvaisen läheiselle. Päivystävän puhelintuen merkitys on tarjota soittajalle tilaisuus luottamukselliseen keskusteluun. Eläytyvä ja ennen kaikkea aktiivinen kuuntelu, tiedon ja tuen jakaminen ovat tärkeimpiä tehtäviä. Tarkoituksena antaa tietoa huumeainesta, opastaa hoitoon hakeutumisessa sekä auttaa huumeongelman kanssa eläviä ihmisiä jaksamaan. (Leskinen & Lassila., Kalamaa., Rytkölä 2003, 19-20.)

Vapaaehtoinen vertaistukitoiminta eli keskinäinen tuki perustuu elämäkokemuksiltaan samanlaisten ihmisten tasavertaiseen kohtaamiseen, osallistumiseen, vastuunottoon, vapaaehtoisuuteen, keskinäiseen tukeen ja kokemukseen siitä, ettei ole ongelman kanssa yksin. Vertaistukitoiminta on kahden tai useamman ihmisen välistä vuorovaikutusta. (Kotovirta 2018, 170.) Useiden tutkimusten mukaan huumeita käyttävät ihmiset, jäävät yhteiskunnan rakenteiden ja palveluiden ulkopuolelle joko omasta tai yhteiskunnan taholta. He kaipaavat jonkun neuvoa ja tietoa sekä tukea tavoitteissaan kohti yhteiskunnan jäsenyyttä. (Törmä 2009.)

Irti Huumeista ry:n Vapaaehtoistyön monet toiminnot perustuvat psykososiaaliseen tukeen eli auttamiseen perustuvaan vuorovaikutukseen. Miller & Wilbourne (2002) ovat tutkineet psykososiaalisen tuen merkitystä eteenkin päihdeongelmaisilla ja toteavat, että päihdeiden käyttöön sosiaalisten taitojen harjaannuttaminen on yksi tehokkaimmista tavoista auttaa päihdeongelmaista. Päihdeidenkäyttöön liittyvät ongelmat liittyvät usein sosiaalisen elämän vaikeuksiin ja hyvät toimivat vuorovaikutustaidot auttavat selviytymään paremmin riskitilanteissa.

4 Työssä jaksaminen

Työssä jaksamisen edellytykset syntyvät kunnollisista työoloista ja siinä tarvittavasta osaamisesta ja työn mielekkyydestä sekä lisäksi työntekijän työkyvystä ja yksityiselämästä. Oikeat

työolot merkitsevät turvallisuutta, jossa työn olosuhteet ovat kunnossa, työn määrä ja laatu on sopiva ja työn järjestelyt ovat hoidettu. Työn haasteet ja vaihtelevuus sekä uusien asioiden oppimisen mahdollisuus ovat yhteydessä työntekijän osaamiseen, siksi uusien asioiden oppimiseen täytyy olla mahdollisuus työn muuttuessa. Yhteiskunnan jatkuva muutos ja siitä tapahtuvien asioiden muuttuminen edellyttää jatkuvasti uusien asioiden omaksumista. On normaalia, että työstä saatava mielekkyyden kokemus ja motivaatio vaihtelevat jokaisella. Niiden ylläpitäminen edellyttää ennen kaikkea luottamusta työpaikalla, oikeudenmukaista esimiestyötä, kokemusta työn arvostuksesta ja palkitsevuutta. Hyvät ja toimivat henkilöiden suhteet ja vuorovaikutus tukevat työssä jaksamista. (JHL 2019.)

Terveys ja työkyky (2019) julkaisussa todetaan että, kun ihminen on kokonaisvaltaisesti terve, hän kykenee selviämään pienistä, että suurista elämän kriiseistä, hän myös kestävä stressiä ja muutosta ja hän kykenee itsensä johtamiseen. Lisäksi hänen täytyy huolehtia hyvinvoinnistaan fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisti sekä ymmärtää näiden eri osa alueiden vaikutusta toisiinsa. Fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnin tilassa hyvinvointi määrittyy normaalisti subjektiivisten tuntemusten kautta. Nämä subjektiiviset tuntemukset ovat yksilön omakohtaisia tuntemuksia itsestään. Ihmiset myös kokevat eri asiat itselleen tärkeäksi suhteessa hänen omaan arvomaailmaansa, tavoitteisiinsa, odotuksiinsa ja kulttuuriseen ympäristöönsä. Terveysteen liittyvällä elämänlaadulla tarkoitetaan niitä elämänlaadun alueita, joilla on selkein yhteys meidän terveyteemme, kuten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä oireita ja vaivoja.

Työkyky käsitettä arvioidaan tänä päivinä työn ja ihmisen väliseksi voimavarojen suhteeksi. Juhani Ilmarinen on kehittänyt ns. työkykytalon, jolla hän kuvaa tätä käsitettä. Työkykyä kuvaavat talomallissa kerrokset, jotka ilmaisevat ihmisen voimavaroja. ensimmäinen kerros kuvaa terveyttä ja toimintakykyä, toinen kerros osaamista ja kolmas kerros arvoja, asenteita ja motivaatiota. Työkyvyn kannalta tavoitteena on, että työn ja voimavarojen välillä vallitsee mahdollisimman hyvä tasapaino ja että ne toimivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisiinsa. Työhyvinvointi syntyy ihmisen omista kokemuksista suhteessa omaan työhönsä, se on ihmisen subjektiivinen näkemys ja kokemus kaikesta henkilökohtaisesta työhön liittyvästä. (Ilmarinen & Vainio 2019, 5- 6.)

Pentti Sydänmaalakka (2011, 28- 30) kuvaa hyvän työssä jaksamisen edellytykseksi myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin eli kokonaiskuntoisuuden ja pitää sitä yhtenä itsensä johtamisen päämääränä. Hänen mielestään, jokaisen olisi osattava pitää hyvää huolta kokonaiskuntoisuudesta, joka käsittää sosiaalisen, fyysisen, psyykkisen, henkisen sekä ammatillisen että uudistumisen kunnon. Tätä yhtäläisyyttä johdamme, kun johdamme tasapainoisesti itseämme ja tavoittelemme kokonaisvaltaista hyvinvointia, jatkuvaa uudistumista ja henkilökohtaista tehokkuutta. Tältä pohjalta pystymme rakentamaan, myös hyvän ja merkityksellisen elämän.

Tässä työssä keskitytään yksilön psykososiaaliseen jaksamiseen vapaaehtoistyössä, joka on osa kokonaisvaltaista työkykyä ja edellytys hyvään jaksamiseen. Koin kuitenkin tärkeäksi hahmottaa alkuun lyhyesti, mitä kokonaisvaltainen työkyky ja hyvinvointi ovat, että se antaisi lukijalle enemmän käsitystä siitä, mitä tarkoitetaan psykososiaalisella jaksamisella. Psykososiaalisuudesta työhyvinvoinnin kannalta ei löydy selkeää määrittelyä. Aihetta käsitellään enemmän psykososiaalisten kuormitustekijöiden ja psykososiaalisen työympäristön näkökulmasta. (Työsuojeluhallinto 2019.) Tässä opinnäytetyössä psykososiaalisilla tekijöillä tarkoitetaan työn sisältöön ja järjestelyihin sekä työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen liittyviä tekijöitä, jotka kuormittavasti vaikuttavat henkilökohtaisesti työssä jaksamiseen.

5 Psykososiaalisuus käsitteenä

Antti Weckroth on tutkinut termiä psykososiaalisuus eri aloilla lääketieteestä yhteiskunnallisiin aloihin. Esimerkiksi psykologiassa, psykososiaalisuus termillä voidaan kuvata yksilön psyykeen ja ympäristön sosiaalisten verkostojen välistä jatkuvaa vuorovaikutusta. psykososiaalisella työtä hän kuvaa tutkimusten perusteella näin, että periaatteessa se voi olla työtä, joka on yksinkertaisesti ihan kotitöiden opettelua tai vuosikausia kestäväää terapiaa tai yksilöllistä sosiaalityötä tai internetissä tapahtuvan luennon seuraamista.

Voidaan miettiä, onko käsite tänä päivänä niin mittava ja monimerkityksellinen, että se lakkaa merkitsemästä yhtään mitään. Nykyään olisikin tärkeää, että eri tieteenalojen sisällä käytäisiin vilkkaampaa keskustelua psykososiaalisen täsmällisemmästä määrittelystä. Termiä psykososiaalisuus käytetään näinä päivinä monissa eri yhteyksissä ja termin käyttö on yleistynyt eteenkin sosiaaliilla. Psykososiaalisuus on hyvinkin moninainen termi ja sen merkitys ja käyttötarkoitus riippuvat paljolti siitä, kuka käsitettä käyttää ja kenelle viesti kulloinkin kohdistetaan. (Weckroth 2007, 426.)

Dunderfelt kuvaa kirjassaan elämänkaaripsykologia, psykososiaalisuutta psykologian pohjalta kokonaisvaltaisesti, hänen mukaansa psykososiaalisuus toimii ohjaajana ihmisen koko elämänkaaren ajan. Erik. H. Eriksonin kehitysteorian mukaan, Psykososiaalisesta näkökulmasta ihminen kehittyä sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vuorovaikutuksessa. Yksi elämänkaaren teorioista on psykososiaalinen kehitysteoria. Psykososiaalisessa kehitysteoriassa on kahdeksan eri kehitysvaihetta syntymästä vanhuuteen asti, näissä yksilö käy läpi erilaisia kehitystehtäviä ja haasteita, jotka kuuluvat yksilöllisesti jokaisen ihmisen kasvuun omaksi itseksi. Konfliktit kuuluvat elämään ja juuri niiden tarkoitus on luoda ihmisestä yksilö, jolla on sisäinen voima ja kyky olla sinut itsensä kanssa. (Dunderfelt 2011. 15- 16, 214- 215.)

Kyösti Raunio kuvaa sosiaalityön näkökulmasta psykososiaalista työtä sisällyttäen kaiken, jossa kohteena ovat sekä sosiaaliset että psyykkiset kysymykset. Psykososiaalisessa työssä tavoitteena on selvittää sosiaalisia ongelmia ja psyykkistä pahoinvointia. Irti Huumeista ry:ssä

vapaaehtoistyön eri muodot ovat sisällöltään hyvin pitkälti psykososiaalista työtä. Työssä pyritään tukemaan ja auttamaan ihmistä psykososiaalisessa orientaatioissa niin, että ihminen nähdään sijoittuvan sosiaalisten suhteiden, elämänjärjestelmien ja yhteiskunnallisten suhteiden yhtälöön. Psykososiaalisessa näkökulmassa painottuu asiakas yksilönä, mutta lähtökohtana on aina yksilön ja sosiaalisen ympäristön vuorovaikutus. (Raunio 2009, 178-179.)

5.1 Psykososiaaliset kuormitustekijät

Psykososiaalisilla kuormitustekijöillä tarkoitetaan työn sisältöön ja järjestelyihin sekä työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen liittyviä tekijöitä. Työolotekijät voidaan luokitella kuormittaviin tekijöihin ja voimavaratekijöihin. Ahola (2011) mukaan kuormittavat tekijät verottavat työntekijän voimavaroja ja voimavaratekijät innostavat ja auttavat työntekijää toimimaan. Kuormitustekijät ovat yhteydessä työntekijän terveyteen ja voimavaratekijät lähinnä työntekijän sitoutumiseen.

Työsuojeluhallinnon (2017, 2) julkaisun mukaan työn järjestelyihin liittyvät kuormitustekijät ovat tekijöitä, jotka liittyvät työn ja työtehtävien suunnitteluun, jakamiseen ja työn tekemisen edellytyksistä huolehtimiseen työpaikalla. Liikaa kuormitusta voi syntyä esimerkiksi liiallisesta tai liian vähäisestä työn määrästä ja kiireestä työssä, työajoista, jotka johtuvat vuorotyöstä, yötyöstä tai työhön sidonnaisuudesta. Kuormitustekijöihin vaikuttavat lisäksi puutteet työvälineissä tai työskentely oloissa sekä sekavat työn tavoitteet tai vastuut sekä vaikeaselkoinen työnjako.

Työn sisältöön liittyvät kuormitustekijät kohdistuvat työn tekemisen olemukseen ja työtehtäviin liittyviin tekijöihin. Negatiivista kuormitusta syntyy, jos työ on hohdotonta ja rikkonaista. Myös toistuva valppaana olo ja työn laadulliset vaatimukset sekä liiallinen tietotulva, toistuvat keskeytykset ja kohtuuton vastuu sekä jatkuvat vaikeat vuorovaikutustilanteet ovat kuormitustekijöitä asiakastyössä. Työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen liittyviä haitallisia kuormitustekijöitä voivat olla esimerkiksi työskentely yksin, sosiaalinen tai fyysinen syrjiminen, toimimaton yhteistyö ja vuorovaikutus, puutteellinen tiedonkulku sekä esimiehen tai työkavereiden olematon tuki, häirintä ja muu epäasiallinen kohtelu, tasapuolisen kohtelun vastainen tai syrjivä kohtelu. (Työsuojeluhallinto 2017, 2.)

Koska oletetaan, että jokaisessa työyhteisössä on erinäisiä psykososiaalisia kuormitustekijöitä, niin kohdillaan olevilla kuormituksella voidaan myös edistää työntekijöiden terveyttä ja työkykyä. Epäsuotuista psykososiaalista kuormitusta esiintyy esimerkiksi silloin, kun palautuminen työstä on riittämätöntä tilanteissa, joissa työn voimavaroja on niukasti suhteessa kuormitustekijöihin. Haitallisin työkuormitukseen pitäisi puuttua ennaltaehkäisevästi niin, että ne huomioitaisiin ajoissa ja niihin puututtaisiin. Psykososiaalisia kuormitustekijöitä pystytään vähentämään ja tärkein asia on vaarojen selvittäminen ja arviointi. Omakohtainen kokemus työkyvystä, terveys ja yksityiselämä vaikuttavat työssä jaksamiseen. Jos kuitenkin jaksaminen

työssä tuntuu kuormittavalta, on syytä pohtia mistä jaksamattomuus voi johtua, miten kuormitusta saadaan vähennettyä. Avoin keskustelu sekä Kehityskeskustelut auttavat tuomaan työn tekemistä haittaavat asiat esille. (TTK 2019.)

Psykososiaalinen kuormittavuus on myös hyvin yksilöllistä. Yksilölliset voimavarat ja erot riippuvat usein siitä, kuinka hyvin työntekijä palautuu työstään. Haitallinen kuormitus syntyy normaalisti yhteissummasta. Tärkeää on arvioida riskit, jotka kohdistuvat haitallisesti terveyteen ja saada ne vähentymään. Toimenpiteet tarvitsevat myös koko ajan seurantaa, kuormitushaittoja täytyy kyetä ehkäisemään eikä vain reagoida seurauksiin. (Telma 2017.)

5.2 Työn voimavarat

Työ ei ole ainoastaan haitallisesti kuormittavaa ja siihen sisältyy paljon myös myönteisiä vaikutteita eli voimavaroja. Työn voimavarojen tunnistaminen vähentää haitallisten kuormitustekijöiden vaikutuksia. Voimavaroihin liittyvät myös yksilön omat ominaisuudet, esimerkiksi optimismi, sinnikkyys, joustavuus ja hyvä itsetunto. (TTK 2019.) Näitä asioita nostin myös esiin aiemmin osiossa ”Henkilökohtainen työkyky työssä jaksamisessa.

Työhön liitettävät voimavareteijät ovat, kehittävyys, merkityksellisyys, tulokset ja asiakastyössä onnistuminen ja eteenkin vapaaehtoistyössä ilmenevä palkitsevuus. Palkkatyössä sekä vapaaehtoistyössä järjestelyihin liittyviä voimavareteijöitä ovat myös vaikuttamismahdollisuudet työssä, roolien ja tavoitteiden selkeys ja työaikojen joustavuus. Sosiaaliin vuorovaikutuksiin liitettäviä työntekijää voimauttavia tekijöitä työyhteisöissä ovat arvostus, vuorovaikutus, selkeä johtaminen, esimiehen ja työyhteisön tuki, oikeudenmukaisuus ja rakentava palaute. Organisaatioissa hyväksi havaittuja voimavareteijöitä ovat varmuus töistä, innovatiiviset toimintatavat sekä nykypäivänä tärkeäksi noussut työn ja muun elämän yhteensovittamista tukevat asenteet ja käytännöt. (TTK 2019.)

5.3 Psykososiaalisuus Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistyössä

Psykososiaalisuudella tarkoitetaan tässä tutkielmassa Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistyöntekijän psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia, jotka yhdistyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Vapaaehtoistyössään työntekijä tukee huumeidenkäyttäjää huumeidenkäytön lopettamisessa, sekä auttaa kaikin tavoin koko perhettä ja läheisiä. Tämän kaltaisissa tilanteissa yleensä koko perhe ja lähipiiri ajautuvat syvään kriisiin, jossa epätoivo, tuska ja epävarmuus ovat läsnä. Vaikka perheet ovat erilaisia, jokainen kokee ja tuntee läheisen huumeongelman omalla ja erilaisella tavalla, jotka ovat luokiteltavissa kriisin eri vaiheiksi. (Leskinen ym. 2003, 33.)

Vapaaehtoinen kriisityö termi, kuvaa parhaiten vapaaehtoistyöntekijöiden työnkuvaa. Kriisityö on keskustelua, kuuntelua ja läsnäoloa. Saari (2016) kuvaa kriisityötä näin. ”Kriisityössä

tuetaan ja vahvistetaan mielen luonnollista prosessia”. Monet vapaaehtoiset toimivat vertais-tukiryhmien ohjaajina. He ohjaavat ryhmää, jossa osallistujat saavat vertaistukea toisiltaan. Näissä ryhmissä myös kriisituen merkitys näyttäytyy ja vertaistuellinen apu tuo lisäarvoa. Ryhmissä on läsnä aina koulutettu vapaaehtoinen, joka hallitsee kriisisavun periaatteet ja menettelmät.

5.4 Aiemmat aiheeseen liittyvät tutkielmat ja tutkimukset

Hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen liittyviä tutkimuksia ja tutkielmia on runsaasti. Nykypäivänä hyvinvointia sivutaan paljon ja se on myös vilkkaan tieteellisen tutkimuksen kohde. Yritykset myös toteuttavat erilaisia kyselyitä ja mittauksia työntekijöidensä hyvinvoinnista. Eriksson (2017) on tehnyt väitöskirjan työssä jaksamisesta päihdetyössä, jossa hän tutkii yleisesti 45-65- vuotiaiden työntekijöiden henkilökohtaisia kokemuksia. Weckroth (2007) tutkimus on laaja kattaus siitä, ”mitä on psykososiaalisuus” päihdehoidossa. Tässä tutkimuksessa sivutetaan myös työntekijän roolia, sekä otetaan kantaa sanaan psykososiaalisuus. Tähän tutkimukseen olen myös viitannut aiemmin tekstissäni.

A- klinikka organisaatio on tänä vuonna teettänyt MIPA 2.0 (2019- 2021) -tutkimusohjelman päihde- ja mielenterveysjärjestöjen kanssa, tässä hankkeessa kehitetään mukana olevien järjestöjen tutkimustoiminnan yhteistyötä ja hyödynnettävyyttä. Tutkimuksessa tuotetaan useita tutkimushankkeita, työpajoja ja kansallisia tutkimusseminaareja. Tutkimuksellista tietoa tehdään järjestöjen toiminnasta, työntekijöiden hyvinvoinnista, järjestöjen tarjoamasta osallisuudesta sekä ehkäisevästä päihdetyöstä ja mielenterveyttä edistävästä työstä. Tutkimus on laaja ja työ on alkanut tänä vuonna 2019.

Utriainen (2014) on selvittänyt opinnäytetyössään psykososiaalista työympäristöä, työhyvinvoinnin edistämismahdollisuutena. Tutkielman lähtökohta on psykososiaalinen työympäristö sekä sen haasteet ja mahdollisuudet sekä työhyvinvointia ja työtyytyväisyyttä säätelevänä tekijänä. Utriainen, kuvaa, että ”työssä jaksaminen ja työn ilo löytäminen edellyttävät muuttuvien olosuhteiden mukaista sopeutumista ja asennemuutosta-ratkaisevaa on kyky toimia ryhmän jäsenenä koko työyhteisön hyvinvointia tukien”. Työntekijän työhyvinvointi ja tyytyväisyys katsotaan olevan yhä enemmän koko työyhteisön hyvinvointiin ja toimivuuteen.

Ollila (2016) on tehnyt opinnäytetyön, päihdetyöntekijän työssä jaksamisesta Sininauhasäätiossä. Työssä selvitettiin erilaista päihdetyötä tekevien omia kokemuksia työssä jaksamisesta ja mitkä asiat helpottavat jaksamaan vaativassa työssä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota pystyttäisiin hyödyntämään päihdetyössä sekä muilla aloilla työntekijöiden työssä jaksamisessa. Työhyvinvointi ja työssä jaksaminen ilmenevät nykyisessä muuttuvassa työyhteiskunnassa. Työn tuloksista ” Työssä jaksamista edistäviksi tekijöiksi nousi tärkeimpänä hyvä työl-

mapiiri ja työyhteisö sekä esimiehen tuki ja kannustus. Todella tärkeäksi nousi myös työnohjaus ja vapaa-ajan toimintamuodot. Työssä jaksamiseen vaikutti merkittävästi työ- ja vapaa-ajan onnistunut erottaminen toisistaan.”

Reponen (2019) on selvittänyt keinoja, miten vapaaehtoistoimintaa voidaan kehittää. Reponen kirjoittaa, että yhteiskunnassamme vapaaehtoistoiminta on huomattava osa kansalaistoimintaa sekä järjestötilannetta. Vapaaehtoistyön merkitys on maassamme merkittävää ja se tuottaa tekijälleen onnistuessaan osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia. Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä toimi kysely, joka suunnattiin Irti Huumeista ry:n vapaaehtoisille ja työntekijöille. Vastauksien perusteella järjestön kehittäminen oli ajankohtaista. Kyselyn mukaan, vapaaehtoiset kokivat vahvaa osallisuuden tunnetta ja mielsivät oman toimintansa tärkeäksi järjestössä. Osallistujat kokivat myös, että saivat tukea omaan työhönsä. Vastauksien perusteella päätettiin lähteä kehittämään vapaaehtoistoimintaa yhdessä järjestön kohderyhmien kanssa.

Uusin päihdepalveluiden vapaaehtoistoimintaan liittyvä väitöskirja julkaistiin 19.10.2019. Heimonen väitteli aiheesta, ”järjestöjen toiminta ja johtajuus muotoutuvat vuorovaikutuksessa muuttuvan ympäröivän yhteiskunnan kanssa”. Väitöskirjassa paneudutaan siihen, millaisina ja miten toimintaympäristön muutokset näkyvät järjestöjen dokumenteissa ja miten järjestöjohtajuus sekä johtajien identiteetit rakentuvat muutostilanteissa. Järjestöjohtaminen vaikuttaa paljon järjestöjen työnsisältöön ja siihen, miten vapaaehtoistoimintaa johdetaan, vaikuttaa paljonkin vapaaehtoisten työssä viihtyvyyteen ja jaksamiseen.

6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöni alkoi aiheen etsimisellä. Aihe valikoitui oman mielenkiintoni mukaan. Olen ollut kiinnostunut pitkään päihde- ja huumeuudesta ja näin ollen otin itse yhteyttä Irti Huumeista ry:n ja kysyin yhteistyökumppanuutta opinnäytetyöhön. Yhdistyksessä oltiin heti kiinnostuneita yhteistyöstä. Opinnäytetyön aiheesta päätettiin yhdistyksen toimesta ja aiheeksi valikoitui yhdistykselle ajankohtainen aihe. Hirsjärvi ym. (2009 72- 73) toteavat että, kun aihe valitaan tutulta ja kiinnostavalta alueelta, siihen on jo virittynyt yhteys ja mielenkiinto, sekä halu lisätä ymmärrystä ja saada tietoa lisää.

Opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen ja yhteistyösopimuksen jälkeen aloitin opinnäytetyön tekemisen. Aluksi lähdin miettimään, mikä on tämän työn tutkielmakysymys, joka halutaan selvittää ja mitä siitä tiedetään entuudestaan. Yhdistyksellä oli vanhaa tietoa ja tutkimuksia aiheesta, mutta nyt haluttiin uudempaa tietoa tutkimuskysymyksestä. Lähtökohtana oli, että vastauksia ja tietoa haluttiin saada mahdollisimman monelta vapaaehtoistoimintaan

osallistuvalla henkilöltä. Yleensä tämän kaltainen tutkielma toteutetaan, kun ollaan tilanteessa, missä pohditaan asiaa, josta halutaan saada lisätietoa ja pelkät oletukset eivät riitä.

6.1 Aineistonkeruu ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyö päätettiin toteuttaa sähköisellä kyselyllä, jotta se mahdollistaisi sen, että monet vapaaehtoiset pystyisivät vastaamaan siihen. Irti Huumeista yhdistyksen toimialue sekä vapaaehtoistyöntekijöiden asuinpaikat ovat ympäri Suomea, joten katsoimme sähköisen kyselyn toimivan parhaiten tässä tapauksessa. Trochim (2006) mukaan juuri kyselytyypin päättäminen on tärkeä valinta ja olemassa ei ole selkeitä sääntöjä tähän, vaan päätös on tehtävä itse. Tässä opinnäytetyössä selkein syy sähköisen kyselylomakkeen laadintaan oli osallistujien maantieteellinen sijoittuminen.

Kyselyn luominen, suunnittelu ja toteutus tapahtui Google G-Formsilla, joka on verkkokäyttöinen englannin kielinen lomaketyökalualusta. Lomaketyökalulla voi tehdä ja suunnitella itse lomakkeita, sekä lähettää ja vastaanottaa valmiiksi täytettyjä lomakkeita. Lomakkeen valmistuksen jälkeen lähetin kyselyn Irti Huumeista ry:n vastaavalle vapaaehtoistyön koordinaattorille, joka puolestaan jakoi kyselyn sähköpostilla, kaikille yhdistyksen vapaaehtoistoiminnassa tällä hetkellä aktiivisesti mukana oleville.

Irti Huumeista ry:n toiminnassa on tapana että, tämän kaltainen posti lähetetään aina yhdistyksen kautta salatusta ja turvallisesta viestinnästä. Kyselyn julkaisu lähetettiin syyskuussa 2019 ja vastausaika kyselyyn oli kaksi viikkoa. Koko opinnäytetyöni prosessin ajan olin yhteydessä Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa.

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin Survey- kyselymenetelmää, jossa tieto kerätään standardoidusti joukolta ihmisiä. Standardoidun Survey- tutkimuksen tarkoitus on, että asiat kysytään kaikilta vastaajilta täsmälleen samalla tavalla. Kysely on yleinen tapa kerätä aineistoa, jossa aineisto kerätään standardoidusti ja jossa otos muodostuu kohdehenkilöistä tai tietystä perusjoukosta. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 134, 193.)

Menetelmän lähtökohtana on erinäisten ilmiöiden, ominaisuuksien sekä tapahtumien yleisyyden, esiintymisen tai vuorovaikutusten ja jakautumisen ratkaiseminen. Tutkielmassa tulokset pyritään yleistämään otoksesta koko perusjoukkoon. Yleisesti Survey- tutkimusmenetelmää käytetään määrällisissä tutkimuksissa, mutta sitä voidaan analysoida myös laadullisesti, niin kuin tässä opinnäytetyössä on tehty. (Koppa. 2019.)

Toteutus tapahtui laadullisena tutkielmana. Laadullisella osiolla on tarkoitus saada kokonaisvaltainen ymmärrys ilmiöstä, jossa huomio on kiinnittynyt tutkittavien näkökulmaan. Tutkielman määrällisillä osuuksilla pyritään yleistämään ilmiötä. Laadullinen tutkielma valikoitui

käyttötavaksi, koska ilmiötä ei tunneta ja siitä ei ole teoretietoa, joka selittäisi jo tutkittavaa ilmiötä (Kananen 2011, 18, 26.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei haeta vain tosiasioita tutkittavasta, vaan tutkitaan tutkittavaa abstraktia aihetta kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haetaan usein ihmisten mielipiteitä asioista, jolloin ei ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta. Toisaalta sama asia saattaa näyttäytyä toiselle vastaajalle positiivisena ja toiselle negatiivisena. Kvalitatiivisen tutkimuksen päätarkoitus on ennemminkin löytää tosiasioita kuin todistaa olemassa olevien tosiasioiden olemassaoloa. (Hirsjärvi ym. 2009, 160- 161.)

Tässä tutkielmassa tutkimuskysymys on kyselylomakkeen lähtökohta. Tutkimuskysymyksellä ”vapaaehtoistyöntekijöiden psykososiaalinen jaksaminen Irti Huumeista ry:ssä” haluan selvittää vapaaehtoistyöntekijöiden psykososiaalista jaksamista vapaaehtoistyössä. Vastauksen saamiseksi kysyn kvalitatiivisissa kysymyksissä työn kuormitustekijöitä ja voimavaratekijöitä. Lisäksi selvitän vapaaehtoisten mahdollisuudesta vaikuttaa ja osallistua haluamallaan tavalla toimintaan sekä sitä, ovatko he mielestään saaneet riittävästi tukea ja koulutusta yhdistykseltä. Kyselyssä selvitetään myös vapaaehtoistyön ilmapiiriä sekä vapaaehtoisten psyykkistä jaksamista. Lopputuloksen saamiseksi jaoin varsinaisen pääkysymyksen 13 osakysymykseen (liite 2.) jotka terävöittävät pääkysymystä. Kanasen (2008, 14- 15). mukaan kysymystutkimuksen kysymysten pitää edistää tutkielman tulosta.

Lomakkeen kysymyksiä tehdessäni arvioin kriittisesti vastaako kysymys sisältöä. Onko kysymys hyödyllinen ja tarvitaanko esimerkiksi kaksoisväylä kysymystä. osaavatko osallistujat vastata kyseiseen kysymykseen ja pitääkö kysymyksen olla tarkempi tai vaikka onko kysymys liian käytetty ja ennen kaikkea, vastaavatko osallistujat kysymykseen totuudenmukaisesti. Kysymysten rakentaminen muodostuu kysymyksistä, jotka pitää tarkkaan miettiä ja rakentaa yhtäläiseksi. Kysymyksen kirjoittamisessa tärkeää ovat sisällön, laajuuden ja tarkoituksen määrittely. Vastausformaatin valinta tietojen jakamiseen sekä vastaanottamiseen sekä kysymysten määrä että sijoittelu. Viime vuosina kyselytutkimukset ovat muuttuneet ja lisääntyneet tekniikan kehittyessä. (Trochim 2006.)

Kyselyn aloitus rakentui seitsemästä kvantitatiivisesta peruskysymyksestä (Liite 2.) Kananen (2014, 73) mukaan tutkielma, joka voidaan laatia vaihtoehtoisine vastauksineen, edellyttää ilmiön ja teoriapohjan tuntemista. Taitavalla kysymyksen asettelulla Kananen kuvaa sipulia, joka on havaintoyksikkö, jota kuoritaan kerros kerrokselta. auttavat minua rakentamaan yhtäläisyyksiä vastauksista.

Avauskysymykset ovat kysymyksiä, joihin on aluksi helppo vastata. Suljetuissa avauskysymyksissä kysyn ikää, sukupuolta, vapaaehtoistyön toimialuetta sekä sitä, minkälaisessa vapaaeh-

toistuksessa vastaaja on mukana Irti Huumeista ry:ssä. Lisäksi työn kannalta koen tärkeäksi kysyä, kuinka kauan vastaaja on ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa ja kuinka usein hän toimii vapaaehtoistyössä. sekä kokeeko hän työn psyykkisesti työlääksi? jokaiseen edellä mainittuihin kysymyksiin oli valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsi itselleen oikean vaihtoehdon. Google G-Formin lomake työkalun avulla määrällisistä vastauksista rakentuu pylväs kuviota ja työkalu myös laskee prosentit vastauksista, näin ollen litterointia ei määrällisissä vastauksissa tarvita.

Näistä kysymyksistä siirrytään kvalitatiivisiin yksityiskohtaisempaa analyysia vaativiin mielipidekysymyksiin, joita tutkielmassa on seitsemän kts. (Liite 2.) Avoimet kysymykset pohjautuvat vapaaehtoistyöntekijöiden psykososiaaliseen jaksamiseen ja tutkimusongelman ratkaisuun. Kananen mainitsee, että myös kysymysten asettelulla voidaan vaikuttaa saatuun laatuun sekä syvyyteen (Kananen 2014, 73.) Tämän tyylliset kyselylomakehaastattelut voidaan toteuttaa vastaajaa haastatteleamalla tai vastaaja voi itsenäisesti täyttää valmiin paperilomakkeen tai sen tiekoneversion lomakkeesta. Kysely voi kummassakin toteutuksessa sisältää sekä avoimia, että suljettuja kysymyksiä. (Trochin (2006) Kysymyksiä tehdessäni pohdin niiden kokoaamisessa, Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistoiminnan työn sisältöä, josta itselläni on jonkinlainen ennakkonäkemyks. Olen itse toiminut järjestön vapaaehtoistoiminnassa kaksi vuotta.

Hirsjärvi ym. (2009, 136- 137) kuvaa kvalitatiivista ja kvantitatiivista tiedonkeruuta lähestymistavoiksi, jotka täydentävät toisiaan ja niitä käytetään useinkin rinnakkain. Kvantitatiivinen vaihe voi edeltää kvalitatiivista vaihetta esimerkiksi monissa Survey tutkimuksissa, niiden yhteiskäyttö antaa edellytykset muodostaa mielekkäitä vertailevia ryhmiä tekstin puhtaaksi kirjoittamisvaiheessa. Tutkielmassa eri aineistonkeruut tukevat toisiaan ja mahdollistavat enemmän kirjoittajaa ymmärtämään ilmiötä sekä saamaan laadullista tietoa enemmän.

Kyselytutkielmien kvantitatiivisten kysymysten tuloksiin vaikuttavat paljon mittaamisessa käytettyjen kysymysten ja niiden vastausvaihtoehtojen sanamuodot. Siksi analysoitavia muuttujia koskevat kysymykset on hyvä tuoda esiin vastausvaihtoehtoineen sanatarkasti tulosten esittämiseksi loogisessa paikassa. Tämä pätee ainakin silloin, kun muuttujaa koskevia tuloksia esitellään ensimmäisen kerran. (KvantiMOTV 2010.)

Paras tapa on liittää kopio kyselylomakkeesta tutkimuksen loppuun, kuitenkin lukijaa ei tule toistuvasti kuormittaa viittauksilla julkaisun takasivuille. Esittelen kysymysten ja tuloksiin liittyvien vastausvaihtoehtojen sanamuodot myös leipätekstissä, lisäksi liitän taulukot vastauksista tekstiin. Tarkat sanamuodot sisältävien taulukoiden ja kuvioiden laatiminen helpottaa huomattavasti tulosten ymmärtämistä. Lisäksi taulukoissa ja kuvioissa voi käyttää erillisiä selitteitä. (KvantiMOTV 2010.)

6.2 Analysointivaihe

Kvalitatiivisen tutkimuksen tulosten analysointi ohjautuu tieteellisten sääntöjen mukaan. Tutkimuksessa vuorotellaan tulosten analysoinnin ja teoreettisen viitekehyksen välillä, jotta haluttu tulos saavutetaan (Kananen 20013, 29-30.) Yleisesti Survey- tutkielman perinteet ovat määrällisissä tutkimuksissa, mutta kysely voidaan analysoida myös laadullisesti. Tämä opinnäytetyön aineisto on analysoitu laadullisella sisältöanalyysillä. Aineiston käsittelyn ensimmäinen vaihe on litterointi, joka tässä aineistossa tarkoittaa määrällisen aineiston muuttamista tekstimuotoon sekä laadullisten kysymysten koodausta ja luokittelua. (Kananen 2014, 101.)

Kyselyssä kvalitatiiviset ja kvantitatiiviset kysymykset on suunniteltu jo alun perin niin, että vastaukset niihin ovat lyhyitä ja simpeleitä täten litterointi on tekstin ja numeroiden muuttamista kirjakielelle. Litteroinnin jälkeen teksti tiivistetään koodaustekniikalla, jonka avulla tekstiä vielä supistetaan. Litteroitu teksti muutetaan ennen analysointia muotoon, joka mahdollistaa analyysin, niin että tiedetään, mitä aineistosta etsitään. Koodaus on tiivistämistä, jonka avulla muodostetaan kognitiivisia karttoja. Koodaus edellyttää teoreettisia ennako olettuksia, niin että ne tukevat tutkittavaa ilmiötä. Koodauksella ei saa poistaa aineiston laadullisia rakenteita, eikä se ole vielä analyysi, vaan vaihe mikä mahdollistaa analyysin. Koodausjärjestelmän käyttöön ei ole yhtä ja oikea tapaa, vaan jokainen tutkija tekee siitä omanlaisensa. (Kananen 2014. 102- 104.)

Kun koodaus on valmiina, laadullinen aineisto luokitellaan käytännössä se tarkoittaa sitä, että samaa asiaa tarkoittavat vastaukset luokitellaan saman käsitteen alle, jotta ne muodostaisivat loogisen tuloksen. Koko prosessin ajan on pidettävä mielessä tutkielman tutkimuskysymys, jotta päädytään tilanteeseen, jossa löydetään tutkimuskysymyksen ratkaisu. Luokittelun avulla analyysivaiheessa tarkastellaan sellaisia aineiston piirteitä, jotka nousevat esiin kyselyn vastauksista. Normaalisti kyse on laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä eri aihepiirien mukaan Analyysin viimeinen vaihe on yhteenvedon kirjoittaminen, joka perustuu luokitteluun ja siinä esille tulleisiin käsitteisiin.

Olen valinnut luokittelussa käyttäväni yksinkertaista värien avulla luokittelua. Koska tutkielmassa on mielestäni sopiva määrä avoimia vastauksia, pystyn värikynämetodin avulla luokittelemaan vastaukset omiin luokkiinsa. Käytännössä se tapahtuu niin, että olen tulostanut koneelta kaikki kyselyn laadulliset vastaukset. Käyn vastauksia läpi, tutkimusongelma mielessäni, etsien vastauksia ongelmaan. Tähän käytän apunani luokittelua, jossa pilkkomisen avulla luokittelun vastaukset omiin luokkiin. Luokittelussa haen samaa asiaa tarkoittavat vastaukset

ja lisää ne samaan luokkaan, eri luokat erottelen eri värillä. Jo vastauksia koodaamalla, aloitan niiden merkkäamisen eri värillä

6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Etiikassa on kyse oikeasta ja väärästä ja tutkimusten sekä tutkielmien tekemiseen liittyy eettisiä ohjeita, jotka ovat tärkeä muistaa tutkielmaa tehdessä. Tiedon hankintaan ja sen julkaisemiseen liittyvät omat säädökset. Eettisyyttä kunnioittava tutkimus noudattaa ”hyvää tieteellistä käytäntöä.” Eri julkiset elimet valvovat sääntöjen noudattamista. Korkeakouluilla on myös omat eettiset periaatteet, joita tulee noudattaa. (Hirsjärvi ym. 2009 23- 25.)

Tässä työssä olen noudattanut Laurean eettisiä ohjeita sekä yhteistyökumppanin Irti Huumeista ry:n sopimuksia, joista yksi on yhteistyö, salassapito- ja vaitiolovelvollisuussopimus. Yhdistyksen tärkeimpiä säädöksiä on vaitiolovelvollisuus asioita ja ihmisiä kohtaan. Tätä pyrin noudattamaan jo heti tutkielman alussa lähtien niin, että olen suunnitellut kyselyn sen mukaisesti, että siitä ei selviä kuka kyselyyn vastasi. Nimi, tarkka ikä ja asuinpaikka eivät selviä määrällisissä kysymyksissä, vaan ne ovat aseteltu niin, että ne ovat tietoja. Laadullisten kysymysten asettelu noudatti myös samaa periaatetta.

Jo aiemmin mainitsemani kyselyn jakaminen tapahtui myös suojatussa viestinnässä. Kysely lähetettiin vastaajille suojatussa sähköpostiviestinnässä ja kyselyn saivat vain valitut vastaajat. (Liite: 2) Luotettavuudella tässä tutkielmassa tarkoitettiin tutkielman reliaabeliuutta ja validiuutta. Tutkielman reliaabelius on mittaustulosten toistettavuutta ja että annetaan luotettavat tulokset tutkielmasta. Tässä tutkielmassa kvantitatiivisen kysymysten ja vastauksien luotettavuuden takaa ohjelmoitu G- Forms ohjelma, joka laskee automaattisesti näiden tulosten arvot, tuloksista vastaukset nähtävissä yhteenvedossa. Laadullisessa tutkielmassa luotettavuutta toi se, että tämän työn kirjoittaja kertoi tarkasti, miten tutkielma toteutuu. Toinen tutkimuksen arviointiin vaikuttava ominaisuus on validius, jolla arvioidaan tutkielman pätevyyttä. (Hirsjärvi ym. 2009, 231- 233.) Tässä työssä se oli toteutettu arvioimalla valitut kysymykset kyselyyn niin, että kysymykset olivat simppeleitä ja selkeitä että vastauksiksi saatiin juuri sitä, mitä oltiin hakemassa.

7 Tutkielman tulokset

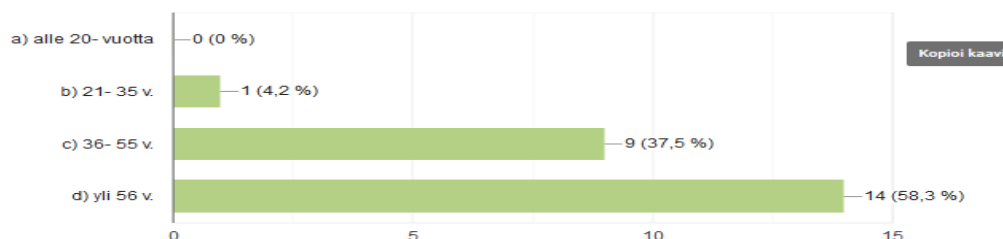
7.1 Kvantitatiiviset tulokset

Käsittelen alkuun tutkielman kvantitatiiviset tulokset, jotka on työssä sijoitettu kyselyn alkuun. Hirsjärvi ym. (2009) mainitsee kirjassaan, että tekstin luotettavuutta ja ymmärrettävyyttä voidaan parantaa lisäämällä kuvioita tekstiin, olen toiminut juuri näin ja lisännyt kysymysten 1- 7 kysymysten kuviot myös tekstiin. Kirjoitan jokaisesta kuviosta pienen johtopää-

töksen kuvion alle. Kuviotyyppin valintaan vaikutti Google-Forms ohjelman valmiit kaaviot. Ohjelma kertoo jokaisen vastaajan vastaukset, vastaajien kokonaismäärän sekä kuvioiden ja taulukoiden prosentit.

1. Mihin ikäryhmään kuulut?

24 vastausta

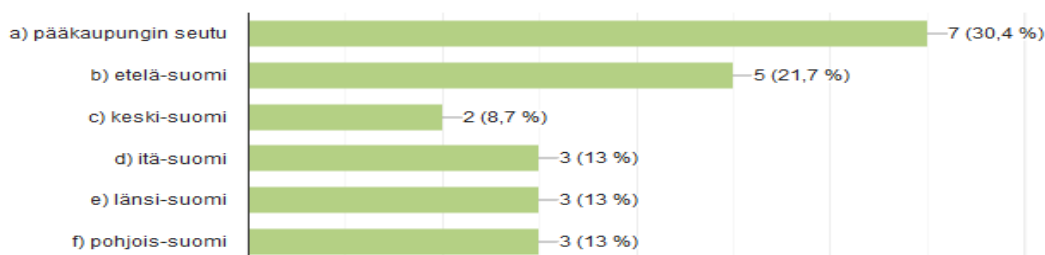


taulukko 1: Ikäryhmä

Ensimmäinen kysymys kyselyssä on ikä. Tarkkaa ikää kyselyssä ei kysytä, koska jo suuntaa antava tieto riittää ja antaa arvion mihin ikäluokkaan henkilö kuuluu. Koska tutkielmassa on tarkoitus selvittää vapaaehtoistyöntekijöiden psykososiaalinen jaksaminen, koin tärkeäksi kokonaisarvion kannalta saada tietää vastaajien suuntaa antavan iän. Kyselyssä selvisi, että nuoria alle 20-vuotiaita vastaajia ei ollut yhtään, lisäksi 21-35 vuotiaita vastaajia oli vain yksi. Vastaajista lähes 60 prosenttia kuuluu ikäluokkaan yli 56-vuotta, noin 40 prosenttia on 36-55 vuotiaita.

2. Millä alueella toimit vapaaehtoistyössä?

23 vastausta

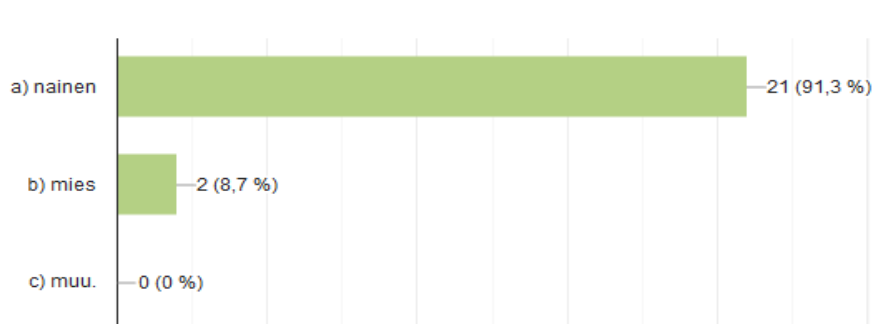


taulukko 2: Toimialueet

Toisessa kysymyksessä selvitettiin, missä päin Suomea vastaaja tekee vapaaehtoistyötä Tähän kysymykseen, 23 kokonaisvastaajista. Vastaajista yli 50 prosenttia on kotoisin pääkaupungin alueelta. Tämä kertoo, että vapaaehtoistoiminta on näillä alueilla laaja-alaisempaa toimintaa. Tämän lisäksi toiminta on myös kestänyt ajallisesti kauemmin pääkaupunki seudulla, josta se on myös saanut alkunsa. Huumeongelmaa ja ilmiöitä esiintyy myös pääkaupunki alueella enemmän, koska väestöä on runsaammin.

3. Olen

23 vastausta

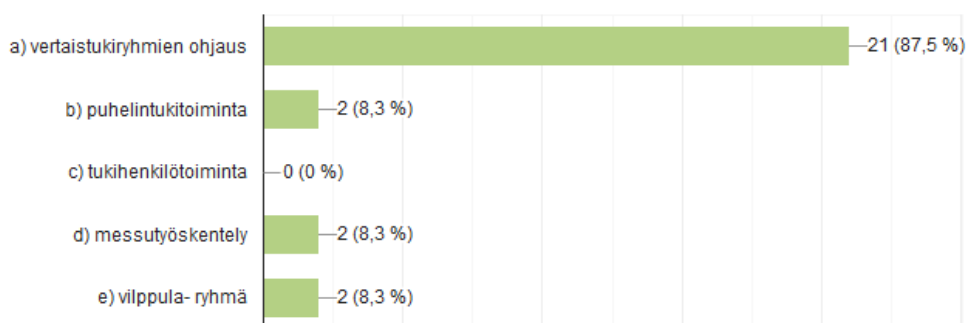


taulukko 3: Sukupuoli

Kolmannessa kysymyksessä tiedusteltiin vastaajan sukupuolta. Lähes 90 prosenttia vastaajista on naisia ja alle 10 prosenttia miehiä. Tämä kertoo suunnilleen kokonaistilanteen sukupuoli jakautumisen kokonaisuudessa. Irti Huumeista ry:ssä enemmistö on naisia ja lisäksi he ovat yli 56- vuotiaita.

4. Minkälaisessa vapaaehtoistyössä olet mukana?

24 vastausta

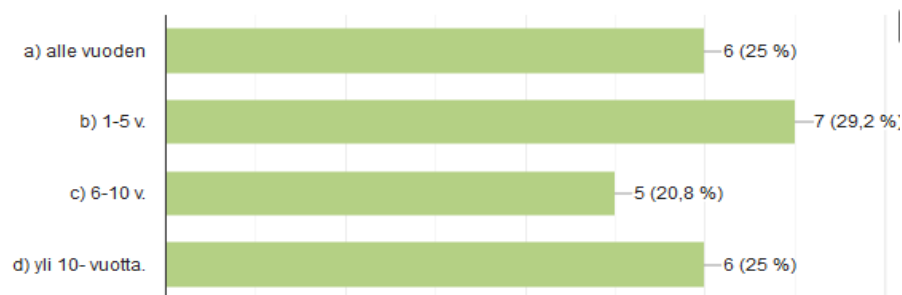


taulukko 4: Vapaaehtoistyön muoto

Neljäntenä kysymyksenä halusin selvittää, missä vapaaehtoistyössä vastaaja vaikutti. Ylläolevasta taulukosta näkyy jo aiemmin tekstissäni esiin tuomani vapaaehtoistoiminnan muodot, näitä on Vilppula- ryhmä, joka on netissä toimiva neuvontapalvelu. Lisäksi on puhelinpalvelutoimintaa, joka on puhelimen kautta annettavaa tukea päihderiippuvaisille ja heidän omaisilleen. Tukihenkilötoiminta ja messutoiminta, jotka ensisijaisesti toimivat pääkaupungin seudun alueella. Osa kyselyyn osallistujista oli vertaistukiryhmien ohjaajia lähes 90 prosenttia. Vertaistukiryhmien ohjaaminen on muutenkin Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistoiminnan laajin muoto.

5. Kuinka kauan olet ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa?

24 vastausta

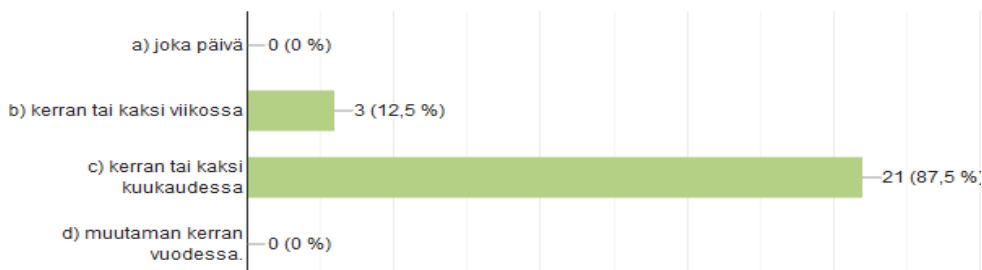


taulukko 5: Mukana oloaika vapaaehtoistoiminnassa

Tässä viidennessä kysymyksessä selvitin, kuinka kauan vastaaja on tehnyt vapaaehtoistyötä Irti Huumeista yhdistyksessä. Kyselyssä halusin myös selvittää, kuinka kauan kyseinen vastaaja on toiminut vapaaehtoistyössä. Tästä yllä olevasta kuvasta huomaa, että vastaajien mukanaoloaika vapaaehtoistyössä on vuosissa aika tasavertaista. Vapaaehtoistyössä on mukana pitkään olleita, jopa yli 10 vuotta tai lähes 10 vuotta. Pieni enemmistö sijoittuu 1- 5 vuotta. Ilahduttavaa taulukosta oli huomata, että mukaan toimintaan on tullut uusia vapaaehtoistyöntekijöitä, joiksi voidaan lukea alle vuoden mukana olleet.

6. Kuinka usein toimit vapaaehtoistyössä?

24 vastausta



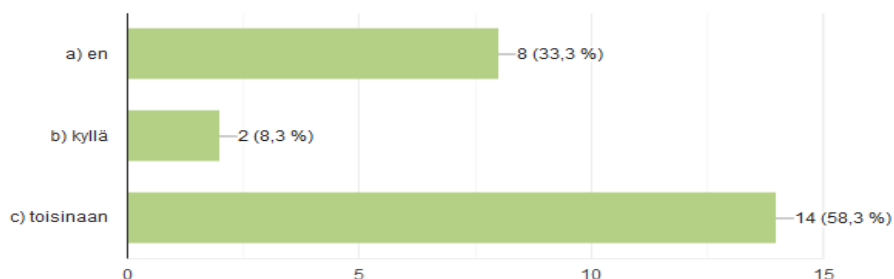
taulukko 6: Kuinka usein toimii vapaaehtoistyössä

Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin työn kannalta huomioitavaa tietoa, kuinka usein vastaaja toimii vapaaehtoistyössä. Tästä yllä olevasta taulukosta selviää, että lähes 90 prosenttia vastaajista tekee vapaaehtoistyötä kerran tai kaksi kuukaudessa ja 12,5 prosenttia kerran tai kaksi viikossa.

9.2 Koetko vapaaehtoistyön psyykkisesti työlääksi?

Kopioi

24 vastausta



taulukko 7: Psyykinen jaksaminen vapaaehtoistyössä

Taulukossa ilmene vapaaehtoistyön psyykinen kuormitus. Kysymyksessä vapaaehtoisen sai arvioida omaa kokemustaan siitä, kokeeko hän vapaaehtoistyön psyykkisesti työlääksi. Vastajista 33 prosenttia arvioi, että vapaaehtoistyö ei ollut hänelle työlästä, kun taas vähän yli kahdeksan ja puoli prosenttia oli sitä mieltä, että vapaaehtoistyö on työlästä. Suurin joukko oli kuitenkin sitä mieltä, että vapaaehtoistyö on toisinaan rankkaa, jopa 58,5 prosenttia.

7.2 Kvalitatiivisten kysymysten tulokset

Tässä vaiheessa tulosten tarkastelua, kun määrälliset vastaukset ovat analysoitu, käyn yhteenvedossa läpi laadulliset vastaukset, jotka löytyvät liitteenä lopusta. Kyselyyn löytyy linkki julkaisemattomat lähteet osiossa. Laadulliset kysymykset on muotoiltu niin, että ne johdattelevat tutkielman tutkimuskysymyksen ratkaisuun. Kerätyn aineiston analyysi ja johtopäätökset ovat tutkielman ydinasia, koska siihen on tähdätty jo tutkimuksen alusta asti. Tässä vaiheessa analyysia selviää, millaisia vastauksia kyselyyn saadaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 221.) Tutkielman alusta asti, tarkoitus on ollut tehdä perusteltuja valintoja niin teoreettisen viitekehyksen, tutkimusmetodologisten valintojen kuin aineiston keruun osalta.

Tulosten analysoinnin jälkeen tavoitteena on löytää synteesejä. Niiden tarkoitus on kasata yhteen tärkeimmät seikat ja antaa vastaukset asetettuihin ongelmiin Johtopäätökset siis perustuvat laadittuihin synteeseihin, tässä vaiheessa on mietittävä, mikä on kyselyn tulosten merkitys tutkimusalueella. (Hirsjärvi ym. 2009, 229- 230.)

Kyselyssä on kysymyksiä, joissa kysytään esimerkiksi ”millaiseksi koet oman jaksamisen tai ”koetko vapaaehtoistyön psyykkisesti työlääksi”. Nämä kysymykset jo kertovat jonkinlaista kuvaa vapaaehtoistyössä jaksamisesta, mutta ne eivät anna läheskään koko näkemystä tutkimusongelmaan, saati kerro vapaaehtoistyöntekijän psykososiaalista jaksamista ilmiönä. Koska haluan myös kyselyllä saada kuvaa koko ilmiöstä, kysymyskenttä pitää olla laajempi, jotta ymmärrys kasvaa. Olen luokitellut vastaukset kuuteen eri osa-alueeseen, jotka vaikuttavat psykososiaaliseen työhyvinvointiin. 1. Osallisuus ja vaikuttaminen, 2. Tuki ja koulutus, 3. Työn kuormitustekijät, 4. Työn voimavaratekijät, 5. Työilmapiiri, 6. Vapaaehtoistyön tulevaisuus.

Tämän kaltaisessa luokittelussa on kyse yksinkertaisesti siitä, että jäsentämällä tulen ymmärtämään ja löytämään tutkimusongelmaan vastaukset paremmin.

7.3 Vaikuttaminen ja osallisuus

Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että yhdistyksessä saa vaikuttaa, jos itse haluaa. Yhdistykseltä myös toivotaan, että vaikuttamista toteutetaan eteenkin omalla vaikuttamisalueella. Jossain alueilla vaikuttamista tehtäisiin enemmän, mutta resurssit ja vapaaehtoistyöntekijöiden määrät ovat siihen liian suppeita. Toiset taas haluaisivat vaikuttaa enemmän, mutta ainakin alkuun tarvitsisivat siihen ohjausta ja opastusta. Vaikuttamistyöllä haluttaisiin saada kontaktia päättäjiin ja viranomaisiin, jotka ovat tekemisissä huumeongelman kanssa. Esimerkiksi vertaistukiryhmissä pyritään vaikuttamistyötä tekemään ryhmänä, tässä auttaa, että työtä ja mielipiteitä voi jakaa keskenään, joissakin vapaaehtoistyön muodoissa taas toimitaan yksin. Vastauksissa myös mainittiin, että vaikuttaminen vastaajalle, liittyy myös ryhmän kehittämiseen.

”Ryhmänohjausta saa ja voi kehittää omilla ideoilla

ja niihin saa tukea toimistolta” V19

Oman työn sisältöön haluttiin vaikuttaa, niin että alueellisilla ryhmillä olisi käytössä enemmän rahaa, jolla työn sisältöä voitaisiin kehittää. Lisäksi tässä kohtaa, se olisi esimerkiksi ammattilaisen palkkausta työnohjaukseen. Työn sisällön vaikuttamiseen liittyen mainittiin, että ”jokaisella työntekijällä pitäisi olla välitön purku työtehtävän jälkeen”. jotka työskentelet yksin, tarvitsivat konsultoivaa ohjausta heti työtehtävän jälkeen, jottei asioiden miettimisen kanssa jää yksin.

”Omalla persoonalla ja kokemuksella voin vaikuttaa” V13

Esteenä vaikuttamistyössä koettiin oman ajanpuute. Vapaaehtoistyö koettiin sisäänsä jo rasakaaksi, perhe-elämän ja palkkatyön lisäksi. Vaikka halua olisi, niin ei ole voimavaroja. Vapaaehtoistyöllä ei haluttu vaarantaa muuta jaksamista. Vaikuttamistyöllä toivottiin olevan vaikutusta siihen, että vapaaehtoistyöntekijöitä saataisiin lisää järjestöön ja siihen että kasvaville huumeongelmille voitaisiin tehdä jotain.

Yksi kysymysrungon kysymyksistä kuului, ”mikä sai vastaajan lähtemään mukaan vapaaehtois-toimintaan”? Tällä kysymyksellä halusin tietää vastaajien motiiveja, liittyä yhdistyksen toimintaan mukaan ja myös jatkaa mukana toiminnassa. Vastaajista 15 henk. 21 henkilöstä oli lähtenyt mukaan Irti Huumeista ry:n toimintaan, hakemaan ensin vertaistukea itselleen ja liittymällä näin ryhmän toimintaan. Myöhemmin tämän jälkeen, vapaaehtoinen on koulututtanut ryhmän ohjaajaksi ja jatkanut vapaaehtoisena esimerkiksi ryhmän ohjaajana. Suurimmalla osalla vapaaehtoisista oli omakohtainen kokemus huumeidenkäyttäjän läheisenä olemisesta.

7.4 Tuki ja koulutus

Kyselyn yhtenä osa alueena selvitän, minkälaista tukea tai koulutusta vapaaehtoistyöntekijät kokivat saavansa. Osa vastaajista koki koulutusten olevan voimavaratekijä työssä jaksamisessa ja enemmistön mielestä koulutuksia on hyvin tarjolla. Toiset kokivat myös, että koulutusta ei ole riittävästi ja työnohjausta toivottiin lisää. Vastauksissa oli myös ”että toiminnan pitäisi uudistua” ja löytää ”uusia tapoja toimia” Koska suurin osa kyselyyn vastaajista toimi ja toimii vertaistukiryhmän ohjaajina, he toimivat vapaaehtoistyössään pareina ja kokivat saavansa työhönsä tukea muilta vapaaehtoistyöntekijöiltä sekä henkilökunnalta.

Kyselyssä ei tarkasti selviä, missä päin vastaaja toimii vapaaehtoistoiminnassa. Koulutuksia Irti Huumeista ry:ssä järjestetään säännöllisesti, mutta koulutuspaikat ovat usein etelä- Suomessa. Tarkempia syitä siihen, miksi toiset eivät kokeneet saavansa koulutusta riittävästi, ei tässä kyselyssä selviä. Irti Huumeista ry:ssä koulutusta on puhelinpäivystyskoulutusta, läheisryhmäohjaajien koulutusta, vapaaehtoisseminaareja sekä tukihenkilö koulutusta. Tukea ja keskustelu apua saa keskustoimistolta soittamalla vapaaehtoistyön läheistyöntekijöille.

7.5 Työn kuormitustekijät

Kyselyssä kysyttiin osallistujilta vapaaehtoistyön psykososiaalisia kuormittavia tekijöitä. Kysymykseen vastanneiden mielestä, osa koki työn haastavaksi. Työn koettiin olevan liian vastuullista ja henkisiä voimia vievää. Voimattomuus ja lisäksi asioiden tietämättömyys lisäsivät kuormittavuutta. Jo huumeongelman tiedostaminen Suomessa ja ongelman yleistyminen sekä yhteiskunnan voimattomuus aiheuttivat huolta. Muiden surun kestäminen ja riittämättömyys ongelman edessä. aiheuttavat kuormitusta.

” Suru, epätoivoisuus, huoli.”V10

Ulkoisia tekijöitä olivat vapaaehtoistyön aikatauluttaminen muun elämän kanssa, kiire palkkatyössä, joka heijasti stressiä myös vapaaehtoistyöhön. Havaittavissa oli myös ”leipääntymistä”. Lisäksi osaa vastaajista mietitytti oma ikä ja vointi ja osa vastaajista oli jo ylittänyt eläkeiän. Kuormittavuutta lisäsi työn sisältöön vaikuttava epäkäytännöllinen ryhmätila, jossa vapaaehtoistoiminta järjestettiin.

” Vapaaehtoisilta myös vaaditaan liikaa, vaikka vapaaehtoiset eivät saa palkkaa” V5

Vaikka koulutusten tarjonta ja anti miellettiin positiiviseksi suurimmaksi osaksi, niin työnohjauksen puute esimerkiksi ryhmänohjauksissa oli joskus puutteellista. tai sitä ei ollut saanut lainkaan. Huumeongelmaisen omaisen kertoessa vaikeita ja kipeitä asioita ja kokemuksia, on vaikea tietää, miten toimia. Myös omaisten tunnereaktiot koettiin vaikeaksi kohdata, koska ei ole taitoja kohdata niitä. Osa myös ryhmätilanteet jäivät mietityttämään ryhmän jälkeen.

”Epävarmuus ohjaajana ja osaamattomuus” V18

Koska psykososiaalinen kuormitus syntyy työn ja sen tekijän vuorovaikutuksessa. Psykososiaaliset kuormitustekijät sisältävät työn vaatimusten ja tekijän voimavarojen suhdetta työyhteisön vuorovaikutuksessa. Kuormitusta työssä saattoi muodostua esimerkiksi silloin, kun oli kiire ja työmäärää liikaa. Vastaajalle syntyi tunne, ettei osaa tai kykene tekemään kyseistä työtä.

Lisäksi osa koki tiedon kulussa ja tiedottamisessa olevan ajoittain ongelmia, jotka vaikeuttivat vapaaehtoistyön tekemistä. Tämän koettiin lisäävän työn määrää ja aiheuttavan työn ja työn tekijän välille katkonaisuutta niin, ettei vapaaehtoistyötä voinut tehdä huolella. Eniten tiedon puutteellisuus ja katkonaisuus kohdistui ja vaikutti vapaaehtoistoiminnan kohderyhmiin niin, että he saivat väärää tietoa tai tietoa ei ollut lainkaan tarjolla.

”Ajanpuute, informaation heikkous ajoittain, liika vastuu.”V24

7.6 Työn voimavaratekijät

Voimauttaviksi asioiksi moni koki vapaaehtoistyössään toiset ihmiset, vapaaehtoistyöporukan, vertaisryhmän asiakkaat sekä Irti Huumeista ry:n palkatun organisaation henkilökunnan. Suurin osa vastaajista myös koki altruismista pyyteetöntä auttamisen halua, joka toi heille voimavaroja. Vastaajat kokivat myös, että uuden tiedon jakaminen ja saaminen sekä koulutukset huumetyö asian ympärillä oli voimavaratekijä. Lisäksi ryhmäläisten palautteet ja vilpitön kiittolisuus ja tunne, että työ on tarpeellista ja yhteiskunnallisesti hyödyllistä. Vapaaehtoistoiminnassa mukana olevista vahvimaksi voimavaratekijäksi nousi kuitenkin vertaistuki.

”Työn tulokset, uuden oppiminen, virkeänä pysyminen” V14

”Tunne siitä, että vertaisryhmien toiminta on tarpeellista” V15

”Tunnen auttavani samassa tilanteessa olevia perheitä” V16

Kyselyssä oli kysymys, jossa pyydettiin arvioimaan omaa psyykkistä jaksamistaan, 80 prosenttia vastaajista arvioi oman tilansa hyväksi kyselyn ajankohtana. Kyselyssä ei tarkemmin selvitetty syitä jaksamattomuuteen, mutta nämä seikat kuitenkin tulevat ilmi jollain lailla osiossa psykososiaaliset kuormitustekijät, mutta eivät anna koko kuvaa vastaajan jaksamattomuudesta. Yksi olennainen ja vaikuttava seikka oman jaksamiseen oli kuitenkin läheisen huumeiden käyttö.

Koska 70 prosentilla vastaajista oli tai on läheinen, joka huumeita käyttää tai käytti huumeita. Tässä tutkielmassa pyrittiin rajaamaan työ niin, että tutkielma käsittelee vapaaehtoistyöntekijöiden psykososiaalista jaksamista Irti Huumeista ry:ssä. Tässä tutkielmassa ei oteta huomioon vastaajien omaa henkilökohtaiseen elämään kuuluvia seikkoja.

Vastajaat, jotka toimivat vertaistukiohjaajina, joilla juuri motiivit vapaaehtoistyön tekemiseen olivat vertaistuen saaminen ja antaminen, saivat itse merkittävästi apua myös itse omaan elämäänsä. Antaessaan apua vastaajat voimaantuivat siitä myös itse. Toimiessaan vertaistuki ohjaajana ja päihde- ja huumeriippuvaisen läheisenä voi joutua kohtaamaan elämässään huumeiden käytöstä johtuvia haittoja ja siihen sisältyvää häpeää ja tuskaa. Asiasta puhuminen ulkopuolisen kanssa, voi osoittautua vaikeaksi. Läheisten vertaistukiryhmissä voi puhua samaa kokeneen vertaisen kanssa. Lisäksi uuden tiedon ja taidon jakaminen ja saaminen auttoi positiivisesti vastaajia.

7.7 Vapaaehtoistyön ilmapiiri

Kaikki kyselyyn vastanneet osallistujat olivat sitä mieltä, että työn sosiaaliset suhteet, että ilmapiiri työssä ja työn ympärillä tällä hetkellä olivat erinomaisia. Ilmapiiriä kuvailtiin, lämpöiseksi, kannustavaksi, suvaitsevaksi, rennoksi ja sellaiseksi missä tuli yhteenkuuluvuuden tunne sekä toiset kokivat, että yhteinen ongelma yhdistää. Irti Huumeista ry:n vapaaehtoiset, että palkatut työntekijät toimivat vertaiskuvainnollisesti kuin mikä tahansa hyvin toimiva yhteisö Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistoiminnan tulevaisuus

Kyselyssä halusin selvittää myös, miten vapaaehtoiset näkevät tulevaisuuden organisaation toiminnassa ja huumeongelmaan vaikuttamisen Suomessa. Vastajista moni uskoi huumeongelmien lisääntyvän tulevaisuudessa ja näin ollen yhdistyksen toiminnalle on tarvetta tulevaisuudessa paljon. Vapaaehtoisia huolesti vapaaehtoistyöntekijöiden määrän vähäisyys, joka toisilla paikkakunnilla oli huomattavissa. Vapaaehtoisia mietitytti, tuleeko tilanne jatkumaan tulevaisuudessa samanlaisena vai saadaanko toimintaa lisää vapaaehtoisia.

”Haluaisin enemmän panostusta ja tukea paikallisten asioiden hoitoon” V8

”Ikäni takia, en voi itse toimia kovin pitkään” V10

Osa vapaaehtoisista uskoi yhdistyksen olevan alueellaan vaikutusvaltainen toimija, jota päättäjät kuuntelevat. Kuitenkin monilla toiminta paikkakunnilla vapaaehtoiset eivät pystyneet hyödyntämään toimijuutta oman ajanpuutteen vuoksi tai vähäiseän vapaaehtoistyöntekijä määrän vuoksi. Mahdollisuuksia uskottiin olevan, mutta resurssit eivät riitä tällä hetkellä. Kuitenkin uskottiin ja toivottiin, että yhdistys voisi tehdä enemmän vaikuttamistyötä huumeongelman ehkäisemiseksi. Toiminnan toivottiin kehittyvän, mutta sen uskottiin myös pysyvän kehityksessä mukana ja laajenevan.

8 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää vapaaehtoistyöntekijöiden psykososiaalista jaksamista Irti Huumeista ry:ssä. Kyselyn lopputulosten perusteella, vastaus tutkimuskysymykseen

löytyi kysymysten ja vastauksien lopputuloksena. Osallistujien vastastauksia kyselyyn oli kiitettävästi, joten tuloksia voi myös pitää suunta antavina tutkimuskysymyksen vastaukseksi. Mitään vertailu pohjaa aiemmista tämän kaltaisista tutkielmista tai kyselyistä ei ole yhdistyksessä toteutettu vapaaehtoistyöntekijöille, mutta työn kehittämisen kannalta, sellainen kannattaisi joskus toteuttaa myöhemmin uudestaan. Tämän kaltaisten työn kehittämiseen suuntaavien tutkielmien tarkoitus on kehittää työyhteisöä, siksi on tärkeää selvittää kaikki mahdolliset väylät, mitkä vaikuttavat työssä jaksamiseen myös tulevaisuudessa.

Kyselyn lopputulosten perusteella psykososiaalinen jaksaminen vapaaehtoistoiminnassa oli kiitettävää. Vapaaehtoiset kokivat psyykkisen vointinsa pääsääntöisesti hyväksi, vaikka työ koettiin työlääksi, myös sosiaaliset suhteet yhdistyksen sisällä koettiin todella hyväksi. Yhdistyksen henkilökunta osaa kohdata vapaaehtoiset empaattisesti, aidosti ja arvostavasti, niin kuin kyselyn lopputulosten perusteella kävi ilmi. Yhdistys korostaakin, että vapaaehtoiset ovat järjestön sydän ja yhdessä tekemisen kulttuuri on keskiössä. Tämä näkyy myös siinä, että vapaaehtoiset sitoutuvat toimintaan useiksi vuosiksi ja jopa vuosikausiksi.

Huomioitavana asiana oli myös vapaaehtoistyöntekijöiden erittäin hyvä yhteishenki ja sosiaaliset suhteet. Tulosten perusteella myös vapaaehtoisten väliset suhteet, toimiva vuorovaikutus ja ryhmähenki edistivät vapaaehtoistyössä jaksamista. Mikkonen (2008, 79- 80) kirjoittaa kirjassaan James Colemanin näkemyksestä, jossa yksilöiden välinen vuorovaikutus lisää sosiaalista pääomaa ja hyödyttää yksilöitä. Hänen mukaansa onnistunut vuorovaikutus yksilöiden välillä kerryttää jokaisen ryhmän sosiaalista pääomaa. Onnistuessaan ryhmässä syntyy kontakteja ja esimerkiksi vertaistukiryhmissä autetusta tulee auttaja uusille ryhmän jäsenille ja eteenkin vertaistukiryhmät tuottavat useiden tutkimusten mukaan sosiaalista pääomaa jo senkin takia, että siinä toimitaan yhdessä ja monesti vaikeiden asioiden keskellä. Tämä näkemys kuvaa hyvin opinnäytetyön lopputuloksena saatuja tuloksia vapaaehtoistyöntekijöiden ryhmähengestä. Seuraava lainaus kuvaa hyvin kaikkien vastaajien lopputulosta.

”Vapaaehtoiset ovat huippujengiä ja toimiston tuki on erittäin hyvä” V 16

Mikkonen ym. 2018, 74- 75.) kuvaa myös yhteisöä joukoksi, joka muodostuu ihmisistä, jotka vapaaehtoisesti ovat yhdessä ja toimivat yhteisen tavoitteen eteen. Todellinen yhteisöllisyys syntyy siis sosiaalisista suhteista, vuorovaikutuksesta sekä toisten välittämisestä. Myönteisestä yhteisöllisyydestä sen osallistujat saavat hyvinvointia itselleen. Jotta sosiaaliset suhteet onnistuisivat esimerkiksi vapaaehtoistoiminnassa jatkossakin. Laimio ym. (2011, 18.) mukaan vapaaehtoisten jaksamisen kannalta on tärkeää tuoda esille jokaisen vapaaehtoistyöntekijän henkilökohtaiset motiivit näkyväksi ja hyväksyttäväksi, koska omien ja toisten odotusten ja toiveiden avaamisen kautta toiminnasta tulee aidosti vastavuoroista.

Erik Allardtin hyvinvointiteoriaan viitaten, myönteisessä ryhmätoiminnassa sen jäsenet saavat hyvinvointia myös itselleen. Onkin hyvin yleistä, että yhteiskunnallisissa tutkimuksissa hyvinvointia tarkastellaan tarve sekä resurssi lähtöisesti. Allardtin erityyppisten tarpeiden päämuodot jakautuvat kolmeen luokkaan ”having”, joka kuvaa aineellisia resursseja, ”loving ” taas kuvaa hyväksytyksi tulemistä ja liittymistä sekä ”being” itsensä toteuttamista. (Mikkonen ym. 2018, 75.)

Kyselyn alussa tiedusteltiin vastaajien ikäjakautumaa ja kiinnitin huomiota osallistujien ikään ja sukupuolen. Vapaaehtoistoiminnassa suurin osa on naisia ja yli 56- vuotiaita. (Yeung, A 2002.) mukaan naiset osallistuvat sosiaali- ja terveysalan vapaaehtoistoimintaan aktiivisimmin. Yleisesti kuitenkin vapaaehtoistoimintaan osallistuvat naiset, miehet ja nuoret ja iäkkäät yhtä aktiivisesti. Se, johtuuko tämä tässä kohtaa osallistujien psyykkisestä kestävydestä, iän tuomasta elämän kokemuksesta vai kokemuksellisen tuen saannin jakamisen auttavasta voimasta, ei tässä tutkielmassa selvinnyt.

Tulosten mukaan yhdistyksen vapaaehtoiset myös halusivat vaikuttaa osaltaan kasvavaan huumeongelmaan osallistumalla itse yhdistyksen toimintaan. Halukkuutta lisäsi myös se, että vastaajat kokivat, että yhteiskunta ei tarjoa riittävästi apua ja tukea päihdeongelmalliselle ja heidän läheisilleen. Näin ollen vapaaehtoistyön katsottiin olevan keino saada vaikuttaa ja osallistua omia arvoja vastaavan asian tai yhteisön eteen. Nylund ym. (2005, 19.) toteavat, että Käytännön esimerkit viittaavat kansalaisten osallisuuden ja osallistumisen kansalaistoimintaan kasvattavan ihmisten tietoisuutta yhteiskunnan tai yhteisön vallitsevista käytännöistä sekä innoittavan heitä vaatimaan lisää oikeuksiaan sekä muuttamaan jo olemassa olevia käytäntöjä. Tämä kertoo usein siitä, miksi osa ihmisistä valitsee juuri kyseisen organisaation vapaaehtoistyökseen.

EU on luonut vapaaehtoistoimintaan asettamiskirjan, jonka mukaan vapaaehtoistoiminta on osa aktiivista kansalaisuutta, lisää solidaarisuutta ja tasa-arvoa, lisäksi toiminnalla edesautetaan yhteiskunnallisten eriarvoisuuksien kaventumista ja se luo yhteisöllisyyttä sekä antaa toiminnan paikkoja kansalaisille. Kyse ei ole siis, mistä tahansa puuhastelusta, vaan vakavasti otettavasta yhteiskunnallisesta toiminnasta ja vaikuttamisesta. (Laimio ym. 2013, 33.)

Kyselyyn vastanneista kävi myös ilmi, vapaaehtoistyön ulkoisia seikkoja, jotka vastaajia kuormittivat työssään. Vastaajista ilmeni, että ¼ koki toisinaan väsymystä, ja he, jotka niin kokivat, heidän väsymykseensä vaikuttivat vapaaehtoistyön ulkopuoliset asiat. Esimerkkinä kokonaisvaltainen kiire nykyisessä elämässä eli ajanpuute, fyysinen väsymys, palkkatyö sekä huoli ja voimattomuus läheisen terveydentilasta ym. Koska tässä tutkielmassa etsittiin vastauksia vain vapaaehtoistyössä ilmenevään asioihin, ei näitä seikkoja kyselyn vastausten arvioinnissa otettu huomioon. Selvää kuitenkin on, että edellä mainitut syyt vaikuttavat vastaajien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja sitä kautta jaksamiseen.

Tutkielmassa otettiin selvää myös vapaaehtoistyön tuottamista psykososiaalista kuormituksesta, jotka ovat juuri niitä, mitkä vaikuttavat eteenkin psykososiaaliseen jaksamiseen vapaaehtoistöissä. Vastaaajien tuloksista selvisi, että kuormittavuutta lisäsi puute työohjauksesta ja kehityskeskusteluista tai siitä onko ylipäättään sellaista mahdollista saada. Ehdotuksena olisi, että kaikilla vapaaehtoisuustyötä tekevillä olisi mahdollisuus kehityskeskusteluihin.

Pansio (2017, 21) kirjoittaa opinnäytetyössään, että vapaaehtoisen kanssa tapahtuvat kehityskeskustelut antavat sekä vapaaehtoistyön johtajille tai koordinaattoreille tilaisuuden peilata omaa työtään vapaaehtoistyön tuloksiin ja vapaaehtoisen kokemuksiin. Vapaaehtoiselle keskustelut antavat mahdollisuuden ilmaista omaa tyytyväisyystasoaan ja luoda lisäksi uusia tavoitteita. Saatu palaute on vapaaehtoistyöntekijän oppimisen ja kehittymisen kannalta tärkeää, tämän vuoksi palautteenantamiselle ja kehityskeskusteluille tulisi järjestää aikaa. Tavoite- ja kehityskeskustelut auttavat, myös vapaaehtoista parantamaan motivaatiotaan ja keskittymään olennaiseen ja kehittymään vapaaehtoistyössään.

Laimio ym. (2011, 41) mukaan työohjauksen ja keskusteluiden pitäisi kuulua myös vapaaehtoisille, eteenkin, jos tehtävät keskittyvät ihmisten keskinäiseen vuorovaikutukseen, mutta muissakin tehtävissä sen pitäisi olla tarvittaessa mahdollista. Työohjaus mahdollistaa vapaaehtoisten edunvalvontaa, henkistä työsuojelua ja oikeuksista kiinnipitämistä Työohjaus on kaiken lisäksi kokemuksellinen oppimisprosessi, eikä sen pitäisi olla vain kriisi- tai ongelmatilanteisiin keskittyvä.

Vapaaehtoistoiminta perustuu useasti kokemuksellisen tiedon käyttöön ja olisi hyvä järjestää työohjausta jo uuden asian oppimisen takia. Työohjauksella tähdätään lujittamaan vapaaehtoisen motivaatiota jatkaa tehtävässään. Ohjauksessa esimerkiksi autetaan vapaaehtoista katsomaan itseään osana suurempaa kokonaisuutta ja omaa yhdistystään sekä ymmärtämään oman toimintansa merkitys siinä.

Työturvallisuuslaissa 738/2002 5 luvussa, käsitellään vapaaehtoistyön olosuhteita, kuten sosiaalista, fyysistä sekä henkistä kuormitusta. Luvussa mainitaan että, työnantajan tulisi puuttua käytettävissä olevin keinoin ehkäisemään kuormittava tekijöitä. Työohjauksen järjestäminen vapaaehtoisille voidaan siten tulkita velvollisuudeksi kuormittavissa tehtävissä. Työohjaus on siis nimenomaa tärkeää vapaaehtoistyöntekijöille, koska monella ei ole ammattikoulutusta tehtäviin, kehittyntä ammatti-identiteettiä tai työkokemusta tehtävänsä. Tärkeintä ja huomioitavaa vapaaehtoisten työohjauksessa on puhuminen, kuunteleminen ja tärkeimpänä kokemusten purkaminen.

Myös vapaaehtoistoiminnan seuranta ja arviointi kuuluvat osana laadukkaaseen toimintaan. Tämä osuus vapaaehtoistoiminnassa mielletään usein liian raskaan byrokraattisena. Olen- naista olisi pohtia ja keskustella, mitä asioita seurataan ja arvioidaan. Seuranta voi olla va-

vapaaehtoisten tai tehtäväsuoritusten määrällistä seuraamista. Mitä päämäärätietoisempaa toiminta on, sitä enemmän seuranta tulisi tehdä. Vaikka vapaaehtoistoiminnan arvot ovat tiedossa, sen organisoimiseen tarvittavia resursseja ei ole riittävästi, siksi resurssien lisäämiseksi tarvitaan mitattavia näyttöjä toiminnan mukanaan tuomista hyödyistä. (Laimio ym. 2018, 41.) Esimerkkinä tämä opinnäytetyön sisältämä kyselyn ja sen tulokset voidaan varmasti pitää yhtenä vapaaehtoistoiminnan arvioinneista.

Tuloksissa tuli esiin liiallinen vastuu vapaaehtoistyössä ja vapaaehtoisten määrän vähyys joillakin paikkakunnilla. Jotta tähän saataisiin helpotusta, pitäisi rekrytoida uusia vapaaehtoisia, varsinkin niillä toimialueilla, joissa osallistujia on vähän. Ehdotuksena vapaaehtoisten lisäämiseksi rekrytointiin, voitaisiin yrittää houkutellessa nuoria ja opiskelijoita innostumaan vapaaehtoistyöstä. Joidenkin tutkimusten mukaan, nuoret olisivat kaikista suomalaisista kiinnostuneimpia osallistumaan vapaaehtoistoimintaan, kun heitä vain innostettaisiin ja pyydetäisiin mukaan. Varsinkin individualismin kautena olisi kiinnostavaa, että nuoret korostaisivat vapaaehtoistoiminnan luonnetta palkattomana, pakottomana ja talkoohenkisenä yhteistoimintana.

Laimio ym. (2011, 27- 28) mukaan yhdistyksien toiminnan kehittämisessä, raha ei saisi olla esteenä ja selvää kuitenkin on, että rahoitusmahdollisuudet ovat rajalliset sekä kilpailu tuki-joista kovaa. Näin ollen Yhteistyö toisten toimijoiden kanssa on toisinaan edellytys toiminnan mahdollistamiseksi. Vapaaehtoistoimintaa ylläpitävät monet yhteisöt ovatkin verkostoituneet esimerkiksi Valikko-verkon kautta. Verkon ja yhteistyön avulla voidaan järjestää esimerkiksi koulutuksia, tapahtumia ja tiedottamista yhdessä voimin. Tämän yhteistyömuodon oletetaan tulevaisuudessa kasvavan ja antavan lisää mahdollisuuksia kehittää vapaaehtoistoimintaa.

Uusimpien tilastotutkimusten mukaan viime aikoina, etenkin naiset ovat alkaneet pitämään työn sisältöä tärkeänä ja merkityksellisenä, ja tämän kaltainen suuntaus on kasvussa. Ihmiset haluavat myös enemmän, että työ tarjoaa mahdollisuuksia toteuttaa itseään. Itse ajattelisin niin, että tätä samaa suuntausta voidaan verrata myös vapaaehtoistyöhön. Yhtenä vaihtoehtona vapaaehtoistyön motiiveiksi ajattelisin, että jos palkkatyö ei anna mahdollisuuksia toteuttaa itseään, niin oikeanlainen ja itselle sopivaksi valittu vapaaehtoistyö mahdollistaa monesti itsensä toteuttamisen ja näin antaa työn sisältöön merkitystä ja sitä kautta mielihyvää.

Irti Huumeissa ry:ssä järjestettävien koulutusten tarkoitus on, että ne pitävät yllä ja tukevat vapaaehtoisten jaksamista sekä osallisuutta. Yhdistyksellä on tarjolla jatkuvaa koulutusta eri vapaaehtoistoiimiin ja koulutus on osa toimintaa. Toiminnassa on tarkoitus oppia uutta ja tutustua toisiin toimijoihin yhdistyksessä sekä jakaa kokemuksia omasta vapaaehtoistoiminnasta. Alueellisesti useat yhdistyksen vapaaehtoiset pitävät yhteyttä puhelimitse ja maanlaajuisesti jakavat tietoa omassa Facebookissa.

Se, mitä tutkielman avulla selvisi psykososiaalisen jaksamisen arvioinnista Suomessa, kuvaa hyvin Katja Salmelan jo (2013) kirjoittama tutkielma siitä, että Suomessa ei ole olemassa selkeitä yksilötyökaluja arviointiin yksilön psykososiaalista kuormitusta. Usein asiaan puututaan vasta ongelman kärjistyessä. Esimerkiksi terveydenhuollossa tulisi olla toimintamalli psykososiaalisen kuormituksen arvioimiseksi.

Kuormittumisen havaitsemiseksi tulee kehittää lisäksi jonkinlaisia indikaattoreita. Tänä päivänä psykososiaalisen kuormituksen arviointia tekevät terveydenhuollossa lähinnä psykologit. Aluevalvontaviraston tarkastajat ovat vaatineet, että lääkärin ja työterveyslääkärin pitäisi kouluttautua tekemään arvioita kuormittumisen terveysvaikutuksista. Asiantuntijoinalääkärit voivat edelleen käyttää psykologeja. Toivottavaa on, että liiallinen psykososiaalinen kuormitus voidaan tulevaisuudessa luetella sairastumisen vaaraa aiheuttavaksi. Näin myös työuupumus kelpuutetaan ammattitaudiksi sovittujen kriteerien täyttyessä. (Salmela 2013.)

Aluehallintoviraston työsuojeluviranomainen on kehittänyt viime vuonna, uuden kyselymenetelmän psykososiaalisen kuormituksen valvontaan. Kyselyllä tarkastaja voi kerätä työntekijöiltä tietoa heidän kokemastaan psykososiaalisesta kuormituksesta ennen varsinaista tarkastuskäyntiä. Vastausten perusteella valvontaa voidaankin kohdistaa niihin asioihin, jotka kuormittavat työntekijöitä erityisen usein. Kysely on ladattavissa aluehallintoviraston sivuilta.

Työsuojeluhallinto (2019) Kehottaa lisäksi, että on huomioitava, kun ryhtyy vapaaehtoistyöhön, että vapaaehtoistyöntekijä tekee virallisen sopimuksen työnantajansa kanssa. Vapaaehtoinen ei tee työnantajan kanssa työ- tai toimeksiantosopimusta, eikä ole näin ollen työnantajan kanssa virka- tai muussa palvelussuhteessa.

Vapaaehtoistyön kuuluminen työturvallisuuslain piiriin vaatii sopimusta työnantajan ja vapaaehtoistyöntekijän kesken, näin velvoitetaan kaikkia osapuolia pitämään huolta vapaaehtoistyön velvoitteista. Sopimus tehdään kirjallisesti tai suullisesti, ilman sopimusta vapaaehtoistyöntekijä jää työturvallisuuslain soveltamisalan ulkopuolelle. Työnantajan vastuu on näin pitää huolta siitä, että vapaaehtoistyöntekijän turvallisuus tai terveys ei vaarannu. Vapaaehtoistyöntekijän on vastaavasti noudatettava yrityksen turvallisuusohjeita sekä sopimuksen sisältöä. (Työsuojeluhallinto 2019.)

9 Pohdinta

Työssään vapaaehtoiset kohtaavat ihmisiä, jotka ovat kokeneet traumaattisia tapahtumia ja tämä vaikuttavaa eri ihmisiin hyvin eri tavoin. Meidän kaikkien sietokyky on hyvin erilainen ja se saattaa vaihdella elämän aikana. Huomioitavaa on kuitenkin, että sietokyky ja sopeutumiskyky ovat koetuksella, mitä enemmän psyykkistä kuormitusta ihminen kokee. Vastauksista nousi esiin, että vapaaehtoiset kaipaavat koulutusta omaan psyykkiseen pärjäämiseen. Itse ehdottaisin, että koulutusta painotettaisiin kriisityöhön, eteenkin kriisissä ja surussa olevan

ihmisen kohtaamiseen. Tärkeää olisi saada ymmärrystä niin, ohjaaja esimerkiksi tunnistaisi kriisiprosessin vaiheet osallistujasta ja osaisi näin antaa oikeanlaista apua

Kun ihminen jaksaa ja voi hyvin työssään, hänen psykologiset perustarpeensa ovat kunnossa. Hakanen (2011. 31- 32, 38) mukaan psykologisia perustarpeitamme työssä ovat Itsenäisyys, yhteenliittyminen ja pärjääminen, joiden kokeminen auttaa tuntemaan työn mielekkääksi. Itsenäisyys tarkoittaa, että ihminen pystyy ohjailemaan omaa elämäänsä ja toimimaan vapaaehtoisesti omasta halustaan. Lisäksi hänelle annetaan mahdollisuus tehdä omia ratkaisuja työnsä suhteen, mikä kasvattaa hänen sisäistä motivaatiotaan.

Yhteenliittymisen tarve liittyy hyviin ihmissuhteisiin sekä yhteenkuulumisen tunteeseen. Yhteisö, jossa luotetaan ja arvostetaan toisia yhteisön jäseniä, koetaan yhteenkuuluvuuden tunteella, heitä tuetaan ja heillä on yhteisiä tavoitteita. Pärjäämisen tarve taas liittyy ihmisten tavoitteluun koittaa hallita toimintaympäristöään. Ihminen kykenee kohtaamaan uusia haasteita ja saamaan toiminnallaan aikaan haluamiaan myönteisiä tuloksia ja näin kokea onnistumisen tunteita.

Nämä edellä mainitut perustarpeet ja eteenkin yhteenliittyminen ja yhteenkuuluvuus, nousivat vapaaehtoistoiminnassa vertaistuen myötä merkittäväksi osaksi kyselyyn vastaajien työssä jaksamisessa. Kyselyn lopputulosten perusteella kävi ilmi, että vapaaehtoistyö ei ole niin kuormittavaa, vaan se sisältää enimmäkseen myönteisiä asioita, kuten vertaistuen voiman.

Laimio ym. (2011, 12) kuvaavat vertaistukea toiminnaksi, joka on laajasti kasvanut vapaaehtoistoiminnan muoto, käytännössä tämä tarkoittaa, että ihminen jakaa samankaltaisen elämänvaiheen tai tilanteen tai kuten kokemuksen samasta sairaudesta itse tai läheisenä. Vertaistoiminta tapahtuu usein ryhmämuotoisena, jossa vapaaehtoinen toimii ohjaajan roolissa. Mikkonen (2018, 26) kuvaa vapaaehtoisuutta vertaistukiryhmissä yksisuuntaiseksi avuksi, kun taas normaali vertaistuki käytännössä on minulta sinulle ja sinulta minulle tukea. Teoriassa vapaaehtoinen toimii viitekehysten ulkopuolella, ja ei näin olisi vertainen. Vertaistukeen sisältyvä vapaaehtoisuus kuuluu samaan viitekehykseen.

Käytännössä osa Irti Huumeista ry:n vertaistukiryhmien ohjaajista asettuvat kumpaakin kuvaukseen, koska osa vapaaehtoisista toimii ryhmien ohjaajina ja ovat myös huumeiden käyttäjien läheisiä tai ovat olleet silloin, kun läheinen on huumeita käyttänyt. Osalla ohjaajista on myös kokemusta läheisen huumeiden käytön lopettamisesta. Tämän kaltaisessa kaksoisroolissa vastaaja mieltää saavansa tukea myös itse omaan elämäänsä ja eteenkin jaksamiseen. Oma näkemykseni on, että hän toimii myös kokemusasiantuntijana, mikä tuo toimintaan lisää tietoa ja taitoa.

Lähteet

- Aalto, M & Alho, H., Niemelä, S (toim.) 2018. Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim.
- Ahola K. 2011. Tue työkykyä- käsikirja esimiestyöhön. Työterveyslaitos: Tampere.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14 -15. Painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Eskola, A & Kurki, L. 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.
- Hakanen, J. 2011. Työn imu. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Harju, A. 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. 2. painos. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Helsinki: Tammi.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa: Nylund, M & Yeung, A (Toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Vastapaino.
- Jokivuori, P. 2002. Sitoutuminen työorganisaatioon ja ammattijärjestykseen: Kilpailevia vai täydentäviä? Jyväskylä studies in education, psychology and social research: Jyväskylä yliopisto.
- Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Suomen yliopisto paino.
- Kotovirta, E 2018. Vertaistoiminta huumeriippuvaisten toipumisen ja elämänhallinnan tukena. Teoksessa: Aalto, M & Alho, H., Niemelä, S (toim.) 2018. Huume- ja lääkeriippuvuudet. Duodecim: Helsinki, 170- 174.
- L738/2002. Työturvallisuuslaki.
- Leskinen, M & Lassila, A., Kalamaa, A., Rytkölä, E. 2003. Perhekeskeinen huumetyön opas. Helsinki: Irti Huumeista ry.
- Mikkonen, I & Saarinen, A 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.
- Ojanen, P & Tarkkonen, J. 2012. Psykososiaalinen kuormitus ja sen hallinta työssä. Helsinki: Työturvallisuuskeskus.

Raunio, K. 2009. Olennainen sosiaalityössä. Helsinki: Hakapaino.

Ruohonen, M 2003. Järjestöt vapaaehtoistoiminnan areenoina ja mahdollistajina. Teoksessa Niemelä, J & Dufva, V (toim.). Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituohannella. Jyväskylä: PS-kustannus. 42-48.

Miller, W.R & Benefield, P. L 2002. Addiction. Mesa Grande: a methodological analysis of clinical trials of treatments for alcohol use disorders, 265- 277.

Stranius L & Laaksonen, J 2011. Verkkovaikuttamista 2010-luvulla. Selvitys verkossa pääosin tai kokonaan tapahtuvan yhdistystoiminnan mahdollistamisesta. Oikeusministeriön julkaisuja. Selvityksiä ja ohjeita 2011/1.

Stranius, L. 2018. Vapaaehtoistoiminnan tulevaisuus. Teoksessa Hirvonen, S & Puolitaival, S. 2/2018 Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa.

Sydänmaalakka, P. 2011. Doc Player Työn tuuli. Älykäs itsensä johtaminen. 28-30.

Työterveyslaitos. 2019. Työnkuormituksesta työn iloon. Työn psykososiaaliset kuormitustekijät hallintaan. Helsinki. Työturvallisuuslaitos.

Sähköiset lähteet

Aluehallintakeskus. 2019. Kyselymenetelmä psykososiaalisen työkuormituksen valvontaan. Viitattu 1.12.2019 <https://www.avi.fi/web/avi/-/tyosuojeluviranomainen-kehitti-uuden-kyselymenetelman-psykososiaalisen-tyokuormituksen-valvontaan>

Hirvonen, S & Puolitaival, S (toim.) Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2018. Kansalaisareena. Viitattu 19.09.2019. <http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/12/Vapaaehtoistoiminta-nyt-ja-tulevaisuudessa-web.pdf>

Ilmarinen, j & Vainio, V. 2019. Työhyvinvointia kaikille sukupolville. Työturvallisuuskeskus. Viitattu. 28.11.2019. https://ttk.fi/files/4664/Tyohyvinvointia_kaikille_sukupolville.pdf

Irti Huumeista ry. 2019. Tulostettu 16.01.2019 <https://irtihuumeista.fi/>

JHL. 2019. Työsuojelu ja työssä jaksaminen. Viitattu 10.11.2019. <https://www.jhl.fi/tyoelama/perustietoa/tyosuojelu-ja-hyvivointi/tyossa-jaksaminen/>

Kansalaisyhteiskunta. 2019. Vapaaehtoistoiminta. Artikkelissa Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Viitattu 20.10.2019. https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/aiemmat_artikkelit/vapaaehtoistyö_auttamisena_ja_oppimisena

Kansalaisareena. 2016. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan määritelmät. Viitattu: 1. 10.2019. <http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/vapaaehtois-ja-vertaistoiminnan-maaritelmat/>

L373/2008. Huumausainelaki. Viitattu 19.09.2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373>

- L73/1999.Perustuslaki. Viitattu 19.09.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/1999/19990731>
- Laimio, A & Välimäki, S. 2011.Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Kopijyvä Oy. Viitattu 11.10.2019. http://www.kssotu.fi/versova/media/Vapehttoim_KEHITTY.pdf
- Martela, F. 2016. Julkaisussa: Miksi ihminen auttaa toista? 10.11.2017. Yle. Viitattu 16.01.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-8731057>
- Saari, S. 2016. Miten kriisityön menetelmät ovat kehittyneet? Mitä se on nyt? Stm. Viitattu 1.10.2019. <https://stm.fi/documents/1271139/2278526/Saari+Salli.pdf>
- Saarni, S & Luoma, M-L., Koskinen, S., Vaarama, M 2012. Raportissa Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 68/2012. THL. Viitattu 23.09.2019. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_nettti.pdf
- Soste. 2019. Sote- järjestöt. Sosiaali- ja terveysjärjestöt ovat keskeinen kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan kenttä. Viitattu 10. 10.2019. <https://www.soste.fi/sote-jarjestot/sosiaali-ja-terveysjarjestot-ovat-keskeinen-kansalais-ja-vapaaehtoistoiminnan-kentta/>
- Soste. 2019. Järjestöopas. Vaikuttamistyö kansalaisjärjestöissä. Viitattu 22.11.2019. <https://www.soste.fi/jarjestoopas/vaikuttamistyö-kansalaisjarjestossa/>
- Stakes. 2006. Ehkäisevän päihdetyön laatuksiteerit. 3/2006. THL. Tulostettu 13.09.2019 <https://thl.fi/documents/605763/1449622/Ehkaisevanpaihdetyonlaatuksiteerit.pdf/e78556f1-3844-45dd-933a-bfa63e65a2d1>
- Tammi, T. 2015. Suomalainen huumausainepolitiikka. A-klinikka säätiö. Viitattu 1. 10. 2019. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/suomalainen-huumepolitiikka>
- Telma. 2017. Mitä on työn psykososiaalinen kuormitus. 4/2017. Työturvallisuuskeskus. Viitattu 15.11.2019. <https://telma-lehti.fi/mita-tyon-psykososiaalinen-kuormitus>
- THL. Ehkäisevä päihdetyö. 2019a. Tulostettu. 13.09.2019 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto>
- THL. Keskeisiä käsitteitä. 2019b. Korjaava päihdetyö. Viitattu 13.09.2019. https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/paihdestrategiat/strateginen-suunnittelu/keskeisia-kasitteita?p_auth=AHzk9yPP&p_p_auth=y1OMYj5S&p_p_id=bingsearchbar_WAR_thlbingportlet&p_p_lifecycle=1&p_p_state=normal&p_p_mode=view&bingsearchbar_WAR_thlbingportlet_cmd=doSearch
- TTK. 2019. Työturvallisuus ja työsuojelu, psykososiaalinen kuormitus. Viitattu 18.09.2019. https://ttk.fi/tyoturvaluus_ ja_tyosuojelu/tyoturvaluuden_perusteet/tyoyhteiso/psykososiaalinen_kuormitus
- Työsuojeluhallinto. 2019. Työsuojelu työpaikalla. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 10.01.2020. <https://www.tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla/vapaaehtoistyö>
- Töyrylä, I. 2017. Artikkelissa Huumeet tuhoavat myös läheiset. Uusimaa 2.09.2017. Helsinki. Viitattu 16.08.2019. <https://www.uusimaa.fi/artikkeli/557732-huumeet-sairastuttavat-myos-laheiset>
- Trochim, W. 2006. Survey Research. Research Methods Knowledge Base, 2nd Edition. Tulostettu 19.09.2019. <http://www.socialresearchmethods.net/kb/survey.php>

Työsuojelu. 2017. Psykososiaalinen kuormitus työpaikoilla. Työsuojeluhallinnon julkaisuja 2/2017. Viitattu 10.08.2019 https://tyosuojelu.julkaisuverkossa.fi/psykososiaalinen_kuormitus_tyopaikalla/#/article/2/page/1-1

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. 2014. Kannanotto vapaaehtoistyön etiikasta. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 16.01.2019 <https://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikasta.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikasta.pdf>

Weckroth, A. 2007. Julkaisussa: Mitä merkitsee ”psykososiaalisuus” päihdehoidossa. STM:n hallintoalan avoin julkaisuarkisto. 426. Stakes. Viitattu 19.09.2019. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101216/074weckroth.pdf>

Yeung, A. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa - ihanteita vai todellisuutta? Kansalaisyhteiskunta. Viitattu 1.01.2020. https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/aiemmat_artikkelit/vapaaehtoistoiminta_osana_kansalaisyhteiskuntaa_-_ihanteita_vai_todellisuutta

Yhteiskunta tieteellinen tietoaarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. 2010. KvantiMOTV. Viitattu 7.10.2019 <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/raportointi/raportointi.html>

YSA- Yleinen suomalainen asiasanasto. 2016. Prososiaalisuus. Viitattu 26.10.2019. <https://finto.fi/ysa/fi/page/Y159233>

Julkaisemattomat

Vapaaehtoistyöntekijöiden psykososiaalinen jaksaminen Irti Huumeista ry:ssä kysely. Google forms docs. Luettavissa: https://docs.google.com/forms/d/1SgJH_QBoFrPX-2sXd6hMc3zXe-qkeZDZHgfUFkl-1A14/edit

Kuviot

Kuva 1: Soste järjestöbarometria 2018 11

Kuva 2 Irti Huumeista ry:n toimintaympäristö.....	16
---	----

Taulukot

taulukko 1: Ikäryhmä.....	28
taulukko 2: Toimialueet	28
taulukko 3: Sukupuoli	29
taulukko 4: Vapaaehtoistyön muoto.....	29
taulukko 5: Mukana oloaika vapaaehtoiminnassa.....	30
taulukko 6: Kuinka usein toimii vapaaehtoistyössä	30
taulukko 7: Psykkinen jaksaminen vapaaehtoistyössä	31

Liitteet: sopimus 1




/

Konkreettiset ohjeet LAUREA / Yhdessä Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opinnäytetyösopimus

<p>Vakuutus siitä, että opiskelija sitoutuu noudattamaan tutkimuseettisia periaatteita opinnäytetyössä:</p> <p>Olen tietoinen siitä, että terveys- ja sosiaalialan opiskelijana opinnäytetyön tekemiseen sovelletaan vaihtoehtoisuutta, josta on säädetty mm. Laissa sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (2000/812/ 15 S) ja Laissa terveydenhuollon ammattihenkilöistä (1994/3/ 17 S). En saa sivullisille luvatta ilmaista yksityisen henkilön tai perheen tietoja, josta olen opinnäytetyön perusteella saanut tiedon. Sitoudun pitämään tiedonhankinnan yhteydessä saamani yksittäisiä henkilöitä koskevat tiedot luottamuksellisena. Salassapitovelvollisuus säilyy opintojen loppumisen jälkeen.</p> <p>Noudatan tiedonhankinnassa ja aineiston käsittelyssä luottamuksellisuutta ja totuudellisuutta. Kiinnitän erityistä huomiota siihen, ettei opinnäytetyöstä koidu mitään haittaa siihen osallistuville henkilöille. Noudatan toiminnassani Laurean tutkimuseettisiä ohjeita.</p>
<p>Ohjausta koskevat sopimukset:</p>

Allekirjoitukset

	Aika	Paikka	Allekirjoitus
Opiskelija(t):		Hyminkää	Kirsi Uusänen
Ohjaaja(t):			
Työelämän edustaja(t):			 MIRA REPONEN, VASTAAVA LAUREAN TEKIJÄ

Tästä sopimuksesta luovutetaan yksi kopio kaikille osapuolille (opiskelija, ohjaaja, työelämän edustaja). voidaan lisätä kampuskohtaisesti opinnäytetyöprosessin mukaisesti.

Liite 2: Kyselyn runko. Hyvinvointikysely Irti Huumeista ry:n vapaaehtoistyöntekijöille

Kysely psykososiaalisesta jaksamisesta

1. Mihin ikäryhmään kuulut?

a) alle 20- vuotta

b) 21- 35 v.

c) 36- 55 v.

d) yli 56 v.

2. Millä alueella toimit vapaaehtoistyössä?

a) pääkaupungin seutu

b) etelä- suomi

c) keski- suomi

d) itä- suomi

e) länsi- suomi

f) pohjois- suomi

3. Olen

a) nainen

b) mies

c) muu.

4. Minkälaisessa vapaaehtoistyössä olet mukana?

a) vertaistukiryhmien ohjaus

b) puhelintukitoiminta

c) tukihenkilötoiminta

d) messutyöskentely

e) vilpula- ryhmä

5. Kuinka kauan olet ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa?

a) alle vuoden

b) 1-5 v.

c) 6-10 v.

d) yli 10- vuotta.

6. Kuinka usein toimit vapaaehtoistyössä?

a) joka päivä

b) kerran tai kaksi viikossa

c) kerran tai kaksi kuukaudessa

d) muutaman kerran vuodessa.

7. Mikä sai sinut alun perin lähtemään mukaan Irti Huumeista ry:n toimintaan?

8. Työn voimavaratekijät ja motivaatio

8.1 Mainitse kolme asiaa, mitkä motivoivat ja palkitsevat sinua työssäsi vapaaehtoisena?

8.2 Millaiseksi arvioisit oman jaksamisesi nyt?

9. Työn kuormitustekijät

9.1 Mainitse kolme asiaa, joiden koet kuormittavan sinua vapaaehtoistyössä?

9.2 Koetko vapaaehtoistyön psyykkisesti työlääksi?

a) en

b) kyllä

c) toisinaan

10. Millä sanoin kuvailisit vapaaehtoistyön ilmapiiriä?

11. Oletko saanut riittävästi tietoa, ohjausta ja koulutusta vapaaehtoistyöhösi?

Jos et.

Kerro, missä haluaisit saada lisää lisäkoulutusta.

12. Koetko saavasi vaikuttaa ja kehittää työtäsi. Kerro kokemuksiasi siitä?

13. Millaisena vapaaehtoistyöpaikkana näet Irti Huumeista ry:n viiden vuoden päästä?