



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

”Mä voin hyvin kun mä teen tätä”

Kartoitus Hymisen vapaaehtoisten motiiveista, jaksamisesta ja toiminnan mielekkyydestä

Mia Selin

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

5 / 2013

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Mia Selin	Sivumäärä 48 ja 13 liitesivua
Työn nimi ”Mä voin hyvin kun mä teen tätä” Kartoitus Hymisen vapaaehtoisten motiiveista, jaksamisesta ja toiminnan mielekkyydestä.	
Ohjaava(t) opettaja(t) Juha Niiranen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Hyvinkään Seudun Mielenveysseura ry, Maritta Mensonen	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa Hyvinkään Seudun Mielenveysseuran eli Hymisen vapaaehtoistoimijoiden motiiveja tehdä vapaaehtoistyötä mielenveysyhdistyksellä sekä selvittää heidän jaksamistaan ja kokemuksiaan yhdistyksen tarjoamista tukimuodoista. Hymisen vapaaehtoistoiminta koostuu pääosin yksilötukihenkilötoiminnasta ja valtakunnallisesta kriisipuhelinpäivystyksestä. Vapaaehtoistoiminnan tulisi olla tekijöilleen mielekästä, antoisaa ja kannustavaa. Yhdistyksen toiminnan kannalta on tärkeää pitää huolta vapaaehtoisista ja saada heidät sitoutumaan toimintaan.</p> <p>Opinnäytetyö on pääasiassa kvalitatiivinen eli laadullinen, vaikka siinä on myös hyödynnetty kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Tutkimusaineisto koostuu neljästä teemahaastattelusta sekä kahdesta rinnakkaisesta kyselystä, joilla pyrittiin tavoittamaan kaikki yhdistyksen vapaaehtoiset. Kyselyihin vastasi yhteensä 25 vapaaehtoista, joka on noin 66 % yhdistyksen vapaaehtoisista. Aineiston teoreettisena taustana käytin Anne Birgitta Yeungin kehittämää vapaaehtoismotivaation timanttimalia. Käytin timanttimalia myös saamieni tulosten peilaamiseen.</p> <p>Tuloksista ilmenee vapaaehtoistoiminnan antavan tekijöilleen usein paljon enemmän kuin mitä toiminta kuluttaa. Toiminta antaa tekijöilleen hyvää mieltä sekä tuo mielekästä sisältöä ja rutiineja elämään. Vapaaehtoistoiminta vaikuttaa hyvin kokonaisvaltaisesti tekijöidensä hyvinvointiin. Tämänkaltaisessa auttamislähtöisessä vapaaehtoistoiminnassa erityisen tärkeää on kuitenkin halu auttaa ja aito kiinnostus toista ihmistä kohtaan. Monille kiinnostus auttamiseen on tullut joko oman tai läheisen kokemuksen kautta, oman ammatillisuuden tai aikaisemmin tehdyn muun vapaaehtoistoiminnan kautta tai oman elämäkokemuksen ja arvojen kautta.</p> <p>Tutkimus auttaa yhdistystä huomioimaan entistä paremmin vapaaehtoisten tarpeet ja toiveet ja näin ollen auttaa järjestämään ja kehittämään toimintaa vapaaehtoisten mielenkiintoa palvellen. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli tuoda yhdistyksen vapaaehtoisten ääni kuuluvaksi.</p>	
Asiasanat vapaaehtoistyö, tukihenkilöt, kriisipuhelimet, motiivit, mielenveysseura	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Mia Selin	Number of Pages 48 and 13
Title "It makes me feeling good when I am doing this" A survey about of Hymise´s volunteer workers motivations, manage and the actions meaningfulness.	
Supervisor(s) Juha Niiranen	
Subscriber and/or Mentor Hyvinkään Seudun Mielenterveysseura ry, Maritta Mensonen	
Abstract <p>The purpose of my thesis was to survey Hyvinkään Seudun Mielenterveysseura, Hymise (Hyvinkää Regional Association For Mental Health) volunteer workers motivations to do voluntary work on at mental health association and to find out their managing and their experiences of the association support arrangements. Hymise's voluntary work consists mainly of support persons activity and nationwide crisis helpline service. Voluntary work should be meaningful, rewarding and encouraging to volunteers. For the activities of the association account it is important to take care of volunteers and get them to commit to action.</p> <p>The thesis is mainly qualitative although it is also used quantitative research methods. Research material consists of four themed interviews and two corresponding questionnaires, which sought to reach out to all volunteers of association. Questionnaires answered a total of 25 volunteers, which is about 66 % all of the association's volunteers. For the theoretical background of the material, I used the Anne Birgitta YEUNG's developed Octagon Model of Motivation. I used the model also according to the results of the comparisons.</p> <p>According to results, voluntary work gives volunteers often much more so than to consume. Voluntary work gives volunteers good feeling and meaningful content and the routines of life. Voluntary affect an overall well-being of volunteers. This kind of voluntary work is particularly important in a desire to help and a genuine interest in the other people. For many people the interest in helping have become either from their own or acquaintance experience, your professionalism or earlier done other voluntary work or their own life experience and values.</p> <p>The research will help the association to take better into account the needs and desires of volunteers and therefore to help organize and develop the activities of volunteer interest in serving. One of the aims of the thesis was to bring volunteers voice on to the sound.</p>	
Keywords voluntary work, support person, crisis helpline, motives, mental health work	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 VAPAAEHTOISTOIMINTA	7
2.1 Mitä vapaaehtoistoiminta on?	7
2.2 Vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallinen merkitys	8
2.3 Vapaaehtoistoiminnan motivaatio	11
3 VAPAAEHTOISTOIMINTA MIELENTERVEYSYHDISTYKSELLÄ	13
3.1 Tukihenkilötoiminta	15
3.2 Valtakunnallinen kriisipuhelinpäivystys	16
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
4.1 Tavoitteet ja tutkimusongelmat	17
4.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu	18
4.3 Aineiston analysointi	21
4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	22
5 TUTKIMUSTULOKSET	23
5.1 Vapaaehtoiseksi ryhtyminen / motiivit	24
5.2 Jaksaminen ja yhdistyksen tuki	28
5.3 Vapaaehtoisen roolin kokeminen ja haasteita	33
5.4 Muita esille nousseita asioita	36
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	38
6.1 Tavoitteet ja tutkimusongelmat	38
6.2 Tulosten yhtenäisyys verrattuna aikaisempiin tutkimuksiin	39
6.3 Tulosten hyödynnettävyys ja kehittämisideoita	41
LÄHTEET	46
LIITTEET	49

1 JOHDANTO

Tein opinnäytetyöni Hyvinkään Seudun Mielenveysseura ry:lle. Tutkin ja kartoitin opinnäytetyössäni Hyvinkään Seudun Mielenveysseuran vapaaehtoistoimintaa, johon kuuluu pääasiassa tukihenkilötoiminta ja valtakunnallinen kriisipuhelinpäivystys. Opinnäytetyössäni pääpaino oli erityisesti vapaaehtoistyön motiiveissa, jaksamisessa ja kannustamisessa, kuten mikä saa lähtemään mukaan ja mikä auttaa jaksamaan mielenveysyhdistyksen mahdollisesti haasteellisessakin vapaaehtoistoiminnassa. Tavoitteena oli myös selvittää tukimuotojen vaikutuksia vapaaehtoisten toiminnan kannalta ja tuottaa arviointitietoa sekä löytää ajatuksia ja ideoita tukimuotojen kehittämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa Hyvinkään Seudun Mielenveysseuran vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä ja tulevaisuuden suunnittelussa huomioiden vapaaehtoisten toiveet ja tarpeet paremmin. Tietoja toivottiin erityisesti vapaaehtoisten tukemiseen, jotta vapaaehtoistoiminta pysyisi tekijöilleen mielenkiintoisena ja kannustavana ja sitä jaksaisi tehdä.

Mielestäni vapaaehtoistyö on aiheena todella kiinnostava ja tärkeä. Uskon vapaaehtoistoiminnan merkityksen lisääntyvän tulevaisuudessa ja osaltaan siitä syystä toiminnan kehittäminen on todella tärkeää, ellei jopa välttämätöntä. Mielestäni on nähtävissä, että yhteiskunnan kyky hyvinvoinnin turvaajana on heikentynyt ja edelleen heikentymässä. Suuri osa väestöstä voi todella hyvin ja hyvinvoinnin aste onkin Suomessa korkea, toisaalta kuitenkin osa väestöstä voi huonosti ja osa jopa todella huonosti. Vuonna 2011 tehdyn Kansalaisbarometrin kyselyn mukaan jopa puolella miljoonalla suomalaisella oli vakavia puutteita hyvinvoinnissaan. (Eronen, Hakkarainen, Londén, Nykyri, Peltosalmi & Särkelä, 2013, 7–8.) Suomen ja koko euroalueen heikko taloudellinen tilanne vaikeuttavat osaltaan kansalaisten hyvinvoinnin turvaamista. Julkisen talouden velkaantuminen jatkuu ja leikkauksia tehdään, valitettavasti kohteena ovat liian usein juuri hyvinvointipalvelut. (Eronen ym. 2013, 9.) Tämä on mielestäni huolestuttava suuntaus.

Havaittavissa on myös, etteivät mielenterveydelliset ja sosiaaliset ongelmat ole ainaakaan vähentymässä vaan päinvastoin. Tähän tarpeeseen toimivat mielenterveysyhdistykset, joiden toiminnan tarkoituksena on muun muassa luoda osallistumisen mahdollisuuksia, edistää mielenterveyttä ja hyvinvointia sekä tehdä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä ja pyrkiä vaikuttamaan asenteisiin mielenterveyden asioita kohtaan. Mielenterveysyhdistykset tekevät yhteiskunnallisesti merkittävää ja arvokasta työtä. Toiminnan keskeisenä tavoitteena on syrjäytymisen ehkäisy ja sosiaalinen vahvistaminen. (Suomen Mielenterveysseura 2013a.)

Yhdistykset tuottavat todella monipuolisesti ja kattavasti toimintaa ja palveluita ja järjestöjen rooliin osana yhteiskunnan rakentamista onkin alettu yhteiskunnallisesti kiinnittää entistä enemmän huomiota. Järjestöjen merkitystä on alettu tunnustaa niin kunnallisella kuin valtakunnallisellakin tasolla. (Harju 2004, 16.) Järjestöjen tekemää työtä on siis alettu arvostaa entistä enemmän, vaikkakin Harjun (2004, 16) mukaan arvostus on kuitenkin edelleen yllättävän vähäistä verrattuna järjestöjen tekemän toiminnan laajuuteen ja merkittävyyteen nähden. Arvostuksen myötä kuitenkin myös odotukset järjestöjä kohtaan kasvavat, jolloin toiminnan ja palveluiden laatuun on myös syytä kiinnittää enemmän huomiota. Järjestöjen asema julkisen sektorin ja yritystalouden rinnalla on melko haasteellinen. Järjestöjen potentiaalina on kuitenkin kehittää asemaansa henkisen hyvinvoinnin, inhimillisten arvojen ja sosiaalisen pääoman kasvattajana. (Harju 2007, 12–13.) Jotta yhdistykset voivat vastata haasteisiin ja tuottaa laadukasta toimintaa, on erityisen tärkeää pitää toimijoistaan eli vapaaehtoisista huolta. Toiminnan tulee olla vapaaehtoisille mielekästä ja antoisaa, jotta he jaksavat ja haluavat sitä tehdä. Vapaaehtoistoiminnassa toimintaa ei voida kehittää ainoastaan asiakaslähtöisesti ulospäin suunnaten, vaan toimijoista sisältäpäin lähtien. Ilman aktiivisia, innokkaita ja sitoutuneita vapaaehtoisia ei vapaaehtoistoiminta onnistu. Yhtenä tavoitteena tässä opinnäytetyössä olikin tuoda yhdistyksen vapaaehtoisten ääni kuuluville.

2 VAPAAEHTOISTOIMINTA

2.1 Mitä vapaaehtoistoiminta on?

Vapaaehtoistoiminta on hyvin laaja-alainen kenttä ja se käsittää hyvin paljon erilaista toimintaa. Kentän moninaisuutta kuvaa myös vapaaehtoistoiminnan useat käsitteet, jotka ovat ajan saatossa muuttuneet sekä erilaiset määritelmät. Vapaaehtoistoiminnasta on käytetty muun muassa nimityksiä talkootyö, armeliaisuus, vapaa huoltotyö ja hyväntekeväisyys. Nykyään yleisimmin käytetyt termit ovat vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoistyö sekä vapaaehtoisuus. (Nylund & Yeung 2005, 14–15.)

Yleisesti vapaaehtoistoiminnan voidaan määritellä olevan palkatonta, vapaasta tahdosta tehtävää yleishyödyllistä toimintaa, joka on organisoitunut useimmiten jonkin tahon avustuksella (Nylund & Yeung 2005, 15). Yleishyödyllisyyden voisi määritellä olevan sellaista toimintaa, jota tehdään yleiseksi ja yhteiseksi hyväksi. Harjua (2003, 10–11) lainatakseni toiminnan tulee siis suuntautua itsestä ja lähiyhteisöstä kuten perheestä ja työyhteisöstä pois päin ja myös hyödyn koitua jollekin muulle. Hyödyn määrä ei niinkään ole oleellinen, vaan pääasia on, että jokin asia, jokin taho tai jotkut ihmiset hyötyvät henkilön ulospäin suuntautuvasta panoksesta.

Yeungin (2007, 153) mukaan oleellista vapaaehtoistoiminnassa on joustavuus, vapaalle valinnalle nojaaminen ja omaehtoisuus. Vapaaehtoistoiminnan periaatteiden mukaisesti vapaaehtoisuus toiminnassa tarkoittaa, että mukaan tullaan ja toimitaan omasta vapaasta tahdosta ja se on mahdollista lopettaa niin halutessaan. Vapaaehtoisella on myös mahdollisuus itse valita tehtävänsä mitä hän haluaa tehdä ja sitoutua siihen itselleen parhaiten sopivaksi ajaksi. Kuitenkin on hyvä huomioida, että vaikka toimintaa tehdään vapaaehtoisesti, se on joustavaa ja omaehtoista, vaatii se silti usein ainakin jonkin asteista sitoutumista. Yleensä vapaaehtoisilta odotetaan sen asteista luotettavuutta ja sitoutumista, että tehdään se mitä on sovittu ja luvattu ja tehdään se niin hyvin kuin osataan ja on mahdollista. (Eläkeliitto 2008, 17.) Suomen Mielenterveysseurassa vapaaehtoistyön velvoittavuutta kuvataan sanonnalla ”vapaaehtoista, mutta ei ehdoista vapaata”. Sanonnan mukaisesti jokainen päättää itse vapaaehtoistyöhön ryhtymisestä, mutta tehtävään lupauduttuaan sitoutuu toimimaan

yhdistyksen periaatteiden, sääntöjen, sopimusten, toimintatapojen ja ohjeiden mukaisesti. (Porkka 2009, 102.) Tehtävään ja toimintaan sitoutuminen ja säännöllisyys ovat useiden vapaaehtoistoiminnan muotojen edellytyksiä, jotka vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneen olisi hyvä selvittää ja huomioida ennen toimintaan ryhtymistä. Kaikki vapaaehtoistoiminta ei kuitenkaan vaadi lainkaan säännöllisyyttä tai sitoutumista tai ainakin huomattavasti vähemmän, kuten esimerkiksi kerta- tai projektiluontoisesti tehtävä lipaskeräys tai tapahtuman järjestäminen.

Vapaaehtoistoiminnan yksi keskeinen piirre on myös palkattomuus eli toimintaan osallistumisesta ei saa rahallista tai muutakaan aineellista korvausta tai hyötyä. Vapaaehtoistoimintaa ja sen tekemistä ohjaavat aivan toisenlaiset kuin taloudelliset arvot. On kuitenkin mahdollista, että vapaaehtoisille korvataan joitakin toiminnasta aiheutuneita kuluja, kuten matkakorvauksia. (Eläkeliitto 2008, 16–17.) Yksi vapaaehtoistoiminnan periaatteista on myös, että toiminta ei edellytä osallistujilta mitään erityisiä taitoja vaan perustuu vapaaehtoisten omiin kykyihin. Jokainen vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin ja on mukana omana itsenään ja elämäkokemuksineen. Toiminta ei edellytä alan opintoja tai aikaisempaa kokemusta, vaan yleensä tehtäviin perehdytetään tai käydään mahdollisesti lyhytkestoinen kurssi, jonka organisoiva taho järjestää. Vaikka vapaaehtoisella olisi taustallaan ammatillista koulutusta, vapaaehtoistoiminnassa mukana ollessaan hän toimii siinä vapaaehtoisen roolissa eikä ammattilaisena. (Eläkeliitto 2008, 16.)

Helsingin kaupungin sosiaaliviraston määritelmässä vapaaehtoistoiminta nähdään kaupungin palveluja täydentävänä toimintana, joka lisää yhteisöllisyyttä ja ehkäisee syrjäytymistä. Vapaaehtoistoiminnalla autetaan tuen tarpeessa olevia henkilöitä tai ryhmiä. Työ tarjoaa myös tekijöilleen mahdollisuuden osallistua, vaikuttaa ja auttaa. (Halttunen-Sommardahl & Linna 2007, 3.)

2.2 Vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallinen merkitys

Vapaaehtoistoiminta voidaan nähdä yhdeksi toimivan kansalaisyhteiskunnan peruselementiksi. Se edustaa yhteiskuntaa, jossa ihmiset pyrkivät osallisuuteen ylläpitä-

mällä yhteisöllisyyttä ja vaikuttamalla toistensa hyvinvointiin. (Koskiahho 2001,16.) Tarve tällaiselle vapaaehtoisesti tehtävälle toiminnalle ja tuelle on kasvanut yhteiskunnassa tapahtuvien muutosten kuten työttömyyden, yksinäisyyden, syrjäytymisen, sairauksien ja muiden kriisien myötä kun julkiset palvelut on koettu riittämättömiksi.

Vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallista merkitystä voidaan tarkastella useista erilaisista näkökulmista. Järjestöillä ja vapaaehtoistoiminnalla on merkittävä rooli palveluiden ja avun tuottajana ja siihen liittyen myös suuri taloudellinen merkitys. Myös vapaaehtoistoiminnan vaikutukset ihmisiin yksilöinä voidaan mielestäni nähdä laajemmassa kokonaisuudessa yhteiskunnallisena vaikutuksena. Järjestöt ja vapaaehtoistoiminta tarjoavat osallistumisen ja yhteisöön liittymisen mahdollisuuksia ja siten vähentävät muun muassa yksinäisyyttä, joka on suuri riski ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. (Peltosalmi, Hakkarainen, Särkelä & Eronen 2012, 12–13.) Vapaaehtoistoiminnassa merkityksellistä on juuri se, että se tuottaa iloa ja hyvinvointia paitsi tekijöilleen myös kohteelleen.

Suomessa toimii yhteensä 136 000 eri alojen rekisteröityä yhdistystä, joista noin 13 000 on sosiaali- ja terveysalan yhdistystä ja järjestöä (Peltosalmi ym. 2012, 12). Näiden järjestöjen panos suomalaiseen hyvinvointiin on todella merkittävä, sillä ne tuottavat lähes viidenneksen kaikista sosiaalipalveluista ja työllistävät jopa kymmenesosan sosiaali- ja terveysalan työntekijöistä. Vaikka nämä järjestöt työllistävät kohtuullisen paljon ammattilaisia, silti niiden toiminta perustuu hyvin pitkälti vapaaehtoistoimijoiden tekemälle työlle. (Särkelä, Vuorinen & Peltosalmi 2005, 7.)

Anne Birgitta Yeungin vuonna 2002 tekemä tutkimus osoitti suomalaisten olevan melko aktiivisia ja suurella osalla olevan ainakin kiinnostusta toimia vapaaehtoistoiminnassa. Tutkimuksen mukaan yli kolmasosa suomalaisista osallistuu ainakin jollakin tavalla vapaaehtoistoimintaan. (Yeung 2002, 70–72.) Sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnassa on mukana noin 13 prosenttia suomalaisista ja he käyttävät aikaa siihen keskimäärin noin kymmenen tuntia kuukaudessa. Tämä vapaaehtoistoimijoiden työpanos on todellakin hyvin merkityksellinen, sillä arvion mukaan se vastaa jopa 21 000 henkilötyövuotta sosiaali- ja terveysjärjestöissä. (Peltosalmi ym. 2012, 13.)

Mielestäni Habermann ja Parsby (1987) ovat onnistuneet hyvin kuvaamaan vapaaehtoistoiminnan paikkaa yhteiskunnassa ja sen suhdetta ammatilliseen työhön. Heidän sosiaalipoliittisen aseman määritelmässään auttamisen muotoja on kolme erilaista. Vapaaehtoinen auttaminen on näistä yksi, muut auttamisen muodot ovat julkinen kuten ammattiapu ja henkilökohtainen auttaminen eli läheiset kuten perhe, ystävät ja naapurit. Vapaaehtoistoiminnan pitäisi toimia auttamistyössä täydentäen ja yhdistäen julkisten palvelujen ja luonnollisen: perheen ja ystävien antamaa tukea. (Lehtinen 1997, 6–7, 10–11.) Mielestäni juuri tämä onkin vapaaehtoistoiminnan paikka ja rooli yhteiskunnassa, täydentää ja tukea julkisia palveluita ja heikentyneitä sosiaalisia verkostoja, mutta ei kuitenkaan missään tapauksessa pyrkiä korvaamaan niitä. Vapaaehtoistoimintaa tarvitaan, koska yhteiskunnan palkallisena työnä tehtävä auttaminen ei riitä kaikkiin tarpeisiin (Nyman 2003, 6). Vaikka vapaaehtoistyö tarjoaa yhteiskunnan palvelujärjestelmään tarvittavia lisäresursseja, se ei suinkaan tarkoita mielestäni mahdollisuutta vähentää julkisia palveluita. Vapaaehtoistyö on tärkeä lisä julkisille palveluille varhaisen ja juuri matalan kynnyksen avun tarjoajana. Monen ihmisen mielestä on helpompi turvautua järjestöjen tarjoamaan apuun ja palveluihin julkisten sijaan, koska apu on saatavilla usein nopeammin ja varhaisemmassa vaiheessa sen sijaan, että sitä täytyy odottaa ja jonottaa. (Mykkänen-Hänninen 2007, 6.) Auttamistyötä tehdään usein kutsumuksellisesti, niin ammatillisesti kuin vapaaehtoistyössäkin, mutta ehkä erona on kuitenkin sellainen tietty henkilökohtaisuus ja inhimillisyys, kun toimintaa tehdään vapaaehtoisena. Palkka- ja vapaaehtoistyön lähtökohdat ovat hyvin erilaiset, vaikka toisaalta työskennellään paljon myös samojen asioiden parissa. Vapaaehtoistoiminta on mahdollista nähdä yhtenä mahdollisuutena yhteiskunnan ongelmien ratkomisessa, mutta se ei kuitenkaan poista yhteiskunnan vastuuta hyvinvoinnista ja palveluiden tuottamisesta. Vapaaehtoistoiminta luo ihmisille mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa yhteiskuntaan ja hyvinvointiin. (Nerelli 1989, 55.)

Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyteen vaikuttaa paljon myös sen arvoperusteisuus. Tutkija Henrietta Grönlundin mukaan vapaaehtoistoiminta säilyttää ja vahvistaa suomalaiselle yhteiskunnalle tärkeitä arvoja kuten tasa-arvo, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, vastuullisuus ja rehellisyys ja siksi se tekee vapaaehtoistoiminnasta merkityksellistä ihmisille. (Peltosalmi ym. 2012, 13–14.) Uskoisin että, koska työelämässä arvossa ovat tuottavuus, suorittaminen ja nopeus, niin ehkä ihmiset haluavat sille vastapainoksi jotakin inhimillistä. Jotakin, jossa voi suorittamisen sijaan kohdata ih-

misiä ja toteuttaa itseään. Harjun (2007, 13) mukaan ihmisten halu ja tarve auttaa, vaikuttaa ja osallistua toteutuvat monen kansalaisen kohdalla juuri vapaaehtoistoiminnan kautta. Toiminta yhteiseksi hyväksi kansalaisyhteiskunnan parissa mahdollistaa meille haluamiemme hyvin tekojen tekemisen ja samalla luo kaipaamaamme modernia yhteisöllisyyttä. Harjun (2007, 13) mukaan ihmisillä on tarve kuulua johonkin, olla osa jotakin yhteisöä ja kansalaisyhteiskunta tarjoaa kaikkea tätä: mahdollisuuksia osallistumiselle, toiminnalle, ryhmään kuulumiselle ja mukanaololle. Nykyään onkin alettu korostaa yhä enemmän vapaaehtoistoiminnan antia ja merkitystä vapaaehtoiselle itselleen eikä ainoastaan toiminnan hyötyä sen kohteelle.

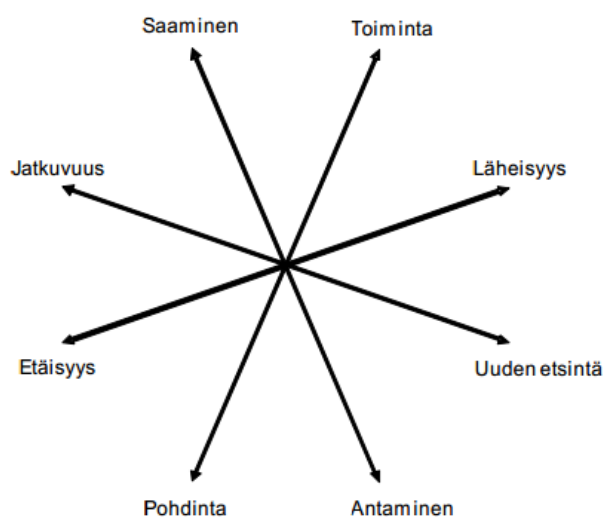
Vapaaehtoistoiminta on ollut myös viime vuosina esillä ja huomion kohteena kansainvälisestikin. Vuonna 2011 vietettiin vapaaehtoistoiminnan Eurooppalaista teemavuotta, jonka tavoitteena oli korostaa vapaaehtoistoiminnan keskeistä roolia aktiivisessa kansalaisuudessa sekä tasa-arvon ja oikeudenmukaisuuden toteutumisessa. Teemavuoden pyrkimyksenä oli tehdä vapaaehtoistyön vaikutuksia näkyvämmäksi, kehittää vapaaehtoistyön toimintaympäristöjä sekä parantaa toiminnan laatua ja lisätä toimijoiden vaikutusvaltaa. (KansalaisAreena ry 2011.) Vapaaehtoistoiminnan teemavuosi näkyi ja kuului Suomessa monella tavalla ja sen myötä järjestettiin entistä enemmän tapahtumia ja tuotiin tärkeää asiaa näkyväksi. On kuitenkin hyvä muistaa, että vaikka tämä teemavuosi jo meni, niin vapaaehtoistoiminta aiheena ja sen näkyväksi tekeminen ovat ajankohtaisia ja tärkeitä edelleenkin.

2.3 Vapaaehtoistoiminnan motivaatio

Motivaatio on erittäin keskeinen osa vapaaehtoistoimintaa, sen voisi sanoa olevan jopa osa toiminnan ydintä. Ihmisellä on oltava jokin syy eli jokin motiivi, miksi hän toimii vapaaehtoistyössä, koska se ei ole samalla tavalla välttämätöntä kuten palkkatyön tekeminen rahan hankkimisen takia. Motivaatio -sana perustuu kantasanaan motiivi, jolla siis tarkoitetaan syytä tai aiheita. Motiivit ohjaavat kaikkea ihmisten toimintaa. Erilaisia motiiveja voivat olla halut, tarpeet, vietit, sisäiset yllykkeet, palkkiot ja rangaistukset. Ne voivat olla myös tiedostamattomia. Motivaatio on erilaisten motiivi-

en aikaansaama tila. Motivaatio voi olla joko sisäinen tai ulkoinen eli ihmisen sisältä lähtevää kuten haluun perustuva tai ulkopuolelta tuleva kuten palkkioon tai rangaistukseen perustuva toiminta. (Ruohotie 1998, 36–38.)

Vapaaehtoistoiminnan motiiveja on tutkinut suomalainen tutkija Anne Birgitta Yeung. Yeung (2005) on luonut vapaaehtoistoiminnan motiiveja kuvaavan timanttimalin (kuvio 1). Timanttimali rakentuu neljästä motivaation ulottuvuudesta, joita ovat saaminen–antaminen, jatkuvuus–uuden etsintä, etäisyys–läheisyys sekä pohdinta–toiminta. Kuviossa oikealle osoittavat nuolet eli ääripäät kuvaavat vapaaehtoistoimijan motiivien suuntautumista itsestä poispäin eli toimintaan, sosiaalisuuteen, uusiin asioihin ja toisille antamiseen. Vasemmalle osoittavat ääripäät ovat enemmän vapaaehtoistoimijaan itseensä suuntautuvia tekijöitä kuten pohdiskelua ja mietiskelyä, etäisyyttä toisista, tuttujen teemojen jatkumista ja itselle saamista. (Yeung 2005, 108.)



Kuvio 1. Vapaaehtoismotivaation timanttimali (Yeung 2005, 107).

Saaminen - antaminen ulottuvuus kuvaa niitä motivaatioita, joita vapaaehtoinen saa toiminnasta tai antaa toiminnassa ollessaan. Saamiseen liittyy muun muassa itsensä toteuttaminen ja oman hyvinvoinnin edistäminen sekä emotionaalisten palkintojen saaminen. Antamisen käsitteeseen liittyvät sellaiset motiivit kuten halu auttaa, altruistiset luonteenpiirteet sekä omat elämäkokemukset, jotka kannustavat auttamiseen. (Yeung 2005, 109–112, 124.) Jatkuvuus - uuden etsintä ulottuvuus kuvaa motivaatioita vapaaehtoistoimijan halusta toimia tutun aiheen parissa tai toisaalta halusta op-

pia uutta. Jatkuvuuteen liittyy myös aikaisemmat positiiviset kokemukset samankaltaisesta toiminnasta tai vapaaehtoistoiminta voidaan kokea esimerkiksi jatkeena palkkatyölle. Uuden etsintää ovat esimerkiksi kiinnostus uutta asiaa kohtaan ja halu oppia uutta tai saada uusia kokemuksia. (Yeung 2005, 112–113, 125.)

Etäisyys - läheisyys ulottuvuus kuvaa sosiaalisten kontaktien merkitystä vapaaehtoistoiminnassa. Etäisyys -ääripäähän liittyy tekijöitä kuten vapaaehtoistoiminnan joustavuus ja epäbyrokraattisuus sekä riittävän etäisyyden ylläpitäminen. Läheisyys tarkoittaa motiivitekijöitä kuten halu kuulua ryhmään, uusien ihmisten tapaaminen, yhteishenki ja toiminnan sosiaalisuus. (Yeung 2005, 113–115, 125.) Pohdinta - toiminta ulottuvuuden pohdintaan liittyvät omat arvot tai roolimallit toiminnan motiivina sekä henkinen kasvu ja henkilökohtaisten asioiden läpikäyminen. Toimintaan lukeutuvat esimerkiksi tarve täyttää vapaa-aikaa, toiminnallisuus yleensäkin sekä vapaaehtoistoiminnan miellyttävä organisointitapa. (Yeung 2005, 116–117, 125.)

Timanttimalli kuvastaa vapaaehtoistoiminnan motivaatioita laajasti ja monipuolisesti, tuoden esiin erilaisia motivaatioiden ulottuvuuksia. Timanttimallia voidaan käyttää vapaaehtoistoimijan motivaation kokonaiskuvan saamiseksi ja sen kuvaamiseen. Motivaatiokarttaan merkitään kullekin akselille mitä ääripäätä henkilön motivaatio on kaikkein lähimpänä. Motivaatio vapaaehtoistoimintaan koostuu usein useista eri motivaatiotekijöistä, joista toiset ovat tärkeämpiä ja toiset vasta toissijaisia, mutta vaikuttavat kuitenkin kokonaisuudessaan motivaatioon. Yeung (2005, 122) sanoo tutkimuksensa perusteella yksilöiden motivaation sisältävän moninaisia ja toisinaan jopa ristiriitaisiltakin vaikuttavia elementtejä kuten esimerkiksi läheisyys-etäisyys ulottuvuudessa. Yeung kuitenkin huomauttaa, että motivaatiokartta kuvaa aina vain vapaaehtoistoimijan senhetkisiä motivaatioita ja motivaatio pitäisi ymmärtää dynaamisena ja muuttavana asiana.

3 VAPAAEHTOISTOIMINTA MIELENTERVEYSYHDISTYKSELLÄ

Suomen Mielenterveysseuran ja paikallisten mielenterveysseurojen tekemä työ on poliittisesti, aatteellisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta toimintaa. Toimintaa ohjaa

näkemyks mielen terveydestä yksilön ja yhteiskunnan voimavarana. Mielenterveysseura toimii ihmisten elämän edellytysten ja arkisen selviytymisen turvaamiseksi. (Suomen Mielenterveysseura 2013b.)

Toiminnan perustana on järjestölähtöinen matalankynnyksen auttaminen asiakkaan kokemassa kriisissä tai muuten vaikeassa elämäntilanteessa. Järjestö pyrkii kiinnittämään huomiota nimenomaan mielen hyvinvointiin, eikä niinkään mielen terveyden häiriö- tai ongelmakohtiin, kuten helposti usein kuvitellaan. Paikalliset mielen terveysseurat järjestävät monimuotoista, mielen hyvinvointia edistävää vapaaehtoistoimintaa. Paikalliset seurat toimivat itsenäisesti, mutta yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran kanssa ja sen arvopohjan mukaisesti. (Suomen Mielenterveysseura 2013a.)

Mielenterveysseura perehdyttää kaikki vapaaehtoisensa 35 tuntia kestäväällä koulutuksella, jonka jälkeen on mahdollista toimia niin yksilön tukihenkilönä kuin puhelimen kriisipäivystäjänäkin. Lisäkoulutuksen jälkeen on mahdollista toimia myös esimerkiksi ryhmänohjaajana tai kouluttajana. Vapaaehtoiseksi ryhtymiselle ei ole muita edellytyksiä kuin, että oma elämä on kunnossa, jotta henkilön omat voimavarat riittävät muiden auttamiseen. Tästä syystä vapaaehtoiseksi ryhtyvät haastatellaan aina ennen toimintaan ryhtymistä ja suosituksena on myös vähintään 20-vuoden ikä. Tärkeimmät taidot toiminnassa ovat kuuntelu ja aito läsnäolo. (Suomen Mielenterveysseura 2013a.)

Hyvinkään Seudun Mielenterveysseura eli Hymise toimii Hyvinkään, Nurmijärven, Riihimäen, Hausjärven ja Lopen alueilla. Hyvinkään Mielenterveysseuralla työskentelee kaksi vakituista työntekijää, toiminnanjohtaja, joka toimii myös vapaaehtoistyön koordinaattorina sekä kriisityöntekijä. Vapaaehtoisia yhdistyksellä on tällä hetkellä 38. Hyvinkään Seudun Mielenterveysseurassa on mahdollisuus toimia vapaaehtoisena valtakunnallisessa kriisipuhelimessa päivystäjänä tai tukihenkilönä yksittäiselle ihmiselle. Vapaaehtoiset ovat mukana myös hyvinvointia sekä mielen terveyttä tukevien tapahtumien ja kampanjoiden järjestäjinä sekä mahdollisesti ryhmätoiminnan ohjaajina ja muussa mahdollisessa toiminnassa mukana.

Suomen Mielenterveysseurassa tukihenkilöllä tarkoitetaan oikeastaan kaikkia heidän vapaaehtoisiaan niin kriisipuhelinpäivystäjiä, yksilötukihenkilöitä, tukihenkilövastaavia

sekä -kouluttajia. Tukihenkilö on ikään kuin yleisnimitys heidän tukityötään tekeville vapaaehtoisille. Itse käytän kuitenkin tässä työssä käsitettä tukihenkilö tarkoittamaan ainoastaan yksilötukisuhteessa olevia tukihenkilöitä ja erikseen kriisipuhelinpäivystäjiä. Puhuttaessa yleisesti kaikista yhdistyksen vapaaehtoisista käytän termiä vapaaehtoinen. Näin pyrin erottamaan ja selventämään hieman kriisipuhelinpäivystäjien ja yksilötukisuhteessa olevien tukihenkilöiden ja toiminnan eroa.

3.1 Tukihenkilötoiminta

Mielenterveysseuran tukihenkilöt toimivat yksittäisten ihmisten apuna ja tukena hankalissa elämäntilanteissa. Henkilötukisuhde tarkoittaa vapaaehtoista pidempiaikaista tukihenkilösuhdetta tukijan ja tuettavan välillä. Tukisuhde voi olla tarpeellinen tilanteissa, joissa omat voimat eivät yksin riitä, omat tukiverkostot ovat puutteellisia ja pidempiaikaisen avun tarve on nähtävissä. Vapaaehtoiset tukihenkilöt tapaavat tuettavan kanssa säännöllisesti, yleensä kerran viikossa pari tuntia kerrallaan, riippuen kuitenkin yksilöllisesti tukisuhteesta ja tuen tarpeesta. Tukihenkilö kuuntelee, tukee, kannustaa ja keskustelee tuettavan kanssa sekä pyrkii löytämään ratkaisuja tilanteeseen yhdessä tuettavan kanssa. Tukisuhde voi toimia myös yhteisen tekemisen ja harrastamisen kautta, kuten liikunnan avulla. Tuen muotoina voi olla myös arkisten ja konkreettisten asioiden hoitaminen yhdessä tuettavan kanssa, esimerkiksi virastoissa tai kaupassa käymistä. (Suomen Mielenterveysseura 2013a.)

Tukihenkilöt toimivat ennen kaikkea rinnalla kulkijoina. Tukisuhde ei missään tapauksessa toimi hoitosuhteena tai pyri korvaamaan ammattiapua, vaan toimii pikemminkin mahdollisen ammattiavun lisänä ja jatkeena. Päämääränä on tuettavan itsenäinen elämä sosiaalisen verkoston keskellä. Lähtökohtana tukisuhteessa ovat aina tuettavan omat lähtökohdat, toiveet ja tarpeet. Pyrkimyksenä on vahvistaa tuen saajan omia voimavaroja sekä keinoja jaksaa ja selviytyä arjesta. Lähtökohtaisesti pyritään myös siihen, että tukisuhteet olisivat määräaikaista ja tavoitteellisia, jolloin tukisuhde lopetetaan tuen tarpeen vähentyessä. (Kaukkila, Lehtonen, Lumijärvi & Paasu 2011, 47–48, Suomen Mielenterveysseura 2013a.)

Toive tukihenkilöstä ja yhteydenotto mielenterveysseuraan voi tulla tuettavan itsensä lisäksi myös hänen läheiseltään tai hänen suostumuksellaan hänen hoitotaholtaan, sosiaalityöntekijältä tai muulta taholta. Tukisuhde on tuen saajalle myös aina vapaaehtoista ja perustuu hänen omaan tahtoonsa. Tuettavaa tulisi myös kuunnella siinä, minkälaista tukea hän haluaa ja mielestään tarvitsee sekä minkälaisia odotuksia hänellä on tukisuhteelle ja tuettavalle. Tukisuhteen alussa onkin tärkeää käydä läpi yhdessä tuettavan ja tukijan kanssa yhteiset pelisäännöt ja rajat, jotta väärinkäsityksiltä vältytään ja kumpikin osapuoli tietää mitä tukisuhteelta odottaa. (Kaukkila ym. 2011, 47–48, 51.)

Mielenterveysseuran tukihenkilöksi ryhtymisen suosituksena on vähintään 20-vuoden ikä. Tukihenkilöllä tulee olla aikaa ja voimavaroja sekä aitoa kiinnostusta toimia toisen ihmisen auttajana. Vapaaehtoiset tukihenkilöt sitoutuvat noudattamaan Suomen Mielenterveysseuran tukihenkilötoiminnan eettisiä periaatteita, kuten muun muassa salassapitovelvollisuutta ja luottamuksellisuutta sekä osallistumaan työnohjaukseen ja jatkokoulutukseen. Muita vaatimuksia tukihenkilöille ei ole, vaan kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita ja perehdytetään koulutuksessa. (Suomen Mielenterveysseura 2013a, Suomen Mielenterveysseura 2013b.)

3.2 Valtakunnallinen kriisipuhelinpäivystys

Valtakunnallinen kriisipuhelin tukee kriisissä tai muuten vaikeassa elämäntilanteessa olevia sekä heidän läheisiään tarjoamalla keskusteluapua. Kriisipuhelimeen voi soittaa kuka tahansa apua tarvitseva ja palveluun voi soittaa nimettömänä. Päivystäjinä puhelimessa toimivat sekä kriisityöntekijät että koulutetut vapaaehtoiset ympäri Suomen. (Winter 2011, 2–3.) Kriisipuhelimeen tulee vuosittain kymmeniä tuhansia puheluita, joista suurimpaan osaan vastaavat vapaaehtoiset päivystäjät (Kaukkila ym. 2011, 30). Toiminnan voidaan siis sanoa olevan todella tärkeää ja merkityksellistä kuten myös vapaaehtoisten päivystäjien rooli toiminnassa.

Kriisipuhelimeen soitetään hyvin monista erilaisista syistä. Keskustelut saattavat käsitellä esimerkiksi läheisen kuolemaa, parisuhde- ja perheongelmia, ahdistuneisuutta,

soittajan itsetuhoisuutta tai huolta läheisestä. Yksi suurimmista yhteydenoton syistä on yksinäisyys ja sen tuoma ahdistus ja tarve puhua hetki jonkun kanssa. Kriisipuhelin on tarkoitettu ensisijaisesti kriisissä oleville ja muissa asioissa soittavat ohjataan tarvittaessa muiden palveluiden piiriin, toki tapauksesta riippuen. Puhelinauttamisen tavoitteena on helpottaa soittajan henkistä hätää tarjoamalla hänelle mahdollisuus puhua luottamuksellisesti elämäntilanteestaan sallivassa ja tukevassa ilmapiirissä. Kriisipuhelinpäivystäjä tukee soittajaa kannustamalla ja rohkaisemalla häntä kertomaan tilanteestaan ja löytämään itse keinoja tilanteen ratkaisemiseksi. Kuuntelemalla ja esittämällä tarkentavia kysymyksiä päivystäjä voi auttaa soittajaa ymmärtämään ja käsittelemään ongelmaansa. Päivystäjä ei pyri missään nimessä ratkaisemaan soittajan ongelmia, vaan pyrkii keskustelun avulla auttamaan soittajaa löytämään itse uusia näkökulmia ja vaihtoehtoja. Päivystäjä voi rohkaista soittajaa myös tarvittaessa keskustelemaan tilanteesta läheistensä kanssa tai ohjata hakeutumaan avun piiriin. (Suomen Mielenterveysseura 2013a, Winter 2011, 5, 7, 47.)

Valtakunnallinen kriisipuhelin aloitti päivystyksen kokeilumuotoisena vuonna 1997. Nykyisin toiminta on vakiintunut ja sitä koordinoi Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus Helsingissä. Nykyisin kriisipuhelinta päivystetään 24 paikkakunnalla ympäri Suomea. Vapaaehtoistyön osuus kriisipuhelimessa on todella merkittävä, sillä vapaaehtoiset päivystäjät vastaavat jopa yli 60 prosenttiin kriisipuhelimeen tulevista puheluista. Kriisipuhelimessa käydään kuukausittain yli 3200 puhelinkeskustelua. (Suomen Mielenterveysseura 2013a, Winter 2011, 4.)

.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tavoitteet ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kartoittaa Hyvinkään Seudun Mielenterveysyhdistyksen vapaaehtoistoiminnan tämän hetkistä tilannetta, vapaaehtoistoimijoiden kokemuksia ja mielipiteitä toiminnasta sekä heidän motivaatioitaan toimintaan osallistumiseksi. Tarkoitus oli selvittää niitä tekijöitä, jotka saavat ihmiset lähtemään mukaan

vapaaehtoistoimintaan ja sitoutumaan siihen. Tutkimuksen tarkoituksena oli nostaa esiin löytyviä kehittämisideoita ja ajatuksia vapaaehtoistoiminnan tulevaisuuden suunnittelun ja kehittämisen tueksi. Tuloksia on mahdollista hyödyntää myös uusien vapaaehtoisten rekrytoinnissa. Tutkimuskysymysten näkökulmana oli nimenomaan Hyvinkään Seudun Mielenterveysseuran vapaaehtoiset ja vapaaehtoistoiminta.

Tarkoituksena oli selvittää:

- Mielenterveysyhdistyksellä toimivien vapaaehtoisten ajatuksia vapaaehtoistoiminnasta ja sen vaikutuksista heille itselleen
- Mitkä ovat motiiveja vapaaehtoistoiminnalle, mikä heidät on saanut lähtemään mukaan, ja mikä kannustaa toimimaan?
- Millaisia kokemuksia vapaaehtoistyöstä on syntynyt?
- Millaisin keinoin yhdistys voisi tukea vapaaehtoisten jaksamista, motivaatiota ja sitoutumista?

Tutkimukseni kohteena olivat kaikki Hyvinkään Seudun Mielenterveysseuralla toimivat vapaaehtoiset, niin aktiiviset toimijat kuin myös tällä hetkellä passiiviset, niiltä osin kuin heidät oli mahdollista tavoittaa.

4.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmiksi valitsin sekä kyselylomakkeen (liite 1.) että teemahaastattelun. Näin ollen opinnäytetyössäni yhdistyvät sekä kvantitatiivinen (määrällinen) että kvalitatiivinen (laadullinen) tutkimusote, kuitenkin painottaen laadullista tutkimusta. Päädyin näihin tutkimusmenetelmiin, koska niiden avulla uskoin saavani kerättyä mahdollisimman laajasti ja monipuolisesti, mutta toisaalta myös tarkasti ja yksilöllisestikin tietoa. Kyselylomakkeella pyrittiin tavoittamaan kaikki yhdistyksen vapaaehtoiset ja saada siten yleinen kokonaiskuva yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan tämän hetkisestä tilanteesta. Haastatteluiden tarkoitus oli tukea ja syventää kyselyiden antamaa tietoa ja avata myös enemmän syitä ja taustatietoja.

Kyselylomakkeita lähetettiin yhteensä 38 kappaletta ja ne lähetettiin postitse. Kyselylomakkeiden mukana lähetettiin vastauskuori, jotta vastaaminen olisi vapaaehtoisille mahdollisimman helppoa ja maksutonta. Vapaaehtoiset uskottiin tavoittavan parhaiten perinteisesti postitse, koska kaikkien ajantasaisista sähköpostiosoitteista ei ollut varmuutta. Kyselylomake sisälsi sekä strukturoituja kysymyksiä eli kysymyksiä, joissa oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot, joista valita sekä myös avoimia kysymyksiä, joihin oli mahdollista kirjoittaa vastauksensa omin sanoin. Kyselytutkimuksen yhtenä etuna on se, että sen avulla on mahdollista kerätä laaja tutkimusaineisto suhteellisen vaivattomasti ja nopeasti. Kyselytutkimuksen heikkoutena taas voitaisiin pitää sen pinnallisuutta. Kyselylomakkeessa ei myöskään ole mahdollista varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet kyselyyn tai kuinka onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet heidän näkökulmastaan. Väärinymmärryksiä on hankala kontrolloida. Lisäksi kyselytutkimuksessa yhtenä vaarana voi olla vastaamattomuus, joka aiheuttaa hankaluuksia tutkimukselle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 184.)

Valitsin kyselylomakkeen rinnalle täydentäväksi menetelmäksi teemahaastattelun koska, se on melko joustava menetelmä, jolla on mahdollista saada syvällisempää tietoa ja ehkä jotain uutta, mitä en itse ollut osannut ajatella (Hirsjärvi & Hurme 2000, 11). Tavoitteena oli saada syvälinen kuva vapaaehtoisten tilanteesta niin motiiveihin kuin jaksamiseen liittyvistä tekijöistä. Teemahaastattelu mahdollistaa kokonaisvaltaisesti vapaaehtoisten ajatusten ja kokemusten kuulemisen. Sen avulla aiheesta voidaan saada kuvaavia esimerkkejä ja asioiden välisiä yhteyksiä on helpompi hahmottaa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 22, 28.)

Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto, jossa haastattelun aihepiirit eli teemat mietitään etukäteen, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys eivät ole sitovia (Hirsjärvi ym. 2004, 197). Teemahaastattelun avoimuus antaa mahdollisuuden päästä puhumaan varsin vapaamuotoisesti, jolloin on mahdollista saavuttaa sellaista tietoa, jota tutkija ei ehkä ole osannut ennalta odottaa. Teemahaastattelun etuna kirjalliseen kyselyyn verrattuna on myös se, että haastattelussa on mahdollista kysyä perusteluja ja tarkennusta tai esittää lisäkysymyksiä aiheesta sekä saada kuvaavia esimerkkejä. Haastattelussa on myös mahdollista motivoida paremmin vastaamaan ja arvioida vastaajan luetettavuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34–36, Hirsjärvi ym. 2004, 194–195.)

Teemahaastattelussa valitaan aihepiirit, jonka ympärille haastattelukysymykset kie-
toutuvat (Eskola & Vastamäki 2010, 28). Haastatteluni yläteemoiksi muotoutuivat
toimintaan mukaantulo, motivaatio ja anti, haasteet ja tuki sekä yhdistyksen muutok-
set. Hirsijärven & Hurmeen (2000, 103) mukaan teemahaastattelurungon huolelli-
nen suunnittelu antaa paremmat eväät ydinteemoihin keskittymiseen ja voi helpottaa
haastattelun etenemistä, jos haastateltava on esimerkiksi vähäsanainen tai arka vas-
taamaan. Minä suunnittelin kysymykset valmiiksi, mutta käytin niitä haastatteluissa
vain osittain enkä tarkasti järjestyksessä. Pyrin haastatteluissa enemmän vapaaseen
keskusteluun, jota ainoastaan ohjasin ja tarkensin kysymyksillä.

Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina, koska se tuntui minusta luontevimmalta
tähän tarkoitukseen, kun kyseessä oli henkilöiden yksilölliset kokemukset ja motiivit
toiminnalle. Haastattelin yhteensä neljää yhdistyksen vapaaehtoistoimijaa, joista
kolme oli naisia ja yksi mies. Kaikki neljä haastateltavaa toimivat puhelimesta kriisi-
päivystäjinä ja kahdella oli myös aikaisempaa kokemusta yksilötukihenkilötoiminnas-
ta, mutta kummallakaan ei ollut juuri tällä hetkellä tukisuhdetta. Haastateltavista osa
oli ollut yhdistyksen toiminnassa mukana jo pidemmän aikaa ja osa hieman vähem-
män aikaa, mutta kaikilla oli jo kuitenkin toiminnasta kokemusta. Yhden haastattelu-
ta suoritin puhelimesta ja loput kolme yhdistyksen tiloissa. Haastattelut toteutin 2.4–
4.4.2013 välisenä aikana ja ne olivat kukin kestoltaan noin 20–40 minuuttia.

Kun näytti, että vastauksia tekemääni kyselyyn palautui melko vähän, lopulta yhteen-
sä 13, niin yhdistys päätti kyselyni pohjalta tehdä myös sähköisen kyselyn (liite 2.)
samasta aiheesta. Kysely toteutettiin E-lomakkeella ja lähetettiin vapaaehtoisille säh-
köpostilla. Tarkoituksena oli, että jo paperiseen kyselyyn vastanneet eivät vastaisi
enää sähköiseen kyselyyn. Sähköinen kysely erosi hieman alkuperäisestä kyselystä,
se pyrittiin tiivistämään vain oleellisimpiin asioihin, joten osa alkuperäisistä kysymyk-
sistä jätettiin pois. Tiivistämällä kyselyä, pyrittiin motivoimaan vapaaehtoisia entistä
paremmin vastaamaan kyselyyn. Sain sähköisen kyselyn tulokset itselleni Excel-
taulukossa. Sähköiseen kyselyyn vastauksia tuli yhteensä 12 ja toi siten erittäin hy-
vän lisän aineistoon ja tutkimuksen tekemiseen.

4.3 Aineiston analysointi

Aineiston kvalitatiivisen osan (haastattelut, kyselyiden avoimet vastukset) analysoin käyttämällä apuna teemoittelua. Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että aineistosta etsitään sellaisia esiin nousevia piirteitä, jotka toistuvat aineistossa eli yhdistellään samankaltaisia vastauksia teemoiksi. Esiin nousevat teemat perustuvat yleensä tutkijan tekemiin tulkintoihin vastauksista, koska todennäköisesti haastateltavat eivät vastaa kysymyksiin täysin samoin sanoin, vaikka vastauksen sisältö viittaisikin samankaltaiseen vastaukseen. Teemoittelu yksinkertaistaa aineistoa ja siten siitä tehtävien johtopäätösten tekoa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 141, 173.)

Ensiksi litteroin nauhoitetut haastattelut eli puhtaaksi kirjoitin ne, jotta minun olisi helppompaa käsitellä ja tutkia aineistoa. Luin aineistot läpi useaan kertaan ja yhdistelin samankaltaisia vastauksia teemoiksi. Teemoittelussa esiin nousseita asioita vertailin aikaisempiin tutkimuksiin kuten Anne Birgitta Yeungin timanttimaliin (ks. s.11). Haastatteluaineistosta etsin pääasiassa vastauksia asettamiini tutkimusongelmiin eli etsin syitä vapaaehtoistoimintaan lähtemiselle, siinä jaksamiselle ja toiminnan mielekkyydelle sekä niitä tekijöitä, jotka saavat henkilöt sitoutumaan vapaaehtoistoimintaan, mutta olin avoinna myös muille aineistosta ilmeneville seikoille ja niiden tutkimiselle.

Analysoinnin lisäksi olen käyttänyt tulosten esittelyssä suoria lainauksia haastatteluista sekä myös muutamista kyselyiden vastauksista, kuvaamaan ja täsmentämään paremmin saatua tietoa. Suorat lainaukset tuovat paremmin vapaaehtoisten oman äänen ja vastaukset esille. Olen käyttänyt suorissa lainauksissa sulkuja kohdissa, joissa olen joutunut muuttamaan lainauksen sisältöä, esimerkiksi lisännyt selvennykseksi jonkin oleellisen sanan, josta haastateltava puhuu, mutta joka ei tule kyseisessä lauseessa ilmi.

Kyselyiden vastausten käsittelyssä en käyttänyt juurikaan perinteisiä kvantitatiivisen tutkimuksen tilastollisia menetelmiä, johtuen aineistoni hyvin pienestä koosta ja opinäytetyöni pääpainon olleen kuitenkin laadullisessa tutkimuksessa. Kyselyn määrällisten osien tavoitteena oli antaa taustatietoa opinäytetyölleni. Käytin vastausten käsittelyssä lähinnä laskemista ja suoraan aineistosta havainnointia. Laskin vastausten tuloksia yhteen, esimerkiksi kuinka monta eläkeläistä kyselyyn vastasi tai kuinka

moni vastaajista on tullut mukaan toimintaan jonkun houkuttelemana. Olen ilmoittanut lukumääriä myös prosentteina, helpottamaan aineiston ja vastausten määrien hahmottamista. Kysymyksissä 12 ja 14 (liite 1.), joissa vastaukset oli annettu asteikolla 1-5, olen laskenut myös vastausten keskiarvoja. Käytin molempien kyselyiden vastauksia yhdessä.

4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekoon liittyy erilaisia vaatimuksia, jotta sitä voidaan pitää luotettavana ja eettisesti hyväksyttynä. Hyvään tutkimuksen tekoon kuuluu muun muassa tutkittavien kunnioitus, niin aineiston hankinnassa kuin sen käsittelyssäkin. Keskeisiä käsitteitä aineiston käsittelyyn liittyen ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. (Eskola & Suoranta 1998, 57.) Jokainen haastateltavani osallistui haastatteluun vapaaehtoisesti ja antoi luvan haastattelun nauhoittamiseen. Kerroin haastateltaville ennen haastattelua, mitä tutkin ja miten ja missä tulen aineistoa käyttämään. Pyrin haastattelutilanteissa keskittymään oleelliseen ja olemaan johdattelemasta liiaksi kysymyksissä. Haastateltavilla oli mahdollisuus vastata kysymyksiin sen verran kuin itse halusivat tai olla vastaamatta niin halutessaan.

Paperisessa kyselylomakkeessa (liite 1.) oli mukana myös yhteystietolomake (viimeinen sivu) yhdistyksen käyttöön, yhteystietojen päivittämistä varten. Yhteystietoja ei käsitelty yhdessä kyselylomakkeen kanssa, vaan irrotin ne toisistaan ennen käsitteilyä ja toimitin yhdistykselle. Näin saimme säilytettyä kyselyn anonymiteetin, mutta keräämään samalla tarpeelliset yhteystiedot yhdistyksen tarpeisiin. Tästä asiasta kerrottiin myös selkeästi kyselyn mukana tulleessa saatekirjeessä sekä myös vielä yhteystiedot sivulla. Kyselyn mukana olleessa saatekirjeessä kerroin myös kuka olen, mitä tutkin ja aineiston käsittelyn luottamuksellisuudesta.

Tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi olen kuvannut työssäni kattavasti koko tutkimusprosessin ja käyttämäni menetelmät. Luotettavuutta lisää osaltaan myös haastatteluiden nauhoittaminen, litterointi ja käyttämäni suorat lainaukset. Tutkimusaineistoni kerättiin eri menetelmiä käyttäen, jotta se oli mahdollisimman laaja ja kat-

tava. Suoritin itse kaikki haastattelut sekä niiden litteroinnin ja aineiston analysoinnin. Analysoinnissa pyrin huolellisuuteen ja johtopäätökseni perustelemaan huolellisesti. Olen käyttänyt opinnäytetyössäni kattavasti lähdemateriaalia ja ollut huolellinen lähdemerkinnöissä. Mielestäni näihin asioihin nojaten voin todeta opinnäytetyöni toteutuneen sekä eettisesti että luottamuksellisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 24–25, 217–218.)

Opinnäytetyö on toteutettu Hyvinkään Seudun Mielenterveysseuralle ja vastaamaan mahdollisimman hyvin juuri heidän tarpeitaan. Tutkimusjoukko koostui melko kattavasti, noin 66 prosenttia, yhdistyksen vapaaehtoisista ja uskon sen siksi kuvaavan riittävän hyvin yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa ja vapaaehtoisia. Tutkimusta ei ole suoranaisesti tarkoitettu yleistettäväksi yhdistyksen ulkopuolelle, mutta uskoisin sen kuitenkin olevan osaltaan yhtenäinen myös muiden paikallisten mielenterveysseurojen sekä muiden vastaavanlaista toimintaa järjestävien yhdistysten kannalta. Tuloksia yleistettäessä on kuitenkin syytä huomioida, että vaikka tutkimusjoukkoni kattaakin melko hyvin Hymisen vapaaehtoiset, on tutkimusjoukko, neljä haastattelua ja 25 kyselyiden vastausta, silti melko pieni määrä yleisemmällä tasolla yleistettäväksi. Tutkimuksen tuloksia käytettäessä on myös syytä huomioida tulosten kuvaavan vapaaehtoisten tämän hetkistä tilannetta ja ajatuksia, jotka ovat vahvasti aikaa sidonnaisia ja muuttuvia asioita.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseni tarkoitus oli selvittää Hyvinkään Seudun Mielenterveysseura ry:n vapaaehtoisten motivaatioon, jaksamiseen ja tukemiseen liittyviä tekijöitä. Tutkin myös vapaaehtoisten kokemuksia toiminnasta ja sen mielekkyydestä heille itselleen sekä sitoutumiseen vaikuttavia asioita.

Tutkittavien joukko koostui kyselyihin ja haastatteluihin vastanneista vapaaehtoistojen joukosta. Paperiseen kyselyyn vastauksia tuli 13 ja sähköiseen kyselyyn 12 sekä lisäksi haastattelin neljää vapaaehtoista. Haastateltavista kolme oli naisia ja yksi mies. Kaikki neljä haastateltavaa toimivat puhelimesta kriisipäivystäjinä ja kahdella oli

myös aikaisempaa kokemusta yksilötukihenkilötoiminnasta, mutta kummallakaan ei juuri tällä hetkellä ollut tukisuhdetta. Haastateltavista osa oli ollut yhdistyksen toiminnassa mukana jo pidemmän aikaa ja osa hieman vähemmän aikaa, mutta kaikilla jo kuitenkin toiminnasta kokemusta ja olivat pitkänlinjan vapaaehtoistoimijoita. Kyselyiden vastaajista (n=25) naisia oli 17 ja miehiä 7 sekä yksi henkilö, joka ei ilmoittanut sukupuoltaan. Kaikki vastaajat olivat yli 30-vuotiaita, joista 16 työssäkäyvää ja 9 eläkeläistä. Kyselyyn vastanneet vapaaehtoiset ovat toimineet Hymisessä neljästä kuu-kaudesta yli 16 vuoteen, joten skaala on todella suuri. Kaksi vuotta tai sen alle toiminnassa mukana olleita kyselyyn vastasi seitsemän henkilöä ja yli kuusi vuotta mukana olleita 11 henkilöä. Loput sijoittuivat siihen välille. Kyselyyn vastaajista seitsemän toimii tukihenkilönä, viisi puhelimen kriisipäivystäjänä ja viisi vapaaehtoista toimii muissa tehtävissä, kuten kouluttamassa, keittiöllä, hallituksessa ja vastaavana tukihenkilönä. Vastaajista kahdella ei ole vielä tehtävää ja yhdeksän on tällä hetkellä tauolla.

5.1 Vapaaehtoiseksi ryhtyminen / motiivit

Tutkimuksessa ilmeni useita erilaisia motiiveja vapaaehtoistoiminnalle ja toiminnan mielekkyyteen vaikuttavia seikkoja. Tärkeimpänä motiivina aineistosta kuitenkin nousi esiin halu auttaa ja tehdä tärkeää työtä ihmisten kanssa sekä itselle saatu hyvämieli toiminnasta. Varsinkin haastatteluista nousi esille nimenomaan itselle saaminen ja antamisen kautta saaminen. Osa haastateltavista mainitsi motiiviansa olevan varsin itsekäät, koska kokivat saavansa toiminnasta niin paljon itselleen. Toiminta koettiin palkitsevaksi. Autettavilta saatu palaute ja toisten tukemisesta saatu hyvämieli motivoivat useita vapaaehtoisia. Vastaajat kokevat vapaaehtoistyön antoisaksi myös sen vastavuoroisuuden takia. Toiminta tuottaa mielihyvää niin vapaaehtoisille kuin tuettavillekin.

Mua innostaa palaute mikä siitä tulee, siis tää on toisaalta hyvin itsekästä ku saa niin valtavasti iloa tästä.

Tää on vaan vahvistanu sitä, että kyllä tätä kannattaa tehdä sitten, että mä voin hyvin kun mä teen tätä.

Ehkä myös aika itsekkäät semmoset et miks mä läksin (mukaan vapaaehtoistoimintaan).

Kaikissa vastauksissa, niin haastatteluissa kuin kyselyissäkin, ilmeni tärkeä syy toiminnassa mukana olemiselle olevan halu auttaa muita. Tämä ei sinällään tietenkään yllätä, koska toiminnan ydin on juurikin ihmisten auttamisessa ja tukemisessa. Tämän muotoiseen vapaaehtoistoimintaan tuskin tullaan edes mukaan, jos innostusta ihmisten auttamiseen ei ole.

Se on mun mielestä se sitten, et sä ihmisten kanssa teet ja sieltä tulee niitä onnistumisen kokemuksia.

Se, että saa autettua edes vähän toista, niin kyllä se, se motivoi, auttaa jaksamaan ja kannustaa tekeen tätä.

Vastaajista noin puolella vapaaehtoiseksi ryhtymiseen ja toimimisen motiiviin vaikutti taustalla oma tai läheisen kokemus ja sitä kautta halu auttaa muita. Mukaan vapaaehtoistoimintaan on tultu myös oman asiakkuuden myötä Hymisellä, ja sitä kautta kiinnostus yhdistyksen toimintaan on herännyt. Vapaaehtoisten omakohtaiset kokemukset mielenterveysongelmaisten ihmisten arjesta ovat saattaneet auttaa ehkä kohtaamaan ja suhtautumaan luontevammin erilaisiin ihmisiin, joilla on vaikeuksia elämässään. Mielenterveyden asioiden ymmärtäminen on saattanut tuoda halua ja varmuutta auttaa muita. Kun itsellä on takana vaikeita kokemuksia, joista on kuitenkin selviytynyt, niin osa kokee halua auttaa muita vastaavassa tilanteessa tai muuten vaikeassa tilanteessa olevia ihmisiä. Omien kokemusten kautta koetaan parempia mahdollisuuksia tukea ja ymmärtää paremmin muita vastaavassa tilanteessa olevia ja siten halutaan jakaa omasta kokemuksesta voimaantumista myös muille. Osa vastaajista mainitsi vastavuoroisen avun, kun on itsekin saanut apua sitä tarvittaessa, niin kokee tarvetta vuorostaan auttaa muita.

Avuttomuus kriisissä ja siitä eteenpäin meno sai minut palavasti haluamaan auttaa vaikeuksissa olevia.

Yksi vastaaja kertoi läheisen kokemuksen kautta huomanneensa, kuinka vähän apua ja ymmärrystä julkiselta taholta on saatavissa mielenterveyspotilaalle varsinaisen hoitotyön ulkopuolella ja kuinka yksin he usein ongelmiansa kanssa ovat, jos läheiset eivät ole tiiviisti tukena. Tästä syystä vastaaja halusi olla mukana juuri mielenterveys-työssä vapaaehtoisena tukihenkilönä.

Oman tai läheisen kokemuksen lisäksi toinen taustalla vaikuttava asia tulosten perusteella vaikuttaisi olevan oma ammatillinen tausta. Vastauksien perusteella suurin osa Hymisen vapaaehtoistoimijoista jakaantuvan niihin, joilla oma tai läheisen kokemus on vaikuttanut mukaan tuloon sekä niihin, joilla oma ammatillinen tausta on sosiaali- tai terveysalalla ja se on vaikuttanut vapaaehtoiseksi ryhtymiseen. Toki kaikkien vapaaehtoisten kohdalla näin ei kuitenkaan ole, vaan ovat löytäneet toiminnan ja ovat siinä mukana muista syistä. Osa kuitenkin on löytänyt toiminnan oman työnsä kautta tai toiminnalla on ainakin jonkinlainen yhteys palkkatyöhön. Vapaaehtoistoiminta voidaan kokea myös palkkatyön jatkeena eläkkeelle jäätyä. Ainakin muutama vastaaja kertoi eläkkeelle jäämisen olleen vaikuttava tekijä vapaaehtoiseksi ryhtymiseen. Yhdistyksen toimintaan on tultu mukaan myös jo opintojen kautta harjoittelun myötä, joka on sitten innostanut jatkamaan toimintaa vapaaehtoisena myös harjoittelun päätymisen jälkeen.

Usealle vastaajalle toiminnassa mukana oleminen on merkittävää myös mielekkään tekemisen ja ylimääräisen vapaa-ajan täyttäminen takia. Toiminnasta saadaan sisältöä elämään ja lähes 40 prosentille vastaajista se oli myös toimintaan mukaan tulemiseen motivoiva tekijä. Vapaaehtoiset mainitsivat ainakin eläkkeelle jäämisen sekä vuorotteluvapaan ja työttömyyden sellaisina ajanjaksoina, jolloin ovat joko saaneet innostuksen vapaaehtoistoimintaan tai ainakin ryhtyneet toimimaan aktiivisemmin. Yksi vastaaja kertoi, että kun ajallisesti vapaaehtoistoimintaan on mahdollisuus, niin miksikäs ei tekisi. Ylimääräisen vapaa-ajan haluaa hänen mukaansa käyttää mieluummin johonkin järkevään ja hyödylliseen kuin kotona tylsistymiseen. Vapaaehtoiset kertoivat toiminnan tuovan elämään myös kaivattua järjestystä ja rutiinia. Vapaaehtoistoiminnassa mukana olo tuo elämään kaivattua aktiiviteettiä ja pitää virkeänä. Toki toiminnassa tutustuu myös uusiin ihmisiin ja muutamalle vastaajalle myös se oli osaltaan vaikuttanut vapaaehtoiseksi ryhtymiseen.

Se tuo niinku arkeen semmosta et mä koen olevani niinku töissä, niinku vapaaehtoinen tota työntekijä, se on niinku mun arkirutiinia.

Nyt kun mä jäin eläkkeelle ni mä ajattelin et mulla on hirveesti aikaa, mikä ei sit pitänytkään paikkaansa, mutta tuota ehkä sit sellanen lukkarirakkaus.

Vapaaehtoistoiminta voi toimia myös mahdollisuutena peilata omaa tilannetta ja elämää muihin nähden ja tätä kautta toiminnassa mukana oleminen voi olla hyvin voimaannuttavaa.

(Motivoivaa on) oppia ymmärtämään oma tilanne muihin nähden.

Omat pikku vaikeudet tuntuvat mitättömiltä ja saa olla kiitollinen omaan elämään, se motivoi ja auttaa jaksamaan ja kannustaa.

Noin puolet vastaajista tekevät myös muuta vapaaehtoistoimintaa Hymisen lisäksi. Osa vapaaehtoisista on hyvinkin aktiivisia toimijoita ja ovat monessa mukana. He ovat mukana erilaisissa vapaaehtoistyön muodoissa ja mukana eri tahojen järjestämissä toiminnassa kuten muissa järjestöissä, kunnan, seurakunnan ja yksityisten henkilöiden kanssa. Myös vastaavanlainen toiminta aikaisemmin ja positiiviset kokemukset ovat innostaneet jatkamaan vapaaehtoistoimintaa ja kokeilemaan uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja.

Mulla on ollu ihan tutun tutun kautta aikasemmin tuettavia, 2009 lähtien mulla on ollu täältä (Hymiseltä) tuettava, mutta tällä hetkellä ei oo, sitten taas yksityiseltä puolelta tuettavia ja tää kaupungin kautta oleva poika, mutta kyllä tavalla tai toisella on tehny tätä niinku toistakymmentä vuotta...sit mä oon mukana aktiivisesti tässä ulkoilutus ringissä.

Mä oon ollu MLL:ssä vanhempainpuhelimessa...niin tota se oli musta hirveen mielenkiintosta, tykkäsin siitä kovasti ja sit mä oon ollu aikoinaan SOS-palvelussa jonkun aikaa.

Osalle vapaaehtoistoiminta vaikuttaisikin olevan pikemminkin elämäntapa ja luonnollinen osa elämää eikä niinkään verrattavissa esimerkiksi harrastukseen. Toimintaa ohjaavat omat arvot ja asenteet. Vapaaehtoistoiminta ja muiden auttaminen itsensä nähdään arvokkaina asioina. Motiivien ja syiden erittely voidaan toisaalta kokea myös hieman hankalana, koska toiminta on niin luonnollinen osa elämää, ettei sitä ole välttämättä ajateltu sen enempää. Useat vapaaehtoiset ovat olleet toiminnassa mukana jo lähes kymmenen vuotta tai pitkälti enemmänkin.

Tää on ihan mun oma juttu, tää sopii mulle tosi hyvin, mä koen tän niinku luonnollisena asiana, siis tän muiden auttamisen.

Mä oon siis niin tehny tätä toistakymmentä vuotta, tää vaan tuntuu oi keelta, en mä oo sitä sen kummosemmin ees ajatellu, ku et sitä tehää mikä on mukavaa.

Vapaaehtoistoimintaan mukaan lähtemiseen noin 30 prosentilla vapaaehtoisista on vaikuttanut myös se, että joku on pyytänyt tai houkuttellut mukaan toimintaan tai ainakin suositellut sitä. Se on voinut olla joko toinen vapaaehtoinen tai yhdistyksen työntekijä. Yksi vastaaja kertookin löytäneensä toiminnan, kun yhdistyksen työntekijät olivat jakamassa toiminnasta kertovia esitteitä kaupan aulassa. Usein sana vapaaehtoistoiminnasta leviää myös toiminnassa mukana olevien innokkaiden vapaaehtoisten levittämänä, kun he kertovat toiminnasta ja kokemuksistaan muille ja innostavat ja houkuttelevat myös tuttujaan mukaan toimintaan. Useampi vastaaja myös kertoi nähneensä toiminnasta ilmoituksen paikallislehdessä, muussa ilmoituksessa tai Internetissä ja saaneensa tiedon toiminnasta sitä kautta ja innostuneen vapaaehtoiseksi.

Syitä toiminnalle on siis monenlaisia ja yhden henkilön taustalla vaikuttavat usein myös useat eri tekijät ja motivoivat asiat. Syitä ja vaikuttavia tekijöitä on todennäköisesti myös enemmän, mutta tässä esille tulleet olivat tutkimukseni perusteella ne merkityksellisemmät. Motiivit saattavat vaihdella myös elämän eri vaiheissa ja elämässä muutenkin. Toimintaan mukaan lähtemiseen vaikuttaneet syyt voivat olla eri kuin mikä toiminnassa nykyään motivoi ja saa jatkamaan vapaaehtoistoimintaa. Uskon kuitenkin, että kun ihminen löytää itselleen mieluisan toimintamuodon ja ympäristön missä hän viihtyy, niin sitoutuminen toimintaan tulee kuin itsestään ja toiminnasta muodostuu helposti oleellinen ja tärkeä osa ihmisen elämää.

5.2 Jaksaminen ja yhdistyksen tuki

Toiminnassa auttaa jaksamaan tietenkin se, että se on motivoivaa, kannustavaa ja itselle mielekästä. Vastaajista ainoastaan 36 prosenttia arvioi oman jaksamisensa asteikolla 1-5 olevan viisi eli hyvä. Vastaajista suurin osa, 48 prosenttia määritteli jaksamisensa keskinkertaiseksi eli samalla asteikolla kohtaan kolme. Tässä on kuitenkin syytä huomioida, että jaksaminen on käsitteenä laaja eikä kovin yksiselitteinen. On myös henkilökohtaisesta tulkinnasta kiinni, onko oma jaksaminen keskinkertaista, hyvää vai jotakin siltä väliltä. Huolestuttavana voisi kuitenkin minusta pitää sitä, että kaksi vastaajaa oli merkinnyt jaksamisensa asteikolla 1-5 kohtaan 1 eli ei lain-

kaan hyvä. Vaikka vastaajista vain muutama määrittelee jaksamisensa todella alhaiseksi, se on silti erittäin merkittävä seikka ja ehdottomasti huomioitava. Jaksamiseen vaikuttavat hyvin monet tekijät, eikä kaikkeen yhdistyskään voi vaikuttaa. On kuitenkin tärkeää miettiä, miten vapaaehtoistoimijoita voisi auttaa jaksamaan paremmin ja tukea toiminnassaan.

Lähes kaikki vastaajat ovat sitä mieltä, että toimintaan kuluu aikaa sopivasti suhteessa omaan toiveeseen ajan käytöstä. Vain yksi vastaaja on sitä mieltä, että aikaa kuluu liian paljon, huomauttaen kuitenkin, että vain silloin kuin toimi tukihenkilönä, mutta on tällä hetkellä tauolla. Yksilötukihenkilötoiminta on toki sitovampaa ja kuluttaa aikaa eritavalla kuin puhelimen kriisipäivystys, jota voi tehdä vaikka vain muutaman tunnin kuukaudessa kun taas tukihenkilöt tapaavat tuettavien kanssa yleensä viikoittain pari tuntia kerrallaan. Tämä on tietenkin myös asia, joka olisi syytä huomioida jo ennen toimintaan ryhtymistä, että millaiset omat ajalliset resurssit ovat. Jaksamisessa auttaa kun mitoittaa toiminnan itselleen ja omaan elämäntilanteeseen sopivaksi. Vapaaehtoisuudesta johtuen vapaaehtoiset voivat valita osallistumisensa ja jättäytyä tarvittaessa tauolle, jos oma elämäntilanne on sellainen, ettei toiminnalle löydy juuri silloin resursseja itseltä.

Ei tää (puhelin päivystys) niinku ainakaan rajota, mä en anna sen rajottaa, koska mä en tuu sit jos on jotain muuta, mä en oo yhtään omaa menoa tän takia siirtäny.

Mä en suostu kaikkeen, eikä mun tarvii suostua.

Kysyttäessä mikä auttaa jaksamaan vapaaehtoistyössä, vastaa suurin osa samoin kuin motiivienkin suhteen eli halu auttaa ja mieleinen toiminta auttavat jaksamaan. Tärkeitä asioita jaksamisen kannalta vapaaehtoistoiminnassa ovat myös työhöjaus, lisäkoulutus ja virkistystoiminta. Työhöjausta onkin hyvin saatavilla ja siihen osallistumista pidetään lähes velvoittavana toimintaan osallistuvilla. Suomen Mielenterveysseura onkin yksi edelläkävijöitä vapaaehtoisten työhöjauksen suhteen. Työhöjauksen järjestelmällinen kehittäminen Suomen Mielenterveysseurassa alkoi 1990-luvun puolivälissä. Samoihin aikoihin Mielenterveysseura aloitti, ainoana toimijana Suomessa, kouluttamaan omia toimijoitaan vapaaehtoistyön työhöjaajiksi. (Porkka 2009, 9,11.) Työhöjaus vapaaehtoistoiminnassa toimii laadun varmistajana sekä turvallisuuden edistäjänä. Työhöjauksessa käsitellään tukityöhön, omaan vapaaehtoisen rooliin ja yhdistykseen liittyviä kysymyksiä, kokemuksia ja tunteuksia. Asioita

käsitellään yhdessä koulutetun työnohjaajan kanssa sekä työnohjausryhmän eli muiden vertaisten kanssa. Työnohjaus tarjoaa mahdollisuuden itsereflektioon, tunteiden ja vaikeiden asioiden käsittelyyn. Työnohjauksella pyritään löytämään vapaaehtoisten kykyjä, mahdollisuuksia, rajoja ja kehittämistarpeita sekä tietenkin voimavaroja toimia. (Porkka 2009, 119–121.)

No kyllä se työnohjaus mun mielestä on hirveen tärkeä...sitä tämmöstä ryhmän työnohjausta, jossa voi sitten peilata toisten vapaaeh toisten kanssa näitä tuota omia tunteja ja ajatuksia et mitä tää on herätelly.

Kysyttäessä eri tukimuodoista, niiden hyödyllisyydestä ja mieluisuudesta itselle, niin työnohjaustakin tärkeämmiksi koetaan kuitenkin työntekijöiltä saatu tuki. Kysymyksen 1-5 asteikon (5 = tärkeä) mukaisesti työntekijältä saatu tuki sai keskiarvoksi 4,5 ja työnohjaus 4. Eniten hajontaa kysymyksessä tuottivat kohdat, muilta vapaaehtoisilta saatu tuki / vertaistapaamiset ja virkistystoiminta. Vertaistapaamisia pidetään kuitenkin hieman virkistystoimintaa tärkeämpänä, molempien vastausten keskiarvoksi tuli kuitenkin noin 3,5.

Yhdistykseltä saatua tukea ja työntekijän tavoitettavuutta pidetään tärkeinä asioina. Vastausten keskiarvo asteikolla 1-5 (5 = tärkeä) kohdassa yhdistyksen tuki oli 4,9 ja työntekijän tavoitettavuus 4,4. Koska vapaaehtoiset kokevat nämä asiat tärkeiksi, niihin olisi syytä myös panostaa. Jo usein pelkkä tieto siitä, että työntekijä on tarvittaessa tavoitettavissa ja apua saatavissa on tarpeellinen. Aktiivinen yhteydenpito molemminpuolin ja toistensa tunteminen auttavat usein vapaaehtoistoiminnankin organisoinnissa ja yhdessä toimiminen on silloin helpompaa.

Jos näyttää siltä et omat rajat on jossakin tai ettei rajojansa löydä ja osaa sanoa vaik ei, ni ihan sekun et jotkut sanoo täällä, et nyt et tule, et sellanenkin ettei sillain hurahda, vaan että joku sanoo, et nyt pysähdyt ja pidät lomaa.

Työntekijän lähestymisestä vapaaehtoistyön ongelmatilanteissa suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että työntekijän lähestyminen ja tavoittaminen on helppoa ja ongelmatonta. Osa vastaajista tosin oli kokenut myös hieman ongelmia tavoitettavuudessa, mutta koki sen toisaalta kuitenkin ymmärrettävänä ja ainoastaan kohtuullisena. On tietenkin syytä muistaa, ettei voida olettaakaan työntekijöiden aina olevan tavoitettavissa ja heti vastaavan, mutta kohtuullisen ajan sisällä kuitenkin. On tärkeää, että vapaaehtoisille löytyy riittävästi aikaa, vaikka työntekijöillä olisi muitakin työtehtä-

viä. Yksi haastatelluista mainitsi, että tulisi muistaa myös vapaaehtoisilla olevan oma vastuu jaksamisestaan ja voinnistaan. Hänen mukaan vapaaehtoisten täytyy olla myös itse aktiivisia ja pyytää apua tarvittaessa. Vaikka työntekijät myös usein kysyvät kuulumisia ja jaksamista vapaaehtoisilta, ei kannata jäädä odottamaan ja olettaa jonkun kysyvän, vaan sanoa mieluummin heti itse.

Hymisessä on asiat hoidettu erinomaisesti, täällä on niinku heti sitä tukee tarjolla ja koskaan ei jää yksin.

Kyl täällä kysytään, et onko jotain, mut semmonen et on ite aktiivinen ja sanoo et haluan et puhuttaisko tästä asiasta, kyl täällä sillon tukea saa mun mielestä ihan hyvin, en koe et olis ainakaan koskaan yksin jääny.

Yksi vastaajista oli myös sitä mieltä, ettei yhdistyksen työntekijöillä ole tarvittavaa osaamista vapaaehtoistyön ongelmiin. Avoimeksi kuitenkin jää, että mitä vastaaja tällä tarkoittaa, onko työntekijöiden osaamisessa jotakin tiettyjä puutteita vai yleisesti vapaaehtoistoiminnan organisoimiseen liittyen vai minkälaisia ongelmia hän tarkoittaa. Avoimeksi jää, tarkoittaako vastaaja vapaaehtoistyön yleistä organisointia vai mahdollisesti vapaaehtoisten toiminnassaan kohtaamiaan haasteita ja niiden käsitteilyä vai jotakin aivan muuta. Tähän on mielestäni hyvin vaikea ottaa kantaa ja sanoa, mihin asia edes tarkalleen liittyy, mutta ehdottaisin tämänkaltaisten asioiden esille nostamista esimerkiksi työnohjauksessa.

Useat vastaajat mainitsivat palautteen antamisen tärkeydestä, niin onnistumisten kuin epäonnistumistenkin kohdalla. Toiminnasta toivotaan saavan myös henkilökohtaista palautetta työntekijöiltä. Palautteen avulla on mahdollista arvioida myös itse tekemäänsä ja kehittyä toiminnassa. Erityisen tärkeää on myös muistaa antaa palautetta onnistumisista ja muistaa antaa myös riittävästi kiitosta vapaaehtoisten antamasta panoksesta. Aikaisemmin motiivit osiossa jo mainitsinkin, mutta monille vapaaehtoisille erityisen tärkeää ja kannustavaa toiminnassa on myös asiakkailta tuleva hyvä palaute ja kiitos, joka sitten auttaa jaksamaan tuodessaan merkityksellisyyttä toiminnalle.

Ehkä se on vaan sit se, et saa sitä palautetta täältä siitä omasta panoksesta, se on hyvin tärkeää ja se kantaa tosi pitkälle.

Paperisessa kyselyssä oli kysymys virkistystoimintaan osallistumisesta, jossa yhdeksän vastaajaa kertoi osallistuneensa virkistystoimintaan ja ainoastaan kolme vastaa-

jaa ei ollut osallistunut. Syitä osallistumiselle mainittiin muun muassa halu olla mukana, mukava yhdessäolo, samanhenkinen porukka, muiden vapaaehtoisten tapaaminen ja se, että se on virkistävää ja tuo vaihtelua toimintaan. Juuri nämä asiat mielestäni ovatkin virkistystoiminnan tarkoitus, tavata muita ja pitää hauskaa yhdessä. Osallistumattomuuden syyksi yksi vastasi kokevansa sen joutavana ja itselleen tarpeettomana. Toisille virkistystoiminta tuo vapaaehtoistoimintaan mukavan lisän ja on mieluisaa ja tarpeellista, kun taas toiset kokevat sen tarpeettomana ja mahdollisesti jopa epämieluisana. Vapaaehtoistoiminta perustuu kuitenkin vapaaehtoisuudelle ja kaikilla on mahdollisuus valita, mitä haluaa tehdä ja mihin ja kuinka paljon osallistua toimintaan kuten myös virkistystoimintaan. Toisille itse vapaaehtoistoiminta kuten tukihenkilönä toimiminen on se juttu, eikä välttämättä edes halua olla sen enempää muussa toiminnassa mukana ja tämä on tietenkin aivan sallittua. Syiksi osallistumattomuuteen mainittiin myös aikataulut ja se, ettei ole ehtinyt tai on ollut esteitä osallistua. Suuri osa kuitenkin pitää jonkinlaista virkistystoimintaa hyvänä ja mielestäni sen järjestämistä voidaankin pitää kiitoksena ja arvostuksen osoituksena vapaaehtoisten tekemää työtä kohtaan. Mielestäni on myös tärkeää, että virkistystoiminta ei ole aina samanlaista vaan sisällössä olisi vaihtelua sopivasti, jotta mielekästä toimintaa olisi tarjolla useammalle. Hyvä tapa on tietenkin kysellä vapaaehtoisilta itseltään, että minkälaista toimintaa he kaipaavat sekä kokisivat mieluisaksi ja virkistäväksi.

Kyllä se (virkistystoiminta) on tärkeää, tapaa muita samanhenkisiä, et onhan se kyllä hirveen mukavaa ja tarpeellista et on sellasta yhteistä ja rentoa.

Mä en oo sellasissa (virkistystoiminnassa) oikeen, enkä mä oo käynytkään, ne ei oo mua varten, jos joku toinen, niin ne on ihan jees juttuja, on hyvä semmonen mahdollisuus, jos mua huvittaa niin kyl mä saatan, mut mä en oo sillä tavalla semmosta yhteisöllisyyttä kaivannu, et ehkä tää on mulle semmonen piipahtamispaikkayhteisö, et mulle on hyvin selkeetä, mä tulen ja olen ja sit lähen pois ja silleen, niin en oo kyl yhtään kaivannu semmosta.

Kyselyihin vastanneista 80 % pitää uuden oppimista vapaaehtoistoiminnassa tärkeänä. Vapaaehtoistoiminnassa kuten missä tahansa muussakin toiminnassa oppii tietenkin koko ajan uutta jo mukana olemalla ja tekemällä ja saamalla uusia kokemuksia. Toiminnallisten ja tiedollisten taitojen lisäksi toiminta tarjoaa myös mahdollisuuden henkiseen kasvuun ja itsensä kehittämiseen, muistuttaa yksi vastaaja. Jos kuitenkin tekemällä oppimisen lisäksi kaipaa myös formaalimpaa oppimista, siihen yh-

distys tarjoaa mahdollisuuden järjestämällään lisäkoulutuksella. Lisäkoulutusta järjestetään yhdessä Suomen Mielenterveysseuran kanssa. Koulutuksissa on mahdollisuus päivittää omia tietoja ja taitoja ja saada lisää eväitä toimintaan. Jatkokoulutuksissa on mahdollisuus kouluttautua uusiin vapaaehtoistoiminnan tehtäviin kuten esimerkiksi ryhmänohjaajaksi, tukihenkilövastaavaksi tai vapaaehtoistyön työhöjohtajaksi. (Suomen Mielenterveysseura 2013a.) Kyselyyn vastanneet vapaaehtoiset kuvailivat omaa lisäkoulutukseen osallistumisen syitä omalla riittämättömyyden tunteellaan ja tarpeella saada lisää tietoa sekä itsensä kehittämiseksi. Lisäkoulutukseen osallistutaan myös yleisestä kiinnostuksesta mielenterveystyötä kohtaan ja halusta saada uutta ja ajankohtaista tietoa. Yksi vastaaja oli osallistunut lisäkoulutukseen harjoitteluna tulevaa varten, koska ei ollut vielä saanut itselleen tuettavaa. Näin hän pääsi kuitenkin osaltaan jo mukaan toimintaan ja valmistautumaan tulevaan tukisuhteeseen.

Vastaavasti taas tässäkin asiassa oli näkemyksiä niin puolesta kuin vastaan ja osa vastaajista kokee lisäkoulutuksen turhana ja tarpeettomana. Yksi vastaaja kertoi muun muassa, ettei usko saavansa koulutuksista mitään uutta tai hyödyllistä. Toinen vastaaja haluaa toimia omana itsenään, joten koulutuksille ei siksi ole tarvetta.

Haluan olla rinnallakulkija sellaisena kuin olen, kurssit ja koulutukset eivät minua muuksi muuta.

Osalle toki osallistumattomuuden syynä lisäkoulutukseen olivat olleet aikataulut ja yhteensopivuus ongelmat, vaikka kiinnostusta osallistumiseen olisikin ollut. Yksi vastaaja oli myös sitä mieltä, että koulutukset vievät yhdistyksen rahoja harhaan, jolloin resurssit ovat pois tukea tarvitsevilta.

5.3 Vapaaehtoisen roolin kokeminen ja haasteita

Haastateltavilta kyselin myös vapaaehtoisen roolista ja siitä miten he kokevat sen. Vapaaehtoisen auttajan ja tukijan roolia kuvailtiin muun muassa ihmisenä ihmiselle olemisena, että on läsnä ja kuuntelee. Sen hetken ajan kun on asiakkaan kanssa, on se sitten puhelimesta tai fyysisesti läsnä, niin tulisi olla vain sitä ihmistä varten ja hänen käytettävissään ja jättää omat tarpeet ja asiat sivuun, pohtii yksi vapaaehtoinen.

Yksi vapaaehtoinen kertoo vasta ajan myötä oppineensa, ettei toiminnan tarvitse olla suurta ja ihmeellistä, ettei hän välttämättä vaikuta tuettavan ihmisen arkeen ja elämään mitään totaalista muutosta tai parannusta pysty tekemään, mutta hän pystyy tarjoamaan tuettaville joitakin hetkiä, läsnäolon ja ilon hetkiä. Hän sanoo, ettei suinkaan tarvitse olla tai edes pyrkiä olemaan ihmeiden tekijä vaan ainoastaan läsnäoleva ihminen. Useampi haastateltava mainitsi vapaaehtoisena tukijana olossa tärkeää olevan myös, ettei lähde liiaksi neuvomaan tai antamaan valmiita vastauksia autettavalle. Tarkoitus olisi pyrkiä saamaan tuettava itse tekemään oivalluksia keskustelun ja kysymysten avulla ja esittämällä erilaisia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja, mutta jättää ratkaisun tekeminen kuitenkin ihmiselle itselleen. Yksi haastateltava kertoo ihmisten usein jännittävän tukihenkilötoimintaa, koska he eivät muka osaa tai muuta sellaista. Hän kuitenkin painottaa, että todellakin tärkeintä on olla vaan läsnä omana itsenään ja aidosti kiinnostuneena toisesta, muuta ei tarvita. Haastateltavat painottavat, ettei toiminnasta kannata ottaa paineita itselleen tai miettiä liikaa onko onnistunut vai ei. Tarkoituksena on antaa aikaa toiselle ihmiselle ja siinä jokainen varmasti onnistuu, jos vain haluaa, täsmentää yksi haastateltavista.

Haastateltavista vapaaehtoisista kaksi kertoi olevansa myös ammatilliselta taustaltaan terveys- ja hoitoalalla ja myös mielenterveystyössä. Molemmat kertoivat ammatillisuuden ja vapaaehtoisuuden rajaamisen olevan hyvin vaikeaa tällaisessa auttamistyössä niin puhelimen kriisipäivystäjänä kuin tukihenkilönäkin. Kumpikin vapaaehtoisista painottaa, että on tärkeää muistaa ettei vapaaehtoistyössä ala hoitamaan asiakkaita, vaan hoitava taho on erikseen. Kumpikin kuitenkin kertoo oman ammatillisuuden olevan niin vahva asia, että se hyvin helposti nousee esiin varsinkin hyvin sairaita ihmisiä kohdatessa. Ei omaa ammatillisuuttaan tai muutakaan taustaa tarvitse kieltää, toki siitä on varmasti paljon hyötyäkin. Tärkeää olisikin pyrkiä muistamaan, ettei toimi vapaaehtoistyössä sen oman ammatillisuuden kautta vaan nimenomaan vapaaehtoisuuden kautta. Rajan vetäminen on varmasti haasteellista ja vaikeaa, mutta jo sen tiedostaminen auttaa asiassa hyvin varmasti paljon.

Omasta ammatillisesta taustastaan mielenterveystyön parissa johtuen yksi haastateltava pohti kriisipuhelinpäivystäjän haasteenaan myös toiminnassa mukana olosta kertomisesta muille. Hän on ylpeä tekemästään vapaaehtoistyöstä, mutta toisaalta näkee haasteena, jos hän kertoo olevansa puhelimesta kriisipäivystäjänä, jättääkö

joku soittamatta numeroon sen pelossa, että siellä onkin hän eli tuttu ihminen vastaamassa. Hän pohtii haasteena myös, jos tunnistaisi selvästi soittajan, että miten kertoa soittajalle joutuvansa antamaan puhelimen toiselle henkilölle. Hän kuitenkin lisää, että todennäköisyys tutun soittajan kohdalle osumisesta olevan hyvin pieni, koska kriisipuhelin toimii nykyään valtakunnallisessa verkossa. Valtakunnalliseen verkkoon siirtyminen olikin kaikin puolin erittäin hyvä ratkaisu hänen mielestään. Anonyymius on todella tärkeää, puolin ja toisin, tällaisessa työssä, haastateltava selvittää.

Haasteita toimintaan tuovat myös hyvin sairaat tai muuten haasteelliset asiakkaat, jotka saattavat kuormittaa vapaaehtoista. Yksi haastateltava mainitsee haasteellisena asiakasryhmänä puhelintyössä muun muassa harhaiset soittajat. Hänen mukaansa haasteena on, ettei lähde soittajan harhoihin mukaan ja esitä kysymyksiä sieltä, vaan pyrkisi kuitenkin tavoittamaan sen soittajan todellisen maailman. Haastateltava kertookin hyviä kysymyksiä harhaisen ihmisen kanssa olevan esimerkiksi oletko käynyt tänään ulkona, oletko tehnyt ruokaa ja mitä muuta olet tänään tehnyt. Samankaltaiset arkiset kysymykset sopivat toki hyvin myös muille soittajille, kuten masentuneille ja yksinäisille. Toinen haastateltava mainitsee haasteellisena asiakasryhmänä puhelintyössä olevan itsemurhasoittajat. Se kun soittaja sanoo, ”en jaksa enää”, se on vastaajalle melko vaikea paikka, haastateltava kertoo. Haastateltava kertoo myös, että itsensä tuntee helposti liian riittämättömäksi tällaisten soittajien kanssa. Omat mahdollisuudet auttaa siinä tilanteessa ovat lopulta niin vähäiset. Haastateltavan mielestä on kuitenkin positiivista, että nämä henkilöt soittavat kriisipuhelimeen, jolloin heillä on vielä mahdollisuus miettiä ja harkita asiaa ja keskustella siitä luottamuksellisesti jonkun kanssa. Haastateltava kertookin näiden puheluiden hyvin usein päättyvän niin, että soittaja jää vielä harkitsemaan asiaa ja lupaa jatkaa ainakin seuraavaan päivään. Puhelu on hänen mukaansa silloin onnistunut tarkoituksessaan. Haastateltavan mukaan puheluiden jälkeen ei kannata jäädä asiaa liiaksi miettimään, vaikka soittajan lopullisesta ratkaisusta ei voidakaan tietää. Jos puhelut kuitenkin meinaavat jäädä mieleen pyörimään, kannattaa niistä heti puhua työntekijän kanssa tai työnohjauksessa, muistuttaa haastateltu vapaaehtoinen.

Yksi haastateltava kertoo haasteita tuettavien kanssa tulevan joskus siitä, jos asiakas ei ole ymmärtänyt toiminnan tarkoitusta tai on odottanut jotakin muuta. Silloin tuki-

henkilö voi joutua selventämään ja rajaamaan toimintaa, ettei esimerkiksi olla ystäviä tai muuta sellaista, vaan nähdään ainoastaan määrättyinä aikoina, eikä tukihenkilö muina aikoina ole käytettävissä. Haastateltava kertoo tuettavien usein kiintyvän helposti tukijoihin, jolloin he alkavat vaatimaan enemmän ja muuta kuin mitä toiminnassa on tarkoitus ja mahdollista. Toinen haastateltava jatkaa myös, että jos kerran joustat rajoistasi, saattaa tuettava vaatia jälleen enemmän, jolloin syntyy helposti kierre ja toiminnassa mennäänkin tuettavan ehdoilla eikä vapaaehtoisen tukihenkilön ehdoilla, kuten toiminnan kuuluisi mennä. Tukihenkilön kannattaa siis itse olla tiukkana rajoituksen kanssa ja jokaisen tukihenkilön täytyy myös itse määrittää ne omat rajansa, joista sitten pitää kiinni.

5.4 Muita esille nousseita asioita

Useat vapaaehtoiset mainitsivat toivovansa, että vapaaehtoiisiin pidettäisiin enemmän yhteyttä ja yhteisiä tapaamisia muiden vapaaehtoisten kanssa järjestettäisiin useammin. Suurin osa vastaajista vastasikin kysymyksessä 12 (liite 1.) pitävänsä tärkeänä (asteikolla 1-5, vastaukset 4 ja 5) ryhmään kuulumisen tunnetta sekä sosiaalisia kontakteja ja uusiin ihmisiin tutustumista. Muutama vastaaja esittää, että yhteisiä tapaamisia voisi olla yhden tai kahden kuukauden välein. Yksi vastaaja ideoi, ettei tapaamisissa tarvitsisi olla mitään erityistä ohjelmaa välttämättä, vaan toisten tapaaminen ja kuulumisten vaihtaminen sekä työntekijän tapaaminen ja yhdistyksen asioista kuuleminen voisivat olla riittävä sisältö tapaamisiin. Vapaaehtoiset arvostavat toiminnassa siis myös yhteisöllisiä piirteitä, vaikka varsinainen toiminta onkin melko yksin tehtävää erityisesti tukihenkilöillä, mutta myös puhelimen kriisipäivystäjillä. Myös haastatellut puhuivat yhteisöllisyyden tärkeydestä ja erityisesti samanhenkisistä ihmisistä, joita toiminnassa on mukana. On kuitenkin syytä muistaa, että vaikka suuri osa kaipaa yhteisiä tapaamisia ja juttuja muiden vapaaehtoisten kanssa, kaikki eivät sitä kuitenkaan pidä tärkeänä.

Yhdistyksessä tapahtuneet muutokset ja sen vaikutukset vapaaehtoistoimintaan eivät tutkimuksessani nousseet juurikaan esille. Haastatteluissa yhdistyksen muutokset

olivat kuitenkin yhtenä teema-aiheena. Haastatteluihin osallistuneet vapaaehtoiset olivat kokeneet yhdistyksessä tapahtuneet muutokset pääasiassa pikemminkin positiivisena asiana kuin negatiivisena. Varsinaista haittaa muutoksista eivät haastatteluihin osallistuneet vapaaehtoiset olleet kokeneet, eivätkä yhdistyksen muutokset olleet vaikuttaneet vapaaehtoistoiminnan tekemiseen heidän mukaansa.

Ei oo mua sillälailla mitenkään häirinny, et se on tärkeätä lähinnä et se organisaation rakenne on mahdollisimman vahva.

No kyllähän se siis sillain on vaikuttanu hirveesti, et nyt kun tätä kattoo, niin siis sillain positiivisesti, tää on tää järjestöpuoli ja sit on se kriisipuoli, niin se on kyl paljon selkeytyny.

Yksi kyselyyn vastannut vapaaehtoinen on kuitenkin kokenut vapaaehtoistyön kärsineen viime aikoina uuden työntekijän perehdytyksen puutteen vuoksi. Ongelmia on koettu myös jonkin verran yhdistyksen sisäisessä viestinnässä ja asioista tiedottamisessa ja siihen toivottiinkin parannusta ja selkeyttä. Tiedottamista toivottiin myös yhdistyksen suunnitteilla olevista projekteista ja pohdittiin muun muassa kuka niitä toteuttaa ja mistä saadaan resursseja niihin. Toisaalta osan vapaaehtoisista kokemusten mukaan yhteydenpito on toiminut moitteettomasti koko ajan.

Sekä haastatteluissa että kyselyissä useat vastaajat toivat esille toiminnan markkinoinnin, jota pitäisi myös parantaa ja lisätä. Vapaaehtoisten mukaan toimintaan tarvittaisiin lisää aktiivisia toimijoita. Toiminnan kehittäminen, esimerkiksi työnohjauksen järjestäminen erikseen puhelinpäivystäjille ja tukihenkilöille, olisi helpompaa, jos vapaaehtoisia olisi enemmän, selvittää yksi vastaajista. Itse toiminnan markkinoimisen lisäksi eräs vastaaja pohtii yleisesti tietoisuuden lisäämistä mielenterveyden asioista. Hänen mukaansa yhdistyksen pitäisi puhua mielenterveyden asioista enemmän ääneen ja olla yhteydessä muun muassa mediaan ja poliitikkoihin. Vastaajan mukaan yhdistyksen pitäisi enemmän ja rohkeammin ottaa kantaa ja pyrkiä vaikuttamaan mielenterveydenasioihin paikallisesti.

Se on niinku vakuuttavampaa se puhe, kun on tällainen järjestö takana.

Muutama vapaaehtoinen toivoi pääsevänsä enemmän mukaan yhdistyksen toimintaan ja osallistumaan. Osa vapaaehtoisista ei ollut saanut vielä tehtävää, vaikka koulutuksen käymisestä oli jo jonkin verran aikaa. Vapaaehtoisten sitoutumisen kannalta olisikin tärkeää, että toimintaan pääsisi mukaan mahdollisimman varhaisessa vai-

heessa koulutuksen jälkeen, ettei innostus pääsisi lopahtamaan. Yksi vapaaehtoinen ihmettelikin miksi uusia vapaaehtoisia koulutetaan, jos ei kuitenkaan ole resursseja solmia uusia tukisuhteita. Vaikka sopivaa tuettavaa ei heti löytyisi, kannattaa vapaaehtoinen pyrkiä muulla tavoin pitää mukana yhdistyksen toiminnassa. Yksi vastaaja toivoi vapaaehtoistoimintaan selkeämpää suunnittelua ja järjestystä. Hän toivoi kevät- ja syyskaudelle omia toimintasuunnitelmia, joista näkisi päivämäärineen mitä on tapahtumassa ja milloin.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Tavoitteet ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Hyvinkään Seudun Mielenterveysseuran vapaaehtoistoimijoiden motivaatioita toimintaan osallistumiseksi, jaksamista sekä toiminnan mielekkyyttä heille. Mielestäni onnistuin hyvin tavoittamaan opinnäytetyölleni asettamani tavoitteet ja tutkimusongelmat. Opinnäytetyö vastaa myös tehtyä suunnitelmaa. Haastattelut onnistuivat mielestäni hyvin ja olivat relevantteja opinnäytetyöni aiheen kannalta. Haastattelut pysyivät hyvin aiheessa ja sain kaikista haastatteluista vastauksia suunnittelemiini teemoihin. Haastateltavat olivat riittävän motivoituneita ja keskustelut etenivät luontevasti eteenpäin. Ensimmäiseen kyselylomakkeeseen odotin suurempaa vastausten määrää, mutta lisänä toteutettu sähköinen kysely kuitenkin nosti vastausten määrää oleellisesti ja tuki näin ollen todella hyvin opinnäytetyöni aineistoa. Käyttämästäni aineistosta tuli mielestäni riittävän kattava näiden kahden kyselyn ja haastatteluiden myötä ja ne tukivat oleellisesti tutkimuksen tekemistä ja sain niistä tarvittavan määrän tietoa.

Tuloksista selviää syitä toimintaan osallistumiselle ja mitä kautta toimintaan ollaan mukaan tultu. Tuloksista ilmenee myös, miten vapaaehtoiset kokevat jaksamisensa tällä hetkellä sekä mitä asioita he kokevat tärkeinä jaksamisensa kannalta. Käsittelen myös vapaaehtoisten kokemuksia ja suhtautumista eri tukimuotoihin ja virkistystoi-

mintaan. Kerron myös tuloksissa hieman, miten vapaaehtoiset kokevat roolinsa ja minkälaisia haasteita he ovat toiminnassaan kohdanneet. Johtopäätöksissä tuon esille miten yhdistyksen on mahdollista tuloksia hyödyntää jatkossa. Opinnäytetyö vastaa suunniteltua ja onnistui tavoiteltujen tutkimusongelmien selvittämisessä. Saavutin opinnäytetyöllä myös sellaista tietoa, mitä en suunniteltaessa edes osannut huomioda. Olen käyttänyt opinnäytetyössäni melko paljon suoria lainauksia haastatteluista sekä myös muutamista kyselyiden vastauksista. Suorien lainauksien avulla vapaaehtoisten oma ääni tulee mielestäni hyvin esille, joka oli myös yhtenä työn tavoitteena. Uskon opinnäytetyöstäni olevan hyötyä Hyvinkään Seudun Mielenterveysseuralle ja työn palvelevan heidän tarpeitaan.

6.2 Tulosten yhtenäisyys verrattuna aikaisempiin tutkimuksiin

Opinnäytetyöni tuloksista vapaaehtoistoiminnan motiivien osalta on löydettävissä niin yhtäläisyyksiä kuin hieman eroavaisuuksiakin aikaisemmin tehtyjen tutkimuksien kanssa. Anne Birgitta Yeungin (2002) tutkimus osoitti suomalaisten suurin motiivi vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen olevan halu auttaa. Vastaavasti myös omista tuloksistani tämä ilmeni yhdeksi tärkeimmäksi syyksi Hymisen vapaaehtoistoimintaan mukaan lähtemiseen ja siinä viihtymiseen. Uskon tämän johtuvan hyvin paljon vapaaehtoistoiminnan luonteesta. Vapaaehtoistoiminta tähtää yleishyödyllisyyteen eli jonkin asian tai muiden ihmisten auttamiseen ja sitä tehdään aina omasta vapaasta tahdosta. Jos jo yleisesti vapaaehtoistoimintaa tehdään siis halusta auttaa, ei ole kovin ihme, jos myös toimintaan minkä ydin on muiden auttamisessa, kuten Hymisen toiminnassa, lähdetään ja tehdään myös halusta auttaa muita. Uskoakseni tämän kaltaiseen vapaaehtoistoimintaan, mitä Hymise organisoii, ei tulla mukaan, jos ei ole halua auttaa muita, joten sitä voidaan pitää jo lähtökohtaisesti selvänä asiana. Toisaalta omassa opinnäytetyössäni haastateltavista ainoastaan yksi mainitsi suoraan, että toiminnassa motivoi ja syy mukaan tuloon oli auttamisen halu. Kun taas tekevässäni kyselyssä oli listattuna eri motivaation tekijöitä ja kysyttiin syytä vapaaehtoiseksi ryhtymiselle, suuri osa valitsi tästä listasta kohdan halu auttaa ja olla hyödyksi. Uskon siis auttamishalua löytyvän kaikilta, jotka tekevät tällaista auttamislähtöistä vapaaehtoistoimintaa kuten Hymisen vapaaehtoiset, mutta se harvemmin yksinään

on kuitenkin riittävä syy vapaaehtoiseksi ryhtymiseen, vaan sen lisäksi on usein muita varsinaisia innostavia ja/tai mahdollistavia tekijöitä. Auttamisen halu toimii enemmänkin taustatekijänä ja lähtökohtana toiminnalle, jota muut motiivit tukevat.

Haastattelujen perusteella vapaaehtoiset ovat toiminnassa mukana, koska kokevat saavansa siitä myös itselleen jotakin. Toiminnasta saadaan muun muassa iloa ja hyvää mieltä, se vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen ja tuo elämään mieluisaa tekemistä ja rutiinia. Kaikki haastateltavat korostivat saavansa vapaaehtoistoiminnasta jotakin myös itselleen, vaikkakin sitä tehdään muiden auttamiseksi. Myös Yeungin (2002, 33) tutkimuksessa vapaaehtoisille itselleen saatava niin sanottu hyöty tuli ilmi, mutta mielestäni kuitenkin hieman vähemmän kuin oman opinnäytetyöni tuloksissa. Vaikka Yeungin (2002) tutkimuksessakin esille nousi vastaavia motiiveja kuten vapaa-ajan täyttäminen mielekkäällä tekemisellä, säännöllinen päiväohjelma ja esimerkiksi uuden oppiminen, jotka ovat kaikki vapaaehtoiseen itseensä suuntautuvia tekijöitä, tutkimus korostaa mielestäni kuitenkin enemmän halua auttaa suomalaisten tärkeimpänä motiivina.

Pirkko Lahtisen (2003, 18) mukaan voidaan myös pohtia, onko auttamisen taustalla altruistinen, lähimmäisenrakkauteen pohjautuva näkemys, vai onko mukana myös itsekästä ajattelua. Hän pohtii onko itsekästä, kun vapaaehtoinen saa hyvän olon, kun toinen saa avun tai onko itsekkyyttä, jos vapaaehtoinen lähtee mukaan kasvaakseen itse tai saadakseen koulutusta? Lahtinen itse oli tehnyt vapaaehtoistoimintaa, koska se tarjosi hänelle ansiotyöhön hyödyllistä koulutusta ja myös hänen haastattelemansa vapaaehtoiset arvelivat heillä olleen itsekkäitä motiiveja osallistumiselleen. (Lahtinen 2003, 18.) Myös omassa opinnäytetyössäni osassa haastatteluissa vapaaehtoiset mainitsivat ”itsekkäät motiivit” syyksi vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle, koska kokivat saavansa toiminnasta niin paljon myös itselleen. Mielestäni juuri se onkin tärkeää, että toiminta on vapaaehtoisille antoisaa ja he kokevat saavansa siitä jotakin myös itselleen. Toimintaa tehdään kuitenkin aina autettavan vuoksi ja häntä varten. En tiedä voiko sitä, että toiminta on antoisaa tekijälleen, kuitenkin pitää täysin itsekkäänä syynä toiminnalle, koska samalla myös tuen kohteena olevat saavat ja hyötyvät vapaaehtoisen toisaalta hyvin epäitsekkästä toiminnasta. Samalla kaikki haastateltavat korostivat kuitenkin myös, että autettaessa ollaan aidosti läsnä vain ja ainoastaan autettavaa varten ja sen hetken ajaksi jätetään omat tarpeet ja murheet

taka-alalle. Mielestäni tämä viittaa vapaaehtoisten toimivan hyvin vahvasti tuen kohteena olevia varten epätsekkäästi, vaikka samalla kokevat saavansa hyötyä toiminnasta myös itselleen.

Suurimpana erona omassa opinnäytetyössäni verrattuna Yeungin (2002) tutkimukseen pidän oman tai läheisen kokemuksen vaikutusta motiiveihin. Hymisen vapaaehtoisista noin puolella vapaaehtoiseksi ryhtymiseen on vaikuttanut taustalla oma tai läheisen kokemus. Sitä voidaan pitää siis hyvin merkityksellisenä Hymisen toimintaan tulon syynä. Myös Yeungin (2005, 111–112) tutkimuksessa elämäkokemusten sekä elämäkulun vaikutukset vapaaehtoistoiminnan tekemiseen nousivat esille, mutta eivät mielestäni yhtä merkityksellisesti ja laajasti kuten Hymisen vapaaehtoisten kohdalla. Yeung (2005, 111–112) puhuu tutkimuksessaan myös yleisesti vapaaehtoisten elämäkokemuksista motiivien taustalla, kun taas omassa tuloksissani Hymisen vapaaehtoisten kohdalla merkityksellistä olivat juurikin oma tai läheisen kokemus mielenterveyden asioista eivät elämäkokemukset sinällään yleisesti.

Sekä opinnäytetyöni että Yeungin (2002,10) tutkimuksen mukaan vapaaehtoistoimintaa koetaan positiivisena kokemuksena, joka rikastuttaa vapaaehtoisen elämää ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti tekijöidensä hyvinvointiin.

6.3 Tulosten hyödynnettävyys ja kehittämisideoita

Tutkimuksia on aiemmin tehty yleisellä tasolla suomalaisten motiiveista vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. Tässä opinnäytetyössä tutkin kuitenkin juuri Hyvinkään Seudun Mielenterveysseuran vapaaehtoisten tämän hetkistä tilannetta motiivien, jaksamisen ja mielekkyyden kokemuksen osalta. Opinnäytetyö on suunnattu palvelemaan juuri Hyvinkään Seudun Mielenterveysseuraa ja vastaamaan mahdollisimman hyvin heidän tarpeitaan. Tutkimusjoukko koostuu melko kattavasti, noin 66 prosenttia, yhdistyksen vapaaehtoisista ja uskon sen siksi kuvaavan riittävän hyvin yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa ja vapaaehtoisia. Opinnäytetyötä ei ole suoranaisesti tarkoitettu yleistettäväksi yhdistyksen ulkopuolelle, mutta toisaalta uskoisin sen olevan osaltaan yhtenäinen myös muiden paikallisten mielenterveysseurojen sekä muiden

vastaavanlaista toimintaa järjestävien paikallisten yhdistysten kannalta. Tuloksia yleistettäessä on kuitenkin syytä huomioida tutkimusjoukkoni kattavan melko hyvin Hymisen vapaaehtoiset, mutta tutkimusjoukon, neljä haastattelua ja 25 kyselyiden vastausta, olevan silti melko pieni yleisellä tasolla yleistettäväksi. Tutkimuksen tuloksia käytettäessä on myös syytä huomioida tulosten kuvaavan vapaaehtoisten tämän hetkistä tilannetta ja ajatuksia, jotka ovat vahvasti aikaan sidonnaisia ja muuttuvia asioita.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää muun muassa uusien vapaaehtoisten rekrytoinnissa. Sekä haastatteluissa että kyselyissä vastaajat painottivatkin markkinoinnin tärkeyttä ja nimesivät sen yhdeksi tärkeäksi kehittämisen kohteeksi yhdistyksen toiminnassa. Ihmisten erilaisten motiivien tiedostaminen on rekrytoinnin kannalta oleellista. Molemmat osapuolet hyötyvät, kun vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet löytävät itselleen innostavia ja hyödyllisiä toimintamuotoja, jolloin he ovat todennäköisemmin myös sitoutuneempia ja tyytyväisempiä toimintaan. Toiminnasta kiinnostuneilta voi myös suoraan kysyä mikä heitä motivoi osallistumaan, jolloin myös odotuksiin vastaaminen on yhdistykselle helpompaa. (Karreinen, Halonen & Tennilä 2010, 35.)

Tuloksista ilmenee useita syitä, miksi vapaaehtoiset ovat toimintaan mukaan lähteneet ja mitä kautta ovat juuri tämän yhdistyksen toiminnan löytäneet. Yhdeksi mukaan tulon syyksi mainittiin, että joku on pyytänyt tai houkuttanut mukaan ja yksi vastaaja kertoikin löytäneensä mukaan kun työntekijät olivat kaupan aulassa kertomassa toiminnasta. Yhdistys voisi hyödyntää tätä esimerkiksi jalkautumalla kertomaan toiminnastaan erilaisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin. Toiminnassa on mukana eläkeläisiä ja osalle juuri eläkkeelle jääminen olikin syy toimintaan mukaan tuloon. Muista mukaan tuloon vaikuttaneita elämän vaiheita mainittiin myös vuorotteluvapaa, työttömyys ja opiskelu. Yhdistys voisi hyödyntää näitä tietoja markkinoinnissa suuntaamalla markkinointia myös suoraan esimerkiksi ikääntyville ihmisille tai opiskelijoille. Yhdistys voisi esimerkiksi itse tarjota alan oppilaitoksille harjoittelupaikan mahdollisuutta myös vapaaehtoistoiminnassa. Uusien vapaaehtoisten rekrytoinnissa kannattaa painottaa maallikkoauttajuutta. Toiminnassa tärkeää on aika, läsnäolo ja toisesta välittäminen, eivät erityiset tiedot ja taidot tai kokemukset. Kuten yksi haastateltavakin sanoi, että ihmiset usein kuvittelevat toiminnan vaativan vapaaehtoiselta paljon ja

sanovat, etteivät he osaa tai, ettei heillä ole kokemusta. Rekrytoinnissa kannattaa pyrkiä innostamaan ja rohkaisemaan ihmisiä rohkeasti kokeilemaan vapaaehtoistointaa mielenterveysyhdistyksessä.

Vastaajista suurin osa, 48 prosenttia, määritteli oman jaksamisensa kohtalaiseksi ja 36 prosenttia hyväksi sekä kaksi vastaajaa koki oman jaksamisensa heikoksi eli vastasivat jaksamisen olevan ”ei hyvä”. Kuitenkin lähes kaikki vastaajat kertoivat toiminnan kuluttavan aikaa sopivasti suhteessa omaan toiveeseensa ajan käytöstä. Vapaaehtoisten jaksaminen ja viihtyminen ovat erityisen tärkeitä asioita vapaaehtoistoiminnassa ja siksi tulisikin miettiä voisiko yhdistys auttaa ja tukea vapaaehtoisia vielä paremmin. On kuitenkin syytä muistaa jaksamiseen vaikuttavan monien tekijöiden, eikä yhdistyksen voi vaikuttaa kaikkeen niistä. Tulisi myös huomioida vapaaehtoisella itsellään olevan osaltaan vastuu omasta jaksamisestaan ja siitä huolehtimisesta sekä jaksamattomuuden esille tuomisesta. Vastuu vapaaehtoisistaan ja heidän hyvinvoinnistaan on kuitenkin myös yhdistyksellä, jos yhdistys haluaa hyvinvoivia ja sitoutuneita vapaaehtoisia. Jaksamisen kannalta tärkeää on, että vapaaehtoisen oma elämä on tasapainossa, jotta toista jaksaa tukea. Yhdistyksen kannattaa rohkeasti suositella vapaaehtoiselle pientä lomaa toiminnasta tai hetkellistä tauolle jäämistä tarvittaessa, mieluummin kuin vapaaehtoisen loppuun palamista. Näin vapaaehtoisen sitoutuminen toimintaan myös paranee, kun välillä pidetään kunnolla taukoa ja jatketaan taas, eikä voimien loputtua jättäydytä toiminnasta kokonaan pois. Vapaaehtoisille olisi myös hyvä kertoa ennen toiminnan aloittamista selkeästi, mitä heiltä odotetaan ja kuinka paljon toiminta vaatii sitoutumista ja kuluttaa keskimäärin aikaa. Ennen toiminnan aloittamista kannattaa myös vapaaehtoisten kanssa keskustella jaksamisesta ja kertoa, että tukea on saatavilla aina sitä tarvittaessa. Näin vapaaehtoisilla on tieto, että he voivat tarvittaessa pyytää apua tai tulla keskustelemaan työntekijän kanssa. Olennaista on pyrkiä luomaan yhdistykseen sellainen ilmapiiri, jossa palautteen antaminen, omien näkemysten ilmaiseminen ja avun pyytäminen tarvittaessa ovat sallittua ja luontainen osa toimintaa. Vapaaehtoisten jaksamiseen yhdistys voi vaikuttaa myös hyvin pienillä asioilla, kuten kiittämällä ja siten osoittamalla arvostusta vapaaehtoisen tekemää työtä kohtaan. Vaatimatonkin palkitseminen ja pienet kiitollisuuden osoitukset kuten kortti, kahvitus tai yhteinen kevätretki voivat olla tärkeitä huomion osoituksia vapaaehtoiselle (Karreinen ym. 2010, 80.)

Mielestäni yksi tärkeä tuloksista nouseva huomio vapaaehtoisten tukemisessa on, että vapaaehtoiset itse pitävät tärkeimpänä tukimuotona yhdistykseltä ja työntekijältä saatua tukea ja vasta sen jälkeen toiseksi tärkeimpänä työnohjausta, jota toki myös pidetään hyvin tärkeänä. Omasta kokemuksestani yhdistyksellä korostetaan kuitenkin melko paljon juuri työnohjausta tukimuotona. Vapaaehtoiset arvostavat työntekijän tavoitettavuutta ja tärkeää olisikin, että työntekijöiltä löytyisi riittävästi aikaa vapaaehtoisille ja vapaaehtoistoiminnan organisoimiselle. Aktiivinen yhteydenpito ja vapaaehtoisten ja työntekijöiden toistensa tunteminen helpottavat osaltaan toiminnan organisoimisessa ja auttavat myös vapaaehtoisten tukemisessa.

Tuloksista ilmenee vapaaehtoisten kaipaavan enemmän yhteisiä tapaamisia muiden vapaaehtoisten kanssa. Yhteiset tapaamiset tarjoavat vapaaehtoisille mahdollisuuden kokemusten ja kuulumisten vaihtamiseen sekä ongelmien ja vaikeuksien pohtimiseen ja purkamiseen yhdessä muiden vastaavassa toiminnassa olevien kanssa. Kokemusten vaihtamisen lisäksi yhteiset tapaamiset tarjoavat mahdollisuuden jakaa myös onnistumisen iloa, mikä on äärimmäisen tärkeää myös. Yhteiset tapaamiset mahdollistavat myös toiminnan suunnittelun ja kehittämisen yhdessä vapaaehtoisten kanssa sekä helpottavat asioista tiedottamista puolin ja toisin. Yhteisten tapaamisten ja niiden kautta toisiinsa tutustumisen myötä, toiminnan organisoiminen varmasti helpottuu ja on helpompaa myös luoda välittävää ilmapiiriä ja keskustella yhdessä asioista.

Vapaaehtoistoiminnalla on positiivinen vaikutus vapaaehtoisten elämään antaen merkityksellisiä ja mielenkiintoisia vapaa-ajan viettotapoja sekä mahdollisuuden osallistua, vaikuttaa ja toteuttaa itseään. Vapaaehtoistoiminta on mielekästä erityisesti silloin, kun vapaaehtoinen tekee omiksi kokemiaan asioita, eli juuri niitä, joista itse pitää (Eläkeliitto 2010, 33). Vapaaehtoistoiminnan ylläpitäminen vaatii yhdistykseltä aikaa ja resursseja sekä myös innovatiivisuutta, mutta onnistuneen toiminnan aikaansaaminen ei vaadi ihmeitä (Kovalainen 2006, 104). On lopulta hyvinkin pienistä asioista kiinni, joilla vapaaehtoiset on mahdollista saada sitoutumaan toimintaan pitkäksi aikaa, kuten vapaaehtoisten kuuleminen ja kiittäminen. Vapaaehtoistoiminnan onnistumisen avaimet ovat ammattilaisilla, jotka toiminnallaan voivat vaikuttaa myönteisesti vapaaehtoisten jaksamiseen ja sitoutumiseen (Kovalainen 2006, 104).

Yhdistyksen tuki, riittävä perehdytys tehtävään ja positiivinen asenne auttavat vapaaehtoista selviytymään mahdollisesti toiminnassa eteen tulevista haasteista.

LÄHTEET

- Eläkeliitto 2008. Auttamisen iloa. Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas. Helsinki: Eläkeliitto.
- Eronen, Anne & Hakkarainen, Tyyne & Londén, Pia & Nykyri, Päivi & Peltosalmi, Juha & Särkelä, Riitta 2013. Sosiaalibarometri 2013. Ajankohtainen arvio hyvinvoinnista, palveluista ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3.painos. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2010. Teemahaastattelu. Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu. Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 24–42.
- Halttunen-Sommardahl, Riitta & Linna, Eeva 2007. Vapaaehtoistyö sosiaaliviraston näkökulmasta. Selvityksiä. Helsinki: Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.
- Harju, Aaro 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Harju, Aaro 2004. Järjestön kehittäminen. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi.
- Harju, Aaro 2007. Aarre loistamaan. Teoksessa Harju, Aaro (toim.) 2007. Kansalais-toiminnan kätketty aarre. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi. 10–25.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. 10., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- KansalaisAreena Ry 2011. Eurooppalainen vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011. Viitattu 15.4.2013. www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=EUvapaaehtoisvuosi2011
- Karreinen, Lari & Halonen, Maria & Tennilä, Meri (toim.) 2010. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry.

- Kaukkila, Veli & Lehtonen, Hannele & Lumijärvi Tiina & Paasu Jaana 2011. Suomen Mielenterveysseuran Tukihenkilötyön hyvät käytännöt. 2.painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Koskiahho, Briitta 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, Antti & Kurki, Leena (toim.): Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino. 15–40.
- Kovalainen, Taru 2006. Malli vapaaehtoistoiminnan tueksi – erään kehittämissuorituksen tarina. Teoksessa Laitinen, Hanna (toim.) 2006. Tule mukaan! Osallistumisen edellytyksiä järjestötyössä. Sarja C. Oppimateriaaleja 11, 2006. Helsinki: Humanistinen Ammattikorkeakoulu. 98–106.
- Lahtinen, Pirkko 2003. Ihminen on tärkein instrumentti. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Suomen Mielenterveysseura. Vantaa: SMS-Tuotanto Oy.
- Lehtinen, Sini-Tuulia 1997. Vapaaehtoistoiminta - kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Omaehtoisten kehityksen julkaisuja. Sarja B, vapaaehtoistoiminta 1/97. Helsinki: Kansalaisareena ry.
- Mykkänen-Hänninen, Riitta 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Sarja B: oppimateriaalit 6. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Nerelli, Eero 1989. Toiminnan ilo. Kirja vapaaehtoiselle. 2.painos. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto ry, Nuorisotyön keskus ry
- Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 13–38.
- Nyman, Esa 2003. Tukihenkilön taskumatti. 2.painos. Helsinki: Työväen sivistysliitto TSL
- Peltosalmi, Juha & Hakkarainen, Tyyne & Särkelä, Riitta & Eronen, Anne 2012. Järjestöbarometri 2012. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry.

- Porkka, Suvi-Tuuli 2009. Työnohjaamisen taito. Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Suomen Mielenterveysseura. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke (Laku). Helsinki: SMS-Tuotanto oy.
- Ruohotie, Pekka 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Suomen Mielenterveysseura 2013a. Viitattu 13.5.2013.
<http://www.mielenterveysseura.fi>
- Suomen Mielenterveysseura 2013b. Tukihenkilöiden peruskoulutus, eettiset periaatteet. Tukihenkilökoulutus 2013, koulutusmateriaalia.
- Särkelä, Riitta & Vuorinen, Marja & Peltosalmi, Juha 2005. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen mahdollisuudet palveluiden ja tuen tuottamisessa. Helsinki : Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto
- Winter Susanna (toim.) 2011. Vastaajan opas. Valtakunnallinen kriisipuhelin. Uudistettu painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura / sos-kriisikeskus.
- Yeung, Anne Birgitta 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa - ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry.
- Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 104–125.
- Yeung, Anne Birgitta 2007. Innoittava vapaaehtoistoiminta – toimintaan sitoutuminen ja sen tukeminen. Teoksessa Harju (toim.): Kansalaistoiminnan kätketty aarre. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi. 152–165.

LIITTEET

Liite 1. Kysely vapaaehtoisille

Hyvä Hyvinkään Seudun Mielenterveysseuran vapaaehtoistyöntekijä



Olen opiskelija Humanistisesta ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä Hyvinkään Seudun Mielenterveysyhdistykselle. Opinnäytetyöni aiheena on vapaaehtoistoiminta, sen motiivit, jaksaminen ja tukeminen. Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa Hymisen tämän hetkistä vapaaehtoistoiminnan tilannetta ja sitä kautta löytää ajatuksia toiminnan kehittämiseksi.

Teillä hyvä vapaaehtoinen on arvokasta tietoa ja kokemusta toiminnasta ja toimintaa halutaankin kehittää vastaamaan tekijöidensä eli juuri teidän toiveita. Joten olisikin todella tärkeää, jos voisitte täyttää oheisen kysymyslomakkeen. Mukana on myös palautuskuori, joten postimaksu on maksettu puolestanne valmiiksi. Voisitteko palauttaa lomakkeen mielellään mahdollisimman nopeasti, kuitenkin viimeistään sunnuntaihin 17.3.2013.

Käsittelen lomakkeita luottamuksellisesti ja anonymisti sekä ainoastaan opinnäytetyötäni varten. Aineiston keruun sekä tulosten saannin jälkeen lomakkeet hävitetään asianmukaisesti. Sitoudun käsittelemään tutkimuksessa esiin tulevia asioita luottamuksellisesti niin, että vastaajien henkilöllisyys ei paljastu ulkopuolisille.

Mukana on myös yhteystietolomake (viimeinen sivu), jonka toivon teidän myös täyttävän. Nämä tiedot tulevat ainoastaan Hymisen käyttöön, jotta samalla saadaan päivitettyä kaikkien ajantasaiset yhteystiedot yhteydenpidon helpottamiseksi. Yhteystietoja ei käsitellä yhdessä kysymyslomakkeen kanssa, joten vastaaminen pysyy anonyyminä.

Jos teillä on mitään kysyttävää, niin minuun voi ottaa yhteyttä sähköpostitse mia.selin@humak.edu

Suuri kiitos avustanne ja aurinkoista kevättä!

Mia Selin

Ympyröi sopiva vaihtoehto tai kirjoita vastauksesi sille tarkoitetulle alueelle

1. Sukupuoli

a) Nainen

b) Mies

2. Ikä

a) alle 29

d) 56 – 65

b) 30 – 40

e) yli 66

c) 41 – 55

3. Tämän hetkinen tilanne

a) Työssä

d) Eläkeläinen

b) Työtön

e) Opiskelija

c) Muu, mikä? _____

4. Kuinka kauan olet toiminut Hymisellä vapaaehtoisena? _____

5. Missä tehtävässä toimit vapaaehtoisena tällä hetkellä?

a) Tukihenkilönä

b) Puhelimen kriisipäivystäjänä

c) Muussa tehtävässä, missä? _____

d) Minulla ei vielä ole tehtävää, mutta haluaisin _____

e) Olen tauolla

6. Mikä sai sinut ryhtymään vapaaehtoiseksi?

a) Joku pyysi / houkutteli

b) Halu auttaa / olla hyödyksi

c) Oman / läheisen kokemuksen kautta

d) Sisältöä elämään

e) Ylimääräinen vapaa-aika

f) Uusiin ihmisiin tutustuminen

g) Muu syy, mikä? _____

7. Miksi sai sinut kiinnostumaan juuri Hymisen vapaaehtoistoiminnasta ja miten sait tiedon toiminnasta?

8. Toimitko vapaaehtoisena myös jossakin muussa organisaatiossa?

- a) Kyllä, yhdessä
 b) Kyllä, useassa
 c) En

9. Kuinka paljon sinulla mielestäsi kuluu aikaa kuukausittain vapaaehtoistointaan Hymisellä suhteessa toiveeseesi ajankäytöstä? (Asteikolla 1-5)

1	2	3	4	5
Liian vähän		Sopivasti		Liian paljon

10. Millaiseksi arvioisit oman jaksamisesi vapaaehtoistojena tällä hetkellä?

1	2	3	4	5
Ei hyvä		Keskinkertainen		Hyvä

11. Mikä auttaa sinua jaksamaan vapaaehtoistoinnassa? _____

12. Kuinka tärkeänä pidät seuraavia asioita vapaaehtoistoinnassa? (Asteikolla 1-5. 5 = tärkeä, 1 = ei tärkeä)

Uuden oppiminen	1	2	3	4	5
Ryhmään kuulumisen tunne	1	2	3	4	5
Sosiaaliset kontaktit / uusiin ihmisiin tutustuminen	1	2	3	4	5
Yhdistyksen tuki	1	2	3	4	5
Yhdistyksen työntekijän tavoitettavuus nopeasti	1	2	3	4	5
Vaikutusmahdollisuudet	1	2	3	4	5
Toiminta on hyödyllistä ja tärkeää	1	2	3	4	5

13. Kuinka vastuulliseksi koet vapaaehtoistoimintasi tällä hetkellä?

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| a) Liian vastuullinen | d) Ei lainkaan vastuullinen |
| b) Hieman liian vastuullinen | e) En osaa sanoa |
| c) Sopivan vastuullinen | |

14. Kuinka hyödylliseksi ja mieluisaksi koette seuraavat tukimuodot? (Asteikolla 1-5. 5 = hyödyllinen, 1 = ei hyödyllinen))

Muilta vapaaehtoisilta saatu tuki / vertaistapaamiset	1	2	3	4	5
Työntekijältä saatu tuki	1	2	3	4	5
Vapaaehtoisten työnohjaus	1	2	3	4	5
Lisäkoulutus	1	2	3	4	5
Virkistystoiminta	1	2	3	4	5

15. Kuinka helppoa Hymisen työntekijän lähestyminen vapaaehtoistyön ongelmatilanteissa mielestänne on? _____

16. Oletko osallistunut Hymisen järjestämään virkistystoimintaan? Miksi / Miksi et?

17. Minkälaista virkistystoimintaa voisi mielestänne olla? _____

18. Oletko osallistunut lisäkoulutuksiin? Miksi / Miksi et? _____

19. Oletko kiinnostunut tulevaisuudessa osallistumaan lisäkoulutukseen ja minkälainen koulutus sinua kiinnostaisi? _____

20. Millä tavoin toivoisitte saavanne tietoa esimerkiksi koulutuksista ja tapahtumista?

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| a) Postilla | d) Puhelimella |
| b) Sähköpostilla | e) Verkkosivujen kautta |
| c) Muulla tavalla, miten _____ | |

21. Mitä muuta haluaisitte kertoa liittyen vapaaehtoismintaan Hymisellä?

Yhteystiedot (ainoastaan Hymisen käyttöön)

Nimi _____

Osoite _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

Millä tavoin toivoisitte teille tarjottavan uutta tuettavaa?

- | | |
|------------------|------------------------------|
| a) Postilla | c) Puhelimella, tekstiviesti |
| b) Sähköpostilla | d) Puhelimella, soitto |

Liite 2. Yhdistyksen teettämä sähköinen kysely

Kartoitus tukihenkilö- ja vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi

HYMISE, eli Hyvinkään Seudun Mielensterveysseura ry

haluaa parantaa ja kehittää tukihenkilö- ja vapaaehtoistoimintaa.

Toivomme sinun vastaavan kyselyyn. Näin autat meitä kehittämään toimintaamme kohtaamaan SINUN toiveitasi.

Taustatiedot

Sukupuoli

- nainen
 mies

Ikä

- alle 29 -vuotias
 30–40 -vuotias
 41–55 -vuotias
 56–65 -vuotias
 yli 66 –vuotias

Tämän hetkinen tilanne

- työssä
 työtön
 muu
 eläkeläinen
 opiskelija

Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminta

Kuinka kauan olet toiminut tukihenkilönä

- alle 6 kuukautta
 1 vuoden
 1,5 vuotta
 2 vuotta
 2,5 vuotta
 3 vuotta
 3,5 vuotta
 4 vuotta
 5 vuotta
 6-10- vuotta
 11–15 vuotta

Tukihenkilötoiminta

Missä tehtävissä toimit vapaaehtoisena tällä hetkellä

- tukihenkilönä
- puhelimen kriisipäivystäjänä
- vapaaehtoisena
- olen tauolla

Olen toiminut muissa tehtävissä, missä?

Minulla ei ole vielä tehtävää, mutta haluaisin...

Mikä sai sinut ryhtymään tukihenkilöksi

joku pyysi / houkutteli

- ei
- kyllä

halu auttaa / olla hyödyksi

- ei
- kyllä

oman / läheisen kokemuksen kautta

- ei
- kyllä

sisältöä elämään

- ei
- kyllä

ylimääräinen vapaa-aika

- ei
- kyllä

uusiin ihmisiin tutustuminen

- ei
- kyllä

Muu syy mikä?

Mikä motivoi sinua toimimaan vapaaehtoisena

halu auttaa / olla hyödyksi

- ei tärkeä
- vähemmän tärkeä
- en osaa sanoa
- melko tärkeä
- erittäin tärkeä

muut vapaaehtoiset

- ei tärkeä
- melko tärkeä
- en osaa sanoa
- hyvin tärkeä
- erittäin tärkeä

yhteisöllisyys

- ei tärkeä
- melko tärkeä
- en osaa sanoa
- hyvin tärkeä
- erittäin tärkeä

toiminnasta saatu ilo

- ei tärkeä
- melko tärkeä
- en osaa sanoa
- hyvin tärkeä
- erittäin tärkeä

sisältöä elämään

- ei tärkeä
- melko tärkeä
- en osaa sanoa
- hyvin tärkeä
- erittäin tärkeä

uuden oppiminen / kehittyminen

- ei tärkeä
- melko tärkeä
- en osaa sanoa
- hyvin tärkeä
- erittäin tärkeä

velvollisuuden tunne

- ei tärkeä
- melko tärkeä
- en osaa sanoa
- hyvin tärkeä
- erittäin tärkeä

Muu syy mikä?

Kuinka paljon sinulla mielestäsi kuluu aikaa kuukausittain vapaaehtoistoimintaan, suhteessa toiveeseesi ajankäytöstä

ajankäyttö

- liian vähän
- sopivasti
- liian paljon
- en osaa sanoa

Millaiseksi arvioit oman jaksamisen vapaaehtoistoimija tällä hetkellä

oma jaksaminen

- ei hyvä
- keskinkertainen
- hyvä

10. Kuinka tärkeänä pidät seuraavia asioita vapaaehtoistoiminnassa

uuden oppiminen

- ei tärkeä
- vähemmän tärkeä
- en osaa sanoa
- melko tärkeä
- erittäin tärkeä

- ryhmään kuuluminen
- ei tärkeä
 - vähemmän tärkeä
 - en osaa sanoa
 - melko tärkeä
 - erittäin tärkeä
- sosiaaliset kontaktit
- ei tärkeä
 - vähemmän tärkeä
 - en osaa sanoa
 - melko tärkeä
 - erittäin tärkeä
- uusiin ihmisiin tutustuminen
- ei tärkeä
 - vähemmän tärkeä
 - en osaa sanoa
 - melko tärkeä
 - erittäin tärkeä
- yhdistyksen tuki
- ei tärkeä
 - vähemmän tärkeä
 - en osaa sanoa
 - melko tärkeä
 - erittäin tärkeä
- yhdistyksen työntekijän tavoitettavuus
- ei tärkeä
 - vähemmän tärkeä
 - en osaa sanoa
 - melko tärkeä
 - erittäin tärkeä
- vaikutusmahdollisuudet
- ei tärkeä
 - vähemmän tärkeä
 - en osaa sanoa
 - melko tärkeä
 - erittäin tärkeä

toiminta on hyödyllistä ja tärkeää

- ei tärkeä
- vähemmän tärkeä
- en osaa sanoa
- melko tärkeä
- erittäin tärkeä

Kuinka hyödylliseksi ja mieluiseksi koette seuraavat tukimuodot

muiden vapaaehtoisten tuki

- ei tärkeä
- melko tärkeä
- en osaa sanoa
- hyvin tärkeä
- erittäin tärkeä

työntekijältä saatu tuki

- ei tärkeä
- melko tärkeä
- en osaa sanoa
- hyvin tärkeä
- erittäin tärkeä

vertaistapaamiset

- ei tärkeä
- melko tärkeä
- en osaa sanoa
- hyvin tärkeä
- erittäin tärkeä

lisäkoulutus

- ei tärkeä
- melko tärkeä
- en osaa sanoa
- hyvin tärkeä
- erittäin tärkeä

virikistötoiminta

- ei tärkeä
- melko tärkeä
- en osaa sanoa
- hyvin tärkeä
- erittäin tärkeä

työnohjaus

- ei tärkeä
- melko tärkeä
- en osaa sanoa
- hyvin tärkeä
- erittäin tärkeä

Mitä muuta haluaisitte kertoa liittyen Hymisen toimintaan?



Tietojen lähetys

Tietosi ovat meille tärkeitä, kiitos vastauksestasi!

Muistathan tallentaa vastauksesi!

Järjestelmänä Eduix E-lomake 3.1, www.e-lomak