



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Senioriosaajien näkemyksiä koulutuksesta ja koulutuksen jälkeisestä toiminnasta

Rajamäki, Maija

Pohjonen, Emma

2012 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Tikkurila

Senioriosaajien näkemyksiä koulutuksesta ja koulutuksen jälkeisestä toiminnasta

Maija Rajamäki ja Emma Pohjonen
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
2/2012

Maija Rajamäki ja Emma Pohjonen

Senioriosaajien näkemyksiä koulutuksesta ja koulutuksen jälkeisestä toiminnasta

Vuosi 2012 Sivumäärä 58

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata senioriosaajakoulutuksen käyneiden henkilöiden näkemyksiä koulutuksesta ja koulutuksen jälkeisestä toiminnasta. Senioriosaajakoulutus oli osa Vantaalla ja Espoossa toteutettua Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hanketta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa koulutuksen kehittämiseksi.

Opinnäytetyön teoreettisena taustana oli voimavarakeskeisyys eli näkökulma, jossa korostetaan ihmisen omia voimavaroja. Painopiste tarkastelussa oli sekä yksilötasolla että yhteiskunnan tasolla. Tutkimusongelmia oli neljä: 1) minkäläisten ryhmien kanssa senioriosaajat ovat toimineet ja minkälaista toimintaa he ovat järjestäneet koulutuksen jälkeen, 2) mikä merkitys koulutuksella on ollut senioriosaajille, 3) mikä merkitys vapaaehtoistoiminnalla on ollut senioriosaajille ja 4) millaisia kehittämisehdotuksia senioriosaajilla on. Opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastattelun tavoin toteutetun kyselylomakkeen avulla. Lomake lähetettiin vuosien 2006-2008 sekä kevään 2009 aikana valmistuneille yhteensä 48 senioriosaajalle. Heistä 22 vastasi kyselyyn, joten vastausprosentiksi muodostui 46. Aineiston analysoimiseen käytettiin sisällönanalyysia.

Senioriosaajat olivat toimineet monenlaisten ryhmien kanssa ja tehneet muun muassa avustus-, opetus ja suunnittelutyötä. Senioriosaajat kokivat merkityksellisenä sen, että koulutus tarjoaa elämänsisältöä, auttamismahdollisuuden sekä mahdollisuuden toteuttaa omaa arvomaailmaansa. Myös vapaaehtoistoiminnan merkityksen osalta vastaukset olivat samansuuntaisia. Senioriosaajien kehittämisehdotukset liittyivät koulutuksen sisällön sekä senioriosaajien tukitoiminnan kehittämiseen, vapaaehtoistoiminnan strategian luomiseen ja koulutustoiminnan laajentamiseen.

Havaitsimme, että senioriosaajien koulutuksen jälkeistä tukitoimintaa tulisi kehittää ja heitä tulisi auttaa enemmän sopivan vapaaehtoistoiminnan etsimisessä. Koulutuksen jälkeen voisi olla esimerkiksi työhohjauksen tyyppisiä täydennyskoulutusjaksoja. Esille nousi myös ajatus senioriosaajavälityksestä, joka mahdollistaisi sen, että auttajat ja apua tarvitsevat kohtaaisivat toisensa.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää, millaista tukea senioriosaajat kaipaivat koulutuksen jälkeen ja millainen tukitoiminnan kokonaisuus näin ollen muodostuisi. Tukitoiminnan järjestämistä voisi myös kokeilla käytännössä. Mukana voisi olla eri alojen opiskelijoita, jotka järjestäisivät oman alansa mukaista tukitoimintaa senioriosaajille.

Maija Rajamäki ja Emma Pohjonen

The Senior Trainers' views of the SeniorTrainer Programme and their activity after that

Year	2012	Pages	58
------	------	-------	----

The purpose of the thesis was to describe the Senior Trainers' views of the SeniorTrainer programme and their activity after that. The SeniorTrainer programme is a part of the project "Driving Change in Welfare Services for the Aged" implemented in Vantaa and Espoo. The thesis aims to provide information to develop the programme.

The theoretical framework of the thesis is resource-based approach meaning a view that emphasizes the resources of a person. The focus of the analysis was both on individual level and community level. The research questions of the thesis are the following: 1) What sort of groups have the Senior Trainers worked with and what sort of activities have they organized after the programme, 2) what has been the meaning of the programme for the Senior Trainers, 3) what has been the meaning of voluntary work for the Senior Trainers and 4) what sort of ideas on development the Senior Trainers have. The material of the thesis was collected by a questionnaire implemented similarly to theme interview. The questionnaire was sent to a total of 48 Senior Trainers who had participated in the senior expert training in the years 2005-2008 and the spring of 2009. Totally 22 questionnaires were returned, so the response rate was 46%. The collected material was analyzed by theory-based content analysis.

The Senior Trainers have worked with many kinds of groups and they have done volunteer work consisting of helping people, teaching and planning. The Senior Trainers thought that the programme is meaningful giving an opportunity to help others and implement values, and adding to meaningful content of life. The answers were similar regarding the meaning of volunteer work. The Senior Trainers' suggestions on development consisted of developing the contents of the programme and a support system for the Senior Trainers, creating a volunteer work strategy and expanding the programme.

We found that a support system for the Senior Trainers after the programme should be developed and there should be more guidance for Senior Trainers in finding suitable volunteer work. After the programme there could be periods of supplementary education. In addition, an idea of a Senior Trainer agency came up, which enables that the helpers and the ones needing help meet each other.

It would be interesting to find out what sort of support the Senior Trainers would like after the programme and what would the support system be like. There could also be practical experiments regarding the support system. Students of different branches could be a part of these experiments and they could organize support activities according to their branches.

Key words: senior trainer, empowerment, volunteer work, adult training

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	8
3	SENIORIOSAAJATOIMINTA YKSILÖ- JA YHTEISKUNTATASOLLA	9
	3.1 Senioriosaaajatoiminta yksilötasolla	9
	3.2 Senioriosaaajatoiminta yhteiskunnallisessa kontekstissa	11
4	SENIORIOSAAJATOIMINTA PÄÄOMANA.....	12
	4.1 Senioriosaaajatoiminta sosiaalisena pääomana	13
	4.2 Senioriosaaajan psyykinen toimintakyky	15
	4.3 Senioriosajuus osana onnistuneesti vanhenevaa yhteiskuntaa	18
5	OPINNÄYTETYÖN AINEISTO JA MENETELMÄT	19
	5.1 Aineisto ja aineiston kerääminen	19
	5.2 Aineiston analysointi.....	21
6	TULOKSET	23
	6.1 Senioriosaaajien koulutuksen jälkeinen toiminta eri ryhmien kanssa.	23
	6.2 Senioriosaaajakoulutuksen merkitys koulutuksen käyneille	28
	6.3 Vapaaehtoistoiminnan merkitys koulutuksen käyneille	32
	6.4 Senioriosaaajien kehittämissuhteet.....	36
7	POHDINTA	43
	7.1 Tulosten pohdinta.....	43
	7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	48
8	KEHITTÄMISEHDOTUKSET JA JATKOTUTKIMUSHAASTEET	51
	LÄHTEET	54
	LIITTEET	58
	Liite 1. Saatekirje.....	58
	Liite 2. Kyselylomake senioriosaaajille	59

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata senioriosaajakoulutuksen käyneiden henkilöiden eli senioriosaajien näkemyksiä koulutuksesta ja koulutuksen jälkeisestä toiminnasta. Senioriosaajalla tarkoitetaan vapaaehtoistoiminnan organisoijaksi ja ohjaajaksi valmistunutta vapaaehtoistyöntekijää. Opinnäytetyö kyseisestä aiheesta on tarpeellinen, koska asiaa ei ole aiemmin perusteellisesti selvitetty. Senioriosaajat ovat pääosin eläkeläisiä, joten aihe on siltäkin osin ajankohtainen. Suomi ikääntyy monien Euroopan maiden tavoin vauhdilla ja yhteiskunnallisen keskustelun painopiste on hiljalleen siirtymässä siihen, miten vanhusväestö voitaisiin huoltotaakan sijasta nähdä voimavarana (Esim. Koskinen 2007: 19, Sonkin, Petäkoski-Hult, Rönkä & Södergård 2000: 7). Lisäksi tänä päivänä työelämän ja varsinaisen vanhuuden väliin jäävä aika, niin sanottu kolmas ikä, on pitkä ja senioriosaajatoiminta on kolmatta ikää eläville eräs tapa saada muun muassa uutta sisältöä elämään (Karisto 2004: 92).

Suomalainen senioriosaajakoulutus pohjautuu Saksan hallituksen senioriosaaja -ohjelmaan. EFI -ohjelman (Erfahrungswissen für Initiativen) ydinajatus on saada eläkeläisten tietotaito hyötykäyttöön ja korostaa sen luontaista arvoa yksilöille ja yhteiskunnalle. (Burmeister & Havukainen 2009: 278.) Ohjelmaan liittyy ajatus siitä, että kasvava joukko ihmisiä on valmiina vapaaehtoisesti antamaan työelämän, perheen, jokapäiväisen elämän ja harrastusten aikana hankkimansa osaamisen yhteiskunnan käyttöön. (Burmeister & Havukainen 2009: 280.)

Suomalaisen senioriosaajakoulutuksen tarkoitus on monipuolistaa ammattikorkeakoulujen alueellista kehitystyötä ja tarjota vaihtoehtoisia toimintatapoja kolmannen iän saavuttaneille kansalaisille. Yksi osa ohjelmasta koostuu vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden ja ryhmäohjaajien kouluttamisesta. Tarkoitus on monipuolistaa eläkeläisten tietotaitoa ja valmiutta toimia vapaaehtoisena. Alkujaan senioriosaajakoulutus piti sisällään opetusta ja tutkimusta sekä myöhemmässä vaiheessa myös Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja eläkeläisten välisiä yhteisprojekteja. (Burmeister & Havukainen 2009: 277.)

Suomessa senioriosaajakoulutusta on toistaiseksi järjestetty vain Vantaalla ja Espoossa. Vuoden 2010 loppuun mennessä senioriosaajia on koulutettu kaikkiaan 131. Senioriosaajakoulutus on osa Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hanketta, joka on Vantaan ja Espoon kaupunkien, Aalto-yliopiston kaupparkeakoulun sekä Laurea Tikkurilan yhteistyössä toteuttama ja Laurean hallinnoima kehittämishanke ajalla 1.2.2008-30.4.2011. (Niiniö 2011: 9). Hankkeeseen kuului Vantaan osalta neljä osaprojektia: kotihoito uudistuu, päivätoiminnasta gerontologiseksi keskuksesi, omaishoito kehittyy ja yhteinen vastuu hyvästä vanhuudesta. Senioriosaajakoulutus kuului jälkimmäiseen osaprojektiin.

Opinnäytetyömme viitekehystenä on voimavaralähtöisyys eli näkökulma, joka korostaa ihmisen voimavaroja heikkouksien ja ongelmien sijaan. Voimavaralähtöisyydessä tarkastellaan sitä, millaisia voimavaroja ihmisellä on ja miten olemassaolevat voimavarat saataisiin vapautettua yhteisölliseen tai yksilölliseen hyvään pyrittäessä. Voimavarat vaikuttavat merkittäväällä tavalla ihmisen toimintamahdollisuuksiin yhteiskunnan eri areenoilla ja sitä kautta sekä ihmisen itsensä että myös muiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun. (Koskinen 2004: 43-45.)

Käsitlemme seuraavaksi senioriosaajatoimintaa voimavaralähtöisestä näkökulmasta sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla. Senioriosaajatoiminnan myötä koulutuksen käyneet voivat hyödyntää voimavarojaan vapaaehtoistoiminnan saralla. Koulutus voi myös tuoda esiin ja tukea osallistujien voimavaroja ja siten heidän omaa hyvinvointiaan. Ihanteellisessa tapauksessa senioriosaajat osallistuvat vapaaehtoistoimintaan vaikuttaen samalla paitsi autettavien hyvinvointiin, myös omaan hyvinvointiinsa ja elämänlaatuunsa.

Tarkastelemme senioriosaajatoimintaa myös sosiaalisena pääomana. Sosiaalinen pääoma on merkittävä voimavara, joka vaikuttaa ihmisen elämänlaatuun ja myös terveyteen. Senioriosaajakoulutus, sekä myös mahdollinen vapaaehtoistoimintaan osallistuminen koulutuksen jälkeen, tukevat sosiaalisen pääoman edellytyksenä olevia sosiaalisia suhteita ja antavat mahdollisuuden solmia uusia sosiaalisia kontakteja. Käsitlemme senioriosaajatoimintaa myös psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavana tekijänä: psyykinen toimintakyky on keskeinen voimavara ja elämänlaadun edellytys. Lisäksi tarkastelemme voimavaralähtöisesti toimivan, onnistuneesti vanhenevan yhteiskunnan olemusta.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Senioriosaajakoulutus on osa Vantaalla ja Espoossa toteutettua Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hanketta. Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata senioriosaajakoulutuksen käyneiden henkilöiden näkemyksiä koulutuksesta ja koulutuksen jälkeisestä toiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa koulutuksen kehittämiseksi.

Senioriosaajakoulutusta alettiin valmistella Suomessa vuonna 2005 ja ensimmäinen koulutus pilotoitiin Vantaalla 2006 Laurea-ammattikorkeakoulun ja Vantaan kaupungin vapaaehtoistoiminnan tukiyksikön yhteistyönä. Vantaan lisäksi senioriosaajia on kouluttanut myös Espoo. (kts. Burmeister & Havukainen 2009.)

Opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat seuraavat:

- 1) Minkälaiten ryhmien kanssa senioriosaajat ovat toimineet ja minkälaita toimintaa he ovat järjestäneet koulutuksen jälkeen?
- 2) Mikä merkitys koulutuksella on ollut senioriosaajille?
- 3) Mikä merkitys vapaaehtoistoiminnalla on ollut senioriosaajille?
- 4) Millaita kehittämissuhteita senioriosaajilla on?

3 SENIORIOSAAJATOIMINTA YKSILÖ- JA YHTEISKUNTATASOLLA

Senioriosaajatoiminnan voi paikantaa osaksi välitason toimintaa yhteiskunnassa. Kolmannen sektorin käsite syntyi 1970-luvulla julkisen sektorin ja markkinoiden toimintamallien rinnalle. Kolmannen sektorin eri toimijoiden hyödyntäminen on osa hyvinvoinnin sekatalouden toteuttamista. Huomattava kuitenkin on, että eri sektoreiden riippuvuussuhde on monimutkainen. Monimutkaisuuden vuoksi kolmannen sektorin sijaan on alettu puhua myös välitasosta, joka ei ole riippumaton oma sektorinsa vaan dynaaminen organisaatioiden kokonaisuus, joka on kanssakäymisessä eri sektoreiden kanssa. (Matthies 1996: 11.) Suomessa yhteistyö ja vuorovaikutus valtion, yhdistysten ja kuntien kesken on monipuolista muun muassa yhdistysten aktiivisen toiminnan myötä (Rönneberg 2000: 81).

Senioriosaajakoulutuksen merkitys liittyy myös ajatukseen siitä, että vapaaehtoistoimintaan koulutaudutaan. Vapaaehtoistoiminta saa yhä enemmän professionaalisia piirteitä. Monet vapaaehtoistoiminnan tehtävät ovat vaativia ja niiden voi sanoa edellyttävän lähes professionaalisia taitoja sekä erikoistumista ja jatkuvaa uuden tiedon etsimistä. Välitason kansalaistoiminnan tehtävissä tarvitaan erityistä kompetenssia, joka pitää sisällään esimerkiksi joustavuuden, luovuuden ja yhdistelykyvyn. (Matthies 1994: 61.)

3.1 Senioriosaajatoiminta yksilötasolla

Senioriosaajat ovat pääosin ikääntyneitä, jo eläkkeellä olevia ihmisiä. Ikäihmiset ryhmänä esitetään julkisuudessa kuitenkin usein kielteisessä valossa tai ristiriitaisesti: puhutaan vanhuuden yhteiskunnalle aiheuttamasta huoltorasitteesta tai taakasta, sairauksista, menetyksistä ja toimintakyvyn heikkenemisestä, vaikka samalla saatetaan muistuttaa eliniänodotteen pitenemisestä ja eläkeikäisten terveyden kohenemisestä aikaisempiin sukupolviin verrattuna. (Haarni 2010: 11-12, Kautto 2004:11.) Vanhenemiseen ja vanhuuteen liittyy kaksikasvoisuutta, ja vanhuuteen suhtautuminen on vaihdellut idealistisen myönteisestä torjuvan kielteiseen (Kärnä 2009: 233, Koskinen 2004: 25).

Tuottavuuden näkökulmasta katsottuna vanha ihminen on hyödytön. Kuitenkin näin ajateltaessa käsitys tuottavuudesta on hyvin kapea, sillä tuottavuutta ja hyödyllisyyttä on monenlaista. Tutkimusten avulla onkin selvästi osoitettu, että ihminen voi olla elämästä kiinnostunut, tuottava ja hyödyllinen yhteiskunnalle varsin pitkään. (Kurki 2007: 19.) Ikäihmisten merkitystä yhteiskunnalle kuvastaa esimerkiksi se, että vuonna 2000 eläkkeellä olevat käyttivät vapaaehtoistoimintaan kaksinkertaisen määrän aikaa verrattuna työssäkäyviin (Huovinen & Piekkola 2002: 46). Senioriosaajatoimintakin välittää osaltaan viestiä siitä, että ikäihmisillä on voimavaroja, joita voi käyttää sekä omaksi että myös muiden hyväksi.

Elettyjen vuosien määrään perustuvassa kronologisessa näkemyksessä eläkkeelle lähteminen nähdään eräänlaisena porttina, josta astutaan vanhuuteen. Näkemys ei ota huomioon sitä, että vuosiltaan samanikäisten elämä voi kuitenkin olla terveydeltään, sosiaalisilta suhteiltaan ja muilta piirteiltään varsin erilaista. (Kurki 2007: 21.) Eliniän piteneminen sekä terveyden ja elintason koheneminen ovat kuitenkin johtaneet siihen, että varsinainen vanhuus sijoittuu myöhemmäksi kuin aikaisemmin. Hoivaa edellyttävä vaihe alkaa siis useimmiten vasta paljon eläkkeelle jäämisen jälkeen. Tätä työiän ja varsinaisen vanhuuden väliin kehkeytynyttä elämänvaihetta tai ajanjaksoa kutsutaan kolmanneksi iäksi. (Haarni 2010: 9.)

Kolmas ikä on Suomessa juuri nyt ajankohtainen. Ensinnäkin siksi, että eläkeikään tulevat ovat aiempia ikäluokkia terveempiä ja siten terveitä elinvuosia on odotettavissa aikaisempaa enemmän. Toiseksi pian eläkeikään tulevat niin sanotut suuret ikäluokat ovat nimensä mukaisesti aikaisempia ikäluokkia suurempia, joten kolmannessa iässä olevien määrä tulee kasvamaan hyvin nopeasti. Lukumääräisesti kolmannessa iässä olevia tulee olemaan näin ollen selvästi enemmän kuin niitä, jotka ovat sosiaali- ja terveyspalvelujen suurkäyttäjiä eli varsinaisessa vanhuusiässä. (Karisto 2002: 138-142.)

Yksilötasolla senioriosaajatoiminta tarjoaa sisältöä ja vaihtoehtoja tekemistä juuri niin sanottua kolmatta ikää eläville senioreille. Eläkeikä ja varsinkin kolmas ikä ovat nykyisin varsin moninaisia ajanjaksoja. Eläke-elämää vietetään mitä erilaisimmilla tavoilla ja eläkeikäisten elämäntilanteet ovat hyvinkin vaihtelevia. (Haarni 2010: 13.) Eläkkeelle jääneiden kaupunkilaisten aktiivista elämää tutkineen Ilka Haarnin mukaan kolmanteen elämään kuului tyypillisesti lasten(lasten) auttamista, kodinhoitoa, liikuntaa ja erilaisia harrastuksia, ystävien tapaamista, kesämökkeilyä tai matkailua sekä satunnaisia tai säännöllisiä kulttuurierintoja ja juhlia. (Haarni 2010: 30.)

Ikääntyminen voidaan mieltää toisena tai uutena mahdollisuutena. Ihmisen elämän ei aina tarvitse jatkua samaa rataa, vaan elämän suuntaa on mahdollista muuttaa missä vaiheessa tahansa. Esimerkiksi eläkkeelle siirtymisen jälkeen ihminen voi harkita kokonaan uudenlaisia polkuja elämälleen. (Koskinen 2004: 50.) Senioriosaajatoiminta mahdollistaa muun muassa sen, että henkilö voi vapaaehtoisena toimia aivan eri sektorilla kuin mihin hänellä on ammattikoulutus ja näin kokeilla erilaisissa rooleissa toimimista (kts. Kittilä 2004). Vapaaehtoistoiminta yleensäkin näyttäisi antavan tilaa ja luvan toteuttaa tai pyrkiä kohti sellaista, mitä on aina elämältä halunnut: sisältöä, yhteisöllisyyttä, yhteisvastuuta ja oikeudenmukaisuutta. Vapaaehtoistoiminnan kerrotaan usein antavan toivoa, iloa, elämänlaatua ja hyvinvointia sekä luovan muutosta. Senioriosaajat tuottavat näin ollen itselleen sekä muille arvokasta ja mittaamatonta hyvää oloa. (Hakkarainen & Syrjänen 2004: 21.)

Ikääntyminen merkitsee hyvin usein vallan menettämistä. Työnjätto ja eläkkeelle siirtyminen syrjäyttävät ikääntyviä jo varsin varhaisessa vaiheessa niistä vaikuttamismahdollisuuksista, jotka realisoituvat kollektiivisesti työpaikoilla ja ammattiyhdistyksissä. Pakolliset eläkeiät ja luottamustoimista eroamisiät vähentävät merkittävästi ikääntyvien vaikuttamismahdollisuuksia. (Koskinen 2004: 55.) Seniori 2000 -projektin mukaan on ilmeistä, että seniorit tulevat kuitenkin aktivoitumaan yhteiskunnallisesti. He muodostavat voimakkaan ryhmän sekä omien asioidensa ajamisessa että laajemmin yhteiskunnassa. He ovat osaavia ja vaativia. He seuraavat palvelumallien kehitystä eri maissa ja pyrkivät kehittämään sekä yksityisiä että julkisia palveluja omissa kunnissaan sekä poliittisin keinoin että kehittämällä yritystoimintaa vanhusneuvostojen avulla. (Sonkin ym. 2000: 24-25.) Myös senioriosaajatoiminta mahdollistaa osallistumisen ja vaikuttamisen muun muassa kunnallisella tasolla. Esimerkki tällaisesta toiminnasta on osallistuminen ikäihmisten palveluja suunnitteleviin työryhmiin.

3.2 Senioriosaajatoiminta yhteiskunnallisessa kontekstissa

Senioriosaajatoiminnalla voidaan katsoa olevan kaksi yhteiskunnallista tehtävää. Se tarjoaa osallistumismahdollisuuksia kansalaisille. Osallisuus puolestaan vahvistaa sidettä yksilön ja yhteiskunnan välillä ja ehkäisee näin syrjäytymistä. Samalla senioriosaajatoiminta tarjoaa hyvinvointiyhteiskunnan palvelujärjestelmään lisäresurssia, sillä avun ja tuen tarvitsijoita on paljon. Vapaaehtoistoimintaa yleensäkin voidaan hyödyntää varhaisen tuen tarjoajana. (Mykkänen-Hänninen 2007: 6.) Myös Koskiahon (2001) mukaan senioriosaajatoiminta on sosiaalisyyhteiskunnallista toimintaa, jonka vastakohtana on valtion ja muiden julkisten viranomaisten toiminta (Koskiaho 2001: 16).

Vapaaehtoistoiminta ei ole ainoastaan kanssaihminen auttamista, vaan sen laajempaan pyrkimykseenä voi myös olla yhteiskunnallisiin epäkohtiin vaikuttaminen (Nylund 2001: 6). Yhteiskunta myös odottaa ikääntyvien toimivan yhteiskunnassa aktiivisesti työelämästä pois siirtymisen jälkeen osallistumalla kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan, auttamalla muita ja tekemällä palkatonta työtä (Haarni 2010: 33). Nylundin mukaan päättäjien kiinnostus vapaaehtoistoimintaan heräsi 1990-luvun talouslaman oloissa ja odotuksena oli, että vapaaehtoistoiminta helpottaa julkisiin palveluihin kohdistuvia paineita esimerkiksi vanhustenhuollossa (Nylund 2001: 5).

Simo Koskinen (2004) puhuu kolmannesta iästä ja tuottavasta vanhuudesta, jotka liittyvät ikääntyneitten ihmisten mahdollisuuksiin olla hyödyksi yhteiskunnassa. Käsitteellä *tuottava vanhuus* ymmärretään ikääntyvien henkilöiden erilaisia aktiviteetteja, joilla he tuottavat hyödykkeitä ja palveluja kuten kotityö, lastenhoito, vapaaehtoistyö sekä perheiden ja ystävien auttaminen. Koulutuksen ja taitojen hankkiminen näiden tehtävien suorittamiseksi

luetaan myös tuottavaan vanhenemiseen. Kolmannen iän ja tuottavan vanhenemisen käsitteet ovat nostaneet esiin ikääntyneiden ihmisten arvon sekä itselleen että yhteiskunnalle laajemminkin. (Koskinen 2004: 33-35.) Koskisen teorian mukaan myös senioriosajatoiminta voidaan nähdä osana tuottavaa vanhuutta.

Seppäsen ja Pessin (2011) mukaan ydinkysymys on, onko suurten ikäluokkien elämäntapa aktiivista, harrastusten täyttämää seniorielämää vai onko näkyvissä pikemminkin kilpailukyky-yhteiskunnan kannalta tuottavaa vanhenemistä (Seppänen & Pessi 2011: 165). Yksi tuottavan vanhenemisen teorian näkökulma ikääntyneisiin on heidän antamansa apu ja hoiva. Kolmatta ikää elävät eivät ole enää palkkatyössä, mutta he voivat auttaa apua tarvitsevia sekä lähipiirissään että etäämmällä, ja täten ehkä korvata hoivaa, joka muuten olisi julkisen sektorin tai muiden toimijoiden vastuulla. (Seppänen & Pessi 2011: 166.)

Väestön ikääntyminen on yhteiskunnallinen prosessi, mutta on kuitenkin muistettava, että vanheneminen on myös henkilökohtainen prosessi, joka koetaan nyt yksilöllistyvässä yhteiskunnassa (Haarni 2010: 33). Osa eläkeikäisistä keskittyy perheeseen, sukuun, ystäviin ja naapureihin tai elää itsenäistä, itseriittoista elämää. Joskus myös huono terveys tai yksinäisyys voi säädellä elämäntapaa kolmannessa iässä. (Haarni 2010: 30.)

Yhteiskunnan odotukset näyttävät olevan ristiriidassa kansalaisten odotusten kanssa; he hakevat sosiaalista yhdessäoloa ja mahdollisuuksia osallistua vapaaehtoistoimintaan omista tarpeistaan. Yhteiskunnallisista syistä vapaaehtoistoimintaan osallistutaan huomattavasti harvemmin. (Nylund 2001: 5,7). Pitkällä aikavälillä ja tarkoituksenmukaisesti tuettuna vapaaehtoistoiminta saattaa toki vaikuttaa alentavasti julkisen avun tarpeeseen, mutta eettisesti ja moraalisesti ei ole oikein laskea sen arvoa rahassa ja odottaa siltä ennalta määrättyjä suorituksia (Lehtinen 1997: 19).

Senioriosajatoiminnan kautta ikääntyvällä on mahdollisuus valita ja suunnitella itselleen sopiva toimintamuoto. Senioriosajuuus pohjautuu vapaaehtoistoiminnan periaatteiden mukaisesti itsemääräämisoikeuteen ja tällöin senioriosaja voi valita, haluaako hän vapaaehtoisena toimia yksittäisten ihmisten hyväksi vai laajemmin yhteiskunnallisena vaikuttajana. Molemmille suuntauksille on yhteiskunnassa tilausta.

4 SENIORIOSAAJATOIMINTA PÄÄOMANA

Eräs näkökulma senioriosajatoimintaan liittyy sosiaaliseen pääomaan. Senioriosajatoiminta edistää ja luo sosiaalista pääomaa, jonka edellytyksenä ovat sosiaaliset suhteet. Senioriosajuuus ja sosiaalinen pääoma vaikuttavat myös ihmisen psyykkiseen toimintakykyyn, jota voidaan pitää merkittävänä elämänlaatuun vaikuttavana tekijänä.

Senioriosaajatoiminnan kontekstina puolestaan on yhteiskunta, joka ihanteellisessa tapauksessa suhtautuu ikääntymiseen voimavarojen ja mahdollisuuksien näkökulmasta eikä niinkään ongelmia korostaen. Onnistuneesti vanheneva yhteiskunta on voimavaralähtöinen ja toimii tavoilla, joiden vaikutukset ovat positiivisia sekä ikäihmisten elämänlaadun että yhteiskunnan kustannusten kannalta.

4.1 Senioriosaajatoiminta sosiaalisena pääomana

Senioriosaajuutta voidaan pitää sosiaalista pääomaa lisäävänä tekijänä sekä senioreiden elämässä että laajemminkin yhteisössä heidän toimiessaan vapaaehtoistyön saralla. Sosiaalinen pääoma on muodostunut keskeiseksi käsitteeksi 1990-luvulla, tosin sen historia on pitkä (ks. Ruuskanen 2001). Käsite yhdistää sosiaalisten rakenteiden ja normien sekä talouden tehokkuuden merkityksen. Sosiaalisilla rakenteilla tarkoitetaan muun muassa luottamusta yhteiskuntaan, yhteisöjen epävirallisia ja virallisia toimintatapoja sekä kansalaisten vuorovaikutusverkostoja. (Kajanoja 1999: 4, 7-8.) Keskeinen näkemys sosiaalisen pääoman käsitteen taustalla on, että inhimillisen ja fyysisen pääoman lisäksi myös sosiaalinen pääoma vaikuttaa hyvinvointiin, talouden kehittymiseen sekä yhteiskunnan suorituskykyyn (Ruuskanen 2001: 1).

Eräs syy sosiaalisen pääoman käsitteen hyödyllisyyteen on se, että kansalaisyhteiskunnan ja julkisen vallan sekä yritysten välinen kumppanuus tulee yhä tärkeämmäksi. Esimerkiksi vuonna 1995 Francis Fukuyama julkaisi sosiaalisesta pääomasta teoksen, jossa hän pelkää ylikorostuneen individualismin uhkaavan muun muassa amerikkalaista yhteiskuntaa, kun taas Japanissa ja Saksassa on sitoutumista synnyttävää sosiaalista pääomaa. (Kajanoja 1999: 4, 7-8.)

Kansalaisyhteisö on kokonaisuus, jonka muodostavat henkilöt, joilla on jotakin yhteistä. Keskeistä yhteisössä ovat sosiaalipsykologiset piirteet eli inhimilliset vuorovaikutussuhteet. Yhteisön jäsenyys on tunne siitä, että kuuluu johonkin ja on henkilökohtaisissa suhteissa muiden jäsenten kanssa. Tärkein yhteisön ominaisuus onkin ehkä yhteishengen tunne. (Hyypä 2002: 25-27.) Yhteishengen tunnetta voikin pitää eräänä merkittävänä asiana, jonka senioriosaajakoulutus voi tarjota osallistujille.

Sosiaaliset suhteet voidaan jakaa vahvojen ja heikkojen sidosten verkostoihin. Esimerkiksi uskonnollisissa yhteisöissä ja Intian kastijaossa sidokset ovat vahvat, kun taas heikkoja sidoksia luodaan vahvojen sidosten ylitse. Yhteisöllisyyden edellytykset ovat heikot siteet, sillä vahvat sidokset voivat johtaa muun muassa epädemokratiaan. Heikot sosiaaliset siteet sallivat myönteisen kanssakäymisen ilman rajoittamista ja ryhmittämistä. (Hyypä 2002: 50.) Senioriosaajatoiminnassa on keskeistä vapaaehtoisuus: sekä koulutukseen että

vapaaehtoistoimintaan osallistuminen perustuvat seniorin omaan valintaan, jolloin kanssakäyminen voi olla myönteistä sosiaalisten siteiden ollessa heikkoja.

Sosiaalinen pääoma on tärkeää kollektiivisten ongelmien ratkaisussa, koska järjestelmiin ja toisiin kansalaisiin luotetaan ja kollektiivisiin ratkaisuihin mukaudutaan, jolloin vapaamatkustaminen ja oman edun tavoittelu vähenee. Sosiaalisen pääoman myötä ihmiset ovat tekemisissä toistensa kanssa, ja sosiaalinen vuorovaikutus helpottuu. Ihmiset ymmärtävät olevansa pohjimmiltaan riippuvaisia toisistaan, jolloin he ovat empaattisia ja vähemmän kyynisiä. Myös informaation kulku yhteiskunnassa paranee. Lisäksi sosiaalinen pääoma vaikuttaa myös psykologisesti ja biologisesti ihmisen terveyteen ja elämänlaatuun. (Ruuskanen 2002: 7.)

Muun muassa luotettavien ystävien verkosto ja aktiivinen osallistuminen järjestötoimintaan liittyvät myönteisesti hyväksi koettuun terveyteen kun taas epäluottamus liittyy siihen kielteisesti. Terveyttä vahvistavia ja sairautta estäviä järjestelmiä on helppo rakentaa yhteisöllisyyden ja ihmisten keskinäisen luottamuksen varaan, tosin vaikeampi kysymys on se, millä mekanismeilla yhteisöllisyys vaikuttaa terveyteen. Kunnissa voitaisiin levittää yhteisöllisyyden aatetta, esimerkiksi talkoisiin ja vapaaehtoiseen palvelutoimintaan kannustamalla. (Hyypä 2002: 48-55.) Terveyttä voidaan hyvällä syyllä pitää voimavarana, joka mahdollistaa ikäihmisen aktiivisen toimijuuden elämässään. Senioriosaajatoiminnassa yhteisöllisyys toteutuu toivottavasti sekä koulutuksessa että koulutuksen jälkeisessä vapaaehtoistoiminnassa.

Sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys ihmisen identiteettityölle: identiteetti on se osa minuutta, joka ilmenee sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Identiteettityölle luonteva paikka on kolmas sektori. Kun identiteetti kriisiytyy esimerkiksi sairauden, työttömyyden tai eläkkeelle jäämisen myötä, järjestötoiminnan merkitys identiteetin luomisessa voi olla suuri. Tärkeää olisi, että jokaiselle ihmiselle löytyisi edes yksi sellainen kenttä, jossa hän voi identifioitua arvokkaana ihmisenä. (Niemelä 2002: 77, 89, 91.)

Havukainen viittaa Heikkiseen (2000) kirjoittaessaan, että ihmisellä on sosiaalista pääomaa niin kauan kuin hänellä on sosiaalisia suhteita. Sosiaalista pääomaa tuotetaan luottamukseen ja vastavuoroisuuteen perustuvassa vuorovaikutuksessa. (Havukainen 2006.) Senioriosaajatoiminta tarjoaakin työelämän jälkeisessä elämäntilanteessa oivan mahdollisuuden muodostaa uusia sosiaalisia suhteita ja olla mukana vapaaehtoistoiminnassa. Eräs tapa osallistua vapaaehtoistoimintaan on liittyä järjestöön, jonka puitteissa vapaaehtoistyötä voi tehdä.

Järjestöjen merkitykseen sosiaalisen pääoman luojana on kaksi näkökulmaa. Toisaalta kansalaisten aktiivisuutta toimia järjestöissä voidaan pitää yhtenä sosiaalisen pääoman mittarina. Toisen näkökulman mukaan järjestötoiminta vaikuttaa alueelliseen kehitykseen.

Esimerkkinä voi mainita, että Pohjois-Italia menestyy Etelä-Italiaa paremmin taloudellisesti, koska siellä on enemmän sosiaalista pääomaa, mikä näkyy muun muassa aktiivisena yhteiskunnallisena osallistumisena. (Möttönen 2002: 121.) Italian esimerkkiä voi pitää osoituksena siitä, kuinka voimavarojen hyödyntäminen ”ruohonjuuritasolla” saattaa johtaa merkittäviin yhteiskunnallisiin vaikutuksiin. Samoin myös senioreiden vapaaehtoistoiminta ruohonjuuritasolla voi olla myös yhteiskunnallisesti merkittävää toimintaa.

Vapaaehtoistoiminta edistää sosiaalista pääomaa ”yhdessä tekemisen” kautta, joka mahdollistaa sosiaalisten siteiden muodostumisen, antamisen ja saamisen sekä yhteistoiminnan. Toiminnan lisäarvona ovat tieto ja tunteet, kun vapaaehtoistoiminnassa koetaan yhteisöllisiä ja yhteiskunnallisia tunteita, kuten solidaarisuutta ja yhteenkuuluvuutta, sekä vaihdetaan informaatiota. Vapaaehtoistoiminnan taustatukena, motivaationa ja ylläpitäjänä, ovat normit, arvot ja luottamus. Yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen sosiaalinen pääoma vapaaehtoistoiminnassa luodaan ruohonjuuritason paikallisissa projekteissa, aloitteissa ja kansalaisaktiivisuudessa. (Yeung 2004: 109.) Positiivista on, että kolmannen sektorin ja vapaaehtoistoiminnan vetovoiman voi nähdä liittyvän siihen, että ihmiset eivät usko yhteisöllisyyden katoamiseen. Vapaaehtoistoiminnassa näkyy yhteisöllisyyden ja yhteisöjen kokeminen merkityksellisiksi. (ks. Pohjola 2000: 44.)

4.2 Senioriosaajan psyykinen toimintakyky

Senioriosaajan toimintakyvyn eri puolia ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Nämä osa-alueet ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään. Vanhenemisen mukanaan tuomat muutokset näkyvät niissä kuitenkin eri tavoin. Psyykinen toimintakyky on aina suhteessa vaatimuksiin ja odotuksiin, joita elin- ja toimintaympäristö asettaa yksilölle. Psyykkistä toimintakykyä voidaan edistää uusien asioiden opiskelulla sekä erilaisilla harrastusaktiiviteeteilla. (Ruoppila 2002: 123-125.)

Ikääntyminen ei ilmene samalla tavalla eri yksilöissä. Vanheneminen on yksilöllinen prosessi. Esimerkiksi fyysinen suorituskyky saattaa vaihdella siten, että jopa 20-40 vuoden kronologinen ikä voidaan ylittää. Vanhenemisen mekanismeista on melko vähän tietoa. Vanhenemisen määritelmiä on runsaasti mutta monet niistä ovat epätydyttäviä esimerkiksi sen vuoksi, että primaarinen vanheneminen on vaikea erottaa sekundaarisesta vanhenemisestä eli sairauksien, adaptaatioiden ja ympäristötekijöiden modifioimasta vanhenemisestä. (Heikkinen 2003: 408-409.)

Eriksonin tunnettu kehityspsykologinen teoria pitää vanhuuden tärkeimpänä kehitystehtävänä persoonallisuuden integraatiota. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen voi saavuttaa järjestyksen ja tarkoituksen elämässään sekä hyväksyä elämänsä. Vanhuuden merkittäviksi

kehitystehtäviksi on kuvattu myös muun muassa menetysten kohtaaminen, uusien kestävien ihmissuhteiden muodostaminen, aktiivisuuden säilyttäminen fyysisestä heikkenemisestä huolimatta sekä oman elämänsä näkeminen osana yhteisön ja inhimillisen olemassaolon kokonaisuutta. (Ruoppila 2003: 401-407.)

Saarenheimo tarkastelee ikäihmisten mielenterveyttä yksilöllisenä ja yhteisöllisenä voimavarana sen sijaan, että näkökulmana olisi mielenterveyden ongelmat ja häiriöt. Mielenterveys on aina sekä yksilötason ilmiö että myös sosiaalinen ja kulttuurinen ilmiö. Saarenheimo viittaa Ryffiin (1989), joka jakoi psyykkisen hyvinvoinnin kuuteen ydinulottuvuuteen: itsensä hyväksymiseen, suhteisiin toisiin ihmisiin, ympäristön ja arjen hallintaan, autonomiaan, elämän tarkoitukseen ja henkilökohtaiseen kasvuun. (Saarenheimo 2004: 132-134.)

Senioriosaajakoulutus ja sen tuoma mahdollisuus osallistua vapaaehtoistoimintaan vaikuttaa lähes kaikilla Ryffin psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuksilla. Suurin merkitys vapaaehtoistoimintaan osallistumisella on todennäköisesti sen antama mahdollisuus luoda positiivisia suhteita toisiin ihmisiin. Toisaalta myös autonomian ulottuvuus on keskeinen: Ryff määrittelee sen ihmisen tarpeeksi toteuttaa itseään ja toimia oman vakaumuksensa mukaisesti. Vapaaehtoistoiminta antaa erinomaiset mahdollisuudet autonomiaan ja ehkäpä sen myötä myös elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen ja henkilökohtaiseen kasvuun.

Tutkimustuloksia on myös liittyen älyllisten toimintojen harjoittamisesta vanhuudessa. Willis ja Schaie pääsivät tuloksiin, joiden mukaan melko lyhyen harjoittelun jälkeen 60-80 -vuotiaat suoriutuivat arkipäivän tilanteita muistuttavista ongelmanratkaisutehtävistä yhtä hyvin kuin nuoret aikuiset. Kognitiivisia toimintoja ja psyykkistä toimintakykyä on siis mahdollista harjoittaa myöhäisessäkin iässä. Kaiken kaikkiaan yksilö vaikuttaa vanhenemiseensa merkittävästi omilla valinnoillaan ja elämäntavallaan. Psyykkiset ja sosiaaliset aktiviteetit sekä liikunta voivat auttaa säilyttämään itsenäisen toimintakyvyn pidempään. Olennaista on se, että vanhenemisessä on merkityksellistä ihmisten tekemät päätökset ja toiminta: näin ollen vanhenemiseen voidaan myös vaikuttaa päätöksin ja toimenpitein. (Ruoppila 2003: 401-407.)

Saarenheimo viittaa Csikszentmihalyihin (1990), jonka luoma on tunnettu flow-käsite. Flow tarkoittaa kokemusta siitä, että asiat sujuvat kuin itsestään ja ihminen on tasapainossa itsensä kanssa. Tällaisia kokemuksia voi saada myös arkisissa tilanteissa silloin, kun tilanteen vaatimukset ja ihmisen kyvyt ja voimavarat ovat tasapainoisessa suhteessa keskenään. Flow-kokemus on osa elämäntarkoitusta voimavaranäkökulmasta tarkasteltuna. (Saarenheimo 2004: 142-144.) Vapaaehtoistoiminnassa on keskeistä se, että siihen saa osallistua omien halujen, kykyjen ja voimavarojen mukaan (esim. Lehtinen 1997: 20). Näin ollen on mahdollista päästä tilanteeseen, jossa ihmisen voimavarat ja häneen kohdistuvat vaatimukset ovat

tasapainoisessa suhteessa. Tällöin vapaaehtoistoiminnasta voi saada positiivisia kokemuksia ja mahdollisesti myös flow-kokemuksia.

Vuorovaikutussuhteet vaikuttavat myös terveyteen. Terveyden ja hyvinvoinnin tasapainoteoria, joka pohjautuu Zenonin stoalaiseen filosofiaan, olettaa ihmisen olevan tasapainossa jonkin kanssa. Ekologinen käsitys terveydestä painottaa ihmisyyteen merkitystä. Terveyden voi nähdä olevan yksilön kykyä suoriutua tehtävistä, joita hänellä on yhteisössä; terve henkilö on siis se, joka toimii yhteisön kannalta hyödyllisesti, koska hänessä on tarvittava terveyden voimavara. (Hyypä 2002: 34-35.) Näin ollen senioriosaajatoiminnan voi myös ajatella parantavan osallistujien terveydentilaa siitä huolimatta, että se ei voi poistaa mahdollisia sairauksia. Kyse on terveyden määrittelemisestä: seniori-ikäisellä voi olla erilaisia fyysisiä vaivoja, mutta niistä huolimatta voi toimia yhteisöissä ja kokea itsensä hyödylliseksi sekä terveeksi.

Psyykkisen toimintakyvyn kehittämisen tulee perustua iäkkään ihmisen subjektiivisuuden korostamiseen ja siihen, että hän kokee voivansa itsenäisesti vaikuttaa elämäänsä ja tekemään sitä koskevia päätöksiä. Eräs tapa psyykkisen toimintakyvyn kehittämiseen on opiskelu, ja iäkkäimpiä ryhmiä varten olevan opetuksen kehittämiseksi tarvitaan kokeiluja ja tutkimusta. Myös vapaaehtoistyöhön osallistuminen lisää oman elämän mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokemusta ja psyykkis-sosiaalista hyvinvointia. Tärkeää on vapaaehtoistyöntekijöiden koulutus, jonka avulla vapaaehtoistyöntekijän voimavaroja voidaan löytää sekä sosiaalista ja tunnetason tukea voidaan välittää. (Ruoppila 2002: 143-145.) Myös senioriosaajakoulutusta voidaan verrata vapaaehtoistyöntekijöiden koulutukseen, vaikka kyse ei olekaan tiettyyn vapaaehtoistoiminnan muotoon liittyvästä koulutuksesta.

Vapaaehtoistoiminta voi vähentää niitä haittavaikutuksia, joita vanhenemiseen liittyvät roolien menetykset saattavat aiheuttaa. Vapaaehtoistoiminnassa voi käyttää aikaisempia tietoja ja taitoja sekä elämäkokemusta, mikä lisää vapaaehtoistoimijan oman elämän hallintaa. Vapaaehtoistoiminnasta voi myös saada uusia voimavaroja käsitellä vanhenemiseen liittyviä kysymyksiä ja ongelmia. Myös iäkkään väestön keskeiseen ongelmaan eli kokemukselliseen yksinäisyyteen voi mahdollisesti auttaa vapaaehtoistoimintaan osallistuminen. (Ruoppila 2004: 505.)

Kaikissa elämänvaiheissa, myös vanhuudessa, ihmisellä on tarve kokea itsensä kompetentiksi ja hyväksi. Jos ei ole mahdollista toteuttaa toivottua sosiaalista roolia, ihminen etsii muita rooleja kohentamaan itsetuntoaan. Esimerkiksi aiemmin työhön liittyneet roolit voidaan näin korvata vaikkapa harrastusrooleilla eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Kun ulkoisista rooleista on luovuttava, mahdollista on luopua saavuttamattomista päämääristä ja korvata ne uusilla päämäärillä. Vanhuudessa todellisen ja ihanneminän välinen ristiriita on pienempi kuin nuoruudessa, ja ikääntyneiden kuva itsestään ja mahdollisuuksistaan on realistisempi.

Ikääntyneet pystyvät myös madaltamaan vaatimustasoaan esimerkiksi voimien vähetessä.
(Ruth 2003: 442-443.)

Psyykkisen toimintakyvyn kannalta katsottuna senioriosaajatoiminta on monestakin syystä hyödyllistä. Senioriosaajakoulutus tarjoaa osallistujille uusia tietoja ja taitoja sekä sosiaalisia kontakteja - kuten myös mahdollisuuden käyttää jo olemassaolevaa tietotaitoa. Parhaassa tapauksessa koulutus on osallistujalle voimaannuttava kokemus ja antaa uskoa omaan vaikutusmahdollisuuteen oman elämänsä suhteen sekä mahdollisesti laajemminkin yhteiskunnassa. Koulutuksen jälkeinen osallistuminen vapaaehtoistoimintaan puolestaan voi tuoda tärkeää sisältöä elämään työelämän jättämään ”aukkoon”.

4.3 Senioriosaajuus osana onnistuneesti vanhenevaa yhteiskuntaa

Marin (2002) käyttää käsitettä ”onnistuneesti vanheneva yhteiskunta”, joka ei pidä tiettyä ikäryhmää uhkana ja taakkana, eikä myöskään hyödyttömänä tai tarpeettomana. Tällöin vanhenemista koskevat ikärepresentaatiot eivät siis ole negatiivisia. Mitään ikäryhmää ei myöskään piiloteta, laiminlyödä tai syrjitä ja kaikenikäisillä on mahdollisuus näkyä ja vaikuttaa. (Marin 2002: 96.) Oleellista on ikääntymisen tarkastelu mahdollisuuksien näkökulmasta, jolloin ikääntyneet nähdään resurssina ja voimavarana eikä taakkana (Kautto 2004: 12).

Yhteiskunta on perustaltaan ihmisten ja ihmisryhmien muodostama sosiaalis-kulttuurinen yhteisö, jossa vallitsee enemmän tai vähemmän yhtenäinen merkity maailma. Tästä näkökulmasta katsottuna voidaan pitää tärkeinä erilaisia ikärepresentaatioita eli kulttuurisesti tuotettuja iän eri merkityksiä. Hyvän vanhenemisen ehtona on yhteiskunnan ja yksilön välinen suhde, joka muun muassa (Walkerin mukaan) mahdollistaa aktiivisen vanhenemisen, tukee sukupolvien välistä solidaarisuutta ja oikeuttaa sosiaaliturvaan ja kouluttautumiseen. (Marin 2002: 89-92.) Yhteiskunnan tulee tukea ikääntyneiden voimavaroja - vuorovaikutusta ja vaihtoa - erilaisin keinoin, joita ovat muun muassa ikäihmisten yliopistot (Kautto 2004: 18).

Heikkinen viittaa Tornstamin (1994) kehittämään gerotranssendenssiteoriaan, jonka mukaan onnistunut vanheneminen pitää sisällään nimenomaan aktiivista toimintaa ja aktiivisen tavan elää. Tällainen elämäntapa ylläpitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ja sosiaalista osallistumista. Aktiivisen ikääntymisen strategia on saanut kannatusta muun muassa Maailman terveysjärjestöltä ja useat tutkimustulokset puoltavat sitä. Taustalla on ikääntyneiden ihmisten elämänlaadun parantamisen lisäksi pyrkimys vähentää heidän palvelujen tarvettaan. Toisaalta aktiivisen ikääntymisen ihanne voi myös aiheuttaa paineita esimerkiksi henkilöille, joiden toimintakyky ei ole hyvä. Voidaan myös ajatella, että aktiivisena vanhenemisen idea palvelee eniten yhteiskunnan tarpeita eli palvelujen tarpeen rajoittamista. (Heikkinen 2002: 28-29.)

Yhteiskunnan voi myös ajatella olevan toimintakenttä, jossa ihmisillä on erilaisia pääomia käytettävissään eri kentillä. Sosiaalisen pääoman edellytys on ryhmään kuuluminen ja erilaiset sosiaaliset siteet. Sosiaalista pääomaa ei voi omistaa ilman jatkuvaa aktiivisuutta eli sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Oleellista on se, että sosiaalinen pääoma antaa mahdollisuuden moninkertaistaa muiden pääomien arvon: taloudellinen pääoma voi olla joko materiaalista (raha, omaisuus) tai immateriaalista (omistusoikeus). Kulttuurinen pääoma puolestaan voi olla materiaalista (taide, habitus) tai institutionaalista (yhteiskunnan instituutiot ja niiden myöntämät tittelit yms.). Vanhenemisen kulttuurinen voimavara on muun muassa stabilisoivana vastavoimana oleminen yhteiskunnassa tapahtuville jatkuville muutoksille. (Marin 2002: 101-103.)

Sosiaalinen pääoma on myös symbolisen pääoman perustana. Symbolinen pääoma tarkoittaa muun muassa valtaa määrittellä käytäviä diskursseja sekä muiden pääomien arvoa ja merkitystä ja legitimoida näitä erotteluja. Symbolisen pääoman avulla määritellään ne ryhmät ja verkostot, joiden tuottama sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma on arvokasta. Näin ollen symbolisen pääoman merkitys näkyy myös siinä, miten vanheneminen ja vanhuus määritellään, mitä merkityksiä niille annetaan ja keiden antamat merkitykset otetaan todesta esimerkiksi talouselämässä ja politiikassa. Vaarana on, että ikäänntyneet ihmiset heitetään vähitellen sen kulttuurisen järjestelmän ulkopuolelle, jota pidetään arvostetuimpana. (Marin 2002: 106.)

Senioriosaajakoulutuksen ja -toiminnan eräs anti on se, että se saattaa kannustaa ja rohkaista osallistujia myös vaikuttamaan ja ”näkymään” yhteiskunnassa. Osaltaan verkostoitumisen kautta osallistujat voivat löytää kanavia, joiden kautta esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan kehittäminen sekä mahdollisesti muukin yhteiskunnan ja sen palvelujen ja/tai arvomaailman kehittäminen mahdollistuu.

5 OPINNÄYTETYÖN AINEISTO JA MENETELMÄT

5.1 Aineisto ja aineiston kerääminen

Tämä opinnäytetyö on lähestymistavaltaan laadullinen. Opinnäytetyön aineisto on koottu senioriosaajakoulutuksen suorittaneilta henkilöiltä. Tähän opinnäytetyöhön, kuten yleensäkin laadulliseen tutkimukseen, osallistuvien henkilöiden määrä on pieni, koska liian suuri osallistujamäärä ja runsas aineisto voivat vaikeuttaa tutkittavan ilmiön kannalta oleellisten asioiden löytämistä aineistosta. Laadullisessa tutkimuksessa painotetaan enemmän aineiston laatua kuin määrää, koska siinä keskitytään tutkittavan ilmiön kuvaukseen aineistosta käsin. (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003: 611.)

Opinnäytetyön aineisto on kerätty teemahaastattelun tavoin toteutetun kyselylomakkeen (liite 2) avulla. Teemahaastattelussa kaikkein oleellisinta on se, että yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Tämä vapauttaa pääosin haastattelun tutkijan näkökulmasta ja tuo tutkittavien äänen kuuluviin.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä siksi, että haastattelun aihepiirit, teema-alueet, ovat kaikille samat. Teemahaastattelu ottaa myös huomioon sen, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 48.)

Opinnäytetyön aineisto kerättiin ensimmäisessä vaiheessa vuosina 2006-2008 valmistuneilta senioriosaajilta. Kyselylomake lähetettiin keväällä 2009 kaikkiaan 30 senioriosaajalle. Osa kyselyistä lähetettiin sähköpostitse, osa postitse. Vastauksia palautettiin yhteensä 12. Aineiston laajentamiseksi kyselylomake lähetettiin myös keväällä 2009 valmistuneille 18 senioriosaajalle. Asianosaiset saivat kyselyn sähköpostitse tai postitse tammi-helmikuussa 2010. Vastauksia tuli yhteensä 10.

Kyselylomakkeen palautti kaiken kaikkiaan siis 22 senioriosaajaa, joten vastausprosentiksi muodostui 46. Kahden henkilön vastauksia ei voitu opinnäytetyön aineistossa hyödyntää. Toinen vastaajista oli vastannut koko kyselyyn yhdellä lauseella ja toisen vastaajan käsiala aiheutti liiallisesti tulkinnallisia vaikeuksia. Näin ollen opinnäytetyön aineisto koostui kaikkiaan 20 senioriosaajan vastauksista.

Kyselyyn vastanneista senioriosaajista miehiä oli kolme ja naisia 17. He kuuluivat seuraaviin ikäryhmiin: alle 55-vuotiaita oli yksi henkilö, 55-59-vuotiaita oli kaksi henkilöä, 60-64-vuotiaita oli kahdeksan henkilöä, 65-69-vuotiaita oli viisi henkilöä ja yli 70-vuotiaita oli kolme henkilöä. Lisäksi yksi vastaaja ei ilmoittanut, mihin ikäryhmään hän kuuluu. Vastaajista 15 henkilöllä oli aikaisempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta ennen senioriosaajakoulutukseen osallistumista. Neljällä henkilöllä ei ollut minkäänlaista kokemusta ennen koulutusta ja yksi henkilö ilmoitti kyseisen kysymyksen kohdalla, että ei ymmärrä kysymystä.

Kyselylomake koostui taustakysymysten lisäksi seuraavista teemoista: vapaaehtoistoiminta senioriosaajakoulutuksen jälkeen, osaamisen hyödyntäminen, vapaaehtoistoiminnan merkitys elämässä ja senioriosaajakoulutukseen liittyvät kehittämissuhteet. Kyselylomakkeessa oli kaikkiaan yhdeksän kysymystä, joista kolme kuului taustakysymyksiin ja kuusi teemoihin.

Kylmän ym. (2003) mukaan laadullisen tutkimuksen aineistonkeruussa keskeisenä ideana on tarkastella tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman avoimesti. Tämä merkitsee esimerkiksi haastattelussa aluksi mahdollisimman väljiä kysymyksiä. (2003: 611.) Kyselyyn osallistuneet

senioriosaajat saivat ohjeiksi vastata kysymyksiin vapaamuotoisesti ja käyttää tarvittaessa omia, havainnollistavia esimerkkejä.

5.2 Aineiston analysointi

Ennen kuin varsinainen aineiston analysointi voidaan aloittaa, on aineisto saatettava sellaiseen muotoon, että analysoiminen on mahdollista. Tämä tarkoittaa käytännössä aineiston litterointia eli puhtaaksi kirjoittamista. (Metsämuuronen 2008: 48.) Kylmän ym. (2003) mukaan aineiston analyysi perustuu ensisijaisesti induktiiviseen päättelyyn, jota tutkimuksen tarkoitus ja kysymyksenasettelu ohjaavat. Analyysi on systemaattinen prosessi, jossa aineistoa tutkitaan mahdollisimman avoimin kysymyksiin: mitä tämä aineisto kertoo tutkittavasta ilmiöstä, mitä tässä tapahtuu, ja mistä tässä aineistossa on kyse. Kokonaisuudessaan analyysiprosessi tarkoittaa sitä, että aineisto puretaan ensin osiinsa. Tämän jälkeen yhdistetään samankaltaiset aineiston osat yhteen. Lopuksi aineisto kootaan uudelleen kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuksen tarkoitusta ja tutkimustehtäviä. (Kylmä ym. 2003: 612.)

Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysin tarkoituksena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Opinnäytetyön analysoinnin apuna on käytetty sisällönanalyysia, jonka tavoitteena on pyrkiä järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. (Tuomi & Sarajärvi 2003: 110.) Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti sekä objektiivisesti. Menettelytapa antaa mahdollisuuden järjestää, kuvailla ja kvantifioida tutkittavaa ilmiötä. Sisällönanalyysi voidaan tehdä joko aineistolähtöisesti eli induktiivisesti tai deduktiivisesti, jolloin aikaisempaan tietoon perustuva luokittelurunko ohjaa analyysia. (Kyngäs, Vanhanen 1999.) Opinnäytetyössämme käytämme induktiivista sisällönanalyysia.

Sisällönanalyysin tekemisestä ei ole olemassa yksityiskohtaisia sääntöjä, vaan ohjeita analyysiprosessin etenemisestä. Ennen analyysia on päätettävä, analysoidaanko vain se, mikä on selvästi ilmaistu dokumentissa vai analysoidaanko myös piilossa olevia viestejä. Kyngäs ja Vanhanen viittaavat Robsoniin (1993), jonka mukaan tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys ohjaavat ratkaisemaan sen, millaisia sisältöjä analysoidaan. (Kyngäs, Vanhanen 1999.)

Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on analyysiyksikön määrittäminen. Yksikkö voi olla sana tai sanayhdistelmä, mutta myös lause tai ajatuskokonaisuus. Tutkimustehtävä ja aineiston laatu ohjaavat analyysiyksikön valintaa. Yksikön valitsemisen jälkeen aineisto luetaan useita kertoja läpi aktiivisesti ja kysymyksiä tehdessä. Tämän jälkeen induktiivisessa analyysiprosessissa aineisto pelkistetään, ryhmitellään ja abstrahoidaan. Näin muodostetaan

ala- ja yläluokat sekä yhdistävä luokka. Luokkien nimeäminen voi olla hankalaa ja usein tässä käytetäänkin avuksi deduktiivista päättelyä eli luokka nimetään käsitteellä, joka on jo aiemmin tuttu. (Kyngäs, Vanhanen 1999.) Tässä opinnäytetyössä analyysiyksikkönä on käytetty ajatuskokonaisuutta.

Tutkimuksen tuloksia esitellessä raportoidaan analyysissä muodostettu malli, käsitejärjestelmä, käsitekartta tai luokat. Lisäksi luokkien sisällöt kuvataan alaluokkien ja pelkistettyjen ilmaisujen avulla. Suoria lainauksia voidaan käyttää esimerkinomaisesti lisäämässä raportin luotettavuutta. (Kyngäs, Vanhanen 1999.)

Sisällönanalyysin haasteena on se, miten aineisto onnistutaan pelkistämään niin, että muodostuvat luokat kuvaavat tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman luotettavasti. Tärkeää on, että yhteys tuloksen ja aineiston välillä pystytään osoittamaan. Sen sijaan tutkijan subjektiivisuus analyysiprosessissa ei ole suuri ongelma silloin, kun dokumentista on analysoitu vain ilmisisältö. (Kyngäs, Vanhanen 1999.)

6 TULOKSET

Tulokset esitellään tutkimusongelmittain.

6.1 Senioriosaajien koulutuksen jälkeinen toiminta eri ryhmien kanssa.

Ensimmäinen tutkimusongelma vastaa kysymykseen minkäläisten ryhmien kanssa senioriosaajat ovat toimineet ja minkäläistä toimintaa he ovat järjestäneet koulutuksen jälkeen. Aineistosta muodostui viisi yläluokkaa: järjestötoiminta, avustaminen, suunnittelu-, koordinointi- ja projektityö, opetus ja ohjaaminen sekä ei ole järjestänyt toimintaa.

TUTKIMUSONGELMA 1: Senioriosaajien koulutuksen jälkeinen toiminta eri ryhmien kanssa

Alaluokka	Yläluokka
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lions-toiminta 	Järjestötoiminta
<ul style="list-style-type: none"> ▪ avustaminen syömisessä, sairaala- ja tutkimuskäynneillä 	Avustaminen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ osallistuminen Vantaan ikäpoliittisen ohjelman suunnitteluun ▪ erilaisten kerhojen suunnittelu ▪ vapaaehtoistyön kehittäminen/koordinointi Espoossa ▪ projektitoiminta 	Suunnittelu-, koordinointi- ja projektityö
<ul style="list-style-type: none"> ▪ toiminta liikunnallisena ohjaajana ▪ erilaisten ohjelmien ja esittelyjen pito ▪ erilaisten kerhojen ohjaus ▪ seminaaritoiminta ▪ opetustehtävät 	Opetus ja ohjaaminen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ei ole järjestänyt toimintaa 	Ei ole järjestänyt toimintaa

Yläluokka *Järjestötoiminta* muodostui alaluokasta Lions-toiminta.

Lions-toiminnassa ilmoitti olleensa mukana kaksi vastaajaa. Toinen oli ollut osallisena toiminnassa, joka kohdistui vanhuksiin sekä peruskoululaisiin ja lukiolaisiin.

”Lions-toiminnassa kohteena ovat vanhukset, joille on järjestetty vanhainkodissa joulukahvitus ja joululaulutilaisuus. Lions-toiminnassa Männistön Muorin Markkinoilla kootut varat on kohdistettu Klaukkalan alueen ala- ja yläasteille sekä lukioihin. Raha-stipendit on lahjoitettu 64 nuorelle oppilaalle.”

Toinen vastaaja puolestaan oli toiminut yhteyshenkilönä Lions-vapaaehtoisista koostuvan ringin ja palvelutalon välillä.

”Minulla on lions-vapaaehtoisista 7 henkilön ryhmä/rinki, jotka avustamme eri tavoin palvelutalossa. Minä pidän yhteyttä palvelutalon ja ringin välillä. Käyn palvelutalon vapaa-ajanohjaajan pitämällä Ystävätuvalla joka toinen viikko ja välitän terveiset puolin ja toisin rinkini kanssa. Kerran viikossa kaksi meistä käy syöttämässä ja tilanteen mukaan seurustelemassa. Olemme avustaneet sairaala- tai tutkimuskäynneillä, jos omaisia ei ole ollut. Ulkoilutamme ”hyvällä säällä”. Olemme myös apuna tapahtumissa kuten esim. veteraanijuhlaan yms. kuljettamassa pyörätuoliasukkaita. Kerran vuodessa olemme järjestäneet lisäksi toisessa palvelutalossa viihdeiltapäivän kahvitukseen lähiympäristön vanhuksille.”

Yläluokka Avustaminen muodostui alaluokasta avustaminen syömisessä ja sairaala- ja tutkimuskäynneillä.

Vastaajista kaksi oli ollut avustamassa syömisessä sekä sairaala- ja tutkimuskäynneillä.

”Olen ollut vanhuksen ystävänä ja henkisenä tukena, olen hoitanut kauppasioita ja antanut ruoka-apua. Olen ollut mukana sairaala- ja lääkärikäynneillä sekä hoitanut yhteydenpitoa ja yhteyksiä viranomaisiin.”

Toinen vastaajista oli ollut Lions-vapaaehtoisista koostuvan ringin kanssa syöttämässä palvelutalon asukkaita sekä avustamassa sairaala- ja tutkimuskäynneillä.

”Minulla on lions- vapaaehtoisista 7 henkilön ryhmä/rinki, jotka avustamme eri tavoin palvelutalossa. - - Kerran viikossa kaksi meistä käy syöttämässä ja tilanteen mukaan seurustelemassa. Olemme avustaneet sairaala- tai tutkimuskäynneillä, jos omaisia ei ole ollut. Ulkoilutamme ”hyvällä säällä.”

Yläluokka *Suunnittelu-, koordinointi- ja projektityö* muodostui alaluokista osallistuminen Vantaan ikäpoliittisen ohjelman suunnitteluun, erilaisten kerhojen suunnittelu, vapaaehtoistyön kehittäminen/koordinointi Espoossa sekä projektitoiminta.

Vastaajista kaksi ilmoitti osallistuneensa Vantaan ikäpoliittisen ohjelman suunnitteluun.

”Olen osallistunut Viksun Ikäpoliittisen työryhmän työskentelyyn senioriosaajana.”

”Olen myös mukana ”Muutosvoimaa vanhuuteen” -projektissa sekä Vantaan kaupungin ikäpoliittisen ohjelman suunnittelussa.”

Erilaisten kerhojen suunnittelussa ilmoitti olleensa mukana yksi vastaaja. Hän oli mukana senioritalon talotoimikunnassa ja suunnitteli erilaista kerhotoimintaa.

”Aloitin asuintaloni (senioritalo) talotoimikunnassa vuoden alusta seuraavat kaksi vuotta ja nyt vasta suunnittelen erilaisia kerhoja/toimintaa.”

Vapaaehtoistyön kehittäminen/koordinointi Espoossa nousi esille yhden henkilön vastauksessa. Hän oli paitsi tuonut senioriosaajakoulutuksen Espooseen myös tehnyt yhteistyötä Toimivat Seniorit ry:n kanssa.

”Olen tuonut Senioriosaajakoulutuksen Espooseen. Nyt syksyllä alkaa kolmas kurssi. Teemme tiivistä yhteistyötä Vantaan vapaaehtoistoiminnan yksikön sekä Tikkurilan Laurean kanssa. Myös Espoon järjestöjen yhteisön kanssa teen tiivistä yhteistyötä vapaaehtoistyön koordinoimiseksi ja kehittämiseksi Espoossa. Esimerkiksi Toimivat Seniorit ry on ryhmä, jonka kanssa olen tehnyt tiivistä yhteistyötä kurssin jälkeen (heidän edustajansa kävi senioriosaajakoulutuksen samanaikaisesti Tikkurilassa). Toimivat Seniorit tekee nyt tiivistä yhteistyötä Espoon kaupungin Kulttuuriketju -hankkeen sekä Viherlaakson palvelutalon kanssa.”

Projektitoiminnassa ilmoitti olleensa mukana kaksi vastaajaa. Ensimmäinen oli toiminut syrjäytymistä ehkäisevän projektin seurantaryhmän jäsenenä.

”Ikääntyneiden syrjäytymisuhan alaisten ikämiesten ehkäisy-projektin seurantaryhmän jäsenenä toimiminen.”

Toinen vastaaja oli ollut mukana Seurakunnan Saapas-toiminnassa.

”Lapset, nuoret: Seurakunnan Saapas-toiminnassa, nuorten erityisnuorisotyöntekijöiden sekä vapaaehtoisten ja nuorten kohtaamisten erilaisia tilanteita...”

Yläluokka *Opetus ja ohjaaminen* muodostui alaluokista toiminta liikunnallisena ohjaajana, erilaisten ohjelmien ja esittelyjen pito, erilaisten kerhojen ohjaus, seminaaritoiminta sekä opetustehtävät.

Vastaajista neljä ilmoitti toimineensa liikunnallisena ohjaajana. Yksi heistä oli toiminut seniorikuntosalilla vertaisohjaajana ja toinen vertaisohjaajana ikääntyneiden miesten liikunta-kuntosaliryhmässä. Kolmas vastaaja puolestaan kertoi järjestäneensä itämaisen tanssin kurssin. Neljäs senioriosaaja kertoi vetäneensä vapaaehtoistalo Violassa viikoittain terveysliikunta Asahia.

”Olen edelleen 2 kertaa viikossa tunnin seniorikuntosalilla vertaisohjaajana. Vertaisohjaajan tehtävänä on neuvoa kuntosalilaitteiden käytössä, säätää tarvittaessa ilmastointilaitetta, ilmoittaa laitteiden rikkoontumisesta ja olla muutenkin yhteyshenkilönä kuntoilijoiden ja kuntosalitoiminnasta vastaavan henkilön välillä. Kuntosalilla käy pääasiassa eläkeläisiä, mutta myös keski-ikäisiä, joilla on tuki- ja liikuntaelinsairauksia/vaivoja tai muita sairauksia, joille harjoittelu kuntosalilaitteilla on hyväksi tai jopa välttämätöntä pitämään yllä liikuntakykyä.”

”Ikääntyneiden miesten liikunta-kuntosaliryhmän yhtenä vertaisohjaajana.”

”Olen järjestänyt itämaisen tanssin kurssin. - - Meitä kuului ryhmään noin 10 henkilöä. Keskustelemme paljon asioista, mikä on mielestäni tarpeellista, mutta tanssi on tärkeintä.”

”Keväällä aloin vetää Violassa viikottain terveysliikunta Asahia.”

Erilaisten ohjelmien ja esittelyjen pito nousi esille kahden henkilön vastauksissa. Toinen heistä oli käynyt vanhusten palvelutaloissa pitämässä erilaista ohjelmaa sekä esittämässä näytelmiä ja runoja. Toinen vastaaja puolestaan oli esittänyt valokuvaesityksen ja terveysliikunta-esityksiä vapaaehtoistalo Violan kohtaamispaikassa.

”Seniorikurssin harjoittelujakson tein palvelutalossa. Tämä homma on jatkunut koko ajan sen jälkeen, eli kolmisen vuotta. Käyn siellä kerran kuussa, leivon kahvileivän ja juomme vanhusten kanssa kahvit. Sen jälkeen olen

kehitetty erilaista ohjelmaa. On tietokilpailuja, tutustutaan erilaisiin asioihin, kuten kerromme vanhoista tavoista, leikeistä, koulusta, vanhoista esineistä ym. Joskus vähän jumppaamme, leivomme pullaa, pelaamme pelejä. Mukana on ollut noin 10-14 henkilöä, kunnan mukaan. Teatteriharrastus alkoi myös Seniorikurssin jälkeen. Luin kurssilla ilmoituksen Tikkurilan teatteriin perustettavasta ikäihmisten teatteriryhmästä. Se on ollut hauskaa puuhaa, aluksi kirjoitimme näytelmätkin itse, nyt kolmas näytelmä on tekeillä, tosin siinä on valmis teksti. Näitä näytelmiä on esitetty useissa vanhusten palvelutaloissa ympäri Vantaata. Nyt olen yhden kaverini kanssa käynyt esittämässä runoja ja juttuja vanhuksille. Kolme ”keikkaa” on tehty ja neljä on tulossa.”

”Olen esittänyt valokuvaesityksen ja terveystoimintaa esityksiä Violan kohtaamispaikassa.”

Erilaisten kerhojen ohjauksessa ilmoitti olleensa mukana kaksi vastaajaa. Ensimmäinen vastaaja oli toiminut heikkonäköisten ja kuulovammaisten kerhon ohjaajana. Hän oli myös toiminut toisena vetäjänä Elämänkaarikirjoittaja-piirissä sekä lisäksi aikoi vierailla Vantaan seurakuntien eläkeläiskerhoissa keskustelemassa kuulemiseen ja näkemiseen liittyvistä asioista. Toinen vastaaja puolestaan pyöritti Toimivat Seniorit ry:n kotisivuja sekä vastasi retkipiiristä, skype-ystäväverkosta ja omakuvapostimerkki-piiristä. Lisäksi hän osallistui asuinyhtiön lähes jokaisen harrastuspiirin toimintaan.

”Nyt tammikuussa aloitan heikkonäköisten ja kuulovammaisten kerhon ohjaajana. Kerho kokoontuu kahden viikon välein. Olen toiminut syyskuusta alkaen toisena vetäjänä Elämänkaarikirjoittaja-piirissä. Ryhmässä osanottaja kirjoittaa ryhmien välillä tietyn osan elämästään ja lähettää sen vetäjälle luettavaksi ja minä vetäjänä tuen häntä kirjoittamisessa. Ryhmä kokoontuu kolmen viikon välein ja ryhmässä osanottajat kertovat kirjoituksistaan ja elämästään sitä mitä haluavat. Ryhmän viimeinen istunto on helmikuun lopulla. Kevään aikana tulen vierailemaan Vantaan seurakuntien monissa eläkeläiskerhoissa keskustelemassa kuulemiseen ja näkemiseen liittyvistä asioista mm. apuvälineistä ja palveluista, kun näkö ja kuulo heikkenevät.”

”Varsinaisesti vastaan yhdistyksen kotisivuista:

<http://www.toimivatseniorit.palvelee.fi>.

*Itse vastaan retkipiiristä, skype-ystäväverkosta ja omakuvapostimerkki-piiristä.
- tutustutkaa kotisivuilta erityisesti As Oy Säästökehän toimintapisteeseen toimintaan - sieltä löytyy kymmenkunta harrastuspiiriä. - - Osallistun lähes*

jokaisen harrastuspiirin toimintaan (hyvinvointi-, kirja-, kuvataide-, porina-, retki-, seurapeli-, yhteislaulu- yms piirit). Kuvataidepiiri on tehnyt yhteistyötä Leppävaaran palvelukeskuksen Taivaanrannan maalareiden kanssa kerran viikossa koko kevään.”

Seminaaritoiminnassa oli ollut mukana yksi vastaaja. Hän oli paitsi esiintynyt kansainvälisessä seminaarissa Japanissa myös kirjoittanut artikkelin surevien vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi samaiseen seminaariin. Lisäksi hän oli pitänyt yhteisseminaarin Vantaan seurakuntayhtymän ja Vantaan aikuisopiston kanssa.

*”Olen kirjoittanut artikkelin surevien vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi kansainväliseen seminaariin Japanissa. Olen esiintynyt kansainvälisessä seminaarissa Japanissa teemalla: Surevien vapaaehtoistoiminnan kehittäminen. Olen pitänyt yhteisseminaarin Vantaan seurakuntayhtymän ja Vantaan aikuisopiston kanssa teemalla: **Kuolevan ihmisen omaisena, mitä surun ja kuoleman kohtaaminen merkitsee.**”*

Opetustehtävissä kertoi toimineensa yksi vastaaja. Hän oli järjestänyt opetusta somalilapsille ja -aikuisille sekä tarvittaessa neuvonut lähihoitajaksi opiskelevia.

”Läksypiiri somalilapsille ja matematiikan opetusta somalinaisille. Opetin pari kuukautta ala-asteikäisiä somalilapsia. Parin vuoden ajan olen tarvittaessa neuvonut lääkelaskuissa lähihoitajaksi opiskelevia.”

Yläluokka *Ei ole järjestänyt toimintaa* muodostui alaluokasta ei ole järjestänyt toimintaa.

Vastaajista kolme ei ollut järjestänyt toimintaa. Kaksi vastaajista ilmoitti yksiselitteisesti, että ei ole järjestänyt toimintaa ja kolmannella vastaajalla yksityiselämä ja terveys olivat esteenä vakituisen toiminnan järjestämiselle.

”En ole järjestänyt mitään, koska oma yksityiselämä ja terveys ei sovi vakituisen toimintaan.”

6.2 Senioriosaajakoulutuksen merkitys koulutuksen käyneille

Toinen tutkimusongelma vastaa kysymykseen, mikä merkitys koulutuksella on ollut senioriosaajille. Aineistosta muodostui kuusi yläluokkaa: merkitys arvomaailmalle, ilon ja

aktiivisen elämänsisällön saaminen, verkostoituminen ja sosiaalisten suhteiden luominen, auttamisen mahdollistuminen, tiedon ja osaamisen lisääntyminen sekä senioriosaajakoulutuksen kokeminen pettymyksenä.

TUTKIMUSONGELMA 2: Senioriosaajakoulutuksen merkitys koulutuksen käyneille

Alaluokka	Yläluokka
<ul style="list-style-type: none"> ▪ opettaa nöyrytykseen ja arvostamaan muita ▪ syrjäytymisen ehkäiseminen ▪ lisää vapaaehtoistoiminnan arvostusta 	Merkitys arvomaailmalle
<ul style="list-style-type: none"> ▪ tuo sisältöä ja iloa elämään ▪ tuo kiinnostavaa toimintaa elämään 	Ilon ja aktiivisen elämänsisällön saaminen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ tuottaa ja mahdollistaa sosiaalisia suhteita ▪ auttaa verkostoitumaan 	Verkostoituminen ja sosiaalisten suhteiden luominen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ mahdollistaa auttamisen ja auttamiskanavien löytymisen 	Auttamisen mahdollistuminen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ koulutuksesta lisää tietoa ▪ koulutuksesta lisää osaamista 	Tiedon ja osaamisen lisääntyminen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ senioriosaajatoiminnan kokeminen pettymyksenä 	Senioriosaajakoulutuksen kokeminen pettymyksenä

Yläluokka *Merkitys arvomaailmalle* muodostui alaluokista opettaa nöyrytykseen ja arvostamaan muita, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä lisää vapaaehtoistoiminnan arvostusta.

Alaluokka *opettaa nöyrytykseen ja arvostamaan muita* näkyi yhden seniori-ikäisen vastauksessa. Hänen mielestään koulutus opetti paitsi nöyrytykseen, myös antamaan arvoa kaikille ihmisille.

”Opettaa nöyrytykseen, antamaan arvoa kaikille ihmisille ja eläville.”

Syrjäytymisen ehkäiseminen tuli ilmi yhdessä vastauksessa. Vastaja toivoi, että koulutus vähentäisi syrjäytymistä ja eristymistä kaikkien kohdalla. Hän oli huolissaan erityisesti yli 85-vuotiaiden tilanteesta.

”Se [syrjäytyminen ja eristyminen] on vaikea asia, erityisesti jo yli 85-vuotiaiden kohdalla, kun kaikenlaiset fyysiset krempat alkavat murentaa ruumista, mielen pysyessä silti ikinuorena.”

Yhden seniori-ikäisen vastauksesta tuli ilmi, että koulutus lisäsi vapaaehtoistoiminnan arvostusta. Hän toi esiin, että tekisi vapaaehtoistyötä ilman koulutustakin, mutta koulutus lisäsi entisestään vapaaehtoistoiminnan arvostusta.

”Tekisin tätä työtä varmasti ilman koulutustakin, mutta koulutus - - lisäsi työn arvostusta.”

Yläluokka *Ilon ja aktiivisen elämänsisällön saaminen* muodostui alaluokista tuo sisältöä ja iloa elämään sekä tuo kiinnostavaa toimintaa elämään.

Neljän seniori-ikäisen vastauksessa näkyi se, että koulutus toi elämään sisältöä ja iloa. Yksi vastaaja toi esiin, että koulutus antoi mielihyvää. Toiselle vastaajalle toi hyvän mielen se, että hän sai osaamista toisen ihmisen auttamiseen. Kolmas vastaaja sai koulutuksesta monenlaista elämänsisältöä ja iloa. Hän kertoi hakeutuneensa koulutukseen osittain itsekkäistä syistä suruvuosien jälkeen. Hän sai koulutuksesta iloa sekä myös virikkeitä. Senioriosajakoulutuksen myötä hänelle löytyi myös iloa tuovaa harrastustoimintaa. Neljäs vastaaja toi ilmi, että koulutus antoi paljon sisältöä elämään sekä avasi näkemyksiä. Hänen mielestään saa itselleenkin voimia, kun auttaa muita.

”Lähdin koulutukseen osittain ”itsekkäistäkin” syistä eli saamaan monen suruvuoden jälkeen itsellenikin iloa ja vahvistusta ja se kyllä kannatti. - - Ja sain paljon lisää monenlaista virikettä.”

Toinen alaluokka, *tuo kiinnostavaa toimintaa elämään*, tuli ilmi kahden seniori-ikäisen vastauksessa. Toinen vastaaja ilmaisi, että koulutus vahvisti entisestään hänen halukkuuttaan vapaaehtoistyöhön. Toisen vastaajan mielestä puolestaan koulutus antoi hänen toiminnalleen tärkeän suunnan.

”- - koulutus antoi asioille tärkeän suunnan - -”

Yläluokka *Verkostoituminen ja sosiaalisten suhteiden luominen* muodostui alaluokista tuottaa ja mahdollistaa sosiaalisia suhteita sekä auttaa verkostoitumaan.

Kahden seniori-ikäisen vastauksessa näkyi se, että koulutus tuotti ja mahdollisti sosiaalisia suhteita. Ensimmäinen vastaaja toi esiin, että koulutus loi kontakteja. Toinen vastaaja ilmaisi, että koulutus mahdollisti sosiaaliset suhteet ja erilaisten ihmisten tapaamisen.

”Sosiaaliset suhteet, erilaisia ihmisiä - -”

Alaluokka *auttaa verkostoitumaan* tuli esiin kolmen seniori-ikäisen vastauksessa. Ensimmäinen vastaaja kertoi, että koulutuksen myötä yhteisössä toimiminen oli helpompaa. Toinen vastaaja puolestaan ilmaisi, että koulutuksen myötä hänen verkostonsa lisääntyivät jatkuvasti. Kolmas vastaaja sai verkostoitumisen idean senioriosaajakoulutuksesta.

”Tämä ”verkostoitumisen” idea on tulosta senioriosaajakoulutuksesta.”

Yläluokka *Auttamisen mahdollistuminen* muodostui alaluokasta mahdollistaa auttamisen ja auttamiskanavien löytymisen.

Kolmen seniori-ikäisen vastauksesta käy ilmi, että senioriosaajakoulutus mahdollistaa auttamisen ja auttamiskanavien löytymisen. Ensimmäinen vastaaja toi esiin, että hän voi koulutuksen myötä saada paremmin yhteyden autettaviin. Toinen vastaaja kertoi, että hänestä tuli koulutuksen avulla vahvempi antamaan apua muille ihmisille. Kolmas puolestaan ilmaisi, että koulutus tuki häntä iäkkäiden naapureiden auttamisessa.

”Olen nyt taas vahvempi antamaan tukea ja apua muillekin.”

”Voin varmasti paremmin saada yhteyden autettaviin - -”

Yläluokka *Tiedon ja osaamisen lisääntyminen* muodostui alaluokista koulutuksesta lisää tietoa sekä koulutuksesta lisää osaamista.

Yhden seniori-ikäisen vastauksesta ilmeni, että koulutus lisäsi tietoa. Hän kertoi, että sai koulutuksesta tietoa ikääntyneistä ja heidän maailmastaan.

”Senioriosaajakoulutus on tutustuttanut minut paremmin ikääntyneisiin ja heidän maailmaansa.”

Kahdesta vastauksesta nousi esiin, että koulutus lisäsi osaamista. Ensimmäinen vastaaja ilmaisi, että koulutus lisäsi hänen osaamistaan iäkkäiden naapureidensa auttamisessa. Toinen vastaaja kertoi, että koulutuksen myötä hän rohkaistui tuomaan osaamistaan esille enemmän erilaisilla foorumeilla, myös kansainvälisesti.

”Senioriosaajakurssi rohkaisi tuomaan aiempaa enemmän omaa osaamistani esiin sekä julkisilla että kansainvälisillä foorumeilla.”

Yläluokka *Senioriosaajakoulutuksen kokeminen pettymyksenä* muodostui alaluokasta senioriosaajakoulutuksen kokeminen pettymyksenä.

Senioriosaajakoulutuksen kokeminen pettymyksenä tuli ilmi kahden seniori-ikäisen vastauksesta. Toinen vastaaja olisi toivonut, että koulutuksessa olisi hyödynnetty enemmän aikaisempaa, esimerkiksi työelämässä hankittua osaamista. Toinen vastaaja puolestaan toi esiin, että koulutus ei antanut hänelle mitään lisää.

”Luulin, että senioriosaajakoulutus olisi hyödyntänyt meidän opillista tietämystä jossain vanhustyössä, mutta sitä se ei ollut.”

”Kuulostaa kyyniseltä, mutta senioriosaajakoulutus ei ole tuonut minulle mitään erityistä lisää.”

6.3 Vapaaehtoistoiminnan merkitys koulutuksen käyneille

Kolmas tutkimusongelma vastaa kysymykseen, mikä merkitys vapaaehtoistoiminnalla on ollut senioriosaajille. Aineiston perusteella muodostui kuusi yläluokkaa: arvojen ja etiikan ilmentäminen, työelämäosaamisen hyödyntäminen, kehittämistoiminnan areena, autonominen ja omaehtoinen elämä, kiinnostavan elämänsisällön saaminen sekä palkitsevan elämänilon saaminen.

TUTKIMUSONGELMA 3: Vapaaehtoistoiminnan merkitys senioriosaajille

Alaluokka	Yläluokka
<ul style="list-style-type: none"> ▪ arvomaailman toteuttaminen ▪ osallistuminen eettisenä kysymyksenä 	Arvojen ja etiikan ilmentäminen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ työelämäosaamisen hyödyntämisen mahdollistaja 	Työelämäosaamisen hyödyntäminen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ halu kehittää vapaaehtoistoimintaa 	Kehittämistoiminnan areena
<ul style="list-style-type: none"> ▪ eläkkeellä aikaa vapaaehtoistoimintaan ▪ mahdollisuus säädellä osallistumisensa määrää 	Autonominen ja omaehtoinen elämä
<ul style="list-style-type: none"> ▪ vapaaehtoistoiminta elämänsisällön tuojana ▪ vapaaehtoistoiminta osana elämää 	Kiinnostavan elämänsisällön saaminen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ vapaaehtoistoiminnan palkitsevuus ▪ vapaaehtoistoiminta elämän ilon tuojana 	Palkitsevan elämän ilon saaminen

Yläluokka *Arvojen ja etiikan ilmentäminen* muodostui alaluokista arvomaailman toteuttaminen sekä osallistuminen eettisenä kysymyksenä.

Alaluokka *arvomaailman toteuttaminen* näkyi yhden seniorin vastauksessa. Hänen mielestään vapaaehtoistoiminnan kautta omien arvojen ja asenteiden toteuttaminen mahdollistuu.

”[Vapaaehtoistoiminnassa voi] toteuttaa arvomaailmaansa ja asenteitaan.”

Yhden seniorin vastauksesta kävi ilmi, että vapaaehtoistoimintaan *osallistuminen on eettinen kysymys*. Hänen mielestään olisi eettisesti väärin, jos ei tekisi mitään eläkkeellä ollessaan.

”- - tuntuu, että olisi eettisesti väärin jäädä pelkästään ”makaamaan laakereilleen”.”

Yläluokka *Työelämäosaamisen hyödyntäminen* muodostui alaluokasta työelämäosaamisen hyödyntämisen mahdollistaja.

Alaluokka *työelämäosaamisen hyödyntämisen mahdollistaja* näkyi yhden seniori-ikäisen vastauksessa. Hän kertoo, että on voinut hyödyntää tietotaitoaan vapaaehtoistoiminnassa, koska on vielä tarpeeksi hyväkuntoinen olemaan mukana siinä.

”Koska fyysistä ja psyykkistä kapasiteettiä on riittänyt, olen voinut hyödyntää työelämässä sekä ammatillisessa koulutuksessani saatua tietotaitoani ym. työssä.”

Yläluokka *Kehittämistoiminnan arena* muodostui alaluokasta *halu kehittää vapaaehtoistoimintaa*.

Yhdestä vastauksesta kävi ilmi alaluokka *Halu kehittää vapaaehtoistoimintaa*. Vastaaaja toivoisi voivansa kehittää yhteistyössä toisten vapaaehtoisten kanssa uudenlaisen toimintamallin vanhusten tukemiseen.

”Toivoisin löytäväni 1-2 muuta vapaaehtoista - - ja ideoida heidän kanssaan toimintamallin, jonka avulla pystyisimme tukemaan palvelutaloissa tai kotonaan asuvien ikääntyneiden ihmisten liikkumista ja ulkoilua. Yksin en siihen ryhdy, koska pelkään sen sitovan liiaksi omaa ajankäyttöäni.”

Yläluokka *Autonominen ja omaehtoinen elämä* muodostui alaluokista eläkkeellä aikaa vapaaehtoistoimintaan sekä mahdollisuus säädellä osallistumisensa määrää.

Alaluokka *eläkkeellä aikaa vapaaehtoistoimintaan* ilmeni yhdessä vastauksessa. Vastaaajan mielestä eläkkeellä on aikaa osallistua vapaaehtoistoimintaan eikä työelämän jälkeen osaa olla tekemättä mitään.

”Eläkkeellä ollessa on aikaa ja energiaakin löytyy toimintaan. Kun on ollut työorientoitunut ja tehnyt mielenkiintoista ja haastavaa työtä, niin ei osaa olla ”laakereillaan”.”

Alaluokka *mahdollisuus säädellä osallistumisensa määrää* näkyi neljän seniori-ikäisen vastauksessa. Ensimmäinen vastaaaja kertoo, että pitää tärkeänä mahdollisuutta säädellä vapaaehtoistoiminnan sisältöä. Toinen vastaaaja puolestaan kertoo pyrkivänsä rajaamaan vapaaehtoistoiminnan yhteen päivään viikossa. Kolmas seniori-ikäinen kertoo, että voisi ryhtyä kehittämistoimintaan yhteistyössä mutta ei yksin, koska ei halua sitoa omaa ajankäyttöään liikaa. Neljäs vastaaaja kertoo, että vapaaehtoistoiminta antaa mahdollisuuden auttaa silloin kun haluaa.

”On riemullista keskittyä vain muutama minuutti minulle tärkeään teemaan ja toimia niiden ympärillä. - - Hienoa on mahdollisuus itse säätää tätä sisältöä ja jäsenystä.”

”Pyrin keskittämään vapaaehtoisasiat yhdelle päivälle viikossa, mutta aktiivisempänä aikana kuten nyt keväällä niitä on ollut useampana päivänä.”

”Yksin en siihen ryhdy, koska pelkään sen sitovan liiaksi omaa ajankäyttöäni.”

”Voi rakastaa ja auttaa kun haluaa.”

Yläluokka *Kiinnostavan elämänsisällön saaminen* muodostui alaluokista vapaaehtoistoiminta elämänsisällön tuojana sekä vapaaehtoistoiminta osana elämää.

Alaluokka *vapaaehtoistoiminta elämänsisällön tuojana* näkyi neljän seniori-ikäisen vastauksessa. Ensimmäinen vastaaja kertoo saavansa vapaaehtoistoiminnasta sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuden työelämän puuttuessa. Toinen vastaaja kertoo tarvitsevansa eläkkeelle jäätyään sisältöä, jota vapaaehtoistoiminnasta saa. Kolmas vastaaja kokee tarvitsevansa eläkkeelle jäätyään elämäänsä muutakin sisältöä kuin lukeminen ja käsityöt ja haluaa täyttää päivänsä vapaaehtoistoiminnalla. Neljännen vastaajan mielestä vapaaehtoistoiminta tuo eläkeläiselämään mielekästä sisältöä.

”[Vapaaehtoistoiminta on] tärkeä vastapaino sosiaaliselle kanssakäymiselle työelämän puuttuessa.”

”Vapaaehtoistoiminnalla on keskeinen merkitys elämässäni nyt eläkkeelle ollessa - - - tarvitsen elämääni systemaattisuutta ja kiinnostavaa toimintaa ja ja tärkeää sisältöä läheisten ja lastenlasten lisäksi. Juuri vapaaehtoistoiminta on nyt elämääni jäsentävää ja keskeistä sisältöä. Huomaan, että myös ”kolmanteen elämääni” on tärkeää saada kiinnostava sisältö ja jäsenys. Hienoa on mahdollisuus itse säätää tätä sisältöä ja jäsenystä. Ilman vapaaehtoistoiminnan sisältöä elämäni tuntuisi melko tyhjältä - -.”

”On halunnut täyttää päivänsä vapaaehtoistoiminnalla ja suuntautuminenjuuri aistivammaistyöhön, koska se tuntuu omimmalta työtaustan takia. Ei jatkuvasti jaksaa lukea ja tehdä käsitöitä.”

”Myös eläkeläiselämällä on mielekästä sisältöä.”

Alaluokka *vapaaehtoistoiminta osana elämää* tuli ilmi kolmen seniori-ikäisen vastauksessa. Ensimmäinen vastaaja kertoo vapaaehtoistoiminnan kuuluvan aina hänen elämäänsä tärkeänä osana. Toinen vastaaja ilmaisee vapaaehtoistoiminnan olevan osa nykyistä elämäänsä. Kolmas vastaaja puolestaan kertoo vapaaehtoistoiminnan olevan olennainen osa elämäänsä.

”Tietty määrä vapaaehtoistoimintaa tulee aina kuulumaan elämäni tärkeänä osana.”

”Vapaaehtoistyö on osa nykyistä elämäni.”

”Vapaaehtoistoiminta yleensä on olennainen osa elämäni.”

Yläluokka *Palkitsevan elämän ilon saaminen* muodostui alaluokista vapaaehtoistoiminnan palkitsevuus sekä vapaaehtoistoiminta elämän ilon tuojana.

Alaluokka *vapaaehtoistoiminnan palkitsevuus* näkyi yhden seniori-ikäisen vastauksessa. Hän kokee saavansa vapaaehtoistoiminnasta tyydytystä ja kokee vapaaehtoistoiminnassa saadut kiitokset palkitsevina.

”Vapaaehtoistoiminnasta saan suuren tyydytyksen. Olenkin aina sanonut, ettei maailmaa voi muuttaa paremmaksi kokonaan, mutta jos osaisi tuottaa edes pienenkin ilon toiselle ihmiselle. Sydäntä lämmitti, kun esim. palvelutalossa eräs mummo sanoi, että et sinä arvaakaan, kuinka hyvää työtä sinä teet, kun käyt täällä. Samoin hoitajilta olen saanut paljon kiitosta. - - Kaikki tämä tuo hyvän mielen tekijällekkin.”

Alaluokka *vapaaehtoistoiminta elämän ilon tuojana* tuli ilmi kahdessa vastauksessa. Toinen vastaaja kertoo vapaaehtoistoiminnan tuovan iloa hänen elämäänsä. Toinen vastaaja puolestaan kokee sen lisäävän elämän iloa, että voi olla apuna toiselle.

”Vapaaehtoistoiminta antaa runsaasti iloa ja mielenkiintoa elämäni.”

”Elämän iloa lisäävää on - - kun voi olla jollekin/joillekin tukena ja ystävänä”

6.4 Senioriosaajien kehittämissuhteet

Neljäs tutkimusongelma vastaa kysymykseen, millaisia kehittämissuhteita senioriosaajilla on. Aineiston perusteella muodostui neljä yläluokkaa: vapaaehtoistoiminnan strategian

luominen, koulutustoiminnan laajentaminen, senioriosaajien tukitoiminta sekä koulutuksen sisällön kehittäminen.

TUTKIMUSONGELMA 4: Senioriosaajien kehittämisehdotukset

Alaluokka	Yläluokka
<ul style="list-style-type: none"> ▪ vision ja strategian luominen vapaaehtoistoiminnalle 	Vapaaehtoistoiminnan strategian luominen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ toimintaa muuallakin Vantaalla kuin Tikkurilassa 	Koulutustoiminnan laajentaminen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ senioriosaajavälityksen perustaminen/organisointi ▪ vapaaehtoistyöstä muodollinen korvaus ▪ säännöllistä täydennyskoulutusta vapaaehtoiselle ▪ yksittäisille senioriosaajille ohjausta valitsemansa kohderyhmän toiminnan hallintaan ▪ seniorien panoksen arvostaminen mielekkäällä virkistystoimintamahdollisuudella 	Senioriosaajien tukitoiminta
<ul style="list-style-type: none"> ▪ enemmän käytäntöön liittyvää tietoa ▪ lisää esiintymistaidon opetusta ▪ erilaisia harjoittelupaikkoja valmiina koulutuksen harjoittelujakson alkaessa ▪ vapaaehtoistyön periaatteiden selvittäminen ▪ osanottajille koottua tietoa vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja kohteista ▪ kouluttajien rooli ja osaaminen ▪ vierailuvia luennoitsijoita eri aloilta ▪ koulutuksen painopiste liiaksi vanhustyössä ▪ verkostoituminen 	Koulutuksen sisällön kehittäminen

Yläluokka *Vapaaehtoistoiminnan strategian luominen muodostui* alaluokasta vision ja strategian luominen vapaaehtoistoiminnalle.

Yksi vastaaja toivoi saavansa esityksen siitä, miten vapaaehtoistoiminnalle luodaan visio ja strategia ja toisaalta miten vapaaehtoistoiminnan verkostojen johtaminen toimii. Hän perusteli vastaustaan sillä, että vapaaehtoistoiminnan verkostot ovat kovin hajallaan ja toimivat usein erillään toisistaan tietämättä.

”Yksi uusi teema voisi olla saada esitys siitä, miten luodaan vapaaehtoistoiminnalle visio ja strategia ja miten vapaaehtoistoiminnan verkostojen johtaminen toimii ja mikä siinä on tärkeää. Perusteena on se, että vapaaehtoistoiminnan verkostot ovat kovasti hajallaan ja ne toimivat usein erillään toistaan tietämättä.”

Yläluokka *Koulutustoiminnan laajentaminen* muodostui alaluokasta toimintaa muuallakin Vantaalla kuin Tikkurilassa.

Yhden henkilön vastauksessa nousi esille toive siitä, että toimintaa olisi Tikkurilan lisäksi muuallakin Vantaalla.

”Toimintaa voisi olla muuallakin kuin Tikkurilassa. Myyrmäestä on pitkä ja aikaa vievä matka Violaan ja muihin tapaamisiin.”

Yläluokka *Senioriosaajien tukitoiminta* muodostui alaluokista senioriosaajavälityksen perustaminen/organisointi, vapaaehtoistyöstä muodollinen korvaus, säännöllistä täydennyskoulutusta vapaaehtoiselle, yksittäisille senioriosaajille ohjausta valitsemansa kohderyhmän toiminnan hallintaan sekä seniorien panoksen arvostaminen mielekkäällä virkistystoimintamahdollisuudella.

Tarve senioriosaajavälityksen perustamiselle ilmeni viiden seniorin vastauksissa. Vastaajat kaipasivat paikkaa, johon saisivat ilmoittautua sekä vapaaehtoiset että vapaaehtoisen avun tarvitsijat. Senioriosaajavälitys toimisi näiden ryhmien yhteensovittajana sekä tarjoaisi jatkossa myös harjoittelupaikkojakin.

”Ehdotus ei liity suoranaisesti senioriosaajakoulutukseen, mutta voisi olla jonkinlainen jatkumo sille: Monta minunlaistani ”etsijää” on vailla itselleen sopivaa vapaaehtoistoimintaa. Koska yhteiskunta tulee vuorenvarmasti jatkossa tarvitsemaan kasvavan määrän tällaisia auttavia käsiä, olisi ehkä järkevintä, että kunnilla tms. toimijoilla olisi omat vapaaehtoisten rekrytointi- ja välityskeskukset. Niihin voisivat vapaaehtoiset ja vapaaehtoistyön tarvitsijat ilmoittautua osaamisineen ja tarpeineen. Keskukset toimisivat näiden kahden ryhmän aktiivisina yhteensovittajina ja tiedonvälittäjinä, mikseipä myös tarvittaessa kouluttajina.”

”Olen esittänyt siellä Laureassa siihen vanhusprojektiin sellaista paikkaa, johon saisivat ilmoittautua niin tällaista apua tarvitsevat kuin vapaaehtoiset.”

Sieltä saisi varmasti silloin jo harjoittelupaikkojakin ja jatkossa sitten tarjonta ja tarve kohtaisivat.”

”Lähinnä kysymys: joko on olemassa ”senioriosaajavälitys” eli linkki kysynnän ja tarjonnan väliin?”

Muodollista korvausta vapaaehtoistyöstä perään kuulutti yksi vastaaja. Hän perusteli vastaustaan sillä, että aina on olemassa pieniä, esimerkiksi tuettavan henkilön kuljetuksista aiheutuvia kuluja, jotka koituvat vapaaehtoisen maksettaviksi.

”Vapaaehtoistyössä pitäisi olla saksalaisen mallin mukainen jonkinlainen muodollinen taloudellinen korvaus työstä. Ei kuitenkaan verotettavaa palkkaa. Aina on olemassa pieniä kuluja esim. tuettavan henkilön kuljetuksia, josta on kuluja vapaaehtoiselle.”

Säännöllistä täydennyskoulutusta vapaaehtoiselle kaipasi yksi vastaaja. Hän ehdotti, että koulutus voisi toimia vaikka työnohjauksen nimikkeellä ja mallia voisi ottaa Saksasta.

”Koulutuksen jälkeen pitäisi olla säännöllisiä pieniä täydennyskoulutus jaksoja vapaaehtoiselle, voisi olla vaikka työnohjauksen nimikkeellä. Tässäkin mallia Saksasta.”

Yksi vastaaja puolestaan toivoi, että yksittäisille senioriosaajille olisi tarjolla ohjausta valitsemiensa kohderyhmien toiminnan hallintaan.

”Koulutuksen tulisi valottaa valitun kohderyhmän tilannetta paikallisella, kansallisella ja kansainvälisellä tasolla erikseen virallinen, yksityinen ja vapaaehtoinen toiminta. Tämä on hyvin laaja alue, toivottavasti ymmärrätte sen laajuuden. Esimerkiksi vanhusten asemaa käsittelee 1) hallitusohjelma, 2) sosiaali- ja terveysministeriö, 3)kunnat, 4) yrittäjät, 5) koulutusjärjestelmät, 6) tutkimus ja kokeilut sekä 7) vapaaehtoistyö.

Yksittäiset senioriosaajat tarvitsevat myös ”jokapäiväistä” ohjausta valitsemansa kohderyhmän toiminnan hallintaan, kehittämiseen ja toteuttamiseen ts. case-tapauksia. Jos vapaaehtoistyön kohderyhmänä ovat vanhuksset, niin silloin tulisi hahmottaa, mikä on tärkeintä: toimia kunnallisella tasolla vai yksityisellä tasolla. Esim. Espoossa on noin 1200 hoitopaikkaa noin 24000 vanhusta kohden. Kysynkin kuinka moni vanhus (seniori) jää olosuhteiden pakosta yksin saamatta mitään tukea elämässään?

Riittävätkö omat taloudelliset, sosiaaliset, fyysiset resurssit tarpeiden tyydyttämiseen?”

Yksi seniorivastaaaja toivoi sitä, että seniorien panosta arvostettaisiin mielekkäällä virkistystoimintamahdollisuudella. Hän perusteli toivettaan sillä, että seniorit ovat pitkän päivätyön tehneitä, ikääntyviä ja ansiokkaita ihmisiä, joilla on myös omia ”kremppojaan” mukana kuljetettavanaan.

”Seniorit ovat usein pitkän päivätyön tehneitä, ikääntyviä ja monesti myös omia ”kremppojaan” mukanaan kuljettavia ansiokkaita IHMISIÄ. Toivon että heidän jaksamisensa mukaista panostaan arvostetaan esim. hyvin ehdotetulla?? (henkilökohtaisesti) mielekkäällä virkistystoiminta-mahdollisuudella.”

Yläluokka *Koulutuksen sisällön kehittäminen* muodostui alaluokista enemmän käytäntöön liittyvää tietoa, lisää esiintymistaidon opetusta, erilaisia harjoittelupaikkoja valmiina koulutuksen harjoittelujakson alkaessa, vapaaehtoistyön periaatteiden selvittäminen, osanottajille koottua tietoa vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja kohteista, kouluttajien osaaminen, vierailevia luennoitsijoita eri aloilta, koulutuksen painopiste liiaksi vanhustyössä sekä verkostoituminen.

Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että senioriosaajakoulutuksessa saisi olla enemmän käytäntöön liittyvää tietoa.

”Ehkä enempi saisi olla käytäntöön liittyvää tietoa, esimerkiksi vaikka ohjattuja vierailuja ryhmissä kiinnostuksen mukaan (Unifemin maahanmuuttaja koulutuksessa, vanhusten palvelutaloissa, päivätoimintakeskuksissa ym.)”

Lisää esiintymistaidon opetusta puolestaan toivoi yksi vastaaja. Hän oli sitä mieltä, että esiintymistaito on kaikille hyväksi ja lisää onnistumisen tunnetta sekä kohottaa itseluottamusta.

”- - ehkä esiintymistaitoa voisi opettaa lisää. Joukossa on eri ammattialoja edustavia senioreita. Toisille esiintyminen on luontaista, mutta esiintymistaidon kouluttaminen vahvistaisi erityisesti arempia esiintyjiä. Esiintymistaito on kaikille hyväksi. Se lisää onnistumisen tunnetta ja kohottaa itseluottamusta.”

Yksi vastaaja koki, että senioriosaajakoulutuksen harjoittelujakson alkaessa olisi hyvä olla

valmiina erilaisia harjoittelupaikkoja. Hänen mielestään tällä tavalla löytäisi itselleen sopivan tehtävän paremmin.

”- - minusta olisi hyvä, jos silloin kurssin harjoittelujaksolla olisi jo valmiina näitä erilaisia harjoittelupaikkoja. Saisi kokeilla erilaisia juttuja, toimia erilaisissa ryhmissä, vanhuksien, lapsien, vammaisten kanssa. Sillä lailla löytäisi itselleen sopivan tehtävän paremmin.”

Selvyyttä vapaaehtoistyön periaatteisiin kaipasi yksi vastaaja. Hän perusteli tätä sillä, että vapaaehtoistyön periaatteet olisi hyvä tietää, mikäli osanottajilla ei ole vapaaehtoistyöstä aikaisempaa kokemusta.

”- - Sisältyiköhän koulutukseen vapaaehtoistyön peruseriaatteita. Ajatus on vain, jos osanottajilla ei ole aikaisempaa kokemusta/ koulutusta vapaaehtoistyöstä (esim. SPR:n tai seurakuntien tm. vastaavaa koulutusta), vapaaehtoistyön periaatteet olisi hyvä tietää.”

Kyselyyn vastanneista kolme toivoi, että koulutuksen osanottajille olisi tarjolla koottua tietoa vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja kohteista. Ensimmäinen vastaaja pyysi yksiselitteisesti vapaaehtoistoiminnan työpaikkojen selvittämistä. Toisella vastaajalla oli itsellään palvelukohteet valmiina mutta hän arveli jonkinlaisen ohjauksen auttavan muita. Kolmas vastaaja puolestaan oli sitä mieltä, että osanottajilla saattaisi olla tiedosta puutetta, jolloin tieto eri vapaaehtoistoiminnan tahoista auttaisi toimintamahdollisuuksien etsimisessä.

”Selvittää vapaaehtois työpaikat.”

”Itselläni oli palvelukohteet valmiina, mutta heitä, jotka vasta hakevat kohteita, auttaisi jonkinlainen ohjaus: mitä, missä milloin apua tarvitaan, mihin voisi mennä mukaan jne. Tarkoitin vastaavaa kuin on esim. internetissä Suurella sydämellä sivustolla <http://www.suurellasydamella.fi/>”

”Olisiko osanottajille hyvä antaa koottua tietoa Vantaalla tapahtuvasta vapaaehtoistyöstä ja työtä tekevistä tahoista. Luulen että osanottajilla on tiedosta puutetta. Kun tehtävänä on itse etsiä eri tahoja missä voisi toimia, niin annettu tieto eri tahoista auttaisi toimintamahdollisuuksien etsimisessä.”

Kouluttajien rooliin ja osaamiseen liittyviä kehittämissuhteita oli kahdella vastaajalla. Toinen vastaajista perään kuulutti asennemuutosta, tuen antamista vapaaehtoistyön tekemiseen sekä opiskelijoiden antamien ideoiden ja tuen huomioimista. Toinen taas oli sitä mieltä, että kouluttajien tulisi olla paremmin sisällä siinä, mitä kaikkea vapaaehtoinen

tarvitsee hoitaessaan sairaan tai vanhuksen asioita.

”Asennemuutos myötämielisyyteen ja rakastamiseen kouluttajilla ja opiskelijoilla, tukeminen vapaaehtoistyöhön, ottaa huomioon opiskelijoiden antamat ideat ja tuki.”

”Kouluttajien pitäisi olla paremmin itse sisällä, mitä kaikkea tarvitaan kun hoitaa vapaaehtoisena jonkun sairaan tai vanhuksen asioita.”

Yksi vastaaja toivoi, että koulutukseen olisi mahdollista saada vierailevia luennoitsijoita.

”Vierailevia luennoitsijoita elämän eri aloilta pitäisi saada. Nyt koulutus tuntui erittäin sisäsiittoiselta. Ulkopuolista tuuletusta!”

Koulutuksen painopiste oli liaksi vanhustyössä yhden vastaajan mielestä. Hänen mukaansa yhteiskunnassa on muitakin avun tarvitsijoita.

”Koulutuksen painopiste aivan liaksi vanhustyössä, sillä muitakin tarvitsijoita yhteiskunnassa on kuin vanhukset (heitä mitenkään väheksymättä).”

Verkostoitumisen kannalla oli kaksi vastaajaa. Toinen vastaajista katsoi, että senioriosaajakoulutus kehittyy parhaiten yhteistyössä seniorien kanssa. Toinen puolestaan oli sitä mieltä, että senioriosaajatoiminnassa jo mukana olevien järjestäytyminen saattaisi auttaa siihen, että tieto senioriosaajista leviäisi.

”Senioriosaajakoulutus kehittyy parhaiten, kun sitä kehitetään yhdessä seniorien kanssa. Jo nyt edelliset kurssit ovat antaneet ideoita siitä, miten tulisi toimia jatkossa. Myös verkostoituminen on tärkeää, ettei pyörää tarvitsisi aina keksiä uudelleen.”

”Ehkä toiminnassa mukana olevien järjestäytymisen jälkeen tieto osajista leviää ja sitä kautta haasteita työlle tulee enemmän.”

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata senioriosaajakoulutuksen käyneiden henkilöiden näkemyksiä koulutuksesta ja koulutuksen jälkeisestä toiminnasta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa senioriosaajakoulutuksen kehittämiseksi. Senioriosaajuutta tarkasteltiin tässä opinnäytetyössä voimavara- ja näkökulmasta käsin niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Saadut tulokset eivät ole yleistettävissä, mutta siihen ei laadullisessa tutkimuksessa pyritäkään (esim. Alasuutari 1999).

7.1 Tulosten pohdinta

Senioriosaajien koulutuksen jälkeinen toiminta

Senioriosaajat olivat koulutuksen jälkeen järjestäneet monipuolista toimintaa. Valtaosa toiminnasta oli opetusta ja ohjaamista sekä suunnittelu- koordinointi- ja projektityöskentelyä. Merkittävin yksittäinen ryhmä, jonka kanssa senioriosaajat olivat koulutuksen jälkeen toimineet, oli vanhukset.

Nylundin (2000) tutkimuksessa eräs kysymys oli, millaista vapaaehtoistyötä tutkittavat useimmiten tekivät. Nylund jakoi vastaukset työtehtäviin, jotka hän kategorisoi kolmeen pääryhmään, eli yksilösuuntautuneisiin toimintoihin (individually-oriented activities), ryhmäsuuntautuneisiin toimintoihin (group-oriented activities) ja organisatorisesti suuntautuneisiin toimintoihin (organisationally-oriented activities). Suosituin (49 %) vapaaehtoistoiminnan kategoria oli yksilösuuntautuneet toiminnot, joihin kuuluu ihmisten tapaaminen (keskustelu, opettaminen ym.), auttaminen arkisissa tehtävissä (ostoksilla käyminen ym.), työskentely kriisilinjalla sekä vapaaehtoistyöntekijöiden hankkiminen. (Nylund 2000: 122.)

Nylundin (2000) tutkimukseen vastanneista vapaaehtoisista alle viidennes työskenteli ryhmäsuuntautuneissa toiminnoissa, joita ovat esimerkiksi opettaminen ja ryhmien vetäminen. Yksi yhdeksästä vapaaehtoisesta oli mukana organisatorisesti suuntautuneissa toiminnoissa, kuten varainkeruussa, vapaaehtoisena puhemiehenä tai hallinnollisissa tehtävissä. (Nylund 2000: 122.) Opinnäytetyössämme tulokset olivat samansuuntaisia kuin Nylundin tutkimuksessa.

Ikäinstituutin Vavero-hankkeen kyselytutkimuksessa tutkimukseen vastanneista suurin osa oli toiminut vapaaehtoisena tapahtumien järjestäjänä tai esiintyjänä erilaisissa tapahtumissa. Vastaaajia toimi paljon myös projekteissa, ryhmien vetäjinä ja yhdistysten luottamushenkilöinä. (Rajaniemi 2009: 19.) Myös tässä tutkimuksessa käy ilmi, että

vapaaehtoistoiminta on monipuolista ja monimuotoista. Opinnäytetyössämmekin vastaajien vapaaehtoistointakokemukset olivat keskenään hyvin erilaisia. Tämä tukee käsitystä siitä, että vapaaehtoistointaan lähdetään omista tarpeista ja kiinnostuksenkohteista käsin - ei ainoastaan esimerkiksi altruististen motiivien siivittämänä (ks. esim. Nylund 2000: 135).

Mielenkiintoista opinnäytetyömme tuloksissa on, että suuri osa vastaajista on toiminut vapaaehtoistyössä ikääntyneiden parissa. Pohdinnan arvoista on, mikä tähän on syynä - onko esimerkiksi senioriosaajakoulutuksen sisällöllisillä tekijöillä merkitystä. Voisi ajatella, että senioriosaajien osaaminen olisi arvokasta myös esimerkiksi vapaaehtoistoinnassa lasten ja nuorten parissa. Monessa perheessä isovanhempia ei ole tai he asuvat kaukana - tällöin olisi hienoa, että lapset saisivat muualta vastaavanlaisia kokemuksia ja kuulisivat esimerkiksi tarinoita menneiltä vuosikymmeniltä. Tämä saattaisi myös edistää yhteiskunnassa eri ikäluokkien ymmärrystä toisistaan.

Koulutuksen merkitys senioriosaajille

Senioriosaajat kokivat koulutuksen merkityksellisenä, koska se tarjosi elämänsisältöä, antoi auttamismahdollisuuden sekä mahdollisuuden toteuttaa omaa arvomaailmaansa. Koulutuksen merkitys verkostoitumisen ja sosiaalisten suhteiden luomisen mahdollistajana nousi myös selkeästi esille. Koulutuksesta saatiin myös tietoa ja osaamista.

Useat aiemmat tutkimukset puoltavat saatuja tuloksia. Vapaaehtoistointaan lähdetään hyvin usein siksi, että halutaan auttaa toisia. Auttamishaluisilla vapaaehtoistyön motiivit liittyvät arvomaailmaan. Vapaaehtoistointa on tällöin eräänlainen vastuun kantamisen muoto: halutaan kantaa toisten kuormia ja pitää huolta heikommista. (Hakkarainen & Syrjänen 2004: 22.) Yeungin (2002) tutkimuksessa yli 40 prosenttia vastaajista kertoi vapaaehtoistointaan osallistumisensa syyksi halun auttaa muita (Yeung 2002: 32). Myös Nylundin (2000) tutkimuksessa halu auttaa oli tärkeä: 84 prosenttia vastaajista piti 25 väitteen joukosta tärkeimpänä väitettä `Mielestäni on tärkeää auttaa muita` (Nylund 2000: 123.) Pessin (2008) mukaan peräti 91 prosenttia suomalaisista on sitä mieltä, että auttaminen tuottaa heille iloa (Pessi 2008: 16).

Pelastusarmeijan mainoskampanjan innoittamia vapaaehtoistyöntekijöitä vuonna 1999 tutkinut Yeung sai niinkään tutkimuksessaan samansuuntaisia tuloksia. Kuten senioriosaajat myös tutkimuksen vapaaehtoiset perustelivat työtään omista lähtökohdistaan käsin - eivät juurikaan yhteiskunnallisilla seikoilla. Toisin sanoen haluttiin tehdä työtä pehmeiden arvojen puolesta kovassa yhteiskunnassa. (Yeung 1999: 84.)

Senioriosaajat pitivät tärkeänä mahdollisuutta luoda sosiaalisia suhteita. Tämä seikka nousi esiin myös Anne Hartikaisen tutkimuksessa vanhusten ja vapaaehtoisten kohtaamisesta. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat, että vapaaehtoisuus antaa mahdollisuuden kuulua ryhmään, saada vertaisuuden ja vastavuoroisuuden ja tarpeellisuuden kokemuksia, käyttää omaa osaamista sekä toteuttaa itseään. Erityisen tärkeänä tutkimukseen osallistujat kokivat vapaaehtoisten ryhmään kuulumisen. (Hartikainen 2009: 128.)

Mielenkiintoista on se, että opinnäytetyössämme vain yksi vastaaja kertoi saaneensa koulutuksesta lisää tietoa ja kaksi vastaajaa lisää osaamista. Todennäköisesti olisikin hedelmällistä selvittää tarkemmin, mitä koulutukselta odotetaan. Seniorit ovat ehkä tehneet pitkän työuran ja heillä on huomattava määrä tietoja, taitoja ja osaamista - olemassaoleva tietotaito pitäisi siis saada hyötykäyttöön ja lisäksi osallistujien pitäisi saada mahdollisuus oppia myös uusia, tarpeellisia tietoja ja taitoja.

Vapaaehtoistoiminnan merkitys senioriosaajille

Senioriosaajat kokivat vapaaehtoistoiminnan monella muotoa merkitykselliseksi. Merkityksellisimpinä seikkoina senioriosaajat kokivat sen, että vapaaehtoistoiminta toi sisältöä elämään ja toiminta pohjautui osallistumisen määrän itsenäiseen säätelyyn. Vapaaehtoistoiminta myös palkitsi ja toi iloa elämään sekä mahdollisti työelämäosaamisen hyödyntämisen.

Tämäkin tulos on linjassa aiemmin julkaistujen tutkimusten kanssa. Tuuli Nikulan (2008) ikääntyvien vapaaehtoisten ja omaishoitoperheiden kokemuksista laaditussa tutkielmassa ilmeni, että vapaaehtoisille auttaminen ja vapaaehtoistoimintaan liittyvät kurssit antoivat elämänsisältöä, ”lisäväriä” eläkkeellä olemiseen, kokemuksen tarpeellisuudesta ja myös jonkin verran uusia tuttavuuksia (Nikula 2008: 69).

Ikäinstituutin Vavero-hankkeen tutkimuksessa tutkittiin ikääntyneiden osallistumista vapaaehtoistoimintaan. Tutkimuksen kyselyyn vastanneille tärkein syy vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle oli halu parantaa tai ylläpitää toimintakykyä. Tärkeä syy oli myös halu harrastaa jotakin yhdessä toisten kanssa sekä halu oppia uutta. Sen sijaan vähiten tärkeinä syinä pidettiin halua saada aineellisia etuja tai palveluja sekä halua saada apua ongelmiinsa. (Rajaniemi 2009: 17.) Opinnäytetyössämme näkyi myös se, että vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen ei liitetä tarvetta saada aineellisia etuja tai palveluita. Opinnäytetyössämme nousi kuitenkin esiin kysymys tiettyjen kulujen korvaamisesta, koska vapaaehtoistoimintaan saattaa liittyä esimerkiksi matkakuluja. Vapaaehtoistoiminnalta ei siis toivota aineellisia etuja, mutta pohtimisen arvoista on, tulisiko tietyt kulut korvata vapaaehtoisille.

Vapaaehtoistoimintaan liittyen on aiemmin tutkittu muun muassa motiivirakenteen muutosta eli motiivien vaihtumista perinteisistä, altruistisista arvoista moderniin motiivirakenteeseen, jossa korostuvat egoistiset, individualistiset arvot. Motiiveja ovat tutkineet esimerkiksi Sorri 1998, Matthies 1999, Yeung 1999 ja Nylund 2000. Motiiveja voisi tarkastella myös individualistisen ja kollektivistisen toimintatavan kautta, joilloin individualistisessa toimintatavassa on keskeistä yksilön autonomia, itseluottamus ja kilpailuhenkisyys. Kollektivistisessä toimintatavassa yksilö on ensisijaisesti yhteisönsä jäsen ja hänen tulee laittaa yhteisön etu omansa edelle hyväksyen kaikki yhteisön arvot ja tavat. (Helkama, Myllyniemi ja Liebkind 2001: 346.)

Nylund (2000) jakoi tutkimuksessaan vapaaehtoistoiminnan motiivit liittyviksi arvoihin, oppimiseen, itsetuntoon, sosiaalisuuteen ja uraan. Tärkeimmiksi motiiveiksi koettiin tutkimuksessa arvoihin, oppimiseen ja itsetuntoon liittyvät syyt vapaaehtoistoimintaan. Vähiten kannatusta saivat uraan liittyvät motiivit, sekä toiminnan sosiaalisuuteen liittyvät motiivit. Toisaalta yli 60-vuotiaat vastaajat pitivät vapaaehtoistoiminnan sosiaalisuutta tärkeimpänä motiivina - sosiaalisuus onkin tärkeää heille, jotka ovat työelämän ulkopuolella. (Nylund 2000: 123.)

Vapaaehtoistoiminnan kokeminen monella tapaa merkitykselliseksi nousi esiin myös Yeungin (2004) kirkon piirissä tapahtuvaa vapaaehtoistoimintaa koskevassa tutkimuksessa. Vapaaehtoistoiminta koettiin merkityksellisenä, ja valitusta vapaaehtoistoiminnan muodosta pidettiin, koska se tarjosi konkreettista, mukavaa tekemistä. Vapaaehtoistoiminnan kokeminen merkitykselliseksi on usein emotionaalinen kokemus, joka liittyy oman itsensä toteuttamiseen sekä kokemuksiin siitä, että minua tarvitaan ja minulla on paikka yhteisössä. (Yeung 2004: 93.)

Suomalaiselle vapaaehtoistoiminnalle on ominaista, että altruismilla ja antamisella on suuri merkitys toiminnan motiiveina. Altruismi ja muut arvot ja normit näkyvät käytännössä henkilön ajatustavoissa ja haluna auttaa sekä toivoa hyvää muille. Toisaalta tärkeää on myös vapaaehtoistoiminnan sosiaalinen luonne. Monesti vapaaehtoistoiminta alkaa halusta kuulua ryhmään, ja syntyvien sosiaalisten suhteiden myötä vakaumus toimia vapaaehtoisena syvenee. Vapaaehtoistoiminnassa altruismi ja individualismi eivät olekaan toisiaan poissulkevia, vaan ne voivat olla samanaikaisesti läsnä. Toiminnassa voi ilmentää samaan aikaan myötätuntoaan ja toteuttaa itseään, sekä auttaa muita ja nauttia toiminnasta. (Yeung 2004: 94-95.)

Nylund (2000) kutsuukin altruististen ja individualististen motiivien yhdistelmiä joko individualistiseksi altruismiksi tai altruistiseksi individualismiksi. Edellä mainitussa individualistiset motiivit tulevat ensin, kun taas jälkimmäisessä korostuvat muiden tarpeet suhteessa omiin tarpeisiin. (Nylund 2000: 39.) Opinnäytetyössämme puhtaimmin altruistinen

motivaatio vapaaehtoistoimintaan oli vastaajalla, joka kertoi olevan ”eettisesti väärin jäädä pelkästään makaamaan laakereilleen”. Toisaalta, vaikka motiivi olisikin altruistinen, lienee silti yleistä, että vapaaehtoistoiminnassa toivotaan myös kiitoksen saamista. Eräs vastaaja kertoi, että kiitoksen saaminen tuo hyvän mielen.

Opinnäytetyössämme nousi esille myös se, että vapaaehtoistoiminta antaa mahdollisuuden hyödyntää työelämässä saatua osaamista. Niinikään Sorri (1998) kirkon palvelevan puhelimen vapaaehtoisia koskevassa tutkimuksessa eräs syy vapaaehtoistoiminnalle oli omassa ammattitautassa. Työelämässä saatu osaaminen antaa valmiuksia omien taitojen käyttämiseen myös työelämän ulkopuolella. (Sorri 1998: 46.) Mäenpään (2008) senioriosaajakoulutukseen osallistuneiden voimavaroihin liittyvässä opinnäytetyössä tuli myös ilmi se, että seniori-ikäisillä on halua hyödyntää oman alansa ammattitaitoa sekä ammattiin liittyviä sosiaalisia taitoja (Mäenpää 2008). Tärkeää onkin ottaa jo senioriosaajakoulutuksessa huomioon osallistujien aikaisempi osaaminen.

Opinnäytetyössämme kävi ilmi, että vapaaehtoistoiminta tuo sisältöä elämään sekä toisaalta antaa mahdollisuuden säädellä ajankäyttöään. Sisältöä elämään kaivataan usein eläkkeelle jäämisen myötä, mutta toisaalta eläkkeellä elämään ei välttämättä toivota samalla tavalla sitovaa toimintaa kuin palkkatyö. Joka tapauksessa eläkeikä on usein otollinen aika vapaaehtoistoiminnalle vapaa-ajan lisääntymisen myötä. Ikäinstituutin Vavero-hankkeen kyselyssä kolmannes vastaajista koki, että ikääntyminen lisäsi vapaaehtoistoimintaan käytettävää aikaa. 45 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että eläkkeelle jääminen lisäsi vapaaehtoistoimintaan osallistumista. Suurin osa (64 prosenttia) vastaajista ajatteli myös, että kolmas ikä on otollinen aika vapaaehtoistoiminnalle. Samaisessa tutkimuksessa moni vastaaja koki, että vapaaehtoistoiminta tuo kolmannessa iässä elämään sisältöä ja virikkeitä sekä pitää aktiivisena. (Rajaniemi 2009: 21.)

Senioriosaajien kehittämis ehdotukset

Valtaosa senioriosaajien kehittämis ehdotuksista liittyi tukitoiminnan sekä koulutuksen sisällön kehittämiseen. Vastaajat ehdottivat jonkinlaisen senioriosaajavälityksen perustamista, johon saisi ilmoittautua sekä vapaaehtoiset että avun tarvitsijat. Senioriosaajavälitys toimisi linkkinä kysynnän ja tarjonnan välillä, ja tarjoaisi jatkossa myös harjoittelupaikkoja. Lisäksi vastaajat kaipasivat mahdollisuutta säännölliseen täydennyskoulutukseen sekä mielekkääseen virkistystoimintaan.

Koulutuksen sisällön kehittämiseksi senioriosaajat ehdottivat enemmän käytäntöön liittyvää tietoa, esiintymistaidon opetusta, valmiita harjoittelupaikkoja ja vapaaehtoistoiminnan

kohteita sekä vierailevia luennoitsijoita eri aloilta. Yksi vastaaja koki, että koulutuksen painopiste on liiaksi vanhustyössä.

Ikäinstituutin Vavero-hankkeessa kysyttiin vastaajilta syitä olla osallistumatta vapaaehtoistoimintaan - kääntäen voisi siis ajatella näitä syitä myös potentiaalisina kehittämiskohteina. Tärkeimmät syyt, joihin on mahdollista vaikuttaa erilaisilla toimenpiteillä olivat, että kukaan ei ollut pyytännyt mukaan vapaaehtoistoimintaan tai vastaaja ei ollut ajatellut koskaan asiaa. Yksi kymmenestä koki, että itseä kiinnostavaa toimintaa ei ole tarjolla ja hiukan useampi oli sitä mieltä, että ei ole sopivan ikäinen vapaaehtoistoimintaan. (Rajaniemi 2009: 24.)

Opinnäytetyössämme esiin noussut ”kohtaanto-ongelma” auttajien ja autettavien välillä eli tarve seniorivälityksen perustamiselle on eräs vastaus siihen ongelmaan, että vapaaehtoistoinnasta ei ole saatavilla tarpeeksi tietoa. Vapaaehtoistoimintaa tulisi tehdä näkyvämmäksi ja siihen mukaan lähteminen sujuvammaksi.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa pohditaan, kuinka totuudenmukaista tietoa opinnäytetyöllä on kyetty tuottamaan. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida tämän tutkimustyyppin yleisillä luotettavuuskriteereillä, jotka ovat tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuuden korostaminen ja uskottavuuden osoittaminen. Opinnäytetyön uskottavuutta lisää muun muassa se, että opinnäytetyön tekijät ovat olleet riittävän pitkän ajan tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa. (Kylmä ym. 2003: 612-613.) Toinen tämän opinnäytetyön tekijöistä on ollut mukana kevään 2009 senioriosaajakoulutuksessa ja laatinut koulutukseen liittyen omakohtaisen projektityön. Opinnäytetyön tekijä on ollut harjoittelujaksolla Vantaan kaupungin vapaaehtoistoinnin tukiyksikössä, joka kouluttaa senioriosaajia. Molemmat opinnäytetyön tekijät ovat tutustuneet aiemmin senioriosaajakoulutuksesta laadittuihin opinnäytetöihin.

Vahvistettavuus on keskeisessä roolissa opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa. Kylmän ym. (2003) mukaan vahvistettavuus tarkoittaa tutkimusprosessin kirjaamista sellaisella tavalla, että toinen tutkija voi seurata tutkimuksen kulkua pääpiirteissään. Ideana on kuvata analyysin perustana olevan aineiston avulla, miten opinnäytetyön tekijät ovat päätyneet tuloksiinsa. (Kylmä ym. 2003: 613.) Tämä opinnäytetyö on kirjattu siten, että ulkopuolinen lukija pystyy seuraamaan opinnäytetyöprosessin kulkua aina lähtökohdista loppupohdintaan asti. Saatuja tuloksia on havainnollistettu taulukoin ja aineistosta nostettujen autenttisten ilmaisujen avulla.

Kylmän (2003) mukaan refleksiivisyys on yksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointikriteereistä. Refleksiivisyydellä tarkoitetaan sitä, opinnäytetyön tekijöiden on oltava tietoinen omista lähtökohdistaan tutkijoina sekä arvioitava, kuinka he tutkijoina vaikuttavat aineistoonsa ja opinnäytetyöprosessiinsa. (Kylmä ym. 2003: 613.) Opinnäytetyön tekijöillä ei ole mainittavaa aikaisempaa kokemusta laadullisen tutkimuksen suorittamisesta ja analysoimisesta. He ovat opinnäytetyöprosessin aikana perehtyneet teoreettiseen tutkimuskirjallisuuteen ja pyrkineet tältä osin lisäämään tietämystään liittyen laadullisen tutkimuksen suorittamiseen.

Eettiset kysymykset ovat erottamaton osa kaikkea tutkimustyötä (Clarkeburn & Mustajoki 2007: 52). Ihmistieteissä joudutaan eettisten kysymysten eteen tutkimuksen joka vaiheessa. Näin on silloinkin, kun välttämättä ei tavata ihmisiä kasvoista kasvoihin, vaan tutkimus tehdään dokumenttiaineiston varassa. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 19.) Tässä opinnäytetyössä eettisen toiminnan pääpaino on ollut kyselyyn vastanneiden henkilöllisyyden suojaamisessa, annettujen tietojen luottamuksellisessa säilyttämisessä sekä vastausten esittämisessä niin todenmukaisina kuin mahdollista.

Kyselylomakkeen yhteydessä senioriosajille lähetettiin saatekirje (liite 1), josta ilmeni opinnäytetyön tekijöiden nimet, oppilaitos sekä opinnäytetyön aihe ja perustelut aiheen valinnalle. Lisäksi annettiin lupaus siitä, että kaikkia tietoja tullaan käsittelemään luottamuksellisesti eikä opinnäytetyössä tulla mainitsemaan vastaajien nimiä tai muita henkilötietoja, joiden avulla yksittäinen vastaaja voisi tulla tunnistetuksi. Kyselyyn vastaamisen painotettiin myös olevan täysin vapaaehtoista.

Kylmän (2000) mukaan eettiset kysymykset kohdentuvat opinnäytetyön aiheen eettiseen oikeutukseen. Toiseksi on arvioitava tutkimusaiheen arkaluonteisuutta ja tutkimukseen osallistuvien erityistä haavoittuvuutta. Eettistä pohdintaa edellyttävät myös tutkimuksen menetelmälliset valinnat ja lisäksi on arvioitava tutkijan ja tutkimukseen osallistuvien suhdetta aineiston keruussa, analyysissä ja raportoinnissa. Keskeisiksi eettisiksi periaatteiksi muodostuvat itsemäärääminen, hyvän tekeminen, vahingon tuottamisen välttäminen ja oikeudenmukaisuus. (Kylmä ym. 2003: 612.)

Hirsjärvi ja Hurme puolestaan viittaavat Kvaleen (1996, 111) kuvatessaan tutkimuksen eri vaiheissa ilmeneviä eettisiä kysymyksiä. Opinnäytetyössä on hyvä tarkastella - tieteellisen tiedon etsimisen ohella - sitä, miten se parantaa tutkittavana olevaa inhimillistä tilannetta. Suunnitelman eettisenä sisältönä puolestaan on saada kohteena olevien henkilöiden suostumus, taata luottamuksellisuus ja harkita mahdollisia tutkimuksesta aiheutuvia seurauksia kohdehenkilöille. Purkamisen kohdalla on jälleen esillä luottamuksellisuus. Eettiset

kysymykset analyysissa koskevat sitä, miten syvällisesti ja kriittisesti haastattelut voidaan analysoida ja voivatko kohdehenkilöt sanoa, miten heidän lauseitaan on tulkittu. Tutkijan eettinen velvollisuus on esittää tietoa, joka on niin varmaa ja todennettua kuin on mahdollista. Haastattelujen raportoinnissa on otettava huomioon luottamuksellisuus sekä ne seuraukset, joita julkaistulla raportilla on niin haastateltaville kuin myös heitä koskeville ryhmille tai instituutioille. (Hirsjärvi&Hurme 2009: 20.) Tässä opinnäytetyössä joitakin vastauksia jouduttiin käsialan epäselvyyden vuoksi jättämään kokonaan pois. Näin toimittiin, koska haluttiin välttyä vääriltä tulkinnoilta.

Opinnäytetyön aihetta voidaan perustella sillä, että perusteellista selvitystä senioriosaajakoulutuksen käyneiden henkilöiden näkemyksistä ja toiminnasta ei ole aiemmin tehty. Järvinen (2007) selvitti opinnäytetyössään senioriosaajakoulutukseen osallistuneiden motiiveja vapaaehtoistoimintaan ja nosti esille yhtenä jatkotutkimushaasteena sen, miten senioriosaajat jatkavat toimintaansa koulutuksen jälkeen (Järvinen 2007). Opinnäytetyön tavoitteena on myös tuottaa tietoa koulutuksen kehittämiseksi. Aihe on ajankohtainen siltä osin, että väestön ikääntyessä seniori-ikäisten aktiivisuus, potentiaali ja voimavarat nousevat yhä merkittävämpään rooliin yhteiskunnallisessa keskustelussa. Opinnäytetyön aiheen ei katsota olevan arkaluontoinen.

Opinnäytetyön aineiston keräämisen menetelmänä käytettiin kyselylomaketta. Lomakkeiden suurimpana heikkoutena on Hirsjärven ja Hurmeen (2009) mukaan se, että tutkijan mielestään hyvinkin kattaviksi laatimat valmiit vastausvaihtoehdot harvoin tavoittavat vastaajan ajatusmaailman tai hänen maailmankuvansa olennaiset puolet. Tämän heikkouden poissulkemiseksi kyselylomake laadittiin niin, että siihen pystyi vastaamaan mahdollisimman vapaamuotoisesti ja täydentämään vastauksia omilla esimerkeillä. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 37.)

Lomakkeiden yleistymisen on johtanut siihen, että ihmiset ovat tottuneempia niiden käyttöön. Toisaalta ihmiset saattavat myös olla kyllästyneitä lomakkeisiin ja ovat siksi haluttomia osallistumaan tutkimukseen. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 36.) Haastattelun etuna pidetäänkin juuri sitä, että sen avulla tavoitetaan enemmän henkilöitä, ja edustavuus on tällöin parempi, koska kieltäytymisprosentti on pienempi kuin lomaketutkimuksissa. (Hirsjärvi&Hurme 2009: 36.) Haastattelu on kuitenkin huomattavasti kalliimpi menetelmä kuin lomaketutkimus. Haastattelun haittana on pidetty myös sitä, että haastatteluissa ei voida taata samaa anonyymiutta kuin lomakkeilla. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 36.)

Kyselylomakkeiden suurin etu haastatteluun nähden lienee kuitenkin aineiston käsittelyssä. Tallennettuun haastatteluaineistoon verrattuna lomakkeet voidaan käsitellä verraten nopeasti ja saada analyysiin. (Hirsjärvi&Hurme 2009: 37.) Metsämuurosen (2008) mukaan

lomakehaastattelun avulla saatu tieto on usein pinnallista mutta opinnäytetyössä käytetty kyselylomake täytti kuitenkin mielestämme sille asetut tavoitteet (Metsämuuronen 2008: 41).

8 KEHITTÄMISEHDOTUKSET JA JATKOTUTKIMUSHAASTEET

Tässä kappaleessa pohdimme, millaisia kehittämisehdotuksia opinnäytetyössämme tuli ilmi ja millaisia ratkaisuja niihin voisi tarjota. Pohdimme kehittämiskohteita sekä senioriosaajien vastausten pohjalta että itsellemme syntyneeseen kokonaiskäsitykseen perustuen. Mietimme myös, millaisia jatkotutkimushaasteita vapaaehtoistoimintaan ja erityisesti senioriosaajatoimintaan liittyy.

Kehittämiskohteita ja ratkaisuehdotuksia

Kehittämiskohde	Ratkaisuehdotus
Tuen puute koulutuksen jälkeen	Koulutuksen jälkeisen tukitoiminnan mallin kehittäminen
Vaikeus löytää sopivaa vapaaehtoistoiminnan muotoa	Seniorivälitys
Vapaaehtoistoiminnan verkostojen hajanaisuus	Vision ja strategian luominen vapaaehtoistoiminnalle ja verkostojen toimiva johtaminen
Koulutuksen sisällölliset puutteet	Sisältöjen kehittäminen senioriosaajien toiveiden mukaisesti
Senioriosaajakoulutuksen sijainti	Koulutuksen laajentaminen useampiin toimipisteisiin

Eräs opinnäytetyössämme esiin noussut seikka oli, että senioriosaajat toivoisivat enemmän tukea myös koulutuksen jälkeen. Jatkotutkimushaasteena voisikin pitää sen selvittämistä, millaista tukea senioriosaajat tarkalleen ottaen toivoisivat - tutkimukseen voisi liittyä myös käytännöllinen puoli, jossa eri alojen opiskelijat olisivat mukana järjestämässä erilaista tukitoimintaa.

Koulutuksen jälkeisten tukimuotojen kehittäminen senioriosaajille onkin tärkeää, koska koulutuksen loputtua senioriosaajat saattavat jäädä melko ”yksin” ja ilman tukea. Koulutuksen jälkeen voisi olla esimerkiksi säännöllisiä tapaamisia, joissa senioriosaajat

voisivat keskustella kokemuksistaan toistensa kanssa ja saada tukea. Saattaa olla, että tällainen tukitoiminta vaatisi ulkopuolista tukea ainoastaan alussa käynnistyäkseen sekä muun muassa kokoontumistilan löytämisen suhteen. Muutoin senioriosaajat voisivat itse organisoida itselleen sopivan tavan kokoontua.

Esiin nousi myös ajatus seniorivälityksen perustamisesta. Senioriosaajat kokivat, että he tarvitsisivat enemmän tukea ja apua heille sopivan vapaaehtoistoiminnan muodon löytämisessä. Tällainen seniorivälitys tai senioriosaajapankki voisi palvella myös vapaaehtoistoiminnan palveluja tarvitsevia, siis sekä auttajia että autettavia. Myös Miettisen (2011) opinnäytetyössä nousi esiin vastaavanlainen ajatus senioriosaajien osaamispankin ja seniorivastaava-toimen perustamisesta (Miettinen 2011).

Edelliseen liittyy myös se, että vapaaehtoistoiminnan verkostot ovat laajat ja erilaisia toimijoita on paljon. Tällöin saattaa olla, että sopivan vapaaehtoistoiminnan etsiminen koetaan liian vaikeaksi. Ratkaisuna voisi olla kaikkien eri toimijoiden kokoaminen yhteen esimerkiksi internet-sivustolle tai muilla keinoin. Kyse voisi olla tietyllä tapaa myös vapaaehtoistoiminnan ”imagokampanjasta”, kun vapaaehtoistoiminnan eri mahdollisuuksista tiedotettaisiin laajasti - tästä hyötyisivät myös pienet yhdistykset, joiden olemassaolosta tietää vain rajallinen joukko ihmisiä. Samalla myös tietoa senioriosaajatoiminnasta voisi levittää, jotta yhä useampi tietäisi toiminnasta.

Laajemminkin yhteiskunnassa on haasteena uusien vapaaehtoisten löytäminen ja tukeminen heidän sitoutumisessaan toimintaan. Kiinnostusta vapaaehtoistyöhön on paljon, ja sen myötä erilaisia vapaaehtoistyön projekteja tarvitaan paljon. Ihmisten toiveet ovat vaihtelevia; toiset haluavat osallistua toimintaa kertaluonteisesti ja toiset haluavat sitoutua pitkäksi aikaa. Vapaaehtoisten sitouttamisessa on tärkeää ottaa huomioon ihmisten tavoitteet ja tunteet, samoin kuin henkilökohtaiset uskomukset ja elämäntarina. (Yeung 2004: 97-98.)

Näin ollen onkin erityisen tärkeää, että senioriosaajat nähdään tärkeänä voimavarana ja heitä tuetaan vapaaehtoistoimijoina koulutuksen jälkeen. Vaarana on, että tämä tärkeä resurssi menetetään, kun senioriosaajat eivät koulutuksen jälkeen saa tarpeeksi tukea ja apua sopivan vapaaehtoistoiminnan muodon löytämiseen. Senioriosaajiin panostaminen tukimuotojen ja seniorivälityksen avulla saattaisi myös lisätä vapaaehtoistoimintaan sitoutumista, samoin kuin senioriosaajien kokemusta siitä, että heitä arvostetaan ja he tekevät tärkeää työtä.

Tärkeää olisi tutkia myös sitä, mitä senioriosaajat toivovat koulutukselta. Koulutuksen sisältö on avainasemassa senioriosaajien vapaaehtoistoimijuuden kehittämisessä. Koulutuksen tulee antaa monipuoliset valmiudet vapaaehtoistoimintaan ja olla mielekästä. Keskeistä on se, että koulutuksen sisällön suunnittelun lähtökohtana ovat osallistujien toiveet ja tarpeet.

Myös koulutuksen käytännöllisiin seikkoihin, kuten sijantiin, tulee kiinnittää huomiota. Koulutuspaikkoja voisi olla useampia Vantaalla, ja toimintaa voisi toki mahdollisuuksien mukaan pyrkiä laajentamaan muuallekin maahan. Todennäköisesti tarvetta senioriosaajakoulutukselle löytyisi myös muualta. Yhteistyökumppaneiksi tarvittaisiin siis todennäköisesti ammattikorkeakouluja, kuntia ja muita tahoja, joiden avulla toimintaa voisi saada leviämään.

Oletettavaa on, että välitason toimijoilla on yhä suurempi merkitys yhteiskunnassa taloudellisten paineiden vaikuttaessa julkisen sektorin palveluihin. Lisähaasteena voisi pitää myös suuria ikäluokkia - senioreita. Toki tiettyjen palveluiden tarve todennäköisesti kasvaa mutta keskeistä on senioreiden voimavarojen tukeminen ongelmiin keskittymisen sijaan. Seniorit vaikuttavat yhteiskuntaan monella tavalla, esimerkiksi vapaaehtoistoiminnassa, kuluttajina ja asennevaikuttajina. Merkittävää on myös aktiivinen elämä seniori-iässä, joka vaikuttaa elämänlaadun lisäksi myös palvelutarpeeseen.

Senioriosaajakoulutus on eräs tapa tukea senioreiden voimavaroja, aktiivista elämäntapaa sekä mahdollisuuksia olla mukana yhteiskunnassa täysipainoisesti. Opinnäytetyömme osoitti, että senioriosaajakoulutuksen ja vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys liittyy vahvasti niiden tarjoamaan elämänsisältöön, iloon ja sosiaalisiin kontakteihin. Vapaaehtoistoiminta on yhteiskunnallisesti merkittävää toimintaa, joka vaikuttaa siis paitsi vapaaehtoistoiminnan kohteisiin, myös vapaaehtoistoiimijoihin. Senioriosaajakoulutuksen kaltaista toimintaa tarvitaan onnistuneesti vanhenevassa yhteiskunnassa, jossa elämäntavat ja valinnat ovat yksilöllisiä mutta samalla tunnetaan myös kollektiivista vastuuta ympäröivästä yhteisöstä.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Burmeister, J. & Havukainen, P. 2009. Senior Citizens as SeniorTrainers in Germany and Finland: Experiences of German and Finnish Participants in SeniorTrainer Education Programmes. Teoksessa Erjanti, H. & Ogasawara, K. (toim.) Refurbishing Elderly Care The New Streams and Organisational Transformation in Finland and Japan. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 35. Helsinki: Edita Prima Oy, 277-280.

Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: University Press.

Hakkarainen, P. & Syrjänen, K. 2004. Vapaaehtoistoiminta. Teoksessa Hakkarainen, P. (toim.) Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Riihimäki: Riihimäen kirjapaino Oy.

Hartikainen, A. 2009. Vapaaehtoiset vuodeosastolla. Etnografinen tutkimus vanhusten ja vapaaehtoisten kohtaamisesta. Vammalan Kirjapaino Oy.

Havukainen, P. Opettaja aluekehitystyössä: Senioriosaaja-hanke kolmannen iän kansalaisten aktivoijana. Kever 4/2006.

Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.). Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, E. 2003. Sivut 408-425. Teoksessa: Lytinen Paula; Korkiakangas, Mikko & Lytinen, Heikki (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY.

Helkama, K.; Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 2001. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Huovinen, P. & Piekkola, H. 2002. The time is right? Early retirement and use of time by older Finns. Taloustieto Oy. Helsinki: Yliopistopaino.

Hyyppä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kajanoja, J. 1999. Sosiaalisen pääoman merkitys. Snellman-instituutin B-sarja 42. Kuopio: Snellman-instituutti.

Karisto, A. 2002. Kolmannen iän käsitteestä ja sen käytöstä. Gerontologia 16,138-142.

Karisto, A. 2004. Kolmas ikä - uusi näkökulma väestön ikääntymiseen. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kautto, M. 2004. Ikääntyneet resurssina, ikääntyminen mahdollisuutena. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Kittilä, R. 2004. Vapaaehtoistoiminta, vertaistuki ja kilpailuttaminen -työryhmä. Moniste. Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry. Viitattu 14.12.2011. <http://www.sosteryty.fi/filebank/112-vapaaehtoisvertais.pdf>
- Koskiaho, B. 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.). Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 16.
- Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Koskinen, S. 2007. Ikäihmistien asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Tulva, T., Uusitalo, I. & Harra, K. Vanhuuden monet kasvot. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Anjalankoski: Solver palvelut Oy.
- Kylmä, J. & Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus - mitä, miten ja miksi? Duodecim 7, 609-15.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede nro 1/1999.
- Kärnä, S. 2009. Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämäkulun seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Kuopio: Kopijyvä.
- Lehtinen, S. 1997. Vapaaehtoistoiminta - kasvava voimavara? Tampere: Mainosmakasiini.
- Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.), Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Matthies, A-L. 1994. Kansalaistoiminnan resurssit. Saksalaisen tutkimuksen näkökulma. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1994:8. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Matthies, A-L. 1996. Hyvinvoinnin sekatalous ja suomalaiset välittävät organisaatiot. Teoksessa: Matthies, A-L.; Kotakari, U. & Nylund M. (toim.). Välittävät verkostot. Vastapaino. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Sarja B: oppimateriaalit 6. Helsinki: Yliopistopaino.
- Niiniö, H. 2011. Johdanto. Teoksessa Niiniö, H. & Putkonen, P. (toim.) Kehittämishanke muutosvoimana vanhustyössä. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 42. Helsinki: Edita Prima Oy, 9.
- Nikula, T. 2008. Ankkurina arjessa. Tutkielma ikääntyvien vapaaehtoisten ja omaishoitoperheiden kokemuksista. Julkaisu nro 5. Eläkeliitto ry. Helsinki: Multiprint.
- Nylund, M. 2000. Varieties of Mutual Support and Voluntary Action. A Study of Finnish Self-Help Groups and Volunteers. Helsinki: The Finnish Federation for Social and Health.
- Nylund, M. 2001. "Auttaessani muita saan myös itselleni hyvän mielen. Vanhustyö 4: 5-7. Vanhustyön keskusliitto.

Pessi, A. 2008. Suomalaiset auttajina ja luottamus avun lähteisiin. RAY:n juhluvuoden kansalaiskyselyjen tulokset. Avustustoiminnan raportteja 19. Helsinki: Yliopistopaino.

Pohjola, A. Arenas for Civic Action. Teoksessa: Siisiäinen, M.; Kinnunen, P. & Hietanen, E. (toim.). The Third Sector in Finland. Review to Research of the Finnish Third Sector. The Finnish Federation for Social Welfare and Health. Helsinki: Hakapaino.

Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.). 2004. Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY.

Rajaniemi, J. 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Tuloksia kyselystä ärjestöjen ikääntyneille jäsenille. Raportteja 2/2009. Helsinki: Ikäinstituutti.

Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ruuskanen, P. 2001. Sosiaalinen pääoma - käsitteet, suuntaukset ja mekanismit. Vatt-tutkimuksia 81. Helsinki: Valtion taloudellinen tutkimuskeskus.

Ruoppila, I. 2003. Teoksessa: Lyytinen Paula; Korhokangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 400-407.

Ruth, J. 2003. Teoksessa: Lyytinen Paula; Korhokangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 440-453.

Rönberg, L. 2000. Diversity and New Communalities in the Third Sector. Teoksessa: Siisiäinen, M.; Kinnunen, P. & Hietanen, E. (toim.). The Third Sector in Finland. Review to Research of the Finnish Third Sector. The Finnish Federation for Social Welfare and Health. Helsinki: Hakapaino.

Sonkin, L., Petäkoski-Hult, T., Rönkä, K. & Södergård, H. 2000. Seniori 2000. Ikääntyvä Suomi uudelle vuosituhatluvulle. Helsinki: Yliopistopaino.

Sorri, Hannu. 1998. Vapaaehtoisuus ja elämäntyyli. Palvelevan puhelimen päivystäjän näkökulma tehtävään ryhtymisestä. Kirkon tutkimuskeskus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Yeung, A-B. 1999. Valmius vapaaehtoistyöhön. Tutkimus Pelastusarmeijan mainoskampanjan innoittamista vapaaehtoistyöntekijöistä. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Helsinki: Hakapaino.

Yeung, A-B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa - ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys Yty Ry. Helsinki: Hakapaino.

Yeung, A-B. 2004. Individually together. Volunteering in Late Modernity: Social Work in the Finnish Church. Helsinki: The Finnish Federation for Social and Health.

Julkaisemattomat lähteet

Järvinen, L. 2007. Senioriosaajakoulutukseen osallistuneiden motiivit vapaaehtoistoimintaan. Laurea-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Miettinen, M. 2011. Sosiaaliset verkostot senioriosaajien sosiaalisen pääoman vahvistajina. Laurea-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Mäenpää, M. 2008. Senioriosaajakoulutukseen osallistuneiden voimavarat ja niiden hyödyntäminen vapaaehtoistoiminnassa. Laurea-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Saatekirje

12.1.2010

Hyvä Senioriosaaja

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Laurea-ammattikorkeakoulusta Tikkurilasta. Olemme tekemässä opinnäytetyötä siitä, mitä Senioriosaajakoulutukseen osallistuneet henkilöt ovat vapaaehtoistoiminnan saralla lähteneet tekemään. Olemme kiinnostuneita esimerkiksi siitä, millaisten kohderyhmien parissa koulutukseen osallistuneet ovat toimineet ja ovatko he saaneet toimintaansa tukea.

Aiheemme on erityisen tärkeä siksi, että asiaa ei ole aiemmin perusteellisesti selvitetty. Toivomme, että ehtisitte vastaamaan kyselyymme ja näin auttamaan meitä opinnäytetyön tekemisessä. Kaikki kysymykset ovat avoimia ja niihin voitte vastata vapaamuotoisesti. Kyselyyn vastaaminen on toivottavaa myös, vaikka ette olisi lähtenyt mukaan vapaaehtoistoimintaan koulutuksen jälkeen.

Käsitlemme kaikki vastaukset luottamuksellisesti, eikä tietoja anneta ulkopuolisille. Emme myöskään mainitse opinnäytetyössä vastaajien nimiä tai muita henkilötietoja, eikä yksittäistä vastaajaa voi näin ollen tunnistaa. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista eikä tämä kirje velvoita Teitä mihinkään.

Toivottavasti ehditte vastata kyselyymme!

Lämpimin kiitoksin,

Maija Rajamäki ja Emma Pohjonen

Liite 2. Kyselylomake senioriosaajille

Kyselylomake

Voitte vastata seuraaviin kysymyksiin vapaamuotoisesti ja elävöittää vastauksianne esimerkkien avulla.

Taustakysymykset

1. Mihin seuraavista ikäryhmistä kuulutte? Rengastakaa oikea vaihtoehto:
a) 55-59, b) 60-64, c) 65-69, d) 70-
2. Sukupuoli? Rengastakaa oikea vaihtoehto: a) nainen tai b) mies
3. Minkälaista kokemusta Teillä on vapaaehtoistoiminnasta ennen senioriosaajakoulutusta?

Teemat

Vapaaehtoistoiminta senioriosaajakoulutuksen jälkeen

1. Oletteko ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa senioriosaajakoulutuksen jälkeen?
2. Minkälaista toimintaa olette järjestänyt senioriosaajakoulutuksen jälkeen (esim. kerhot, atk-neuvonta)? Kuvaile esimerkein toimintaanne.
3. Minkälaiden ryhmien kanssa olette toimineet (esim. lapset, nuoret, vanhukset)? Kuvaile ryhmiä ja toimintaa esimerkein.

Osaamisen hyödyntäminen

Minkälaista senioriosaajakoulutuksesta saatua osaamista olette voineet hyödyntää toiminnassanne? Kuvaile esimerkein, mitä osaamista ja miten olette hyödyntäneet sitä?

Vapaaehtoistoiminnan merkitys elämässänne

Millainen merkitys vapaaehtoistoiminnalla on elämässänne? Millaista sisältöä senioriosaajakoulutus on tuonut toimintaanne vapaaehtoisena?

Senioriosaajakoulutukseen liittyvät kehittämissuhteet

Mitä senioriosaajakoulutukseen liittyviä kehittämissuhteita Teillä on? Kuvaile esimerkein.

Kiitos vastauksistanne!

Talvisin terveisin

Maija Rajamäki ja Emma Pohjonen