

VAPAAEHTOISTOIMINNASTA ELÄMÄNLAATUA
KOLMASIKÄISEN VAPAAEHTOISEN KOKEMANA

”Tästähän aukesi mulle ihan uusi elämä”

Tarja Taimisto
Opinnäytetyö, kevät 2014
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Taimisto, Tarja. Vapaaehtoistoiminnasta elämänlaatua kolmasikäisen vapaaehtoisen kokemana. ”Tästähän aukesi mulle ihan uusi elämä”. Diak Etelä, Helsinki, kevät 2014, 73 s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Helsingin kaupungin palvelukeskuksessa toimivien kolmasikäisten vapaaehtoisten kokemusta vapaaehtoistoiminnan vaikuttavuudesta heidän elämänlaatuunsa.

Tutkimukseen osallistui kuusi vapaaehtoista itähelsinkiläisestä palvelukeskuksesta. Haastateltavat olivat kolmasikäisiä, iältään 67-78-vuotiaita naisia ja miehiä. Haastattelut toteutettiin teemahaastattelun avulla maaliskuun 2013 ja syyskuun 2013 välisenä aikana. Aineistoa kertyi lähes 54 sivua. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen. Aineiston pääteemoja olivat vapaaehtoistoiminnan merkitys, osallisuus, sosiaaliset suhteet sekä elämänlaadun tekijät.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että vapaaehtoistoiminnalla on merkitystä elämänlaatuun. Vapaaehtoistoiminta toimii jatkumona työelämän jälkeen tuoden arkeen tapahtumia ja rytmiä. Vapaaehtoinen saa toiminnan kautta uusia sosiaalisia kontakteja, hänellä on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan sekä oppia ja saada uusia kokemuksia. Kolmasikäiset vapaaehtoiset kokevat toiminnan merkitykselliseksi, mikä aktivoi vapaaehtoisia muihin toimintoihin. Vapaaehtoistoiminnan merkitystä tukee palvelukeskuksen avoin ilmapiiri ja hyvä tiedonkulku sekä vapaaehtoisen huomioiminen.

Asiasanat: Vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoistyö, vapaaehtoinen, elämänlaatu, kolmasikä, vanhuus, sosiaalinen toimintakyky.

ABSTRACT

Taimisto, Tarja The quality of living from volunteers' work as they themselves experience it at their third age. "This is what opened up to me with a brand new life". 73 p. 3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2014
Diaconia University of Applied Sciences. Degree in Social Services: Bachelor of Social Services.

The object of this thesis was to describe how volunteers in the Service Centers of Helsinki City at their third age experience their voluntary work effectiveness in their quality of life.

Six volunteers from the Service Center in East Helsinki participated in this study. Interviewees were all at their third age, 67 to 78 years old women and men. Interviews were held as theme interviews between March and September 2013. The material was generated up to almost 54 pages. The thesis is qualitative. Main themes in the material turned out to be the importance of voluntary activities, an awareness of inclusion, social relationships and the quality of life factors.

On the basis of the results, we can say that the voluntary work affects the quality of life of the volunteer. Volunteering work acts as a continuum after the working life bringing events and the rhythm to everyday life. Through the voluntary work the volunteer gets new social contacts, has an opportunity to learn and gains new experiences. Volunteers at their third age experience their work relevant which activates them to other activities. The Service Center's open atmosphere and good flow of the information as well as the volunteers' positive reception will support the relevance of the voluntary activities.

Keywords: voluntary, volunteer work, volunteer, Third Age, old age, quality of life, social capacity of activity

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 VAPAAEHTOISTOIMINTA	8
2.1 Toimintaperiaatteet	10
2.2 Motiivitekijät ja timanttimalli	12
2.3 Helsingin kaupungin palvelukeskukset.....	14
3 IKÄÄNTYMINEN	18
3.1 Kolmas ikä	19
3.2 Vanhuuskäsite	20
4 ELÄMÄNLAATU	23
4.1 Ikävaikutukset	24
4.2 Sosiaalinen toimintakyky	25
4.3 Osallisuus	26
5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS	29
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys	30
5.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	31
5.3 Aineiston analyysi	32
5.4 Luotettavuus ja eettisyys	34
6 VAPAAEHTOISTOIMINNAN VAIKUTUKSET JA TULKINNAT.....	37
6.1 Polku vapaaehtoistoimintaan	37
6.2 Vapaaehtoistoiminnan muodot	40
6.3 Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen merkitys	43
6.4 Vanhuuskäsitys	45
6.5 Sosiaaliset suhteet ja osallisuus.....	46
6.6 Vapaaehtoistoiminnan riskit ja toiveet.....	48
6.7 Elämänlaadun merkitys ja sen tekijät.....	51
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	54

7.2 Jatkotutkimuskohde	56
7.3 Ammatillinen kasvuni opinnäytetyönprosessin aikana.....	57
LÄHTEET.....	59
LIITE 1: Tiedote ja kutsu opinnäytetyöntutkimukseen	71
LIITE 2: Vapaaehtoisen suostumuslomake	72
LIITE 3: Haastattelurunko	73

1 JOHDANTO

Suomessa väestörakenne ikääntyy vauhdikkaimmin Euroopassa (Risikko 2012). Eläkkeellä olevien määrät kasvavat ja otsikoissa ikääntyneet esiintyvät negatiivisesti kulieränä, joka rasittaa yhteiskunnan huoltosuhdetta. Työelämästä vanhuuseläkkeelle siirytään kuitenkin usein hyväkuntoisina ja aktiivisina kansalaisina, usein puhutaankin aktiivista kolmasikäisistä, joiden tavoitteena on elää hyvää vanhuutta tuntien itsensä tarpeelliseksi (Tiihonen 2009). Mitä jos voisimmekin puhua huoltosuhteen sijasta positiivisesti ikääntyneistä, jossa näkyvänä tekijänä ovat aktiiviset ikäihmiset, jotka harrastavat, matkustavat, kuluttavat, hoitavat lapsenlapsiaan, ystäviään, toimivat omaishoitajina, vertaistukena, yhdistysaktiivisina, vapaaehtoisina ynnä muina. Tätä kaikkea edellä mainittua haastattelemanani vapaaehtoiset olivat.

Kolmas ikä on otollinen aika vapaaehtoistoimintaan, kun on vapauduttu työn sitovuudesta ja erotaan työyhteisön arjesta. Vapaaehtoistoiminta on yksi muoto, jossa kolmasikäinen vapaaehtoinen voi kokea tarpeellisuuden tunnetta, saada arvostusta ja uusia sosiaalisia kontakteja. Itähelsinkiläinen palvelukeskus tarjoaa vapaaehtoisilleen monipuolista toimintaa ja osallistumismahdollisuuksia, joiden tavoitteena on tukea muun muassa ikääntyneen osallisuutta ja toimintakykyä.

Vuosi 2013 oli Euroopan kansalaisten teemavuosi. Teemavuoden tavoitteena oli muun muassa dialogin lisääminen hallinnon eri tasojen, kansalaisyhteiskunnan ja liike-elämän välillä (Työ- ja elinkeinoministeriö 2013). Vuosi 2012 oli Euroopan Unionissa Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden vuosi, jonka teemana oli vahvistaa sukupolvien välistä oikeudenmukaisuutta tukemalla ikääntyneen hyvinvointia ja aktiivista yhteiskunnallista roolia (Vanhustyön keskusliitto i.a). Vuosi 2011 oli puolestaan EU:n Vapaaehtoistoiminnan teemavuosi. Edellä mainittujen teemavuosien sisältöön kuuluivat vapaaehtoistoiminta, ikäihmisten osallisuus ja hyvinvointi, tekijät jotka tukevat hyvää elämänlaatua. Teemavuosien ohjaamana on Suomessa käynnistetty useita tapahtumia ja yhteistyöhankkeita, joiden kautta vapaaehtoistoiminta on saanut positiivista näkyvyyttä. Teemavuodet ovat luoneet keskustelupohjan vapaaehtoistoiminnan uusista toimintavoista, jossa aktiivinen eläkeläinen voi toteuttaa itseään työelämästä siirtymisen jälkeen. Hyvinvointi 2015 -ohjelmassa on yhdeksi hyvinvointipoliittiseksi

strategiaksi esitetty seniori-ikäisten ohjausta vapaaehtoistoimintaan, millä tavoitellaan yhteisvastuuta yhteiskunnasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 41). Vapaaehtoistoiminnan positiiviset vaikutukset niin vapaaehtoiselle, kohderyhmälle kuin yhteiskunnalle on tunnustettu useissa eri tutkimuksissa. Vapaaehtoistoiminnan vaikuttavuutta on tutkittu erityisesti fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn kautta.

Opinnäytetyössäni tutkin vapaaehtoistoiminnan merkitystä vapaaehtoisen elämänlaatuun. Vapaaehtoistoiminnan elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä tarkastelen erityisesti sosiaalisen toimintakyvyn ja osallisuuden kautta. Tutkimusmenetelmä on laadullinen ja perustuu haastateltavien omaan kokemukseen vapaaehtoisuudesta ja sen merkityksestä. Tutkimusta varten haastattelin kuutta 67–78-vuotiasta itähelsinkiläisessä palvelukeskuksessa toimivaa vapaaehtoista.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsittelen vapaaehtoistoimintaa, ikääntymistä ja elämänlaatua. Vapaaehtoistoiminnassa keskityn tähän liittyviin yleisiin toimintaperiaatteisiin, motiivitekijöihin sekä kuvaan vapaaehtoistoimintaa Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa. Ikääntymistä tarkastelen toimintakyvyn muutoksien kautta. Elämänlaatua peilaan sosiaaliseen toimintakykyyn ja osallisuuden kokemukseen. Teoriaosuuden jälkeen kuvaan opinnäytetyönprosessia sekä esittelen tästä syntyneet tulokset ja johtopäätökset. Työn loppuosiossa pohdin ammatillista kasvua, opinnäytetyön prosessin onnistumista sekä esittelen jatkotutkimusehdotuksen.

2 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoinnasta ja vapaaehtoistyöstä on eri aikakausina käytetty useita eri nimiä kuten talkootyö, armeliaisuus, vapaa huoltotyö ja hyväntekeväisyys (Nylund & Yeung 2005, 14). Tässä tutkimuksessani käytän toiminnasta termiä vapaaehtoistointa ja toimijoista termiä vapaaehtoinen. Vapaaehtoistointa ja vapaaehtoistyö ovat termejä, jotka ovat vakiinnuttaneet asemansa useimmissa uusimmissa tutkimuksissa kuten myös tutkimuskohteena olevassa itähelsinkiläisessä palvelukeskuksessa. Rajaniemen (2009) mukaan termeillä vapaaehtoistointa ja vapaaehtoinen ilmaistaan toiminnan eroa varsinaiseen ansiotyöhön. Vapaaehtoistoinnalla kuvataan laajempaa toimintaa ja toiminnan sisältöä kuin käsitteellä vapaaehtoistyö, (Rajaniemi 2009, 10–11) kuten tapahtumajärjestelyihin osallistuminen, luottamushenkilötoiminta yhdistyksissä, harrastusryhmien vetäminen ja organisoimaton vapaaehtoisesti toteutettu apu (Ikäinstituutti i.a.a).

Vapaaehtoistointa on organisoitua toimintaa, jonka taustalta löytyvät julkinen sektori, seurakunta, yhteisöt ja järjestöt (Wagner 2012; Nylund & Yeung 2005, 15; Rajaniemi 2009, 11). Se on osa kansalaisyhteiskuntaa, joka kartuttaa sosiaalista pääomaa tarjoamalla luottamusta ja osallisuutta muun muassa sosiaalisen verkoston muodossa (Yeung 2002, 11–13). Toiminta perustuu nimensä mukaan vapaaehtoisuuteen, josta vapaaehtoinen ei saa palkkaa tai palkkiota. Vapaaehtoistointaan osallistutaan omilla tiedoilla ja taidoilla. Toiminnan luonteeseen kuuluu osallistuminen oman kiinnostuksen ja jaksamisen puitteissa, (Wagner 2012; Nylund & Yeung 2005, 15; Rajaniemi 2009, 10–11.) joka tukee hyvältä tuntuvan elämäntavan rakentamista (Haarni 2010, 164). Vapaaehtoistointa ei saa, eikä sen kuulu korvata palkkatyötä (Wagner 2012; Rajaniemi 2009, 10–11).

Vapaaehtoistointa on melko yleinen ikäihmisen tapa osallistua toimintaan, jossa tavoitteena on saada sosiaalisia kontakteja sekä sisältöä elämään (Nurmi ym. 2010, 252). Osallistuminen koetaan mielekkäänä tekemisenä jolla rytmitetään arkea ja toiminta voidaan mieltään yhtenä harrastuksen muiden joukossa. (Haarni 2010, 50–51). Yli 50-vuotiaat ja eläkeläiset osallistuvat ajallisesti eniten vapaaehtoistointaan. Miehet ja naiset osallistuvat vapaaehtoistointaan lähes yhtä aktiivisesti. Naiset käyttävät kuitenkin

kin vapaaehtoistoimintaan enemmän vapaa-ajastaan. Suomessa on eniten vapaaehtoisia urheilun ja liikunnan parissa. (Yeung 2002, 24–26.) Raha-automaattiyhdistys selvitti 2008 suomalaisten auttamishalukkuutta kansalaiskyselyssä. Tämä kyselyn tuloksista ilmeni, että yli 64-vuotiaat toimivat järjestöissä aktiivisimmin vapaaehtoisina (Pessi 2008, 4, 13.) Seniorivapaaehtoisuuden on todettu kohentavan hyvinvointia ja terveyttä. Vapaaehtoisavulla toteutetaan puolestaan hyvinvointia avun saajalle (Tiihonen 2011, 1, 3.) Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen tarjoaa ikääntyneelle mahdollisuuden saada toiminnan puitteissa sisältöä elämäänsä sekä sosiaalisia kontakteja (Nurmi ym. 2010, 251–253). Vapaaehtoistoimintaan liittyy onnellisuuden elementtejä sekä elämänlaadun tekijöitä kuten hyvä mieli, tyytyväisyys, sosiaaliset kontaktit, elämän mielekkyys, virikkeet sekä toimintakyvyn ylläpitäminen, jotka tukevat toiminnan terveyshyötyjä (Pessi, 2010).

Seitsemässä ympäri Suomea sijaitsevassa vanhusten palvelukodissa toteutettiin Osaajien markkinat – vapaaehtoiseksi työelämästä -projekti, lyhyemmältä nimeltä Osaaja-projekti vuosina 2009–2011. Projektiin osallistuneista vapaaehtoisista lähes 80 prosenttia oli yli 61-vuotiaita. Projektin päätavoitteena oli muun muassa lisätä ikäihmisten elämänlaatua sekä olla osallisuutta eri yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Projektista suoritettiin palautekysely, jossa vapaaehtoisina toimineet ilmaisivat saaneensa toiminnan kautta iloa, uusia tuttavuuksia sekä oppineensa uusia asioita. Vapaaehtoiset unohtivat toimissaan oman vanhuuden ja tähän liittyvät rajoitteet. Vapaaehtoisten lisäksi vapaaehtoistoiminnasta hyötyivät autettavat vanhukset sekä palvelutalon henkilökunta. Syntyi WIN-WIN-WIN efekti, joka kuvaa hyödyn kohdistumista kaikkiin osapuoliin: vapaaehtoinen, palvelutalon asukkaat sekä palvelutalon henkilökunta. (Utriainen 2011, 11–12, 23.) Tähän niin sanottuun voittajien joukkoon on syytä lisätä vielä yksi WIN, palvelutalossa asuvan lähiomaiset ja lähimmäiset (Pulkinen 2014). Minttu Kallaranta (2012, 10) on tehnyt tutkimukseen elämän tarkoituksellisuuden kokemuksesta. Tutkimukseen osallistui 14 yli 60-vuotiasta eläkeläisnaista, jotka toimivat vapaaehtoisina. Osallistujista kaikki kokivat vapaaehtoistoimintaan osallistumisen positiivisena, vaikka sitä ei määriteltä kuuluvan elämän tärkeimpien sisältöjen joukkoon. Vapaaehtoistoiminnassa korostuivat puolestaan positiivisina elementteinä sosiaaliset suhteet ja näiden merkitykset. (Kallaranta 2012, 10–11, 49, 51.)

Vuonna 2008 käynnistynyt Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi (VAU) hankkeesta tehtiin tutkimus miten vapaaehtoisen avulla toteutettu ulkoiluinterventio tukee vakavasti liikuntarajoitteisen elämänlaatua ja hyvinvointia. Tutkimusta varten haastateltiin vapaaehtoisia ja avun saajia. (Gerontologian tutkimuskeskus i.a.) Vapaaehtoisista toteutettu tutkimusaineisto perustui heidän tekemiin päiväkirjamerkintöihin. Vapaaehtoiset tarjosivat apuaan kodin ulkopuolella yksinasuville ikääntyneille liikuntarajoitteisille. Tutkimuksessa vapaaehtoistoiminta koettiin arvokkaaksi sen sisältöjen mukaan. Toiminnan tavoitteiden ymmärtäminen lisäsivät vapaaehtoistoiminnan merkitystä vapaaehtoiselle. VAU-hankkeessa toiminta tuotti vapaaehtoiselle positiivisia kokemuksia ja haasteita. (Räihä; Äyräväinen, Rantakokko, Lyyra, & Rantanen 2012, 224–225, 227, 232.) Vapaaehtoistoiminta aktivoi vapaaehtoista, varsinkin jos toimintaan liittyy mahdollisuus auttaa toisia. Vapaaehtoistoimintaan liittyvä auttamismahdollisuus lisää elämänsisältöä sekä vapaaehtoistoiminnan merkitystä vapaaehtoiselle. (Nurmi ym. 2010, 252.) Vapaaehtoistoimintaan liittyvä merkityksellisyys saa vapaaehtoisen tuntemaan olonsa keskimääräisesti paremmaksi kuin ansiotyössä olevat. Tästä johtuen professori Vesa Harmaakorpi kehottaa työelämää ottamaan oppia vapaaehtoistoiminnasta, jotta työ voidaan kokea mielekkääksi ja tärkeäksi, millä vaikutetaan työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. (Perkkiö 2013.)

2.1 Toimintaperiaatteet

Vapaaehtoistoiminnan onnistumista tukevat yhteiset toimintaperiaatteet, johon liittyvät vapaaehtoisen ohjaus ja kannustus. Vapaaehtoistoiminnan mielekkyyttä tukee vapaaehtoisen selkeä asema toimintaympäristössä, toiminnan suunnitelmallisuus, monipuolinen tehtävätarjonta sekä mahdollisuus kehittyä ja kehittää toimintaa. (Utriainen 2011, 31–32.) Palvelutaloissa toteutettu vapaaehtoistoiminta vaatii johdon sitoutumista toimintaan. Johdon tehtävänä on määritellä talosta resurssi, joka vastaa vapaaehtoistoiminnasta sekä sitouttaa toimintaan koko työyhteisön yhteisillä toimintaperiaatteilla. Hyvään toimintatapaan kuuluu vapaaehtoistoiminnan eri osapuolien tietoisuus ammattilaisen ja vapaaehtoisen roolien rajapinnoista, tehtävänjaosta. Vapaaehtoistoiminnan periaatteet käydään läpi esimerkiksi vapaaehtoisen perehdytyskeskustelussa vapaaehtoistoiminnasta vastaavan henkilön kanssa. Toimintaperiaatteisiin sitoutumista tukee kirjallinen so-

pimus, jonka taustalla ovat toimintaympäristön toimintatavat. (Utriainen 2011, 32–33; Laatikainen 2011, 7-15.)

Vapaaehtoistoiminnan periaatteiden taustalla eri vapaaehtoistoimintaympäristöissä on usein hyödynnetty entisen Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton, nykyisen SOSTE Suomen sosiaali- ja terveisyhdistyksen (Kehitysvammaisten Tukiliitto 2011) koulutusmateriaalia vuodelta 2005. Helsingin kaupungilla koulutusmateriaalin SOSTE:n periaatteet toimivat suuntaa antavana ohjenuorana eri toimintayksiköissä (Tulikallio & Malinen 2009, 24)

Vapaaehtoistoiminnan pääperiaatteita ovat:

- Vapaaehtoisuus, jossa lähtökohtana on oma halu ja kiinnostus toimintaa kohtaan.
- Toimintaan ei kuulu rahallinen korvaus. Tosin toiminnasta aiheutuvia kuluja voidaan korvata.
- Osallistuminen arjen taidoilla ja tiedoilla jolla ei korvata ammatti-ihmistä.
- Tasa-arvoisuus, puolueettomuus ja suvaitsevaisuus, mikä ilmenee eri osapuolien arvostamisena ja hyväksymisenä.
- Vastavuoroisuus; toiminnan tavoitteena on tuottaa osallistujille hyvää mieltä.
- Luotettavuus ja sitoutuminen, toimintaan osallistutaan sovitusti omat voimavarat huomioiden.
- Vaitiolovelvollisuus, toiminta on luottamuksellista ja luottamuksellisuus jatkuu toiminnan päätyttyä.
- Yhteisöllisyys ja yhteistyö ilmenevät kuulumisena ryhmään ja tästä muodostuneeseen yhteisöön.
- Vapaaehtoisella on oikeus tukeen ja ohjaukseen. (Tulikallio & Malinen 2009, 24–26; Ikäinstituutti i.a.b; Suurella sydämellä i.a; Laatikainen 2011, 10–14.)

Heinäkuusta 2014 lähtien on toiminnan järjestäjällä oikeus pyytää harkinnanvaraisesti lasten parissa toimivalta vapaaehtoiselta rikostaustan selvitystä vapaaehtoisen suostumuksella (Oikeusministeriö 2014). Alaikäisten turvallisuutta tukevaan lakiesitystä on puoltanut muun muassa Kansalaisareena (2013). Järjestön lausunnossa on kuitenkin esitetty huoli, ettei selvityspyynnön saaminen tulisi aiheuttaa kustannuksia toiminnan järjestäjälle, eikä vaikeuttaa vapaaehtoistoiminnan järjestämistä (Kansalaisareena 2013.)

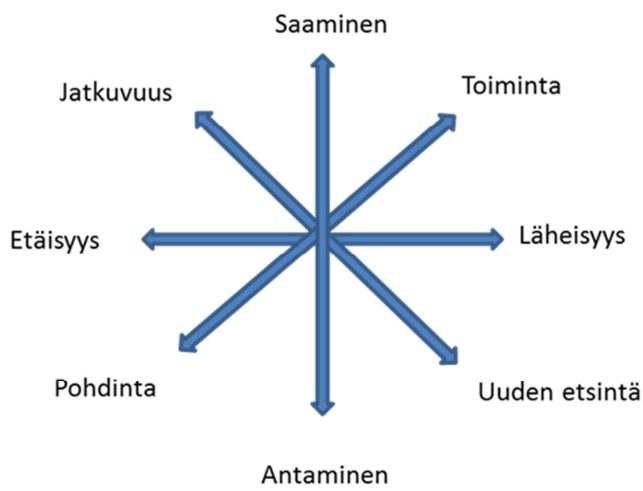
Työttömän osallistuminen vapaaehtoistoimintaan on aiheuttanut erilaisia tulkintoja eri TE-keskusten välillä, jopa työttömyyskorvauksen menetykseen. Työttömällä on kuitenkin oikeus osallistua vapaaehtoistoimintaan. (Palomaa 2013.) Anni Sinnemäki antoi

työministerinä ollessaan lausunnon, jonka mukaan työttömyysturvaa ei menetä jos osallistuu tavanomaiseen yleishyödylliseen vapaaehtoistoimintaan (Sinnemäki 2011). Palkkatyön ja vapaaehtoistyön sekä tähän rinnastettavan talkootyön raja on ollut häilyvä. Perusperiaate on ollut, ettei talkoo- tai vapaaehtoistyöllä saa korvata palkkatyötä. (Alasalmi 2013.) Palkatta työskentely työsuhteisessa toimessa esimerkiksi yrityksessä katsotaan palkkatyöksi (Ihalainen 2013).

2.2 Motiivitekijät ja timanttimalli

Yeungin (2002, 34–36, 71) mukaan auttamisen halu motivoi suomalaisia vapaaehtoistoimintaan. Naisilla motivaatiotekijöinä korostuvat lisäksi sosiaaliset kontaktit sekä uusien asioiden oppiminen. Miehet kokevat vapaaehtoistoiminnan kansalaisvelvollisuudeksi ja toiminnassa toteutuu hyödyllinen vapaa-ajan käyttö. Miehet ohjautuvat useimmiten vapaaehtoistoimintaan ystävien ja tuttavien kannustamana. Iäkkäiden keskeisimpiä osallistumistekijöitä olivat tutkimuksessa uudet sosiaaliset kontaktit, vahva auttamishalu, vertaistuki sekä rytmin ja hyödyllisen viikko-ohjelman toteutuminen (Yeung 2002, 34–36, 71.)

Yeungin (2005, 105–107) timanttimalli (KUVIO 1) perustuu fenomenologiseen tutkimuksen vapaaehtoistoiminnan motiiviteoriasta 767 motivaation merkitysyksiköistä. Motivaation merkitykset oli poimittu tutkimukseen haastatteluiden analyysistä lähtien yksilöllisistä vapaaehtoistoiminnan merkityksistä, jota tarkasteltiin motiivien ja sitoutumisen kautta. Motiivielementteinä toimivat kolme aikanäkökulmaa: taustat ennen vapaaehtoisuutta, kokemukset vapaaehtoistoiminnasta sekä tulevaisuuden odotukset vapaaehtoistoiminnan puitteissa. (Yeung 2005, 93–94, 105–107.)



KUVIO 1. Vapaaehtoistoiminnan timanttimalli (Yeung 2005, 107)

Motiivitekijöistä saamisen ja antamisen akseli muodostavat lähes kolmanneksen vapaaehtoisena toimivan merkityksistä. Saaminen-akselilla ilmenee muun muassa mahdollisuus toteuttaa itseään. Vapaaehtoistoiminta tuki henkilökohtaista hyvinvointia ja vapaaehtoiset kokivat toiminnan emotionaalisesti palkitsevana. Vastaajien mukanaan toiminta myös rytmitti päivää. Antamisen-akselia kuvaa vilpittön halu auttaa. Vapaaehtoistoiminnassa ilmenee altruistisia luonteenpiirteitä, osa haluaa levittää auttamishalua ja toiminta koettaan vastavuoroiseksi tueksi. Keskivaiheella saamista ja antamista edustaa keskinäinen apu ja hyvä mieli. Saaminen ja antaminen koettiin kulkevan käsi kädessä. Kun antaa, niin saa itsekin. (Yeung 2005, 105–112.)

Jatkuvuuden ja uuden etsimisen akselilla jatkuvuutta kuvaa toiminta-alueen aiempi tuntemus, aiemmat positiiviset kokemukset vapaaehtoistoiminnasta, oma elämäkulku, henkilökohtainen identiteetti, palkkatyön jatkumo eläkkeelle tai sen korvaaminen eläkkeelle siirryttäessä. Vapaaehtoistoiminta koettiin pitävän yllä omaa hyvinvointia sekä jaksaa-

mista. Jatkuvuuden vastapuolta edustaa uuden etsintä. Mikä tarkoittaa kiinnostusta toiminta-aluetta kohtaan, joka tarjoaa vastapainona arkielämälle. Vapaaehtoistoiminnasta haettiin myös monipuolisuutta elämänpiiriin, kuten elämänlaatua sekä koettiin tarvetta muutokseen henkilökohtaisessa elämässä. (Yeung 2005, 112–113.)

Etäisyys ja läheisyys akselilla, joista etäisyys elementti tuli Yeungille (2005, 113–114) yllätyksenä. Timanttimallassa (KUVIO 1) etäisyydellä ilmaistaan vapaaehtoistoiminnan epäbyrokraatista toimintaa sekä sen joustavuutta, jossa etäisyys toisiin ihmisiin on mahdollista säilyttää ja silti auttaa sekä toimia yhteistyössä. Sosiaalinen läheisyyden lähtökohtana oli alkuperäinen toive kuulua ryhmään sekä löytää uusia kontakteja vapaaehtoistoiminnan piiristä. Vapaaehtoistoiminta koetaan sosiaalisena toimintana, johon liittyy me-henki sekä sosiaalinen vuorovaikutus. Tutkimuksessa vapaaehtoistoiminnan koettiin lisäävän sosiaalista vuorovaikutusta sekä toimivan positiivisena kanavana tälle. (Yeung 2005, 114–115.)

Pohdinta ja toiminta löytyvät akselin viimeisinä vastapareina. Pohdintaa kuvaa vapaaehtoistoiminnan taustalla olevat omat ja toiminnan arvot, joihin liittyvät useimmiten hengellisyys ja uskonnollisuus roolimalleineen. Vapaaehtoistoiminta tukee osan henkistä ja kasvua ja tarjoaa mahdollisuuden henkilökohtaisten asioiden läpikäymiseen. Vapaaehtoistoiminnan toiminnallisuus, organisointitapa sekä olemassa olevaa vapaa-ajan täyttyminen lisäsivät tyytyväisyyttä. Vapaa-ajan ja niin sanotun joutoajan täyttymisen positiivisuus ilmeni muun muassa eläkkeelle jääneillä. (Yeung 2005, 116–117.)

2.3 Helsingin kaupungin palvelukeskukset

Helsingin kaupungin palvelukeskukset tarjoavat toimintaa ja tapahtumia helsinkiläisille vanhuksille ja työttömille. Helsingin kaupungilla on yksitoista palvelukeskusta, jotka on jaettu ilmansuuntien mukaan eteläiseen, itäiseen, läntiseen ja pohjoiseen alueeseen. Näiden lisäksi toimii Helsingin Pihlajasaarella kesäisin Virkistyskeskus Wirkkula, jota Kampin palvelukeskus hallinnoi. (Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden virasto 2013.) Palvelukeskuksista ensimmäinen on perustettu jo vuonna 1975 Kontulaan (Mannila 2013). Palvelukeskuksissa käy lähes joka kahdeskymmenes helsinkiläinen eläkeläinen päivittäin (Papu 2013). Toiminnan tavoitteena on ylläpitää kävijöiden toimintakykyä,

tukea heidän kotona asumistaan sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Palvelukeskuksissa työskentelee Helsingin kaupungin moniammatillinen tiimi, jotka tarjoavat muun muassa palvelun-, liikunnan- ja kädentaidonohjausta sekä erilaisia ryhmätoimintoja. (Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimi 2013.) Tämä lisäksi tiloissa tarjoavat toimintaa vapaaehtoiset, yhdistykset, järjestöt, vertaistukiryhmät, työväenopisto, seurakunnat, liikuntavirasto ja kirjasto. (Helsingin kaupunki Sosiaalivirasto i.a.). Palvelukeskuksissa toteutettavasta toiminnasta isosta osasta vastaavat vapaaehtoiset (Mannila 2013). Vapaaehtoisten toteuttamasta toiminnan määrässä on kuitenkin eroja eri palvelukeskusten välillä, johon osaltaan vaikuttavat muun muassa palvelukeskuksen toimintaympäristö ja tilat. Esimerkiksi onko palvelukeskuksen yhteydessä ryhmäkoteja tai päivätoimintaa sekä mitä tiloja vapaaehtoisten järjestämille ryhmätoiminnoille voidaan luovuttaa säännöllisesti. Tutkimuksen kohteena olleesta itähelsinkiläisestä palvelukeskuksesta suurimman osan toiminnasta toteuttavat palvelukeskuksen henkilökunta (Sosiaaliohjaaja 2014c).

Helsingin kaupungin sosiaalivirasto teetti Kristiina Pavulla (2013) vuonna 2000 tutkimuksen Helsingin kaupungin palvelukeskukset toiminta-areenana ja hyvinvoinnin lähteenä – tutkimus palvelukeskusten asiakkaiden kokemista keskusten hyödyistä. Tämän pohjalta hän on tehnyt Helsingin yliopistossa lisensiaattitutkimuksen Helsingin kaupungin palvelukeskukset toiminta-areenana ja hyvinvoinnin lähteenä. Artikkelissaan Papu mainitsee, että Palvelukeskukset ovat toimineet Vanhuspalvelulain hengessä jo vuodesta 1970. Palvelukeskuksissa tapahtuva toiminta edistää ikääntyneiden hyvinvointia, kaventaa hyvinvointieroja, mahdollistaa osallisuutta ja tukee voimavaroja sekä tarjoaa palveluita joka tukee toimintakykyä. (Papu 2013.)

Palvelukeskuksissa toteutettava vapaaehtoistoiminta on käynnistynyt reilu kaksikymmentä vuotta sitten, vuonna 1991 Kampin palvelukeskuksessa, lähimmäistoiminnan nimikkeellä. Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on ollut toiminnan alusta lähtien elämän sisällön lisääminen ja mielekkään toiminnan tarjoaminen. (Tulikallio & Malinen 2009, 15.) Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa toimi reilu 730 vapaaehtoista vuonna 2012. (Sosiaaliohjaaja 2012a) Vapaaehtoiset on vakuutettu ryhmätapaturmavakuutuksella. Vakuutus kattaa tapaturmasta aiheutuneita kuluja tai pysyvää vammasta aiheutuvia korvauksia vapaaehtoistoimintaan toteuttavasta tai näihin välittömästi liittyvillä meno- ja paluumatkoilla. (Kuikka 2013.)

Helsingin kaupungin sosiaalivirasto on määritellyt vapaaehtoistoiminnan seuraavasti:

Vapaaehtoistyö on ennaltaehkäisevää ja kaupungin palveluja täydentävää toimintaa, joka lisää yhteisöllisyyttä ja ehkäisee syrjäytymistä. Vapaaehtoistyössä autetaan tuen tarpeessa olevia henkilöitä tai ryhmiä. Työ tarjoaa myös tekijöille mahdollisuuden osallistua, vaikuttaa ja auttaa. Vapaaehtoistyön tukeminen on näkyvä ja tärkeä osa sosiaaliviraston työtä. (Halttunen-Sommardahl & Linna 2007, 1.)

Palvelukeskuksissa tapahtuvaan vapaaehtoistoimintaan rekrytoidaan uusia vapaaehtoisia muun muassa isommissa tapahtumissa kuten Menumessut (Jäämies 2012), jotka talvella 2013 järjestettiin Helsingin Messukeskuksessa (Kansalaisareena ry i.a.). Messuilla julkaistiin ensimmäisen Vuoden vapaaehtoinen 2013. Reilun sadan ehdokkaan joukosta kunnianosoituksen sai Raumalla kriisipuhelimessa päivystävä Jukka Virta (Lehto 2014). Menumessuille osallistuvat vapaaehtoistoimintaa organisoivia järjestöjä, seurakuntia sekä kaupungeja ympäri Suomea (Kansalaisareena ry i.a.). Helsingin kaupungin sosiaalivirasto on osallistunut vuosittain järjestettävään Menumessuihin useamman vuoden ajan. Messuihin osallistuvat vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden lisäksi vapaaehtoistoiminnanohjaajia eri palvelukeskuksista sekä vapaaehtoisia. (Jäämies 2012.) Tutkimukseen osallistuneista vapaaehtoisista oli osa osallistunut Menumessuihin. Vapaaehtoistoiminnasta tiedottamista ja rekrytointia toteutetaan tämän lisäksi esimerkiksi osallistumalla erilaisiin tapahtumiin ja seminaareihin sekä kohdennettuna yksittäiseen palvelukeskukseen (Wagner 2012).

Jokaisessa Helsingin kaupungin palvelukeskuksessa on nimetty vapaaehtoistoiminnan ohjaaja. Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja käy uuden vapaaehtoisen kanssa perehdytyskeskustelun. Keskustelussa käydään läpi muun muassa vapaaehtoisen omia toiveita, kerrotaan palvelutalon toiminnasta, esitellään talon vapaaehtoistoimintaan ja käydään läpi vapaaehtoistoiminnan periaatteet. Keskustelun aikana ohjaaja tekee omia havaintoja vapaaehtoisen soveltuvuudesta hänen toivomaansa tehtävään ja pyrkii tuomaan tarvittaessa vaihtoehtoisia ratkaisuja. Vapaaehtoisen kanssa käydyt kanssakäymiset eivät pääty perehdytyskeskusteluun, vaan vapaaehtoista huomioida ja seurataan hänen jaksamistaan. Tällä tavoin vapaaehtoinen saa kokea arvostusta ja tarpeellisuuden tunteen. (Tulikallio & Malinen 2009, 29–30.)

Uusille vapaaehtoisille on tarjolla ”Vapaaehtoistoiminnan perusteet koulutus”. Koulutusta toteuttavat kaupungin vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit tarpeellisin välein (Wagner 2012.) Koulutuksissa saattaa olla pitkiä taukoja, eikä pitkä odotus palvele uutta vapaaehtoista. Tarpeen vaatiessa palvelutalon ohjaaja järjestää vapaaehtoistoiminnan perusteet koulutuksen tai käy koulutusmateriaalin läpi vapaaehtoisien kanssa. Perusteiden lisäksi uusille vapaaehtoisille ja vanhoilla vapaaehtoisilla tarjotaan heidän toimintaansa tukevia koulutuksia ja seminaareja (Wagner 2012; Sosiaalihjaaja 2014b) Vapaaehtoistoiminnan koulutukseen osallistumista tarjotaan myös talon henkilökunnalle. Koulutuksissa käydään läpi muun muassa vapaaehtoisten koulutusmateriaali, vapaaehtoisten kohtaaminen sekä talon yhdyshenkilöverkoston rooli. (Wagner 2012.) Koulutus toimii hyvänä foorumina rakentaa taloon sopivat yhteiset pelisäännöt vapaaehtoistoimintaan.

Palvelukeskuksen tilat, sijainti, kävijäkunta sekä vapaaehtoiset itse määrittelevät osittain eri palvelukeskusten vapaaehtoistoiminnan muotoja (Wagner 2012). Esimerkiksi itähel sinkiläisessä palvelukeskuksessa toimitaan vapaaehtoisena palvelukeskuksen, päivätoiminnan ja ryhmäkotien puolella (Sosiaalihjaaja 2012b). Palvelukeskuksen puolella vapaaehtoiset ovat toiminnassa mukana muun muassa liikuntakavereina, ryhmänohjaajina, tapahtumien järjestäjinä. Ryhmäkodissa vapaaehtoiset toimivat ulkoilukaverina, saattavat tapahtumiin, ovat koirakaverina, avustavat ryhmätoiminnoissa apuna tai toimivat itse ryhmänohjaajina. Päivätoiminnassa vapaaehtoiset toimivat puolestaan ruokasaliavustajina. Koko taloa koskettavat tapahtumat organisoidaan useimmiten yhdessä vapaaehtoisten kanssa, johon vapaaehtoisilla on mahdollisuus osallistua oman jaksamisen ja kiinnostuksen mukaan. (Sosiaalihjaaja 2014a.)

3 IKÄÄNTYMINEN

Ikääntymisellä ilmaistaan ihmisen ikävuosia. Vanhenemisella ilmaistaan puolestaan ihmisessä näkyviä biologisia muutoksia (Juntunen 2011). Vanhenemiseen vaikuttavia tekijöitä ovat sosiaaliset, psykologiset, biologiset ja yksilölliset terveystekijät (Nurmi ym. 2010, 206–208). Ikääntymiseen ihminen ei voi vaikuttaa, mutta vanhenemisen etenemiseen on mahdollista osittain itse vaikuttaa (Juntunen 2011). Ikääntyneet tuntevat itsensä vanhaksi ja samoin määrittelevät itsensä vanhaksi terveyden ja toimintakyvyn heikentyessä, kun riippuvuus muista kasvaa. Pohjoismaissa vanhuus alkaa noin 80 vuoden iässä, jolloin edellä mainitut fyysiset heikkenemiset yleisesti ottaen alkavat esiintyä. (Sarvimäki 2010, 88.) Yleisen eläkeiän saavuttaneita 65 vuotta täyttäneitä oli 2012 Suomen väestöstä lähes 20 prosenttia. Väestöennusteen mukaan vuoden 2030 samainen ennuste on hieman yli 25 prosenttia. (Tilastokeskus 2012; Tilastokeskus 2013; Eläketurvakeskus 2013.)

Iäkkäät ihmiset eivät ole homogeeninen ryhmä. Heidän ikähaitarinsa on laaja ja toimintakyvyssä on merkittäviä eroja (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 15). Fyysisen toimintakyvyn mukaan ikääntyneet voidaan jakaa kolmeen eri ikäryhmään: kolmas, neljäs ja viides ikä. Ikäryhmiin jako kalenterivuosien mukaan on viitteellistä. Heinosen ja Sarvimäen mukaan (2010, 17–18) kolmas ikä ajoittuu ikävuosiin 60–74, ajanjaksoon jolloin yleisesti ollaan vielä hyväkuntoisia ja toimintakykyisiä. (Heimonen & Sarvimäki 2010, 17–18.) Neljäs ikä 75–85-vuotiaat on ajanjakso jossa terveydentilassa ja toimintakyvyssä ilmenee heikkenemistä. Rajoitteet toimintakyvyssä ja terveydessä vaikuttavat ikääntyneen omatoimisuuden ja aktiivisuuden heikentävästi, rajoittaen harrastustoimintaan osallistumista. Neljännessä iässä riippuvuus muista ihmisistä kasvaa ja elämä rajoittuu kotona selviytymiseen. (Sarvimäki 2010, 88; Helin 2010, 423.) Viides ikä viitteellinen alkaminen 85 vuodesta eteenpäin on myös vanhuuden ikärajaksi määritelty. Viidennessä iässä ilmenee toimintakyvyn ja terveydentilan merkittävänä heikkenemisenä, tuolloin tehostettu asumismuoto on ikääntyneen kohdalla yleistä. (Heimonen & Sarvimäki 2010, 17–18; Koskinen 2010, 447.)

3.1 Kolmas ikä

Muhosen ja Ojalan (2004) mukaan kolmas ikä perustuu Peter Laslettin teoriaan vuodelta 1989 kolmannen iän laskelma-indeksistä. Laskelmassa huomioidaan iän tulevaisuudenodote sekä väestön ikärakenne. Taustalla on elämänkulun nelijako, joista ensimmäistä edustaa lapsuus ja nuoruus, toista aikuisuus missä työelämä vie ajallisesti eniten. Kolmannen iän Laslett näkee ajanjaksona, jolloin on aikaa itselleen. Lasletin teoriaa on kritisoitu muun muassa siihen sisältyvästä odotteesta aktiivisesta ja hyvin toimeentulevasta eläkeläisestä. Samoin teoria voidaan nähdä kohottavan ikäimagoa kolmannesta iästä ja sysäävän negatiiviset neljänteen ikään, jonka seuraamuksista ihminen itse osittain vastaa. (Muhola & Ojala 2004.)

Haarni (2010, 9) kuvaa kolmatta ikää henkilökohtaisena kokemuksen, johon ei kuulu itsensä vanhaksi tai vanhukseksi kokeminen. Kolmas ikä ajoittuu ajanjaksoon, jolloin jäädytään työelämästä eläkkeelle ja ollaan vielä hyvän toimintakyvyn omaavia kansalaisia (Haarni 2010, 9.) Kolmannessa iässä ollaan aktiivisia ja kokeillaan uusia harrastuksia (Helin 2010, 422–423), eikä olla riippuvaisia toisten avusta. Kolmas ikä voi jatkua 80-vuotiaaksi, tosin yksilöllinen vaihtelu on suurta. (Juntunen 2011; Nurmi ym. 2010, 206–208.) Parhaimmillaan kolmasikäinen voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja rakentaa sitä omilla valinnoillaan. Vastavuoroisuutta, vertaisuutta ja osallisuutta ikäihmisille tutkimus- ja kehittämishankeen tavoitteena oli muun muassa tuottaa tietoa ikäihmisten vapaaehtoistoiminnasta (Tiihonen 2011, 4). Tutkimukseen osallistuneet kolmasikäiset vapaaehtoiset tavoittelivat muun muassa monipuolista, sosiaalista ja kiireetöntä elämää toiminnan puitteissa. Valituissa puitteissa toteutuessaan on tällä vaikutuksia kolmasikäisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. (Haarni 2009, 14–15, 164–165.)

Eläkkeelle siirtyminen on suurelle osalle ikääntyneistä iso elämänmuutos elämänkaares- sa (Suni 2010, 104). Eläkkeelle siirtymisellä ja ikääntymisellä on vaikutusta sosiaali- seen rooliin, johon vaikuttavat positiivisesti muun muassa hyvä toimintakyky, taloudel- linen tila, perhesuhteet sekä ympäröivä yhteisö (Kontula 2010, 242–243). Eläkkeelle siirtyminen voidaan nähdä matkana lempeämpään maailmaan (Haarni 2010, 50). Osalle siirtyminen on kriisin paikka, koska tällöin koetaan oman vanhuuden konkreettisesti alkavan (Suni 2010, 104). Epämiellyttävää kokemusta lisää, jos eläkkeelle jääminen ei ole vapaaehtoista tai suunniteltua (Haarni 2010, 50). Ylilääkäri, professori Juhani Jun-

tunen (2011) kehottaa kolmas ikäisiä aktiiviseen elämään työelämän jälkeen. Sosiaalisten suhteiden, kuten perheen ja ystävien lisäksi hän kehottaa eläkeläisiä osallistumaan järjestö- ja vapaaehtoistoimintaan. Omien elämäntapojen kautta ihmisillä on mahdollisuus vaikuttaa biologisiin muutoksiin ja näiden ilmenemismuotoihin. (Nurmi ym. 2010, 245–246.)

3.2 Vanhuuskäsite

Yksilölliseen ja yhteisön vanhuuskäsitykseen vaikuttaa vallalla oleva kulttuuri sekä yhteiskunnan rakenteet, kuten miten eläkeläisiin suhtaudutaan (Tiihonen 2007, 25–26). Kolmasikäisistä osa haluaa olla mukana toiminnoissa, joka ei ole kohdennettu tietyille ikäryhmälle kuten eläkeläiset. Osalla heistä ovat taustalla ennakkoluulot eläkeläisyhdistyksistä joissa toimijoina ovat vanhuksset, ryhmä johon he eivät itseään miellä. (Haarni 2010, 64–65.)

Eloisa ikä – vuosista viis-ohjelma teetti syksyllä 2013 tutkimuksen, jossa kysyttiin muun muassa osallistujilta vanhuusiän määrittelyä ja parasta nimitystä vanhasta ihmisestä. Kyselyssä vastaajien ikä vaikutti vanhuusiän käsitteeseen. Ikäryhmään 15–79 vuotta kuuluvat pitivät 72-vuotiasta vanhana, kun taas yli 79-vuotiaat pitivät 80-vuotiasta vanhana. Kaikki vastaajat pitivät senioria ja ikäihmistä kuvaavimpana termeinä vanhasta ihmisestä. (Rahkonen & Mäkinen 2013.) Itsensä vanhaksi kokeminen liittyy usein omaan terveydentilaan ja sen huonoksi kokemiseen. Oman terveydentilan kohentaminen lääkehoidolla lisää ikääntyneen hyvinvointia ja positiivista kokemusta terveydentilastaan vaikuttaen näin omaan vanhuuskäsitykseen. (Heikkinen 2010, 215, 217.)

Suomen ja Helsingin väestön määrä (TAULUKKO 1) ikäryhmäjaon ja sukupuolen mukaan ilmenee, että ikäryhmän 60–78-vuotiaiden henkilömäärä on kasvanut vuodesta 1995 vuoteen 2012 miesten kohdalla Helsingissä 57 prosentilla ja naisten kohdalla 29 prosentilla. Tämä selittyy osittain sillä, että 1995 miesten henkilömäärän lähtötasoa supisti toinen maailmansota. Elinaika on kasvanut niin naisilla kuin miehillä ja vuonna 2012 ovat suuret ikäluokat mukana ikäryhmässä 60–78-vuotiaat. Helsingin ikäihmisten 56 prosentin kasvua miehissä ja 31 prosentin kasvua naisissa selittää (TAULUKKO 1) 1950-luvulta Helsingissä käynnistynyt kaupungistuminen, joka on tasaisesti kasvattanut Helsingin asukaslukua (Helsingin kaupunki 2012, 22).

TAULUKKO 1. Koko maan ja Helsingin väestömäärä sukupuolen sekä ikäryhmäjaon 60–78 vuotta mukaan (Tilastokeskus 2013)

	MIEHET				NAISET			
	1995	2000	2005	2012	1995	2000	2005	2012
Väestön määrä	Koko Suomi				Koko Suomi			
	2 491 701	2 529 341	2 572 350	2 666 622	2 625 125	2 651 774	2 683 230	2 760 052
Ikäryhmä 60-78 v.	333 346	364 719	408 861	521 933	452 413	463 844	486 141	585 364
	Ikäryhmä 60-78 vuotiaat (%)				Ikäryhmä 60-78 vuotiaat (%)			
%-osuus väestöstä	13	14	16	20	17	17	18	21
Muutos 1995 ->		9	23	57		3	7	29
	Helsinki				Helsinki			
Väestön määrä	240 638	257 399	261 627	284 562	284 393	298 075	299 278	319 406
Ikäryhmä 60-78 v.	28 373	30 648	35 201	44 366	45 578	45 848	49 117	59 633
	Ikäryhmä 60-78 vuotiaat (%)				Ikäryhmä 60-78 vuotiaat (%)			
%-osuus väestöstä	12	12	13	16	16	15	16	19
Muutos 1995 ->		8	24	56		1	8	31

Väestöennusteen mukaan vuosille 2020 ja 2040 (TAULUKKO 2) ikääntyneiden väestönkasvu on Helsingissä edelleen hieman korkeampaa kuin koko Suomessa. Ikääntyneissä miehissä kasvua vuodesta 2012 vuoteen 2040 on lähes 40 prosenttia ja naisissa lähes 20 prosenttia. Edellä mainitut kasvutekijät huomioidaan muun muassa Helsingin asuntokannassa, ympäristön ja palveluiden suunnittelussa. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2012, 7.)

TAULUKKO 2. Koko maan ja Helsingin väestöennuste 2040 sukupuolen sekä ikäryhmäjaon 60–78 vuotta mukaan (Tilastokeskus 2012; Tilastokeskus 2013).

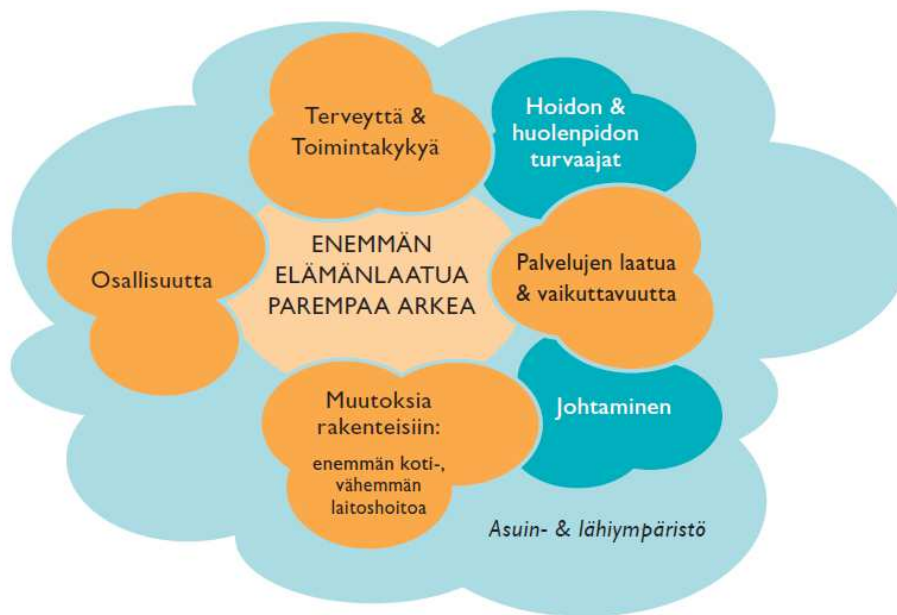
	MIEHET			NAISET		
	2012	2020	2040	2012	2020	2040
Väestön määrä Ikäryhmä 60-78 v.	Koko Suomi			Koko Suomi		
	2 666 622	2 777 007	2 968 472	2 760 052	2 854 010	3 016 426
	521 933	598 464	593 762	585 364	661 927	619 652
% -osuus väestöstä Muutos 2012 ->	Ikäryhmä 60-78 vuotiaat (%)			Ikäryhmä 60-78 vuotiaat (%)		
	20	22	20	21	23	21
		15	14		13	6
Väestön määrä Ikäryhmä 60-78 v.	Helsinki			Helsinki		
	284 562	307 655	350 554	319 406	339 205	377 051
	44 366	50 971	60 988	59 633	67 179	69 996
% -osuus väestöstä Muutos 2012 ->	Ikäryhmä 60-78 vuotiaat (%)			Ikäryhmä 60-78 vuotiaat (%)		
	16	17	17	19	20	19
		15	37		13	17

4 ELÄMÄNLAATU

Käsite elämänlaatu kuvaa pääsääntöisesti hyvää elämää. Elämänlaatu on osa yleistä hyvinvointia, johon liittyvät terveys, sosiaalinen verkosto, riittävä toimeentulo ja onnellisuuden kokemus. (Huusko & Pitkälä 2006, 9) Hyvinvointi on osa perustarpeita johon voidaan liittää subjektiivinen onnellisuuden kokemus. Elämänlaatuun liittyy hyvinvoinnin lisäksi käsite elintaso, jolla kuvataan tähän liittyviä fysiologisia tarpeita. (Allardt 1976, 32–35, 39.) Elämänlaadun kriteerit ja näiden painoarvot ovat henkilökohtaisia (Huusko & Pitkälä 2006, 9) ja ne muuttuvat elämänkulun aikana (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010, 133). Vaikuttavia tekijöitä tähän ovat henkilökohtainen tyytyväisyys elettyyn elämään ja suhteutettuna vallinneisiin olosuhteisiin. Määriteltessä toisen elämänlaatua ovat näkökulmana yleiset tai henkilökohtaiset kriteerit, tai kummatkin yhdessä. Hyvä terveys on lääketieteessä merkittävä elämänlaadun mittareista. (Huusko & Pitkälä 2006, 9, 11–13). Ikääntyneet itse arvioivat useimmiten elämänlaadunsa paremmaksi, kuin ulkopuolinen arvioija, sillä he vertaavat terveyttään ja toimintakykyään omaan ikäryhmäänsä sekä omiin tarpeisiinsa (Savikko, Huusko & Pitkälä 2006, 24–25).

Felcen ja Perry ovat julkaisseet vuonna 1995 teoreettisen viitekehyksen, jossa elämänlaatuun sisältyy viisi hyvinvoinnin ulottuvuutta, joita ovat fyysinen, materiaallinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja tuottava hyvinvointi. (Savikko, Huusko & Pitkälä 2006, 28–29). Hyvinvoinnin mittaamista varten on kehitetty useita erilaisia mittareita kuten WHOQOL-100 –mittari ja WHOQOL-Bref –mittari ovat WHO:n kehittämiä elämänlaatumittareita. WHOQOL-Bref –mittari on näistä mittaustavoista lyhyempi versio. Sillä voidaan toteuttaa muun muassa erilaisia väestötutkimuksia ja kansainvälisiä vertailututkimuksia. Indikaattoreina kummassakin elämänlaatumittarissa ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja ympäristöulottavuus. (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010, 128–129.) Erityisesti iäkkäille henkilöille on kehitelty Lepaid-kysymyssarja, elämänlaadun arviointiin yhteistyössä WHO:n kanssa. Lepaid-kysymyssarjalla elämänlaadun kartoitetaan hyvinvoinnin tekijöiden kautta kuten terveyden, mielialan, sosiaalisten suhteiden, seksuaalisuuden ja elämään tyytyväisyyden pohjalta. (Hautakangas, Leinonen & Lyyra 2006, 54, 65–66.)

Vanhuspalvelujen laatusuosituksessa on (2012) teemoitettu seitsemän aluetta, jotka toimivat peruselementteinä ikäystävälliselle Suomelle (KUVIO 2) Pääteemana tässä on hyvä elämänlaatu ja toimiva arki, joka rakennetaan ikääntyneen asuin- ja lähiympäristössä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 15–16). Yhteiskunnallinen kannustaminen aktiiviseen ikääntymiseen lisää ikääntyneen osallistumista, turvallisuuden kokemusta sekä terveyttä, jotka vaikuttavat elämänlaatuun positiivisesti (Laine; Sinko & Vihriälä 2009, 81).



KUVIO 2. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi sisällön kokonaisuus (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 16).

4.1 Ikävaikutukset

Suomalaisessa tutkimuksessa alle 70-vuotiaista 80 prosenttia kokee elämänlaatunsa erittäin hyväksi. Vasta 80-vuoden tietämissä koetaan elämänlaadun heikkenevän psyykkisellä ja fyysisellä sektorilla. Riittävä toimeentulo, hyvä liikuntakyky ja keskittymiskyky olivat samaisessa tutkimuksessa 65–79-vuotialle elämänlaatua kohottavia tekijöitä. (Luoma, Meriläinen, Siljander & Vaarama 2010, 130–131.) Ikäinstituutin toteuttamassa ikäihmisten tutkimus- ja kehittämishankkeessa havaittiin kolmannen iän tarjoavan osallistuville eläkeläisille elämänlaatua (Haarni 2010. 14, 163).

Hyvä elämänlaatu iäkkäiden naisten kokemana tukittiin 75–81-vuotiaita naisia, jotka olivat aiemmin osallistuneet Lepaid-mittarilla toteutettuun tutkimukseen ja saaneet tästä hyvät elämänlaatupisteet. Jatkotutkimuksessa ilmenneitä elämälaatua tukevia osa-alueita olivat selviytyminen sota-ajan vaikeuksista, kokemus tarpeellisuudesta jossa korostui perhe- ja sukuyhteys, sosiaalinen yhdessä kokeminen, yhteys luontoon ja Luojaan, mikä korostui kriisitilanteiden yhteydessä sekä tunne elämän sujumisesta. (Hautakangas; Leinonen, & Lyyra 2006, 55–62.) Elämän tarkoitukselliseksi kokeminen vaikuttaa elämänhaluun. Vanhenemiseen liittyy toimintakyvyn heikkenemistä sekä menetyksiä, jotka vaikuttavat elämän tarkoituksellisuuden pohtimiseen. Yksinäisyyden kokemus ja terveyden heikkeneminen vaikuttavat negatiivisesti kokemukseen elämästä ja sen tarkoituksellisuudesta, kun taas terveys, läheiset ihmissuhteet, hengellisyys sekä arkielämän sujuminen vaikuttavat elämän tarkoituksen kokemukseen positiivisesti. (Read 2010, 231–236.)

4.2 Sosiaalinen toimintakyky

Toimintakyky käsitteenä liittyy hyvinvointiin. Arvioon vaikuttavat muun muassa henkilön oma kokemus ja sen hetkinen kulttuurillinen konteksti. (Laukkonen 2010, 261–262.) Toimintakyky jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, jotka ovat kiinteässä vuorovaikutussuhteessa toinen toisensa kanssa (Eloranta & Punkanen 2008, 16; Pohjolainen 2007, 10). Näistä fyysisestä toimintakyvystä löytyy paljon tutkimuksia, mutta tämän vaikutuksista psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn on tutkimusmateriaali vähäistä. (Pohjolainen 2007, 7) Fyysinen toimintakyky alussa mainitulla toimintakyvyn kolmiojaolla ilmaisee miten henkilön elimistö selviytyy fyysisistä tehtävistä. Elimistöllä tarkoitetaan hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä tuki- ja liikuntaelimistöjen toimintoja. (Pohjolainen 2007, 10.) Tehtävillä puolestaan päivittäisiä toimintoja kuten pukeutuminen ja arjen askareista esimerkkinä asiointikäynnit henkilö selviytyy (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.).

Hyvillä sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta sydän- ja verisuonitauteihin (Heikkinen 2010, 336). Ikääntyessä lähisukulaisten merkitys sosiaalisessa verkostossa kasvaa. Osa-tekijänä tälle on fyysisen toimintakyvyn heikentyminen, joka supistaa sosiaalisia kontakteja (Eloranta & Punkanen 2008, 17–18.) Sosiaaliset kontaktit, harrastukset ja ajan-

käyttö kuuluvat sosiaaliseen toimintakykyyn. Sosiaalisissa suhteissa huomioidaan läheisyyden ja kohtaamisten määrät. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–18.) Sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnissa on otettava huomioon arvioitavan subjektiivinen kokemus, mikä vaikeuttaa arviointikriteereitä. (Laukkonen 2010, 262.)

Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee sosiaalisen toimintakyvyn seuraavasti.

- Sosiaalinen toimintakyky käsittää kyvyn toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Suhteet omaisiin ja ystäviin, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen, mutta myös vastuu läheisistä ja elämän mielekkyys määrittävät sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi harrastukset, yksin tai toisten kanssa, kotona tai kodin ulkopuolella tapahtuvat, kuuluvat sosiaalisen toimintakyvyn alueelle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 4.)

Yksi sosiaalisen toimintakyvyn ongelmatekijöitä on yksinäisyyden kokeminen sekä vuorovaikutusongelmat jotka liittyivät asioiden hoitamiseen tai niiden esittämiseen. Terveys 2011-tutkimuksessa ikäryhmään 65–74 kuuluvat kokivat itsensä vähiten yksinäisiksi tutkimukseen osallistuneista 30-75+vuotiaista. (Koskinen, Sainio, Tikkanen & Vaarama 2012, 137–138.)

4.3 Osallisuus

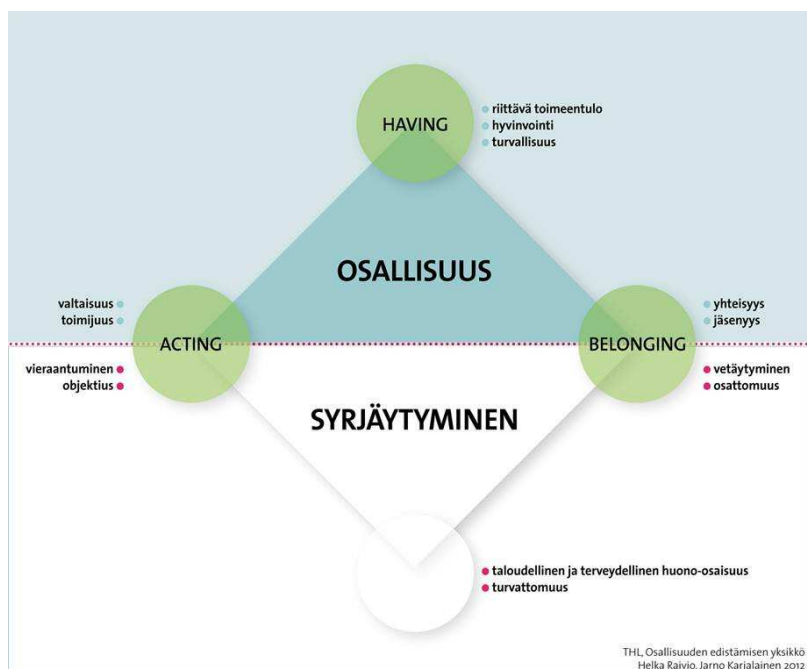
Osallistuminen ja kuuluminen yhteisöihin ovat osallisuutta. Osallistumalla ja vaikuttamalla vahvistetaan osallisuuden kokemusta. Vapaaehtoistoiminta on yksi monipuolimpia toimintoja jossa osallistuminen ja osallisuus toteutuvat. (Haarni 2005, 67, 69) Osallisuuden toteutumisen määrittely kunkin osallistujan kohdalla on hankalaa, liittyen kokemuksen henkilökohtaisuuteen (Raivio & Karjalainen 2013, 14).

Ikäihmisten laatusuosituksessa 2008:3 määritellään osallisuus seuraavasti:

Yksilön tasolla kyse on osallisuuden periaatteen tekemisestä näkyväksi ikääntyneiden palveluissa, sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisestä ja vahvistamisesta sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden turvaamisesta niin, että ihminen on iäkkäänäkin yhteisönsä täysivaltainen jäsen. Laajemmassa tarkastelussa sosiaalinen osallisuus merkitsee ihmisten mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristön kehittämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 13.)

Terveeseen ja aktiiviseen ikääntymiseen kuuluu osallisuus. Kuntatasolla ikääntyneiden osallisuutta tukevat vanhusneuvostot. Vanhusneuvostot toimivat ikäihmisten asianajajina, jotta heidän osallisuutensa päätöksenteossa tulee kuuluviin. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2013, 18–19.) Uuden vanhuspalvelulain 2013 mukaan on jokaisessa kunnassa oltava toimiva vanhusneuvosto vuoden 2014 alusta lähtien (Suomen kuntaliitto 2013). Helsingissä vanhusneuvosto on toiminut jo vuodesta 1997. Neuvostoon kuuluu 19 jäsentä. Enemmistö jäsenistä koostuu järjestöistä, jotka edustavat pääsääntöisesti ikääntyneitä henkilöitä tai heidän omaisiaan. Muita jäseniä ovat kaupungin virastojen edustajat sekä luottamushenkilöt. Neuvosto kokoontuu noin yhdeksän kertaa vuodessa (Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto 2014.)

Sosiaalinen osallisuus luo pohjaa elämän mielekkyyden merkityksestä, millä on positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointia. Osallisuuden vastakohta on sosiaalinen syrjäytyminen (KUVIO 3), jolloin jäädyään yhteisöllisen toiminnan ulkopuolelle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.). Vapaaehtoisena toimiminen mahdollistaa osallisuutta, koska vapaaehtoisuus lisää yhteenkuuluvuuden tarpeellisuuden tunnetta. (Tulikallio & Malinen 2009, 30).



KUVIO 3. Osallisuus syrjäytymisen vastaparina (Raivio & Karjalainen 2012, 17).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylilääkäri Markku T. Hyypän mukaan voidaan väestötutkimusten kautta tieteellisesti osoittaa että,

yhdessä toimimisella on suora yhteys henkiseen hyvinvointiin. Yhdessä puuhaaminen, sosiaalinen osallistuminen ja harrastustoiminta ovat terveyden suojatekijöitä siinä missä matala verenpaine ja terveellinen ruokavaliokin. (Suomen Punainen Risti 2009)

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyö käynnistyi elokuussa 2012, jolloin löysin Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpankista mielenkiintoani ja kokemustani täydentävän opinnäytetyönaiheen ”Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen oman elämänlaadun kohottajana”. Opinnäytetyön työelämän puolta edustaa Helsingin kaupungin Sosiaali- ja terveystieteiden keskus. Aloitin työskentelyn tutustumalla julkaistuihin tutkimuksiin, teoriakirjallisuuteen ja artikkeleihin sekä osallistuin useisiin seminaareihin ja koulutuksiin joissa aihealueena olivat ikääntyneet sekä vapaaehtoistoiminta. Ikääntyneiden parissa tapahtuvaan vapaaehtoistoimintaan olen tutustunut sosionomiopintojen harjoittelujaksoilla sekä seuraamalla lähiomaisten osallistumista vapaaehtoistoimintaan yhdistyspuolella. Edellä mainituista kertyneet huomiot toiminnan monipuolisesta vaikuttavuudesta lisäsivät kiinnostusta perehtyä vapaaehtoistoiminnan vaikuttavuuteen vapaaehtoisen kokemana. Omat kokemukseni vapaaehtoisena toimimisesta ovat muun muassa työelämästä, jossa olen toiminut erilaisten harrastusryhmien hallitusten jäsenenä, tapahtumien järjestäjänä sekä harrasteryhmän vetäjänä. Lasten harrastusten, koulun ja päiväkodin puitteissa olen hyödynttänyt omaa ammatillista osaamistani sekä kiinnostusta olla mukana lasten maailmassa. Samaa taustahistoriaa jota osalla haastateltavillani oli. Näitä omakohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä toiminnasta pohdin tätä tutkimusta tehdessäni.

Syksyllä 2012 esittelin tutkimuksen ideapaperin Helsingin sosiaaliviraston vapaaehtoisohjaajien tapaamisessa. Vuodenvaihteessa 2013 hain tutkimuslupaa Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden keskuselta, saatuaamme työelämänohjaajani kanssa ohjeistuksen tämän tarpeellisuudesta. Tutkimuslupaprosessi ajoittui samaan ajanjaksoon sosiaali- ja terveystieteiden keskuksen yhdistymisen kanssa, mikä ilmeni käsittelyajan pidentymisenä aiempaan nähden. Tutkimuslupaa odottaessani kävin itähelsinkiläisessä palvelukeskuksessa esittelemässä suunnitelmani vapaaehtoisten tapaamisesta sekä jaoin tiedotteita tutkimukseen osallistumisesta (LIITE 1), haastattelun suostumuslomakkeita (LIITE 2), haastattelurunkoja (LIITE 3) sekä kerroin toiveeni löytää viisi haastateltavaa tutkimukseeni. Tämä toimintatapa oli onnistunut ja sain haastateltavani tämän tilaisuuden kautta. Vapaaehtoisten haastattelut käynnistyivät maaliskuussa 2013 jolloin otin yhteyttä vapaaehtoisten tapaamisesta saamiini kontakteihin palvelukeskuksen vapaaehtoistoiminnan ohjaajan kautta. Viimeisen haastattelun tein elokuussa 2013. Tutkimuslupaa vapaaehtois-

ten haastatteluihin en loppujen lopuksi tarvinnut, sillä haastateltavat eivät edustaneet sosiaali- ja terveystieteiden asiakkaita tai työntekijöitä (Niemelä 2013). Tässä prosessi on ollut mukana muuttujia, joista kaikkia ei voinut huomioida käynnistäessäni työtä syksyllä 2012. Laadullisen tutkimuksen yksi perusedellytys riittävä ajankäyttö tutkimuksen tekoon (Tuomi & Sarajärvi 2009, 142).

Tutkimusmenetelmä on laadullinen ja se perustuu haastateltavan omaan kokemukseen. Haastattelut tein teemahaastattelulla. Haastateltavani ohjautuivat haastateltaviksi palvelukeskuksessa toimivan vapaaehtoistoiminnasta vastaavan ohjaajan kautta. Vapaaehtoistoiminnan ohjaajan rooli oli pyytää vapaaehtoiselta suostumus yhteystietojensa luovuttamiseen sekä järjestää itähelsinkiläisestä palvelukeskuksesta tila, jossa haastattelut voidaan rauhassa toteuttaa. Tapaamisajankohdan sovimme puhelimitse vapaaehtoisen kanssa.

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys

Laadullisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia vapaaehtoisen omaa kokemusta vapaaehtoistoiminnan vaikuttavuudesta tutkittavan omaan elämänlaatuun. Tutkimuksessa lähestyttiin elämänlaatua sosiaalisen toimintakyvyn ja osallisuuden kokemuksen pohjalta. Tutkimukseen osallistuneet olivat kolmasikäisiä itähelsinkiläisessä palvelukeskuksessa toimivia vapaaehtoisia. Tutkimuksen tavoitteena oli saada lisätietoa vapaaehtoistoiminnan vaikuttavuudesta ja sen merkityksestä vapaaehtoiselle. Tutkimustieto antaa uusia näkökulmia joiden avulla vapaaehtoistoimintaa voidaan kehittää huomioimalla vapaaehtoinen.

Opinnäytetyön päätutkimuskysymys on, miten vapaaehtoistoiminta osallistuminen vaikuttaa elämänlaatuun. Päätutkimuskysymykselle etsittiin vastausta seuraavilla tarkentavilla kysymyksillä:

1. Mitä vapaaehtoistoimintaan osallistuminen merkitsee
2. Kuvaile sosiaalista verkostoa vapaaehtoistoiminnan piiristä ja sen merkitystä
3. Kuvaile hyvän elämänlaadun merkitys ja sitä mitkä ovat sen tekijät

5.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Opinnäytetyöni tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan elämää ja kokemusta tai käsitystä tutkittavasta aiheesta. Keskiössä on ihminen ja hänen tulkintansa tutkittavasta aiheesta tai ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa muodostetaan tulkintoja ilmiöstä tutkimisprosessin edetessä, tavoitteena ei ole löytää totuutta aiheesta. (Vilkkä 2005, 97–98.) Tutkimuksen aineistona ovat muun muassa haastattelut ja kirjalliset dokumentit (Sarajärvi & Tuomi 2006, 73).

Aineistoa on lähestytty fenomenologisin keinoin. Fenomenologiassa tutkitaan ihmisen kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Fenomenologiassa tutkija muodostaa aiheesta oman ensiymmärryksen, jotta hän pystyy tulkitsemaan haastateltavan ilmaisemia merkityksiä. Tähän esiymmärrykseen otetaan kuitenkin tutkimuksen aikana etäisyyttä, jotta nämä eivät ohjaa liiaksi tulkintaa. (Laine 2010, 28–29, 34–37.) Käytin opinnäytetyössäni aineistokeruumenetelmänä yksilöhaastattelua, joissa kysymykset oli asetettu teemoittain (LIITE 3). Yksilöhaastattelu mahdollistaa haastateltavan omakohtaisten kokemuksen ilmaisun. Teemahaastattelusta käytetään myös nimitystä puolistrukturoitu haastattelu. Puolistrukturoidun haastattelun tavoitteena on, että tutkimusongelmista poimitaan keskeisimmät teemat, joista haastateltava antaa oman kuvauksen. (Vilkkä 2005, 101.)

Teemahaastattelua varten kuuluu tutkijan perehtyä kohderyhmään ja tutkimusaiheeseen. Tämä auttaa tutkijaa asettelemaan kysymyksensä niin, ettei tutkimuskysymyksissä ja kysymysten asettelussa ilmene vastaajalle tutkijan ennakkokäsitys, joka voi vaikuttaa tulokseen. Kysymyksenasetteluilla haastateltava haastetaan kuvailemaan tai kertomaan asioita ilmiöstä esimerkkejä käyttäen. (Vilkkä 2005, 105–107.) Fenomenologisessa lähestymistavassa kysymysten laatija on asettanut kysymykset niin, että haastateltavalla on mahdollisuus vastata näihin kertomusnomaisesti ja kuvailevasti (Vilkkä 2005, 113). Haastattelutapahtuma pyritään pitämään keskustelunomaisena jossa haastateltavan oma kokemus on keskiössä. Kysymystenasettelu antaa haastateltavalle mahdollisuuden vastata kertomuksellisesti ja kuvailevasti. (Laine 2010 37–38.)

Haastattelut toteutettiin itähelsinkiläisen palvelukeskuksen rauhallisissa ja viihtyisissä ryhmähuoneissa. Haastatteluiden tapaamiset olin sopinut puhelimitse haastateltavan kanssa. Aloitimme haastattelut kahvittelulla ja vapaamuotoisella keskustelulla, jonka

tavoitteena oli luoda rentoutunut, luottamuksellinen ja avoin tunnelma ennen varsinaista haastattelua (Laine 2010, 37; Hirsjärvi & Hurme 2008, 90). Tämä niin sanottu alkukevennys toimi hyvin ja rakensi sillan varsinaiselle tutkimushaastattelulle, jossa keskiössä oli haastateltava ja hänen kokemuksensa vapaaehtoistoiminnan merkityksestä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 91). Haastattelut kestivät hieman alle tunnista reiluun tuntiin. Tutkimuksen haastatteluun osallistui kuusi vapaaehtoisena toimivaa kolmasikäistä. Heistä naisia oli neljä ja miehiä kaksi. Haastateltavat edustivat ikäryhmää 67–78 vuotta, noudattaen alkuperäistä tutkimussuunnitelmaa.

Haastattelut toteutettiin tallentamalla mikä edesauttaa sujuvaa haastattelua ilman kirjaamisia ja sen vaatimia taukoja (Hirsjärvi & Hurme 2008, 90). Tosin keskustelun lomassa tein pieniä muistiinpanoja haastateltavasta, jolloin vastauksiin oli helppo palata ja haastattelun ydin pysyi mielessäni. Teemahaastatteluun ja fenomenologiaan liittyy haastateltavan tarina esimerkkeineen, joka saattaa tarkoittaa, ettei teemahaastattelun runkoa käydä läpi järjestelmällisesti vaan asioita nousee esiin haastattelun varrella. Haastattelut etenivät osittain haastateltavan kertomuksen mukaan, jolloin teemahaastattelun rungon täsmällinen noudattaminen osoittautuu rajaavaksi tekijäksi ja häiritsee keskustelunomais-ta tunnelmaa. Hirsjärvi ja Hurme (2008) tuovat esiin haastattelun joustavuuden, joka ilmenee keskustelunomaisena haastattelutilanteena missä haastateltavan kuunteleminen on tärkeämpää kuin kysymysten teemanmukainen esittäminen. Harkituilla kysymyksillä haastattelija ohjaa haastattelua teemoihin ja pitää fokuksen tutkimusaiheessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 90–91.)

5.3 Aineiston analyysi

Litteroin haastatteluiden tallenteet eli muutin ne tekstimuotoon muuttamatta tai muokkaamatta haastateltavan sanomaa (Vilkkä 2005, 115–116). Haastattelutallenteista jouduin yhden tallenteen litteroinnista luopumaan, johtuen nauhoitteen huonosta äänen laadusta. Osa haastattelussa kertyneestä informaatiosta on mukana tutkimusraportin analyysissä perustuen haastattelutilanteessa tehtyihin pieniin muistiinpanoihin ja pian haastattelun jälkeen tapahtuneeseen kirjaukseen haastattelun kulusta teemojen pohjalta. Muiden haastattelujen tallenteista jätin osan keskusteluista litteroimatta. Valintani koskivat keskusteluita, jotka eivät liittyneet tutkimusaiheeseen. Fenomenologisessa lähes-

tymistavassa voidaan tutkimuksen kannalta merkityksettömät kohdat jättää litteroinnista pois (Vilkkä 2005, 116). Rajauksesta ja yhden haastattelun litteroin poisjäännistä huolimatta aineisto oli runsas ja monipuolinen täyttäen laadullisen tutkimuksen kriteerit. Tekstiä tallenteista kertyi kaiken kaikkiaan reilu 53 sivua Arial 12 ja 1,5 rivivälillä.

Käytin litteroinnin apuvälineenä SoundScriber nimistä ohjelmaa, jonka löysin internet-haulla. SoundScriber-ohjelmalla on mahdollista säädellä tallenteen etenemis- ja taaksepäinaikaa sekä määritellä niin sanottuja tallenteen askeltoistoja. (Helsingin Yliopisto i.a.) Haastatteluiden tallenteista kertyi tallenteita kaiken kaikkiaan reilu viisi tuntia. SoundScriber helpotti ja nopeutti tallenteiden litterointia, vaikka se näinkin toteutettuna tuntui työläältä ja aikaa vievältä. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 140) mukaan yhden tunnin haastattelun litterointiin menee neljästä kuuteen tuntiin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 140).

Eskola (2010, 179) ohjeistaa, että litteroidessa haastatteluista löytyy usein uusia näkökulmia, joita ei ole itse haastattelutilanteessa huomioinut. (Eskola 2010, 179). Haastattelunauhoitteita purkaessani haastateltavieni sanoma alkoi elää uutta elämää ja haastatteluista nousi uusia painotuksia, joita en ollut huomannut haastatteluja suorittaessani. Osa näistä johdatti minua välillä harhapoluille, aihepiirin joka ei liittynyt itse tutkimuskysymykseen. Työn rajaaminen tutkimusongelmaan selkeyttää tutkimusongelman ratkaisua (Kiviniemi 2010, 73). Nauhoitteita uudelleen ja uudelleen kuunnellessa huomasin, että haastatteluista mieleeni jäänyt kuva vapautuneesta ja välittömästä keskustelusta kuului myös nauhalta. Haastateltavien tunnelmia olen kirjannut litteroituun tekstiin, kuten tästä innostuu, naurua, liikuttuu, hersyvää naurua, pahoittanut mielensä, tärkeä asia sekä pitkä tauko ja miettii kauan. Näistä kahdesta viimeisestä merkinnästä tunnistin omaa kehittymistä haastattelijana ja kuuntelijana. Annoin haastateltavan rauhassa sanoa sanomansa ohjaamatta häntä mihinkään tiettyyn vastaukseen. Laadullista tutkimuksen analysointi-prosessi käynnistyy useimmiten haastattelutilanteessa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 136).

Litteroitua aineiston analysoin lukemalla sen ensin useampaan kertaan, jolloin teksti tuli itselleni tutuksi. Tekstin sisäistäminen vaikuttaa aineiston analyysin laatuun (Hirsjärvi & Hurme 2008, 143). Toisella lukukerralla korostevärjäsin aineistosta tutkimuskysymykseni kannalta oleellisia ilmauksia. Kokosin nämä keräämäni ilmaisut teemoihin elämänlaatu, vapaaehtoistoiminnan merkitys, sosiaaliset suhteet sekä osallisuus ja osal-

listuminen aineistolähtöistä analyysiä varten. Näistä teemoista poimin alkuperäisilmaisun jota kuvasin pelkistetyllä ilmaisulla (TAULUKKO 3). Pelkistetyistä ilmaisusta muodostin alaluokan, jota hyödynsin analysoinnissa. Sisällönanalyysissä aineisto koetaan selkeään ja tiiviiseen muotoon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

TAULUKKO 3. Esimerkki elämänlaadun sisällön analyysistä

ALKUPERÄISILMAISU	PELKISTETTY ILMAISU	ALALUOKKA
<i>Laulu on mun juttu. Mä hirveesti käyn yhteislauluissa ... laulu on mun juttu käsitöiden lisäksi. Mä meen mielelläni semmoseen missä saa laulaa siitä mä saan sitä itelleni iloa mielettömästi. H2</i>	Nauttii yhdessä laulamisesta Laulaminen ja käsitöiden tekeminen tuottavat iloa Osallistuu toimintaa josta pitää	Laulaminen Käsityöt Osallistuminen
<i>Lucia-päivä silloin me kierretään kaikki ylhäältä alas asti ruokalaan. Se on tosi juhlava. (TÄRKEÄ JUTTU) Osastoillekin se juhlavaa kun meillähän on kynttilät kädessä ja toimintaterapeutti kaunis nuori nainen oli kruunu päässä ... mielellään tulee ja tosiaan lähdemme täältä laulellen hyvä ettei tossa bussissa lauleta kun jää hyvät fiilikset päälle (HERSYVÄÄ NAURUA) H3</i>	Tärkeä/merkittävä tapahtuma koko talolle – itse osallisena Koetaan yhdessä Vaikuttamassa tilaisuuden onnistumiseen Juhlallinen tapahtuman Hyvän olotila jatkuu Laulattaa lähtiessäkin	Tapahtuman merkityksellisyys Osallisuus Rooli

5.4 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen vaiheittainen tarkka selostus totuudenmukaisesti lisää laadullisen tutkimuksen laadullisen tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 232; Tuomi & Sarajärvi 2009, 142). Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia vapaaehtoistoiminnan vaikuttavuutta vapaaehtoisen elämänlaatuun. Tutkimusta varten haastattelin kuutta kolmasikäistä vapaaehtoista, jotka toimivat itä-helsinkiläisessä palvelukeskuksessa. Laadulliseen tutkimukseen osallistuvien henkilöillä tulee olla kokemusta tai tietämystä tutkittavasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Ikääntyneiden parissa toteutettu vapaaehtoistoiminta kiinnosti aiempien kokemusten vuoksi. Näkökulma ikääntyneiden kokemus osallisuudesta ja sosiaalisesta toimintakyvystä sekä näiden vaikutuksista elämänlaatuun liittyy puolestaan vahvasti sosionomi (AMK) kompetensseihin, joihin halusin perehtyä.

Tutkimuksen aineisto koottiin yksilöhaastattelulla jotka nahoitettiin. Tutkimuksen haastattelutallenteista hylättiin yksi johtuen sen huonosta laadusta. Tämä ei vaikuttanut tutkimustulokseen, sillä haastateltavia oli laadullista tutkimusta ajatellen tarpeellinen määrä sekä analysoitavaa litteroitua materiaalia riittävästi. Tutkimukseen osallistuneet ovat kuulleet tutkimuksen tuloksista tai heille on tarjottu mahdollisuutta kuulla tuloksia itähelsinkiläisessä palvelukeskuksessa järjestetyssä Vapari-klubissa, jossa kävin esittelemässä opinnäytetyöni maaliskuussa 2014. Itähelsinkiläisille vapaaehtoisille kerrottiin myös tutkimuksen seminaariajankohta, johon heidät toivotettiin tervetulleeksi. Tutkimusraportti on toimitettu esitarkistettavaksi itähelsinkiläiseen palvelukeskuksen sosiaaliohjaajalle ja tähän on tehty hänen ehdottamiaan korjauksia koskien muun muassa itähelsinkiläistä palvelukeskusta ja sen vapaaehtoistoimintaa. Tutkimus on käynnistynyt elokuussa 2012 yhteisellä sopimuksella Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kanssa ja julkaistu seminaarissa maaliskuussa 2014. Tutkimusaineisto teemoiteltiin ja analysoitiin sisällön analyysillä. Tutkimusprosessi on kirjattu raporttiin tarkasti jolla on haluttu kuvata tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141–142).

Haastattelun alussa haastattelijä varmistaa, että haastateltava ymmärtää haastattelun tarkoituksen ja on valmis jatkamaan esitetyin ehdoin haastattelua (Vilkkä 2005, 112–113). Tutkimuksen eettistä osaa kuvaa että, ennen haastattelua alkua tutkija kertoi haastateltaville tutkimuksen tarkoituksen, haastateltavien näkyvyyden tutkimusraportissa sekä tutkimuksen etenemisaikataulu. (LIITE 1; Tuomi & Sarajärvi 2009,131.) Vapaaehtoisten osallistuminen yksilöhaastatteluun oli vapaaehtoista. Vapaaehtoisen suostumuslomakkeen mukaan tutkija on sitoutunut käsittelemään tutkimustietoja luottamuksellisesti (LIITE 2). Tämä tarkoittaa, että haastatteluista kertyneet tiedot käytetään vain sovitun tutkimusraporttiin, eikä tietoja luovuteta kolmannelle osapuolelle. Tutkimusraportissa haastateltavien tunnistettavuus häivytetään ja haastateltavat esiintyvät siinä nimettöminä. Tutkimusraportissa esiintyvät haastateltavien lainaukset on koodattu H1-H6 merkinnöin. Tutkimusraportissa haastateltavien tunnistettavuutta on pyritty häivyttämään käyttämällä palvelukeskuksesta nimeä itähelsinkiläinen palvelukeskus. Samoin tutkimuksessa mainitut ryhmät, joilla itähelsinkiläisessä palvelukeskuksessa on omat erisnimensä on nimetty tutkimusraportissa yksinkertaisesti lauluryhmä ja miesryhmä. Edellä mainitut toimintatavat ja näiden noudattaminen kertovat tutkijan vastuunkannosta ja rehellisyydestä tutkimuksessa esiintyviä henkilöitä kohtaan. (Tuomi & Sarajärvi

2009, 131.) Haastateltavat ovat allekirjoittaneet suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta, josta he ovat saaneet oman kopion. Tutkimuksen tekijällä on velvollisuus huolehtia, että saatua tietoa käsitellään luottamuksellisesti niin, ettei haastateltavan henkilöllisyys paljastu (LIITE 2). Tutkijan tulee noudattaa sovittuja ehtoja, joka kuvastaa tutkijan vastuunkantoa tutkimukseen osallistujia kohtaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131).

6 VAPAAEHTOISTOIMINNAN VAIKUTUKSET JA TULKINNAT

Itä-helsinkiläisessä palvelukeskuksessa toimi vuonna 2014 vapaaehtoisena lähes 90 henkilöä. Heistä noin 80 prosenttia oli vanhuseläkkeellä. Vapaaehtoisista vanhimmat olivat hieman yli 80-vuotiaita ja nuorimmat juuri täysi-ikäisiä saavuttaneita. Vanhuseläkeläisten lisäksi vapaaehtoisena toimivat olivat työttömiä, opiskelijoita tai sairaseläkeläisiä. (Sosiaaliohjaaja 2014b.)

6.1 Polku vapaaehtoistoimintaan

Tutkimukseen osallistuneiden polku vapaaehtoiseksi itä-helsinkiläiseen palvelukeskuksen eroavat hieman toisistaan. Osa haastateltavista oli osallistunut palvelukeskuksen palveluihin tai harrastetoimintoihin ennen vapaaehtoiseksi ryhtymistä. Jollekin talo ja sen henkilökunta oli tullut tutuksi ryhmäkodissa tapahtuvien vierailukäyntien yhteydessä. Alkusysäyksenä vapaaehtoistoimintaan oli toiminut muun muassa palvelukeskuksessa järjestetty vapaaehtoistoiminnan tiedotustilaisuus. Muita käynnistäviä tekijöitä olivat olleet talon henkilökuntaan kuuluvan tai vapaaehtoisena toimivan ehdotus osallistua vapaaehtoistoimintaan.

Yksi vapaaehtoisista kuvasi toiminnan lähtökohdiksi idän alueen rekrytointitilaisuuden jossa hänen omia sanoja lainatakseni ”kopattiin”. Haastateltava oli hetken nauttinut eläkkeelle siirtymisen vapaudesta muun muassa matkustelun merkeissä. Hän kaipasi arkeensa jotain säännöllistä toimintaa työelämän jälkeen. Rekrytointi osui hänen kohdallaan oikeaan ajankohtaan, pian eläkkeelle jäätyään.

Mä herään, ettei mitään oo elämässä. Ainoota oli lapsenlapset. Tuntu aivan, et mitä tässä keksis. Sit mä luin tota kaikkee - lehtee ja yritin. Enhän tiennyt mistään eläkeläisjärjestöistä siihen aikaan. Sit mä huomasin, et on Idän messut. H3

Rekrytointitapahtuma johti kahdenkeskiseen tapaamiseen kaupungin vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kanssa. Tapaamisessa haastateltava sai tietoa harrastemahdollisuuksista ja vapaaehtoistoiminnasta sekä ohjauksen itä-helsinkiläisen palvelukeskuksen

vapaaehtoistoiminnan koulutukseen. Tapaaminen oli haastateltavalle merkityksellinen, hän koki tulleen kuulluksi ja tämä aukaisi hänelle uudenlaisen polun aktiivisena eläkeläisenä, toimintaan jossa hän voi vaikuttaa positiivisesti omaan sekä toiminnan piirissä oleviin henkilöihin. Vapaaehtoistoimintaan osallistumien rikastuttaa elämää ja on useimmalle hyvä jatkumo työelämän jälkeen.

Usealla tutkimukseen osallistuneista oli aiempia kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta, ajoittuen muun muassa niin sanottuihin ruuhkavuosiin. Ajanjaksoon, kun omat lapset olivat pieniä tai nuoria. Tuona aikana osallistuttiin vapaaehtoistoimintaan kertaluonteisesti tai toimittiin vapaaehtoisena esimerkiksi lasten harrastusten ja koulun puitteissa. Myös lähiomaisten ja ystävien auttaminen oli tyypillistä haastateltavilla. Usealle haastateltavalle vapaaehtoistoimintaan osallistuminen oli ajankäytöllisesti lähes mahdotonta ja sitä toteutettiin velvollisuudesta yhteisöä kohtaan tai haluttiin olla mukana lasten maailmassa. Esimerkiksi leivottiin koulun myyjäisiin leivonnaisia. Haastatteluissa toistui kertomuksia työelämän ja perhe-elämän vaatimuksista sekä velvollisuuksista jotka vaativat ennen eläkkeelle jäämistä voimia. Työelämä vaatimukset olivat myös este, jolloin vapaaehtoistoimintaan ei osallistuttu.

En ole aiemmin toiminut se oli niin hektistä se työelämä H3

Ajankäytöllisistä syistä valintana oli vapaaehtoistoiminnasta luopuminen tai se ei ollut enää ajankohtaista lapsien kasvun myötä.

Oikeastaan perheen myötä. Mä silloin töissä ollessa yhdessä vaiheessa reissasin aika paljon. Mä totesin et kyl mun täytyy nää tämmöset harrasteet pistää sivuun. En mä niinku tykännyt semmosest juoksemisesta paikasta toiseen. H6

Yksi haastateltavista taustoitti omaan vapaaehtoistoimintaansa lapsuuteen, johon liittyi välittävä kyläyhteisö talkooapuineen. Tämän lisäksi oma puoliso oli toiminut järjestöpuolella vapaaehtoisena vanhustentalossa jäätyään jo varhain sairaseläkkeelle. Tähän toimintaa osallistui ajoittain koko perhe. Haastateltavan mielestä tästä saatu hyvä kokemus ja kaunis palaute ovat juurruttaneet heidän perheeseen vapaaehtoisena toimimisen

aatteen. Nyt jo perheelliset tyttäret ja vävyt toimivat aktiivisesti vapaaehtoisena lastensuojelujärjestössä ja valmentajina omien lastensa urheiluharrastuksissa.

Niin sitten kun mies yllättäen kuoli ... Niin nää potilaat ja vanhukset halusivat järjestää muistitilaisuuden. Ne esittivät runoja siellä ja pitivät puheita ja tota, jotkut soitti minulle kotiin jälkeinpäin ... Ja sitten tää muistotilaisuus miten palkitsevaa se oli, miten paljon he arvostivat sitä työtä. H1

6.2 Vapaaehtoistoiminnan muodot

Vapaaehtoiset toimivat vapaaehtoisina palvelukeskuksen ja ryhmäkodin puolella. Toimintamuotoja ovat muun muassa ryhmänohjaaminen tai apuohjaajana toimiminen, ruokasalissa avustaminen, tanssien järjestämien, ystävöiminta, koirakaveritoiminta, sekä tapahtuma ja karaokejärjestäjänä toimiminen. (Sosiaaliohjaaja 2014a.) Vapaaehtoiset avustavat ryhmäkodissa asuvia osallistumaan palvelukeskuksen tapahtumiin, ovat asukkaiden seurana, tanssittavat aulatansseissa sekä vievät asukkaita ulos. Vapaaehtoiset tuovat lisäsisältöä ryhmäkodissa asuvien päivään. Heidän toimenkuvaansa ei esimerkiksi kuulu pukeutumisessa tai syömisessä avustaminen, vaan varsinainen hoitotyö kuuluu hoitohenkilökunnalle. (TAULUKKO 3; Sosiaaliohjaaja 2014a.)

(TAULUKKO 3) Aktiiviset vapaaehtoiset

	Vapaaehtoinen	Vapaaehtoinen	Vapaaehtoinen	Vapaaehtoinen	Vapaaehtoinen	Vapaaehtoinen
Aikaisempi kokemus vapaaehtoistoiminnasta	lapsien koulu- & harrastustoiminta Vanhainkoti (laulaminen)	Lasten koulu Lyhyt negatiivinen kokemus	Ei aikaa ennen eläkkeelle jäämistä		Urheiluseuratoiminta lasten harrastusten kautta Muuta	Srk vapaaehtoinen ryhmäkodissa
Omaishoitajana	Kyllä			Kyllä		Kyllä
Harrastukset/ Muu vapaaehtoistoiminta	KÄSITYÖT!!! Harrastaa palvelukeskuksessa Kulttuuri Matkustaminen (ennen)	Käsityöt Liikunta Kulttuuri Hartaudet Kuorotoiminta Seurakunta Käsityöyhdistys Seniorikerhoja	Monipuolinen liikunta Kulttuuri Kuorotoiminta Matkustaminen Vapaaehtoinen ystävä Merkkipäivien tarjoiluapu	Lemmikkieläin Lukeminen!	Liikunta Harrastaa palvelukeskuksessa Yhdistystoiminta Matkustaminen Puutyöt	Lukeminen Musiikin kuuntelu
Muuta	Loukkaantumiset rajoittaneet hiukan elämää -> tilalla toiset jutut Isännöitsijänä As oy:ssä vuoteen 2012 Hoitanut lapsenlastaan	Mökkeily Puutarha Siskon ja omat lapsenlapset Oma veli & tati joita hoitaa	"Heittää keikkaa" Lapsenlapsi As Oy:n hallituksessa	Mökkeily Sukulaiset Sisarusten lapsenlapset Tallennus huonolaatuinen Ei litteroitu	Mökkeily (keväästä syksyyn) Puolison toimintakyky Lapsenlapset Puolison laaja tiivis sisarusparvi	Auttaminen: naapuriapu, ystävät ym
Vapaaehtoisena itähelsinkiläisessä palvelukeskuksessa	Lauluryhmä Ruokala-avustaja Tapahtumat Pyörätuolitanssit	Lauluryhmä Vie ulos Tapahtumat	Lauluryhmä Vie ulos Ruokala-avustaja Tapahtumat Pyörätuolitanssit Lucia kulkue	Ruokala-avustaja Tapahtumat	Miesryhmä Vie ulos Tapahtumat	Miesryhmä Kerrostanssit Avustaa kirjastonhoitajaa vapaaehtois- ja virikeohjaajan Tapahtumat Vie ulos
Vapaaehtoisena	4 vuotta	Lähes 2 vuotta	Eläkkeelle jäätyään		Lähes 2 vuotta	5 vuotta
Kuinka usein	1 krt vko	1 krt vko	1 krt vko	2 krt / kk	2 krt vko	lähes päivittäin

Itä-helsinkiläisessä palvelukeskuksessa on vapaaehtoistoiminnan muodoista suurin osa käynnistynyt vapaaehtoisten omasta aloitteesta (Sosiaaliohjaaja 2014a). Tutkimukseen osallistuneiden lauluryhmä on yksi näistä vapaaehtoisten omasta ideasta syntynyt toiminta, jossa yhdistyvät oma kiinnostus sekä halu tuoda vaihtelua ryhmäkodissa asuvan arkeen.

Koska mä oli aikaisemmin laulanut siellä idän puolella. Niin mullahan tuli ensimmäisenä mieleen, että tännehän kyllä mä perustan semmosen lauluryhmän H3

Vapaaehtoistoiminnoista ulkoilutiimi on aktivoitu palvelukeskuksessa viikoittaiseksi toiminnaksi talvella 2012 käynnistyneen Vie Vanhus Ulos-kampanjan muodossa (Sosiaaliohjaaja 2012b). Vie vanhus ulos -kampanjan kohderyhmä on ikäihmiset, jotka tarvitsevat apua ulkoillessaan. Kampanja sai parhaana innovaationa palkinnon 2012. (Ikäinstituutti i.a.c) Ulkoilutiimissä on mukana reilu kaksikymmentä vapaaehtoista, jotka avustavat kerran viikossa ryhmäkodissa asuvan ulkoilua. (Sosiaaliohjaaja 2014b). Tähän kerran viikossa tapahtuvaan ulkoilutiimiin osallistuvat myös talon henkilökuntaa palvelukeskuksesta sekä ryhmäkodeista mahdollisuuksien mukaan. Päivästä on muodostunut talon yhteinen tapahtuma, johon mielellään osallistutaan. (Sosiaaliohjaaja 2014a.) Osa tutkimukseen osallistuneista kuului tähän tiimiin ja he kokivat toiminnan merkitykselliseksi kaikille osapuolille.

... niinku nää ulkoilutapahtumat mitä mulla on ollut. Niin nää kokemukset. Kyl must on ihan kiva ollut nää vuorovaikutukset nää juttelut. Tietää et nää ihmiset varmaan kaipaa semmost keskustelua. Kyllä mä tykkään siitä et voi vaihtaa ajatuksia ja joskus niilt saa semmost vanhaa tietoa jotain ja ihan mielenkiinnolla kuuntelee heidän elämäntarinaansa. Ja sit tietysti, kiva et saa hyvän mielen tai he saa hyvän mielen, et hekin pääsee ihan vähäks aikaa ulos. Siit tulee hyvä mieli. H2

Kuudesta vapaaehtoisesta kolme toimi ruokalatiimissä avustamassa ruoan tarjoilussa palvelukeskuksen ryhmätoiminnassa olevia asiakkaita. Haastatelluista suurin osa korosti liikunnan merkitystä ja harrastavansa sitä säännöllisesti. Useimmat haastateltavista hyödynsivät palvelukeskuksen tarjoamia palveluita kuten kuntosali, vesijumppa, kirjasto ja käsityön ohjaus sekä erilaiset yksittäiset tapahtumat joita talossa järjestettiin. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen oli aktivoinut heitä kokeilemaan ja oppimaan uusia asioita. Talossa käyvät asiakkaat kääntyvät toisinaan tietoa hakeakseen vapaaehtoisten puo-

leen henkilökunnan sijasta. Vapaaehtoiset tunnetaan talossa ja heidän kiinnostuksen kohteensa ovat talon henkilökunnan tiedossa, jolloin heille kerrotaan henkilökohtaisesti uusista tai käynnistyvistä toiminnoista, mikä lisää heidän kiinnostustaan aihetta kohtaan, arvotuksen kokemusta sekä tunnetta kuulua joukkoon.

jos en mä ois nyt liittynyt tähän niin kyllä mun elämä ois monilta sit paljon köyhempää sillalaililla, et kyllä tää on tuonut mulle lisää virikkeitä huomattavasti elämää Tää että mä olen vapaaehtoisena esim tän talon tavoille ... mulle niinku vinkataan tämmösiä asioita että nyt on tämmöstä ja nyt on tämmöstä ja tota ystäviä tapahtumia. H1

...en ollenkaan tietäis kaikista asioista mitä mä olen oppinut tätä kautta tietämään jos vaan itse on kiinnostunut saamaan sitä tietoa.H3

Vapaaehtoisena tieto talon toiminnasta ja vanhuspalveluista on kasvanut. Vapaaehtoiset pääsevät mukaan niin sanottuun sisäpiiriin sen positiivisessa merkityksessä, mikä ilmenee tiedon saamisessa tai sen etsimisessä. Epäselvissä tilanteissa on helppo ja nopea kysyä henkilökuntaan kuuluvalta. Vapaaehtoiset ovat säännöllisesti yhteydessä henkilökuntaan vapaaehtoistoiminnan puitteissa, mikä lisää heidän tunnettavuutta talossa kuin myös laajentaa heidän kuvaansa talon henkilökunnasta. Tämä lisää heidän rohkeuttaan ottaa asioita puheeksi ja kertomaan tai ohjaamaan muita kävijöitä kääntymään henkilökunnan puoleen. He kokevat olonsa turvalliseksi, miksei kotosaksi tätä lisää henkilökuntaan parempi tutustuminen, jolloin heidän henkilökohtaiset kiinnostukset tulevat myös tutuksi ja heille kerrotaan jo käynnistyneistä tai tulevista talon tapahtumia sekä kannustetaan osallistumaan näihin. Vapaaehtoinen luo oman verkoston, joka helpottaa asioimista.

...jos en mä ois nyt liittynyt tähän niin kyllä mun elämä ois monilta sit paljon köyhempää sillalaililla et sillä lailla. Et kyllä tää on tuonut mulle lisää virikkeitä huomattavasti elämää. Tää että mä olen vapaaehtoisena esimerkiksi tän talon tavoille. ...Mulle niinku vinkataan tämmösiä asioita että nyt on tämmöstä ja nyt on tämmöstä ja tota ystäviä tapahtumia. ...omiakin tarpeita on helpompi mennä esittämään. H1

Vapaaehtoisten taustat ovat erilaisia, vapaaehtoisuus toimii yhdistävänä tekijänä. Erilaiset taustat tuovat moninaisia kokemuksia, jotka rikastuttavat vapaaehtoisen arkea. Vapaaehtoistoiminnassa on paljon yhteistä

6.3 Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen merkitys

Vapaaehtoistoiminnan merkityksen jaottelussa hyödynsin Yeungin (2005, timanttimalin neljää vapaaehtoisuuden ulottuvuutta (Yeung 2005 107–117). Osittain merkitykset menivät päällekkäin, esiintyen usealla eri akselilla. Näistä antamisen ja saamisen merkitykset korostuivat. Vapaaehtoistoiminta virkisti, se toi rytmiä päivää, siinä sai toteuttaa itseään, syntyi uusia kokemuksia, tunsivat itsensä arvostetuksi sekä tarpeelliseksi, sai hyvän mielen, tuli liikuttua ja aktivoi osallistumaan muullekin saralle. Päivän hyvän kokemuksen jälkeen oli taas mukava palata omaan kotiin. Kotiin joka sijaitsi joko lähellä palvelukeskusta tai hyvien julkisten kulkuyhteyksien päässä.

Antamisen akselilla toistui osia, joita löytyi kummaltakin puolelta kuten virkistyminen. Vapaaehtoistoiminnasta virkistyminen nousi tutkimukseen osallistuvien kohdalla erityisen korkeaksi, johtuen osittain vapaaehtoisten toiminnasta ryhmäkodissa. Antamisella ja saamisella on elementtejä, jotka palvelevat niin vapaaehtoista kuin vapaaehtoistoimintaan osallistujaa. Lauluryhmä on hyvä esimerkki toiminnasta jonka koettiin virkistävän niin ryhmäläisiä kuin ryhmäkodin asukkaita. Ryhmäläiset nauttivat laulamisesta ja toiminnasta he olivat saaneet näkyvää sekä kuuluvaa palautetta

tää lauluryhmä on sikäli, et mä tykkään itse laulaa. Ja tota siinä huomaa sitten oikeesti kuinka paljon sen oikeestaan oikeesti auttaa, siis näitä iäkkeitä ... sitten kun tää laulaminen, he virkistyvät ja osallistuvat siihen ... kerran kun me lauloimme tuolla yhdessä ryhmäkodissa siellä, sitten oli yhden ryhmäkodin huoneen ovi auki. Yritettiin houkutella tule nyt mukaan tänne laulamaan. Semmonen nainen sieltä ”Ei hän tule, ei hän tule”. Ei hän tullut koko aikana, mut sen ovi oli auki koko ajan. Me oltiin laulettu Lapin äidin kehtolaulua niin sitten kun me oli laulut lopetettu ja lähdessä pois niin sieltä huoneesta alko kuulua Lapin äidin kehtolaulu HI

Muita tutkimuksessa nousseita merkityksiä olivat mahdollisuus auttaa, monipuolisen toiminnan tarjoaminen, kuunteleminen sekä tarjota mahdollisuutta ulkoiluun. Tämän lisäksi toiminnan koettiin tuovan virkistystä ja vaihtelua myös talon henkilökunnalle, mistä oli saatu hyvää palautetta. Kaikki haastateltavat kertoivat saavansa vapaaehtoistoiminnasta hyvää mieltä ja se aktivoi heitä liikkumaan.

Liikunta ja ulos lähteminen jäisi vähemmälle. Ei se tosiaan olis hyväksi. Kyllä tää pieni piiska on aina lähteä. Tietenki semmonen hellä piiska.

Semmonen joka saa mut poterosta. ... Onhan tää sillä lailla mua tässä haastatellaan. ... antaahan tää tämmöstä kyllä ihminen haluaa vähän semmosta arvostusta tekemisilleen, kontakteja, kokemuksia. H1

Toiminta ja pohdinta akselilla nousi esille osittain samoja elementtejä kuin saamisen akselilla kuten päivärytmi, sosiaaliset kontaktit, oma kiinnostuksen hyödyntäminen, terveysvaikutukset sekä oman elämän rikastuttaminen. Toimintaympäristöä arvostettiin ja yksi haastateltavista nimesi tässä toimivat henkilöt malliyhteisöksi.

Olen oikeesti puhunut et ku lähtis vapaaehtoistyön niin sitä kautta tulee sisältöä elämään. Siinähan on et jokaisen pitää tuntea, että on jollakin tarpeellinen tässä yhteiskunnassa ja että ei jää niinku ihan kokonaan yhteiskunnan ulkopuolella Kyllä vapaaehtoistyössä täytyy tämmönen – mä ainakin koen että olen hyvinkin tarpeellinen. H3

Uuden etsintä ja jatkuvuudessa mainintoja saivat tapahtumat, uuden oppiminen, osallistuminen, vaikuttaminen, yhteiset kokemukset sekä onnistumisen tunteet. Kuten vapaaehtoisen kertomus joululounaasta, jossa he toimivat yhdessä toisen vapaaehtoisen kanssa. Yhteisellä hyvällä energialla ja heittäytymisellä he saivat kevennettyä tunnelmaa ja odotuksen mahdollisia negatiivisia vaikutuksia.

Oltiin joululounaalla täällä yhden toisen vapaaehtoisen kanssa avustamassa, hänhän se keksi et laitetaan tonttuhatut päähän ja täällähän aivan valtavasti ainakin neljäviisisataa ja jonot oli ainakin tonne ovelle. Mut asiakkaat oli nii ku meillä oli ne tonttuhautut päässä Niin asiakkaat oli niin täällähän on näitä tonttuja Niin minä siihen et mehän ollaan ihan tip tap niin oli tosi hauskaa. Loppujen lopuksi se meni aika nopeasti. Ollaan varattu seuraava jouluku, et ollaan ruokala-avustajia joululounaalla Se oli tosi hauskaa H3

Läheisyys etäisyys akselilla vaikuttivat toiminnan rentous, ilmapiiri, sosiaaliset kontaktit, rohkeuden lisääntyminen, arvostus ja vaikutus uuden kodin sijaintiin. Toimintaan on mahdollista osallistua omien voimavarojen mukaan ja toimintaa tukee talon hyvä ilmapiiri.

... mä jotenniin koin, et se vapaaehtoistoiminnan ku olin ollut semmosessa kilpailuyhteiskunnassa. Ku on ollut koko elämä semmosta pätemistä, niinku työelämä. Tää on semmosta rentoa eikä vaadi ihmiseltä niin semmosta. Onhanse tietysti ihan erilaista ku työelämästä. Koin että ennen kaikkea tää henkilökunta, nää vapaaehtoiskoordinaattorit tosi miellyttäviä ja muut vapaaehtoiset H3

6.4 Vanhuuskäsitys

Tutkimushaastatteluun osallistuneista yhtä lukuunottamatta toimivat muut ryhmäkodeissa vapaaehtoisena. Vapaaehtoiset toimivat ryhmäkodeissa muun muassa laulu- ja miesryhmässä, olivat mukana pyörätuoliansseissa, veivät asukkaita ulos, avustivat viri-keohjaajia, kirjastonhoitajaa, olivat mukana yksittäisissä tapahtumissa kuten Lucia-päiväjuhla. (LIITE 4) Ryhmäkodeissa toimiessa korostuu ryhmäkodissa asuvan ja vapaaehtoisen toimintakyvyn erot. Toiminta ryhmäkodissa suhteutti haastateltavien kokemusta omasta terveydentilasta ja toimintakyvystä, vaikuttaen myös heidän ikäkäsitykseen. Se tarjosi myös mahdollisuuden käsitellä omaa ikääntymistään. Ryhmäkodissa asuvat esiintyivät keskusteluissa vanhuksina joiden arkirutiineja vapaaehtoisilla oli mahdollisuus virkistää. Haastateltavat kuvasivat kertomuksissaan erojaan ryhmäkodissa asuviin omina mahdollisuuksinaan olla mukana edelleen itselleen merkityksellisissä asioissa. Haastateltavat kokivat, että heillä on omilla teoillaan mahdollisuus vaikuttaa omaan vanhenemisprosessiin. Vapaaehtoisena toimiminen ryhmäkodissa vaikutti osallistujien käsitykseen omasta toimintakyvystä, siitä miten hyvin omat asiat vielä ovat.

...kun näkee vanhoja ihmisiä jotka liikkuu aika huonosti ja tota ei välillä tiedä tästä maailmasta paljon mitään ... Niin kuinka hyvin meillä asiat on kuitenkin itsellä. H1

Vanhuuskäsitykseen vaikuttivat myös oman asuinympäristössä asuvat ikääntyneet, joiden toimintakyky on jo merkittävästi heikentynyt. Tähän joukkoon ei koettu kuuluvan ja tähän joukkoon ei haluttu vielä pitkään aikaan kuulua. Tosin osa tutkimukseen osallistuneista otti haastatteluissa esiin tietoisuuden oman toimintakyvyn muutoksista iän karttuessa tai onnettomuuksien muodossa. Näistä oli kertynyt kokemuksia ja näkemyksiä vapaaehtoistoiminnan piirissä sekä omakohtaisia kokemuksia.

... suurin osa ihmisä jotka on vain siel kotona ei käy missään. Niin must on niinku pakko jotenkin niin kauan kun vielä jaksaa, eikä jäädä vaan kotona olemaan. H2

Ryhmäkodissa toimiminen vaikuttaa osittain vapaaehtoisen arvomaailmaan. Toiminta avasi niin sanotusti silmät huomaamaan, miten hyvin omat asiat vielä ovat.

Kyllähän se itellekin antaa sanotaan näin et pysyy tassut maassa – on erilaisia ihmiskohtaloita ja on erilaisia tapahtumia ja sen tiimoilta sitten on tosiaan juteltu että en mä oikeastaan. H5

6.5 Sosiaaliset suhteet ja osallisuus

Vapaaehtoistoiminnan puitteissa on mahdollisuus löytää keskustelukumppaneita, henkilöitä jonka kanssa voi vaihtaa muun muassa kuulumisia tai mielipiteitä. Osalla tutkimukseen osallistuneille tämä on riittävää ja kattaa ne sosiaaliset kontaktit, joita toiminnan puitteissa haluaa kohdata. Nämä sosiaaliset kontaktit voivat olla pinnallisia, mutta silti merkityksellisiä, kuten työelämässä. Sosiaaliset suhteet, sosiaaliset roolit ja aktiviteetit vaikuttavat positiivisesti ikääntyneen elämänlaatuun (Gilhooly M, Gilhooly K & Bowling 2005, 26). Haastateltavista osa kuvasi, että työelämässä luodut sosiaaliset suhteet olivat useimmat pikkuhiljaa hiipuneet eläkkeelle siirtymisen jälkeen, joita vapaaehtoistoiminnasta saadut sosiaalisia suhteet ovat korvanneet.

... tota et sit ku tavallaan kun jää työelämästä pois putoaa tää yks verkosto lähes täysin. ... siinä vois pudota ihan tyhjän päälle mikä täyttää sen. Niinku jotkut ihmiset niille tulee aika pitkäksi, kun ne jää eläkkeelle. Niin tota, niin kyllä sitten rupee varmaan sairaudetkin muhimaan paremmin jos tuolla vaan yksin kotona murehtii niitä vaan ja miettii mistä kolottaa tänään enemmän. H1

Vapaaehtoistoiminnan yhtenä lähtökohtana voi olla toive ystävyys-suhteesta, vaikka aina tämä toive syvällisemmästä suhteesta ei toiminnan puitteissa toteudu.

Et ihan semmoisia voidaan jutella kun näkee näitä ihmisiä, mut ihan semmosta läheistä ihmissuhdetta ei niin ole. H2

Vapaaehtoisten kesken on muodostanut ystävyys-suhteita, joiden taustalla ovat olleet yhteiset kiinnostukset kohteet tai taustat kuten sama heimo tai kotiseutu. Läheiset ystävyys-suhteet ovat tulleet osalle positiivisena kaupantekijänä vapaaehtoistoiminnan myötä.

Kyllähän tätä kautta olen saanut näitä kontakteja, oikeesti tämmösiä ystäviä. Se on vähän näin kenen kanssa toimii kemiat, joidenkin kanssa ei sitten yhtään niin ku lähde. Mikä se tekijä on? Eihän kaikki pidä kaikista. Eihän minustakaan likeellekään pidä kaikki ihmiset. H3

Vapaaehtoiset ovat tapailleet toisiaan palvelukeskuksen ulkopuolella esimerkiksi kulttuurielämysten merkeissä. Yhdessä koettu tapahtuma muodostuu merkityksellisemmäksi, siihen valmistaudutaan, sitä odotetaan ja jälkeempään tapahtumasta voi vaihtaa mielenpitoja yhteisesti kahvikupin ääressä.

Kyllä konsertteihin teatteriin oopperaan sinne on kiva mennä jonkun kanssa. Se nautintohan on moninkertainen, ku jos sinne menee yksin. Niinku sanotaan, et joku tämmönen matka. Sehän tehdään kolmeen kertaan, suunnitellaan, toteutetaan ja muistellaan. Samahan se on sit, menet vaikka teatteriin. Sitä pistät vähän parempaa päälles, vähän suunnittelee mitä laittaa päällensä, pikkusen katot peiliin ja kyllähän se virkistää Ei se ole sama asia jos sinne yksin menee että täytyy vain löytää semmosia samanhenkisiä jotka on kiinnostunut samoista asioista. H1

Tutkimukseen osallistuneista puolet asui iltahelsinkiläiseen palvelukeskuksen läheisyydessä ja toinen puoli hyvin julkisten kulkuyhteyksien päässä. Toimipaikan hyvä ilmapiiri, sen sijainti lähellä kotia tai sijainti hyvine liikenneyhteyksien päässä madaltavat osallistumisen kynnystä.

Tänne on niin kiva tulla kun aina tulee tuttuja vastaa. Koko ajan siis henkilökunnassa ja asiakkaisissa tulee niinku kotiinsa. Se on musta kiva asia. ... Mun oli pakko etsiä tästä kävelyetäisyydeltä asunto. H1

Toisaalta sosiaalisia suhteita tukevaan toimintaan ollaan valmiita osallistumaan pitemmänkin matkan takaa. (Haarni 2010, 90–91). Edellä mainitut tekijät korostuivat kaikkien haastateltavien kertomuksissa.

Itähelsinkiläisessä palvelukeskuksessa toimivat vapaaehtoiset kokoontuvat kerran kuussa Vapariklubin nimeä kantavassa foorumissa. Vapariklubia vetää vapaaehtoistoiminnasta vastaava sosiaalihojaaja. Klubin tavoitteena on toimia vapaaehtoisten ja talon yhteisenä tiedotuskanavana, jossa vapaaehtoisilla on muun muassa mahdollisuus tavata muita vapaaehtoisia, jutella vapaaehtoistoimintaan liittyvistä asioista, antaa palautetta ja esittää kysymyksiä henkilökunnalle.

nyt on se uus (vapariklubi) minkä takia osittain tänne tultiin. ... No se on minusta yks kanava ja siellä niin ku tapaa toisia ja sitten myöskin siellä vähän kuulee mitä täällä muuta tapahtuu. H6

Klubin lähtökohtana ovat olleet vapaaehtoisten ja henkilökunnan toiveet ja tarpeet. Vapariklubi tukee vapaaehtoisen osallisuutta tarjoten kanavan vaikuttaa toimintaa sekä luoden vapaaehtoisista yhtenäisen ryhmä. Eläkeiässä osallistumisella on yksilöllisiä ja sosiaalisia vaikutuksia, jossa yhteisö vaikuttaa toiminnan merkityksellisyyteen. Toiminnan merkityksellisyys on kuitenkin yksilöllistä, josta jokainen valitsee itselleen sopivan roolin osallistua. (Haarni 2010, 165–167.) Sosiaaliseen ryhmään kuulumisen kuten vapaaehtoistoiminta tukee ikääntyneen aktiivista sosiaalista osallisuutta ehkäisten syrjäytymistä ja eristymistä. Sosiaalista osallisuutta tukee ikääntyneiden mielipiteiden kuuleminen toimintaa suunniteltaessa sekä tätä toteutettaessa. (Haverinen 2008. 232–233, 235–236)

6.6 Vapaaehtoistoiminnan riskit ja toiveet

Yhteiskunnallisesti korostettu näkökulma aktiivisesta ja tuottavasta vanhenemisestä saattaa vapaaehtoistoiminnasta muodostua tekijä joka takaa ikääntyneelle arvotusta ja hyväksyntää yhteisön silmissä. (Rajaniemi 2009, 35–36). Mikä ei välttämättä takaa hyvää vanhenemistä. Vapaaehtoistoiminta on aina vapaaehtoista ja meillä kaikilla on mahdollisuus muodostaa omanlainen vanhuus, vaikka vähemmän aktiivisena. Vanhusten joka tukee omaa hyvää elämänlaatua.

Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on tuottaa hyvää oloa osallistujille, mutta jos toiminnan tavoitteeksi tai toiminnan onnistumisen mittareiksi asetetaan määrilliset tavoitteet tai taloudellinen aspekti riski hyvän toteutumiselle heikentyä. Vapaaehtoistoiminnasta saadut positiiviset vaikutukset kääntyvät negatiivisiksi ja voivat herättää ahdistuksen tunnetta varsinkin jos vapaaehtoistoiminta jossa kunkin omat voimavarat huomioiden katoaa. Vapaaehtoistoimintaan voi liittyä vapaaehtoisten keskinäinen kilpailu, vallan käyttöä tai suuria vaatimuksia suorituksista. Yksi haastateltavista kertoi kokemuksen vapaaehtoistoiminnasta, johon lähti mukaan entisen työkaverin suosittamana eläkkeelle jäätyään. Tämä kokemus ei liity palvelukeskukseen, mutta sielläkin järjestettävästä

vapaaehtoistoiminnasta voi joskus kadota toimintaan kuuluva vapaaehtoisuus ja tulla niin sanottu työn maku, jos ammattihenkilökunta ei ehdi tai osaa huomioida vapaaehtoisia.

...en ollut hirveen aktiivinen. Mä kävin siellä muutaman kerran ja sit mä sain palautetta et mä olen siellä liian vähän. Ihan tosi nuhteita. Niin mä niinku pahoitin mieleni sit se oli vielä semmosta keittiötyötä tiskaamista ja tämmöstä aika raskasta ...se oli mun entinen esimies ja ystävä Niin hän sano mulle niin raskaasti et mä olen siellä niin vähän... Mä koin sen mä oikeesti pahoitin mieleni et sinä päivänä kun mä sain niin mä nieleskelin kyyneleitä H2

Vapaaehtoistoiminnassa on hyvä huomioida omat voimavarat, sekä antaa aikaa muullakin elämälle. Osaava henkilökunta tukee vapaaehtoisen jaksamista, jota voidaan yhteisissä kahdenkeskisissä keskusteluissa käydä läpi.

Välillähän se menee ihan siihen et se oli niinku kaikki niin ku tärkeintä, et kaikki niin ku oli tässä ihan vapaaehtoistoiminnassa. Mut sit mä olen vähitellen oppinut vähän et mä annan itsellekin aikaa vähä. Ja toisetkin on varottelut, et älä liikaa ettet polta kynttilää molemmista päistä. H6

Tiedonkulku vapaaehtoistoiminnasta ryhmäkodissa asuville asukkaille ei ole aina tavoittanut ryhmäkodissa vuorossa olevia työntekijöitä, vaikka tähän pyritään. Esimerkiksi Miesryhmässä toimiva vapaaehtoinen kertoi, että kokoontumisten alku on tuolloin viivästynyt tai osallistujamäärä on ollut suppeampi, kun tieto toiminnan alkamisesta on saavuttanut henkilökunnan vasta vapaaehtoisten mennessä ryhmäkotiin hakemaan toimintaa osallistuvia miehiä. Kokemukset ovat harmittaneet vapaaehtoista itseään ja hän kokenut pettymyksen ryhmäkodissa asuvien miehien puolesta, jotka eivät ole päässeet heille vaihtelua tuottavaan toimintaan mukaan tai siihen on lähdetty kiireellä. Vaikkakin on ymmärretty, että toisinaan esimerkiksi henkilöstön vaihtuvuus heikentää tiedonkulkua.

... nää sosiaalihoitajat pyrkii et ne ilmoittaa etukäteen, mitkä kerrokset on tulossa ja miten sitten, et sieltä pitäis niitä tulla. Noh jostakin ryhmäkodeissa ne on valmiina, jossakin ryhmäkodissa valitettavasti et ne hoitajat ei ole muistanut sitä asiaa. Se on hyvin yksilöllistä. ... Jos sille ei ole etukäteen ole tiennyt. Eihän me sille mitään mahdeta, se on tilanne ja sitten on eletty sen mukaan. H5

Vapaaehtoisten kokemukset negatiivisesta vastaanotosta nousivat esiin muutamissa haastatteluissa. Osa vapaaehtoisista ei ollut kokenut itseään tervetulleeksi mennessään sovittuun tapaamiseen ryhmäkodin puolella. Negatiiviset kokemukset olivat yksittäisiä tapauksia ja osa näistä kokemuksista oli toiminnan alkutaipaleelta, jota vapaaehtoinen itse sanoitti, ettei toimintatapa ollut vielä kaikkien osapuolien tiedossa. Tilanne oli korjaantunut, kun vapaaehtoinen oli ottanut asian puheeksi, mistä hän myös kovasti taloa kiitteli.

On hyvin tärkeitä vapaaehtoistyössä kuinka henkilökunta ottaa vastaan. ... Jos vastaanottoa ei ole kokee ettei ole tervetullut. Niin eihän vapaaehtoinen viitti mennä mieltään pahoittamaan. Sehän pitää kokee niin että vapaaehtoinen itse tykkää ja nautin tästä. En sillä tavoin et mä lähdän niin et tulee paha mieli. Tästä, et minä niinku menin jonkun revierille, niinku väksin niin se ei tunnu kivalle. Tämähän on niinku ihan tärkeä pointti. ...Mut siitähän oli muutama palaveri ja nyt tää homma on luistanut oikein hyvin. Täälläkin oli tää vapaaehtoistoiminta silloin aika uutta et oliko heitä kunnolla edes informoitu näitä henkilökuntaa ... kaikkihan voi johtua tämmösestä tietämättömyydestä. H3

Vapaaehtoisten haastatteluissa heräsi huoli toiminnan jatkuvuudesta samanmuotoisena ja uusien vapaaehtoisten rekrytoinnista. Osittain tähän huoleen vaikuttivat henkilöstövaihdokset palvelukeskuksen puolella, mikä ilmeni hieman erilaisena toimintatapana. Osa vapaaehtoisista koki toiminnan osittain supistuneen pienen piirin aktiiviseksi toiminnoksi johon kaivattiin rekrytoinnilla uusia motivoituneita vapaaehtoisia. Huolta herätti oman toimintakyvyn heikkenemisen vaikutukset vapaaehtoistoimintaan, kuka hypää niin sanotusti kylmiltään vapaaehtoisen saappaisiin kun itse ei enää jaksata tarjota samanlaista panosta vapaaehtoistoimintaan. Edellä mainitut huolet ovat hyvin samankaltaisia mitä koetaan työympäristössä: esimies vaihtuu, organisaatio muuttuu, taloudelliset supistukset vaikuttavat, uusia ei rekrytoida ja niin edelleen. Rekrytointiin kaivattiin henkilökohtaista ja ehkä myös talokohtaista otetta, jossa vapaaehtoisella olisi iso rooli esitellä vapaaehtoistoimintaan. Kaupungin vuosittainen osallistuminen vapaaehtoisten Menu-messuille, johon osa haastateltavista oli osallistunut, koettiin turhan suurimuotoiseksi tapahtumaksi. Yksi haastateltava kyseenalaisti Menu-messujen vaikuttavuutta saada uusia vapaaehtoisia itähelsinkiläiseen palvelukeskukseen tai ainakaan tämä ei saisi olla ainoa rekrytointitapahtuma.

Oisin niinku sitä mieltä, et tämmönen pienempi rekrytointitapahtuma. Sinne nimenomaan vapaaehtoisia puhumaan, sillee niinku rekrytoimaan niitä

ihmisiä, silloinhan se on virallisemmän tuntusta. Se tunne on ihan erilainen ... Tonnehan hukkuu niin ku toi Ylioppilastalo, ku siellä on niin valtavasti niitä. Ihminen joka ei ole ollut koskaan vapaaehtoistyössä, niin osaa-ko hän, riittääkö hänelle kiinnostusta. Hänelle tulee varmaan semmonen tunne, et mihin mä oikein hakeudun ja se saattaa jäädä siihen. Mut tällä tavalla kun se olis ihan henkilökohtanen esittely se toimis paremmin. H3

Tosin osallistuminen vapaaehtoisen roolissa Menu-messuilla yhdessä vapaaehtoistoiminnan ohjaajan ja kaupungin koordinaattoreiden kanssa koettiin arvostuksena.

6.7 Elämänlaadun merkitys ja sen tekijät

Tutkimukseen osallistuneet kuvasivat haastattelussa oman elämänlaadun elementeiksi hyvän terveyden ja toimintakyvyn, jotka saivat maininnan kaikilta haastateltavilta. Hyvä terveys ja toimintakyky tukevat ikääntyneen hyvää ja itsenäistä elämää (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2013). Muina elämänlaadun elementtejä olivat perhe, läheiset, ikäkokemus, liikunnan merkitys, kulttuurikokemukset, yhdessä osallistumisen, harrastusmahdollisuudet sekä yleisesti mahdollisuuden tehdä omia valintoja. Vapaaehtoistoiminnan puitteissa heillä oli mahdollista osallistua toimintaan josta he saivat uusia kokemuksia. Haastateltavat olivat saaneet toiminnan puitteissa uuden sosiaalisen verkoston työelämän jälkeen. Toiminta oli muun muassa tuonut rytmiä heidän arkeensa, saanut heidät kokeilemaan uusia asioita sekä lisännyt heidän aktiivisuuttaan

Kokemus omasta hyvästä terveydentilasta vaikuttaa mahdollisuuksiin nauttia eläkkeellä olon vapaudesta.

Täähän on elämän parasta aikaa kun on jäänyt eläkkeelle ennen kaikkea tietysti kun on terve. Niin voi nauttia kaikesta. Et tää on tosi ihanaa. H3

Hyvä toimintakyky mahdollistaa vapauden liikkua ja kokea asioita jotka tuntuvat hyvältä.

... kun mulla on se kaupungin lippu on ihanaa kun voi lähteä kaupunkiin ja olla tässä elämässä mukana. Sä voit ihan vaan mennä sinne kaupunkiin ja olla siinä hyöriässä mukana siinä elämässä. H2

Haastateltavien kertomuksissa korostui aikuisten lapsien, omien sekä sisarusten lapsenlapsien kuin myös läheisten merkitys. He kertoivat kokevansa iloa lapsien ja lastenlapsien onnistumisista elämässä. Lapsenlapsien menestys tuotti suunnatonta iloa ja ylpeyttä. Heidän sairastumisensa puolestaan tarkoitti useamman osalta isovanhempien valjastamista sairaan lapsen hoitajaksi. Omille lapsille haluttiin tarjota myös levähdyshetkiä hoitamalla lapsenlapsia. Lapsenlapsien hoitovastuu olikin lähes ainoa syy oman sairastumisen lisäksi, jolloin sovitusta vapaaehtoistoiminnasta jäädään pois ja saadaan siihen lisäksi toisten hyväksyntä. Lapsenlapsien hoitaminen koettiin lähes kunniatehtävänä, joka sai sille kuuluvaa arvostusta toisten silmissä.

Ne lasten perheet ovat tärkein. Ei mikään tule lähellekään sitä mitä lasten perheet on, että kaikessa kaikilla rintamilla ne on tärkeimmät. H1

Vapaaehtoistoiminnan puitteista nousivat esille positiiviset kokemukset erilaista tapahtumista, jotka herättivät hyvänolon tunteita, saivat haastateltavan herkistymään tai muistelemaan tilannetta hersyvällä naurulla. Talossa joulun alla tapahtuva Lucia-kulkueeseen osallistuminen oli yksi näistä. Lucia-kulkue toteutettiin yhdessä talon henkilökunnan kanssa. Kulkue kiertää laulaen talon kerros kerrokseltaan tuoden valoa ympäristöön. Talon henkilökunnasta on valittu Lucia-neito ja vapaaehtoiset kulkevat hänen mukanaan. Kulkueeseen osallistuvat ovat pukeutuneet valkoiseen lakanaan ja pitävät kädessään kynttilää. Tapahtuma on juhlallinen ja tästä jää hyvä olotila niin osallistujille kuin osallisille.

Lucia-päivä silloin me kierretään kaikki ylhäältä alas asti ruokalaan. Se on tosi juhlava. Osastoillekin se juhlavaa, kun meillähän on kynttilät kädessä ja toimintaterapeutti, kaunis nuori nainen oli kruunu päässä. ... Mielellään tulee ja tosiaan lähdemme täältä laulellen hyvä, ettei tossa bussissa lauleta kun jää hyvät fiilikset päälle. H3

Itähelsinkiläinen palvelukeskus on ylpeä omista vapaaehtoisistaan ja pyrkii huomioimaan sekä ilmaisemaan arvostustaan heitä kohtaan järjestämällä erilaisia tapahtumia vapaaehtoisille. Vapaaehtoisille tarjotaan muun muassa vuosittain joulun alla joululounas, jonka yhteydessä talon johtaja pitää puheen vapaaehtoisille. Yksi haastateltavistani kertoi vain vapaaehtoisille järjestetystä hemmottelutapahtumasta, joka koki positiivisena eleenä henkilökunnan välittämisestä ja arvostamisesta. Tapahtumassa vapaaehtoi-

set saivat valita erilaisia toimintoja kuten ohjattu kuntosali tai hemmottelu, joita talon väki toteutti.

Mä itse valitsin semmosen hemmotelun. ...meidän jalat oli lämpimässä vedessä, haudottiin niitä, hierottiin hartioita henkilökunta teki sitä. Sitten semmonen hiljanen hento musiikki soi siellä kun me rentouduttuun. Valot oli himmeenä ja kynttilät palo vaan. Se oli niin ihanaa. Me oltiin hemmoteltavana. Mut se, en ikinä unohda sitä se oli niin mukavaa. Tyynyjä laitettiin me oltiin mahdollisimman hyvässä asennossa. Vaikkei se henkilökunnan tehtävä ole varmastikkaan hieroa meitä. Se oli pieni semmonen ele. Ei se kestänyt varmaankaan se hieronta, mutta eleenä se oli loistava. Se on välittämistä. H1

Realistinen ote elämään ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin ja elää tätä hetkeä. Paul Tourier (1979, 235) kehottaa hyvin saamaan tyyliin vanhentumaan sopusoinnussa itsensä kanssa (Tourier 1979, 235).

...ensinnäkin on itsensä kanssa sopusoinnussa se on musta niinku kaikkein tärkeintä. Ei kurottele semmosta asiaa ei elele semmosessa utopiassa ku pitäis saada sitä tai tätä tai tota. Tää minusta on semmonen sillaila oleellisin. Onneksi meillä on ollut terveyttä riittävästi tämmöstä. On pystynyt tekemään suunnilleen sitä mitä kohtuudella halua. H5

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Suuret ikäluokat, jota edustavat Suomessa toisen maailmansodan jälkeen 1945–1949 syntyneet (Karisto 2010, 77–78) ovat heistä valtaosa eläkkeellä (Pajunen, Ruotsalainen 2012). Suomen suuret ikäluokat ovat kansainvälisellä tasolla suurimmat suhteessa väkilukuun, eikä Suomessa ole tämän jälkeen vastaavaa näin korkeaa syntyvyyttä tullut (Karisto 2010, 78; Marin 2000,38). Edellä mainitut tekijät sekä tämänhetkinen taloudellinen tilanne on nostattanut keskusteluun negatiivisesta ei-työllisten huoltosuhteesta, jota raskaita eläkeläisten kasvava määrä. Signaali joka ei tue yhteiskunnallisesti eikä yksilöllisesti hyvää vanhenemista tasa-arvoisena sukupolvien ja ikäryhmien välisenä suhteena (Marin 2000, 38). Todellisuudessa suuret ikäluokat ovat olleet työelämässä pidempään kuin aiemmat ikäluokat ja näin siirtäneet Suomen väestörakenteen epäsuotuisaa kehitystä (Pajunen, Ruotsalainen 2012).

Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan (TAULUKKO1 ja 2, s 21–22) helsinkiläisten ikääntyneiden miesten määrä ikäluokassa 60–78 –vuotta kasvaa merkittävästi. Taulukossa ei ole huomioitu toimintakykyä, mutta kasvaneet ikääntyneet miehet tulevat näkymään niin ryhmäkodeissa kuin aktiivisina kolmas ikäisinä. Tämä on kohderyhmä johon on tulevaisuudessa kiinnitettävä huomiota. Kuinka heille tarjota palveluita, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan. Itähelsinkiläisessä palvelukeskuksessa kaksi vapaaehtoista miestä vetävät ryhmäkodin miehille kerran viikossa omaa keskustelukerhoa. Tämänkaltaisille ryhmätoiminnoille on varmasti jatkossa tarvetta. Kuten myös aktiviteeteille jotka ovat lähellä miehen maailmaa.

Vuonna 2012 Helsingin sosiaaliviraston puolella toimi 1 500 vapaaehtoista, heistä ikäihmisiä oli lähes 1 000 (Wagner 2012). Yksi syy ikääntyneiden vapaaehtoisten suureen määrään johtuneeksi aktiivisesta toiminnasta Helsingin yhdessätoista palvelukeskuksessa (Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimi 2013), aktiivisista eläkeläisistä, jotka on ohjattu vapaaehtoistoiminnan. Kaupungin palvelukeskuksessa toteutettava vapaaehtoistoiminnan taustalla ei ole tietty kohderyhmä, uskonto tai politiikka, kuten useimman yhdistyksen taustalla on. Toiminnan neutraalisuus tarjoaa monipuolisen ja turvallisen mahdollisuuden ikääntyneille osallistua toimintaa jossa tukea ja ohjausta saa vapaaehtoistoiminnan ohjaajalta. Lisäämällä aktiivisten ikääntyneiden osallistumista

vapaaehtoistoimintaan voidaan edistää ikäihmisten elämänlaatua, sosiaalista yhteisöllisyyden kokemusta sekä osallisuutta.

Ikääntyneiden arvot, normit ja asenteet ohjaavat vapaa-ajankäyttöä nykyisin aktiivisen suuntaan. Tähän ovat vaikuttaneet tiedon lisääntyminen fyysisen aktiivisuuden ja aktiivisen elämäntavan eduista. (Lampinen 2004, 17.) Tutkimukseen osallistuneet olivat aktiivisi toimijoita monella saralla. Syntyi tunne, että aktiivisuus aktivoi heitä. Aktiivisenä pysymisen oman toimintakyvyn ylläpitäminen, jota ruokittiin kulttuurielämyksillä, liikunnalla, osallistumalla eri tapahtumiseen, tapaamalla ihmisiä, vaikuttamalla, olemalla ajan hermolla ja niin edelleen. Fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen ennaltaehkäisyyn haluttiin vaikuttaa, mitä toteutetaan liikkumalla ja syömällä terveellisesti. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen nähdään vanhuuden alkamisena, joka tulee rajoittamaan elämään ja vaikuttamaan osittain itsemääräämisoikeuteen. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen koetaan vaikuttavan sosiaaliseen toimintakykyyn, osallisuuteen sekä elämänlaatuun heikentävästi (Huusko & Pitkälä 2006, 9).

Elämänlaadun yksilölliset kokemukset eri elämänvaiheissa ja elämäntilanteissa vaihtelevat, mutta hyvä terveydentila suhteessa ikään on yksi merkittävä elämänlaadun tekijä. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että vapaaehtoistoimintaan sisältyy yhteisöllisyys, osallisuus sekä toisten kunnioittaminen ja arvostaminen. Hyvin toteutettuna vapaaehtoistoiminta tarjoaa kolmasikäiselle osallistujalle uusia kokemuksia, tasavertaisia sosiaalisia kohtaamisia mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa. Edellä mainitut tekijät tukevat hyvää ikääntymistä ja elämänlaatua. Vapaaehtoistoiminta on sopivalla anostuksella lääkettä mielelle.

Vapaaehtoistoiminnan puitteissa on viime vuosina käynnistetty paljon hankkeita ja projekteja. Esimerkiksi pelkästään Raha-automaattiyhdistys myönsi vuonna 2014 vapaaehtois- ja vertaistoimintaluokittelulla avustuksia lähes 24 miljoonaa euroa, joista ikäihmisten toimialoille kohdistui 4,5 miljoonaa euroa. Vuonna 2000 vapaaehtoistoiminnalle kohdennetut projektit ja hankkeet saivat avustuksia reilut 9 miljoonaa euroa joista ikääntyneille myönnettiin 0,7 miljoonaa euroa. (Raha-automaattiyhdistys 2014.) Edellä mainittu esimerkki vapaaehtois -ja vertaistoimintaan liittyvästä taloudellisen panostamisen kasvusta kertoo yhteiskunnallisesti kiinnostuksesta kehittää ja tutkia vapaaehtoistoimintaa.

Pohjautuen omiin kokemuksiini sekä opinnäytetyöhön liittyvään koehaastatteluun liittyvää vapaaehtoistoimintaan myös väärinkäytöksien riskejä, kun toiminnassa on mukana raha tai rahaan verrattavia etuja. Urheiluseuroissa on ollut aikanaan tapana esimerkiksi korvamerkitä yritykselle tehtyjä talkootöitä talkootöihin osallistuvien eduksi etukäteen sovitulla jyvitysprosentilla. Talkootyöstä saadusta korvauksesta on voinut mennä 50 prosenttia seuralle tai jaostolle ja toinen puoli on sitten jyvitetty tekijälle. Käytännössä tämä on tarkoittanut, että osa on maksanut jyvitysmaksulla kompensoituja eriä, toisten maksaessa niin sanotun täyden hinnan. Talkootyöstä ei ole maksettu veroja, eikä yritys ole puolestaan maksanut työnantajalle kuuluvia maksuja työntekijästä. Yritys on perustellut toimintaa halullaan tukea näin urheiluseuraa, tosin samalla tämä on tukenut myös yksittäistä henkilöä tietäen asiasta tai ollen tietämätön tuen lopullisesta jakoperusteista. Toinen normaalikäytäntö perustuen omiin kokemuksiini on, että toiminnassa vapaaehtoisesti toimiville hallinnon edustajille, jota itsekin olen aikanaan edustanut sekä valmentajia on vapautettu ennakolta sovitusta eristä. Tätä hyvitystä perustellaan puolestaan, että toiminta vaatii paljon vapaa-aikaa, jonkun on näitä tehtäviä hoidettava sekä sillä että se katsotaan myös oikeudenmukaiseksi. Todellisuudessa se on veronalaista tuloa edellä mainitulla tavalla toteutettuna. Koehaastattelussa kertoi haastateltavani puolestaan arpa-jaismyyntiin liittyvästä väärinkäytöksestä. Siinä yhdistyksen hallitus merkitsee arpa-jaisvoitot ja osa heistä saattaa merkitä niin sanotut hyvät voitot etukäteen itselleen.

7.2 Jatkotutkimuskohde

Jatkotutkimuksen kohde koskee vapaaehtoisia, joiden toimintakyky on iän, sairauden tai loukkaantumisesta johtuen heikentynyt. Mitä vaihtoehtoja vapaaehtoisena toimimiselle on kun oma jaksaminen heikentyy ja halu toiminnassa mukana ololle kuitenkin on. Tässä on hiukan sama ongelmanasettelu kuin miten huomioidaan iän tuomat vaikutukset työelämässä, jotta työssä jaksettaisiin pidempään, työ tuottaisi tyydytystä, onnistumisen kokemuksia sekä mahdollisuuden kokea arvostusta omasta työpanoksesta.

Toinen jatkotutkimusehdotukseni ei ole niinkään jatkumoa tälle tutkimukselle muussa muodossa kuin, että toimijana on kolmasikäinen vapaaehtoinen. Vapaaehtoistoiminta jossa vastapareina ovat nuorempi ja vanhempi sukupolvi palvelee varmasti kumpaakin

osapuolta. Ikääntynyt voi jakaa kokemuksiaan lasten tai nuorten parissa, kun taas lapsi saa kohdata ikääntyneen varsinkin jos omat isovanhemmat asuvat kaukana. Vantaan Hakunilassa on muun muassa käynnistynyt kokeilu, jossa vapaaehtoiset eläkeläiset tapaavat kirjastomummon tai vaarin roolissa lapsia. (Pajuriutta 2014.)

7.3 Ammatillinen kasvuni opinnäytetyönprosessin aikana

Opinnäytetyön prosessinomainen työ eri vaiheineen on kehittänyt sosionomi (AMK) tutkimuksellista osaamista ja uuden tiedon tuottamista (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012). Tutkimusprosessin aikana olen syventänyt tietoa vapaaehtoistoiminnasta ikääntyneiden parissa ja sen ennaltaehkäisevästä merkityksestä joka on osa sosionomi (AMK) asiakastyötä. Tutkimusprosessin aikana olen kehittynyt tunnistamaan oman ihmiskäsityksen ja arvomaailman merkityksen asiakkaiden ja asiakasryhmien kanssa tehtävässä työssä. Näkemys tulee auttamaan ammatillisessa vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteessa, jossa tuetaan asiakkaan osallisuutta tukevassa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012).

Sosionomin (AMK) osaamisalueet ikääntyneiden parissa käsittää muun muassa sosiaalisen tuen, kuntoutuksen ja ohjauksen tehtäviä. Näillä tehtävälalueilla tuetaan ikääntyvän toimintakykyä, vahvistetaan elämän merkityksellisyyttä ja sosiaalista osallisuutta. Sosionomi (AMK) voi johtaa ja kehittää ikääntyneiden parissa tapahtuvia työyhteisöjä sekä asiantuntijaverkostoja. Sosionomin (AMK) sosiaalinen näkökulma edistää myös sukupolvien kohtaamista. He myös huomioivat työssään ikäihmisten elämän asiantuntijuuden sekä kokemuksellisen viisauden merkityksen. Sosionomit (AMK) tukevat ikääntyneiden omaehtoista toimintaa ja ehkäisevät asiakkaiden syrjäytymistä. (Hakonen 2003, 118.)

Tulevaisuudessa sosionomin (AMK) rooli ikääntyneiden parissa tulee kasvamaan ja muuttamaan monimuotoisemmaksi. Suuret ikäluokat ovat saavuttaneet vanhuuseläkkeen rajan ja eliniän nousu näkyy ikääntyneiden määrien kasvuna. Valmistautuminen vanhuuteen vaatii uusia innovatiivisia ratkaisuja, jotka painottuvat ennaltaehkäisyyn. Sosionomi (AMK) osaa ennakoida ja jäsentää hyvinvointipalveluiden muutoksia ja pys-

tyy osallistumaan palveluiden tuottamiseen ja kehittämiseen (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2012).

LÄHTEET

- Alasalmi, Margit 2013. Osa vapaaehtoistyöstä on kielletty työttömiltä. Yle Uutiset. Kotimaa. 18.3.2013. Viitattu 1.2.2014.
http://yle.fi/uutiset/osa_vapaaehtoistyosta_on_kielletty_tyottomilta/6534461
- Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. WSOY: Porvoo
- Eloranta, Tuija & Punkanen Tuija 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Eläketurvakeskus 2013. Vanhuuseläkeiät eri maissa. Viitattu 30.10.2013.
<http://www.etk.fi/fi/service/el%C3%A4kei%C3%A4t/634/el%C3%A4kei%C3%A4t>
- Eskola, Jari 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikku-noita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 179–203.
- Gerontologian tutkimuskeskus i.a. Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi (VAU). Viitattu 1.2.2014.
<http://www.gerec.fi/tutkimus/Aging%20and%20physical%20activity/vapaaehtoistyö-ulkoliikunta-ja-vanhusten-hyvinvointi-vau>
- Gilhooly, Mary; Gilhooly Ken & Bowling, Ann 2005. Quality of life. Meaning and measurement. Teoksessa Alan Walker (toim.) Understanding quality of life in old age. Open University Press edited by: Maidenhead, 14- 26.
- Haarni, Ilka 2010. Kolmas elämä: aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudemus.
- Hakonen, Sinikka 2003. Teorian ja ammattikäytännön puheenvuoro. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Toimittaneet Marin, Marjatta & Hakonen Sinikka. Juva: WS Bookwell, 111–121.
- Halttunen-Sommardahl, Riitta; Linna, Eeva 2007. Vapaaehtoistyö sosiaaliviraston näkökulmasta. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Selvityksiä 2007:4. Viitattu 30.10.2012.
http://www.kansalaisareena.fi/07_selvitys_vapaaehtoistyö.pdf

- Harju, Aaro 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 58–80.
- Hautakangas, Helena; Leinonen, Raija & Lyyra, Tiina-Mari 2006. Hyvä elämänlaatu iäkkäiden naisten kokemana. Gerontologia 2/2006. Viitattu 30.6.2013. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi>, Elektra-aineisto.
- Haverinen, Riitta 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta – ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.). Kuluerastä voimavaraksi: sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. PS-kustannus: Jyväskylä, 219-242.
- Heikkinen Riitta-Liisa 2010. Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Duodecim: Keuruu, 213–230.
- Heikkinen, Eino 2010. Sosiaalis-taloudellisten tekijöiden ja elintapojen yhteys vanhenemiseen. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Duodecim: Keuruu, 333–344.
- Heimonen, Sirkkaliisa & Sarvimäki, Anneli 2010. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhuspalvelujen nykytila. Teoksessa Anneli Sarvimäki; Sirkkaliisa Heimonen & Anna Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 14–32.
- Helin, Satu 2010. Palvelujärjestelmä toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Duodecim: Keuruu, 416–435.
- Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimi 2013. Palvelukeskukset. Viitattu 27.1.2014. <http://www.hel.fi/hki/sote/fi/Sairaala-%2C+kuntoutus+ja+hoivapalvelut/palvelukeskukset>
- Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimi 2014. Vanhusneuvosto. Viitattu 15.1.2014. <http://www.hel.fi/hki/Sosv/fi/Vanhusneuvosto>
- Helsingin kaupungin tietokeskus 2012. Helsingin ja Helsingin seudun väestöennuste 2013–2050. Ennuste alueittain 2013–2022. Viitattu 27.1.2014. http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/12_10_16_Tilasto_31_Vuori.pdf
- Helsingin kaupunki 2012. Helsingin seudun ja Helsingin väestökehitys. Toteutunut väestönkasvu ja projektiot vuoteen 2050. Helsingin kaupunkisuunnitteluvirasto.

- raston yleissuunnitteluosaston selvityksiä 2012:3. Viitattu 27.1.2014.
http://www.hel.fi/hel2/ksv/julkaisut/yos_2012-3.pdf
- Helsingin kaupunki Sosiaalivirasto i.a. Palvelukeskukset eläkeläisille ja työttömille Voi hyvin Helsingissä! Viitattu 1.12.2013.
http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/980530804c256cfb9670febd6400d3e3/3/Palveluk_netiversio+SUOMI_2010.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=980530804c256cfb9670febd6400d3e3
- Helsingin yliopisto i.a. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. KTT-Transcribe. Viitattu 1.2.2014. <http://www.helsinki.fi/behav/tvt/transcribe/>
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2012. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huusko, Tiina & Pitkälä, Kaisu 2006. Mitä elämänlaatu on? Teoksessa Tiina Huusko, Timo Strandberg, Kaisu Pitkälä (toim) Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 12. Voiko ikääntyneiden elämänlaatu mitata? Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 9–23.
- Ihalainen, Lauri 2013. Työttömän mahdollisuudet tehdä vapaaehtoistyötä. KK 211/2013 vp - Katja Taimela/sd. Työministeri Lauri Ihalaisen vastaus 28.3.2013. Eduskunta. Asiakirjat. Viitattu 1.2.2014.
[http://www.eduskunta.fi/triphome/bin/thw/?\\${APPL}=utppdf&\\${BASE}=utppdf&\\${THWIDS}=0.14/1396018514_336222&\\${TRIPPIFE}=PDF.pdf](http://www.eduskunta.fi/triphome/bin/thw/?${APPL}=utppdf&${BASE}=utppdf&${THWIDS}=0.14/1396018514_336222&${TRIPPIFE}=PDF.pdf)
- Ikäinstituutti i.a.a Käsitteet. Pohdintoja järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan käsitteistä. Vapaaehtoiseksi Seniorina –tietopankki. Viitattu 7.4.2014.
<http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi/tutkimusta/kasitteet/>
- Ikäinstituutti i.a.b. Vapaaehtoisten periaatteet. Vapaaehtoiseksi Seniorina –tietopankki. Viitattu 1.2.2014.
<http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi/senioreille/vapaaehtoisten+periaatteet/>
- Ikäinstituutti i.a.c. Vie Vanhus Ulos. Tietoa kampanjasta. Viitattu 1.2.2014.
<http://www.vievanhusulos.fi/index.php?id=2>
- Juntunen, Juhani 2011. Ylilääkäri, professori Juhani Juntunen: Kolmas ikä on uudenlainen elämänvaihe. Etera 6.5.2011. Viitattu 30.10.2012.

<http://www.etera.fi/tiedotteet/Pages/Kolmas-ikä-on-uudenlainen-elämänvaihe.aspx>.

- Jäämies, Saara-Sisko 2012. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Vapaaehtoistoiminta. Henkilökohtainen haastattelu 12.10.2012.
- Kallaranta, Minttu 2012. Elämän tarkoituksellisuuden kokemus ja sisältö vapaaehtois-työhön osallistuvilla yli 60-vuotiailla eläkeläisnaisilla. Pro gradu – tutkielma. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto. Toukokuu 2012. Viitattu 1.9.2013.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38285/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201208162153.pdf?sequence=1>
- Kansalaisareena 2013. Kansalaisareena ry:n lausunto 11.11.2013: HE 149/2013 vp eduskunnalle laeiksi lasten kanssa toimivien vapaaehtoisten rikostaustan selvittämisestä, rikosrekisterilain muuttamisesta sekä rikosrekisteritietojen säilyttämisestä ja luovuttamisesta Suomen ja muiden Euroopan unionin jäsenvaltioiden välillä annetun lain muuttamisesta. Viitattu 1.2.2014.
http://www.kansalaisareena.fi/Kareena_lausunto-HE-149.pdf
- Kansalaisareena ry i.a. Volunteer – Vapaaehtoistoiminnan messut 2.12.2013. Viitattu 1.2.2014. <http://kansalaisareena.fi/enumessut/>
- Karisto, Antti 2010. Suuret ikäluokat eläkeiässä – esimerkki siitä, kuinka väestö vanhenee sukupolvittain. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Duodecim: Keuruu, 76–94.
- Kehitysvammaisten Tukiliitto 2011. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto purettiin, tilalle SOSTE. Ajankohtaista. 30.11.2011. Viitattu 1.2.2014.
<http://www.kvtl.fi/fi/ajankohtaista/lisaa-ajankohtaisia/?nid=339>
- Kiviniemi, Kari 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä : PS-kustannus, 72–85.
- Kontula, Osmo 2010. Seksuaalikäyttäytyminen. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Duodecim: Keuruu, 242–260.
- Koskinen, Simo 2010. Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Duodecim: Keuruu, 436–448.

- Kuikka, Meeri 2013. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen vakuutuskortti. 5.3.2013.
- Laatikainen, Tanja 2011. Tuuks mukaan? Vapaaehtoistoiminnan toimintakäsikirja vanhustyöhön. Viitattu 1.3.2013.
<http://www.koivupirtti.fi/kuvat/Toimintakasikirja.pdf>
- Laine, Timo 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Laine, Veli; Sinko, Pekka & Vihriälä, Vesa 2009. Ikääntymisraportti. Kokonaisarvio ikääntymisen vaikutuksista ja varautumisen riittävydestä. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 1/2009. Viitattu 1.2.2014.
<http://vnk.fi/julkaisukansio/2009/j01-ikaantymisraportti-j04-ageing-report/pdf/fi.pdf>
- Lampinen, Päivi 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajan 65-84 vuotiaiden jyvskyläisten 8-vuotisseurantatutkimus. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Viitattu 12.1.2014.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13489/9513918394.pdf?sequence=1>
- Lampinen, Päivi 2008. Aktiiviset iäkkäät voivat psyykkisesti paremmin. Gerontologia 1/2000. Viitattu 12.1.2014. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi>, Elektraineisto.
- Laukkonen, Pia 2010. Toimintakyky ja ikääntymien – käsitteestä ja viitekehyksestä päivittäistoiminnoista selviytymisen arvioitiin. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Duodecim: Keuruu, 242–260.
- Lehto, Essi 2014. Vaimon kuolema ajoi auttajaksi. Helsingin Sanomat 16.1.2014. Viitattu 16.1.2014.
<http://www.hs.fi/elama/Vaimon+kuolema+ajoi+auttajaksi/a1389792351216>
- Mannila, Johanna 2013. Kaikki vanhukset eivät tiedä palvelukeskuksista. Helsingin Sanomat 15.11.2013. Viitattu 15.11.2013.
<http://www.hs.fi/kaupunki/a1384414743529>

- Marin, Marjatta 2000. Vanhusten sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma hyvän vanhenemisen ehtoina. *Gerontologia* 1/2000. Viitattu 30.6.2013. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi>, Elektra-aineisto.
- Muhola, Reetta & Ojala, Hanna 2004. Ajassa muuttuva kolmas ikä. Viitattu 12.9.2013. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi>, Elektra
- Niemelä, Anna-Liisa 2013. Sähköposti 6.3.2013. Tutkimuslupahakemuksesi.
- Nurmi, Jari-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 13–38.
- Oikeusministeriö 2014. Lasten kanssa toimivien vapaaehtoisten rikostaustan saa jatkossa tarkistaa. Viitattu 27.3.2014.
<http://oikeusministerio.fi/fi/index/ajankohtaista/tiedotteet/2014/02/lastenka-nssatoimivienvapaaehtoistenrikostaustansaajatarkistaa.html>
- Pajunen, Airi & Ruotsalainen, Kaija 2012. Suuret ikäluokat eläkeiässä. *Hyvinvointikatsaus* 1/2012. Viitattu 13.12.2013.
https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-03-12_001.html
- Pajuriutta, Satu 2014. Sukupolvet kohtaavat kirjastossa. *Helsingin Sanomat* 10.4.2014. Viitattu 10.3.2014.
<http://www.hs.fi/hstvt/utiset/Kirjastomummoa+kysyt%C3%A4%C3%A4n+kaveriksi+piirt%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n+ja+pelaamaan/v1394003092382>
- Palomaa, Antti 2013. Kahvinkeitto kierrätyskeskuksessa katkaisi työttömyysturvan. *Yle Uutiset*. Kotimaa 20.8.2013. Viitattu 1.2.2013.
http://yle.fi/uutiset/kahvinkeitto_kierratyskeskuksessa_katkaisi_tyottomyysturvan/6786172
- Papu, Kristiina 2013. Palvelukeskukset eläkeläisten ja yhteiskunnan mahdollisuutena. *Kansan Uutiset* 12.2.2013. Viitattu 27.11.2013.
<http://www.kansanuutiset.fi/mielipiteet/horisonntti/2952471/palvelukeskukset-elakelaisten-ja-yhteiskunnan-mahdollisuutena>
- Perkkiö, Tanja 2013. Hyvään työelämään voisi ottaa oppia vapaaehtoistyöstä. *Yle uutiset*. Kotimaa 15.10.2013. Viitattu 18.10.2013.

1.2.2014.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1

- Rajaniemi, Jere 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa - Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. Raportteja 2/2009. Helsinki Ikäinstituutti.
- Read, Sanna 2010. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Duodecim: Keuruu, 85–94.
- Risikko, Paula 2012. Suomen varauduttava paremmin väestön ikääntymiseen. Ministeri Paula Risikon tiedote 168/2012. Viitattu 1.8.2013.
<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1833202>.
- Ruoppila, Isto 2004. Iäkkäiden henkilöiden harrastukset. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen & Timo Suuntama (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY, 476–513.
- Räihä, Kristiina; Äyräväinen, Irma; Rantakokko, Merja; Lyyra, Tiina-Mari & Rantanen, Taina 2012 Toiminnan mielekkyys vapaaehtoistyössä. Viitattu 1.8.2013.
<http://www.doria.fi/handle/10024/91243>
- Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Tammi: Helsinki.
- Sarvimäki, Anneli 2010. Vanheneminen eri kulttuureissa ja etnisissä. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Duodecim: Keuruu, 85–94.
- Savikko, Niina; Huusko, Tiina & Pitkälä, Kaisu 2006. Ikääntyneiden elämänlaadun mittaamisen ongelmia. Teoksessa Tiina Huusko, Timo Strandberg, Kaisu Pitkälä (toim.) Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 12, Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 24–41.
- Sinnemäki, Anni 2011. Työministeri Sinnemäki: tavallinen vapaaehtoistyö työttömänä on sallittua. Työ- ja elinkeinoministeriö. Tiedotteet 2011. Viitattu 1.2.2014. https://www.tem.fi/index.phtml?105033_m=102525&s=4760
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa. Tiedote 7.6.2006. Viitattu 1.11.2012.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=207651&name=DLFE-8728.pdf.

- Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:3. Viitattu 1.8.2013.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3640.pdf&title=Hyvinvointi_2015__ohjelma__Sosiaalialan_pitkan_aikavälin_tavoitteita_fi.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008:3. Viitattu 10.1.2013.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikäihmisten_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf
- Sosiaali- ja Terveysministeriö 2011. Aina on oikea ikä! Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden eurooppalainen teemavuosi 2012. Suomen kansallinen toimintasuunnitelma. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:20. Viitattu 10.1.2013.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=3320152&name=DLFE-17206.pdf.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Viitattu 29.10.2013.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf.
- Sosiaaliohjaaja 2012a. Itähelsinkiläisen palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto- ja terveystyöryhmä. Vapaaehtoisten laskenta 22.10.2012. Tiedot tekijän hallussa.
- Sosiaaliohjaaja 2012b. Itähelsinkiläisen palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto- ja terveystyöryhmä. Haastattelu 20.11.2012.
- Sosiaaliohjaaja 2014a. Itähelsinkiläisen palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Haastattelu 4.2.2014.
- Sosiaaliohjaaja 2014b. Itähelsinkiläisen palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystyöryhmä. Sähköpostivastaus kyselyyn 1.3.2014.
- Sosiaaliohjaaja 2014c. Itähelsinkiläisen palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystyöryhmä. Sähköpostivastaus kyselyyn 1.4.2014. Vastaukset tekijän hallussa

- Sosiaalityöntekijä 2013a. Helsingin kaupungin Maahanmuuttajapalveluiden maahanmuuttoyksikön sosiaalityöntekijän vastaukset sähköpostitse toteutettuun kotoutujien asunnottomuuteen liittyvään, liite 1 mukaisiin kysymyksiin. Vastaukset tekijän hallussa.
- Spiik, Karl-Magnus 2004. Tulokseen tiimityöllä. Helsinki:WSOY.
- Suni, Arja 2010. Masentuneet vanhukset haavoittuneena ryhmänä. Teoksessa Anneli Sarvimäki; Sirkkaliisa Heimonen & Anna Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 90–125
- Suomen kuntaliitto 2013. Sosiaalipalvelu. Ikääntyneiden palvelut. Vanhusneuvostot. Viitattu 19.11.2013.
<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/vanhusneuvostot/Sivut/default.aspx>
- Suomen Punainen Risti 2009. Punainen Risti ystäväpäivänä: yhteisöllisyys lisää hyvinvointia ja terveyttä 9.2.2013. Viitattu 6.10.2013.
<http://news.cision.com/fi/suomen-punainen-risti/r/punainen-risti-ystavanpaivana--yhteisollisyys-lisaa-hyvinvointia-ja-terveytta,c407960>.
- Suurella Sydämellä i.a. Suurella Sydämellä -vapaaehtoistoiminnan eettiset periaatteet. Eettiset periaatteet. Viitattu 1.2.2014.
<http://tampere.suurellasydamella.fi/index.php?sivu=35259>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. ECTS –kompetenssit. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) –tutkinto. Sosiaaliala ammattikorkeakouluverkosto. Viitattu 20.3.2014. http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/ects_kompetenssit/
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Ikääntyneiden kokemukset toimintakyvystään ja palveluiden saamisesta ennen vanhuspalvelulakia. THL – Tutkimuksesta tiiviisti 9/2013. Viitattu 20.4.2014.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110590/Tutkimuksesta_tiiviisti_9_2013.pdf?sequence=1
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a. Vammaispalveluiden käsikirja. Sosiaaliportti. Viitattu 1.12.2013. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi/>

- Tiihonen, Arto (toim.) 2011. Vastavuoroisuutta, vertaisuutta ja osallisuutta ikäihmisille. Ikäihmisten vapaaehtois- ja vertaistoiminnan tutkimus- ja kehittämishanke (Vavero) 2007–2011. Loppuraportti. Raportteja 1/2011.
- Tiihonen, Arto 2009. Esipuhe. Rajaniemi, Jere 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa - Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. Raportteja 2/2009. Helsinki Ikäinstituutti.
- Tiihonen, Jarmo 2007. Ikäkokemusta jäljittämässä. Teoksessa Sirkkaliisa Heimonen & Ilkka Syrén (toim.) Kokemus ja kokemuksellisuus Ikääntyessä. Seminaariesityksiä 26.-27.11.2007, 25–29. Viitattu 1.2.2014.
<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/14/>
- Tilastokeskus 2012. Väestöennuste 2012 iän ja sukupuolen mukaan alueittain 2012 – 2040. Viitattu 1.6.2013.
http://193.166.171.75/database/StatFin/vrm/vaenn/vaenn_fi.asp
- Tilastokeskus 2013. Väestö iän (1-v.) ja sukupuolen mukaan alueittain 1980 - 2012. Viitattu 1.6.2013.
http://193.166.171.75/database/StatFin/vrm/vaerak/vaerak_fi.asp.
- Tulikallio, Tea & Malinen, Heikki 2009. Vapaaehtoistoiminta hyvin organisoituna valtava voimavara. Esimerkkejä vapaaehtoistoiminnasta Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa. Oppaita ja työkirjoja 2009:2. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. EU-kansalaisten teemavuosi 2013. Viitattu 30.10.2013.
http://www.tem.fi/ajankohtaista/vireilla/muita_hankkeita/eu_n_kansalaisten_temavuosi_2013.
- Utriainen, Jarkko (toim.) 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.
- Vaarama, Marja; Siljander, Eero; Luoma, Minna-Liisa & Meriläinen Satu 2010. Suomalaisen kokema elämänlaatu nuoruudessa ja vanhuudessa. Teoksessa Marja Vaarama, Pasi Moisio & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2010, 126–149. Viitattu 30.1.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d>

- Wagner, Sari 2012. Vapaaehtoiskoordinaattori Sari Wagnerin koulutus 6.11.2012. Vapaaehtoistoiminnan info itähelsinkiläisen vanhustenkeskuksen vapaaehtoisten ohjaajille. Itähelsinkiläisen palvelukeskuksen juhlasali.
- Vanhustyön keskusliitto i.a. Elämäkulku ja ikäpolvet. Toiminta. Viitattu 30.10.2012. <http://www.ikapolvet.fi/hanke/toiminta>.
- Vilkkä, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Tammi: Helsinki.
- Yeung, Anne Birgitta 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa - ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: YTY.
- Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 104–125.

LIITE 1: Tiedote ja kutsu opinnäytetyöntutkimukseen

Tiedote ja kutsu opinnäytetyöntutkimukseen

Hei, sinä 60-78-vuotias!

Teen opinnäytetyötä vapaaehtoistoiminnan vaikuttavuudesta vapaaehtoisen elämänlaatuun. Vaikutuksen tulkitsijoina ovat 60-78-vuotiaat, jotka toimivat vapaaehtoistoiminnassa Helsingin kaupungilla. Tutkimuksen aineistona toimivat kerätyt haastattelut.

Voisitko juuri sinä olla yksi viidestä haastateltavistani?

- Haastattelu kestää noin tunnin verran
- Haastattelupaikkana voi toimia esimerkiksi tila palvelukeskuksesta
- Haastattelu talletetaan sanelukoneelle
- Haastateltavalle kerrotaan ennen haastattelua tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet
- Haastateltavalta pyydetään ennen haastattelua kirjallinen suostumus haastatteluun.
- Haastateltavalla on mahdollisuus keskeyttää haastattelu milloin vain ilmoittamalla asiasta opinnäytetyön tekijälle.
- Haastattelut ovat luottamuksellisia
- Haastattelumateriaali tuhoetaan opinnäytetyön hyväksynnän jälkeen

Opinnäytetyöni nimi on: "Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen oman elämänlaadun kohottajana" ja opinnäytetutkimus on osa sosionomi (amk) tutkintoa.

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Saara-Sisko Jäämies Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirastosta toimii opinnäytetyön työelämän ohjaajana.

Työn haastatteluosio toteutetaan huhtikuun loppuun mennessä ja opinnäytetyöni on valmis marraskuussa 2013.

Valmistunut opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen yhteisessä Theseus-verkkokirjastossa ja tästä tulee löytymään kopio Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjastosta.

Kerron mielelläni opinnäytetyöni aiheesta ja sen tavoitteista enemmän.

Yhteydenottoasi odottaen

Tarja Taimisto

Sosionomi (amk) opiskelija

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki

050 570 1234 tarja.taimisto@student.diak.fi

LIITE 2: Vapaaehtoisen suostumuslomake

VAPAAEHTOISEN SUOSTUMUSLOMAKE

Olen lukenut tiedotteen ja kutsun opinnäytetyöntutkimukseen, sekä vapaaehtoisen suostumuslomakkeen.

Opinnäytetyön nimi:

Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen oman elämänlaadun kohottajana.

Tutkimuksen tekijä, haastattelija ja hänen yhteystietonsa:

Tarja Taimisto, sosionomi (amk) opiskelija Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki.

Puhelinnumero 050 570 1234.

Sähköpostiosoite tarja.taimisto@student.diak.fi.

Työelämän ohjaajana toimii:

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Saara-Sisko Jäämies Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden keskus.

Kiitos osallistumisestasi opinnäytetyöhöni. Mikäli sinulla on kysyttävää tai jokin asia jää mietittävään sinua jälkikäteen, voit ottaa yhteyttä minuun.

Tästä suostumuksesta jää haastateltavalle oma kappale.

- Opinnäytetyön haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi milloin tahansa ilmoittamalla asiasta opinnäytetyön tekijälle.
- Annan luvan käyttää haastattelutilanteessa tallennettuja tietoja opinnäytetyössä. Opinnäytetyöntekijän velvollisuus on huolehtia, että saatua tietoa käsitellään luotamuksellisesti niin, ettei haastateltavan henkilöllisyys paljastu.
- Kerättyä aineistoa ei käytetä muihin tarkoituksiin tai luovuteta ulkopuolisille tekijöille.
- Haastattelussa nauhoitetut tallenteet, muistiinpanot ja tallenteiden puhtaaksi kirjoitetut osiot tuhoetaan opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen, poistamalla näistä luodut tiedostot ja silppuamalla paperitulosteet.

Osallistujan allekirjoitus

Minä, _____ vahvistan, että minulle on selvennetty opinnäytetyön tavoitteet, toteutustapa ja osallistun tutkimuksen haastatteluun vapaaehtoisesti.

Allekirjoitus

Päiväys

HAASTATTELURUNKO

Taustatiedot

- Ikä, sukupuoli ja siviilisääty?
- Missä toimit vapaaehtoisena?
- Mitä vapaaehtoistoimintaa teet tällä hetkellä?
- Miten usein toimit vapaaehtoisena?

Polku vapaaehtoiseksi

- Kuvaile oma vapaaehtoistoiminnan historiasi
- Mitä odotat vapaaehtoistoiminnalta?
- Miten odotukset ovat toteutuneet tähän mennessä?

Osallisuus vapaaehtoistoimintaan

- Kuvaile vapaaehtoistoimintaan osallistumisen merkitystä sinulle
- Miten vapaaehtoistoimintaan osallistuminen ja osallisuus näkyvät elämässäsi?
 - Mitä merkitystä toiminnalla on / Mitä vapaaehtoistoiminta sinulle antaa?
- Entä jos et toimisi vapaaehtoisena?
- Mitä haasteita vapaaehtoistoiminta tuo?

Elämänlaadun tekijät ja merkitys

- Kuvaile mitä hyvä elämänlaatu merkitsee sinulle
- Mistä tekijöistä hyvän elämänlaatu koostuu elämässäsi?

Vapaaehtoistoiminta ja sosiaaliset suhteet

- Minkälainen merkitys sosiaalisilla suhteilla on elämääsi?
- Kuvaile sosiaalista verkostoasi vapaaehtoistoiminnan piiristä
 - Jos vapaaehtoistoiminnan kautta on löytynyt ystäväverkostoa - mitä haluat kertoa tästä?
 - Jos ei - mitä haluat kertoa tästä?