



Jonna Virkki

## Hauraamman ikätoverin tukena

Selvitys ikääntyneiden tunteista ja tuen tarpeesta vapaaehtoistyössä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala

Vanhustyö

Opinnäytetyö

11.11.2024

## Tiivistelmä

Tekijä:	Jonna Virkki
Otsikko:	Hauraamman ikätoverin tukena. Selvitys ikääntyneiden tunteista ja tuen tarpeesta vapaaehtoistyössä.
Sivumäärä:	33 sivua + 1 liite
Aika:	11.11.2024
Tutkinto:	Sosiaali- ja terveysala
Tutkinto-ohjelma:	Vanhustyö
Ohjaaja:	Heidi Oilimo

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ikääntyneiden vapaaehtoisten kokemuksia hauraamman ikääntyneen auttamisesta. Opinnäytetyön työelämäkumppanina oli Uudellamaalla toimiva Siskot ja Simot-vapaaehtoisjärjestö. Opinnäytetyön selvitystä voidaan tulevaisuudessa käyttää vapaaehtoistyön kehittämiseen, vapaaehtoisten tukemiseen ja erilaisiin hankkeisiin.

Opinnäytetyössä haastateltiin viittä vapaaehtoisjärjestön valitsemaa ikääntynyttä vapaaehtoista ryhmähaastattelumenetelmällä. Opinnäytetyössä käytettiin laadullista menetelmää valitun ryhmähaastattelumenetelmän vuoksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville monipuolinen näkemys siitä, minkälaisia tunteita hauraamman ikätoverin kohtaaminen vapaaehtoistoimijoissa herättää ja minkälaista tukea ikääntynyt vapaaehtoinen tehtävässään tarvitsee.

Ikääntyneiden vapaaehtoisten tunteet vapaaehtoisuudesta ja vapaaehtoisjärjestöistä olivat pääsääntöisesti positiivisia. He kokivat vapaaehtoisuuden voimauttavana ja elämää rikastuttavana tekijänä, joka tuo merkitystä heidän arkeensa. Yhteistyö muiden vapaaehtoisten kanssa sekä halu vaikuttaa toisten ikääntyneiden loppuvaiheen elämiin inspiroi heitä jatkamaan aktiivista osallistumistaan.

Ikääntyneet vapaaehtoiset korostivat, että yhteiset tapaamiset ja kokemusten jakaminen muiden vapaaehtoisten kanssa tarjoaisivat heille uusia ideoita ja lisäisivät motivaatiota jatkaa vapaaehtoistyössä. He myös näkivät koulutusmahdollisuudet ja yhteistyön oppilaitosten kanssa tulevaisuudessa tärkeinä tukitekkijöinä, jotka helpottaisivat ja vahvistaisivat heidän osaamistaan ja toimintaa vapaaehtoisena.

Avainsanat: vapaaehtoistyö, ikääntynyt vapaaehtoinen, toimintakyky, kokemus

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Abstract

Author: Jonna Virkki  
Title: Supporting More Fragile Peers. Study on Older Adults Emotions and Support Needs in Volunteer Work.  
Number of Pages: 33 pages + 1 appendix  
Date: 11 November 2024

Degree: Bachelor of Social Services and Health Care  
Degree Programme: Elderly Care  
Instructor: Heidi Oilimo, Senior Lecturer

---

The purpose of this thesis was to explore the experiences of elderly volunteers in helping more fragile elderly individuals. The thesis partnered with the Siskot ja Simot volunteer organization, which operates in Uusimaa. The findings of this thesis can be used in the future to develop volunteer work, support volunteers, and in various projects.

In the thesis, five elderly volunteers selected by the organization were interviewed using a group interview method. A qualitative approach was utilized due to the selected group interview method.

The aim of the thesis was to gain a diverse perspective on the emotions that arise in volunteers when encountering a more fragile peer and to understand what kind of support elderly volunteers need in their roles.

The feelings of elderly volunteers regarding volunteering and volunteer organizations were predominantly positive. They found volunteering to be an empowering and enriching experience that adds meaning to their daily lives. Collaboration with other volunteers and the desire to make an impact on the later stages of other elderly individuals' lives inspired them to continue their active participation.

Elderly volunteers emphasized that joint meetings and sharing experiences with other volunteers would provide them with new ideas and increase their motivation to continue in volunteer work. They also identified training opportunities and collaboration with educational institutions as important supportive factors in the future, which would facilitate and enhance their skills and activities as volunteers.

Keywords: volunteering, elderly volunteer, performance, experience

---

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

## Sisällys

1	Johdanto	5
2	Tietoperusta	6
2.1	Ikääntynyt henkilö	6
2.2	Heikentynyt toimintakyky	6
2.3	Vapaaehtoisuus ja vapaaehtoinen	6
2.4	Sisäänottokriteerit ja ulosjättökriteerit	7
2.5	Tiedonhaun hakusanat	7
3	Aiemmat tutkimukset	8
3.1	Tutkimuksia vapaaehtoisuuden herättämistä tunteista	8
3.2	Tutkimuksia vapaaehtoisten tuen tarpeesta	10
4	Opinnäytetyön toteutus	11
4.1	Tavoite ja tarkoitus	11
4.2	Tutkimuskysymykset	11
4.3	Opinnäytetyössä haastateltavat	12
4.4	Tutkimus- ja analyysimenetelmät	13
4.5	Litterointi	14
4.6	Analysointi	15
5	Tulokset	17
5.1	Vapaaehtoistyöstä saadut tunteet	17
5.2	Vapaaehtoisten kokemat tuen tarpeet	19
6	Johtopäätökset	21
6.1	Johtopäätökset vapaaehtoisuuden herättämistä tunteista	21
6.2	Johtopäätökset vapaaehtoisten tuen tarpeista	23
7	Pohdinta	25
7.1	Jatkokehittämisideat	26
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	27
	Lähteet	30
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelukysymykset	

## 1 Johdanto

Opinnäytetyössä käsiteltiin ikääntyneiden vapaaehtoisten kokemuksia ja tuentarpeita hauraammassa asemassa olevan kanssa toimiessa. Hauraammassa asemassa oleva ikääntynyt tarkoitti opinnäytetyössä esimerkiksi vuodepotilasta tai muuten tuen tarpeessa olevaa henkilöä. Hauraammassa asemassa olevan saman ikäisen kohtaaminen on ikääntyneelle vapaaehtoiselle opettava ja herkkä kohtaaminen. Opinnäytetyön työelämäkumppani oli Siskot ja Simot-vapaaehtoisjärjestö.

Opinnäytetyössä haastateltiin ryhmähaastattelumenetelmällä viittä ikääntynyttä, jotka tekevät vapaaehtoistyötä hauraammassa asemassa olevalle ikääntyneelle. Opinnäytetyössä selvitettiin ikääntyneiden vapaaehtoisten tuen tarpeita ja tunteita, joita vapaaehtoistyössä nousee esille.

Vapaaehtoistyöstä on tehty paljon tutkimuksia, esimerkiksi sen tuottamasta positiivisesta vaikutuksesta yksilölle ja vapaaehtoisjärjestölle. Tutkimukset osoittivat myös vapaaehtoisuuteen motivoivia tekijöitä. Yksilötasolla vapaaehtoisuus tuottaa positiivisia kokemuksia ja vaikutuksia henkilön elämään. Vapaaehtoisuus on myös yhteiskunnalle merkittävä voimavara.

Haastateltavat vapaaehtoiset kertoivat saavansa vapaaehtoisuudesta pääasiassa positiivisia tunteita ja tunnelatauksia arkeen. Toisinaan haastateltavat kertoivat kokevansa myös negatiivisia tunteita, kuten itsekkyyttä ja ärsyyntymistä, mutta tämä oli vähäistä verrattuna positiivisiin tunteisiin. Tukea kaivattiin muun muassa koulutusten muodossa. Koulutusta haluttiin vaikeiden tilanteiden selvittämiseen sekä hauraammassa asemassa olevan ikääntyneen kohtaamiseen. Vapaaehtoisten kesken toivottiin järjestettävien tapaamisia, joissa voisi tuoda esille vaikeat tilanteet, tutustua muihin ja saada uusia ideoita vapaaehtoisuuteen.

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Siskot ja Simot vapaaehtoisjärjestö, joka toimii Uudenmaan maakunnassa. Siskot ja Simot vapaaehtoisjärjestö tuottaa matalan kynnyksen vapaaehtoistoimintaa. Järjestö järjestää erilaisia tapahtumia, kuten tansseja, lauluhetkiä ja muuta ohjelmaa muun muassa hauraassa asemassa oleville ikääntyneille. Järjestön toimintaan kuuluu myös pop-up vapaaehtoisuus, johon voi osallistua

omien aikataulujen sen mahdollistettua. Siskot ja Simot-järjestö pitää ikääntyneitä arvokkaana osana yhteiskuntaa eikä kulueraanä, minkä vuoksi he haluavat tukea ikääntyneitä, jotka toimivat vapaaehtoisina ja niitä, joiden luokse vapaaehtoiset menevät. (Siskot ja Simot.)

Opinnäytetyön ansiosta työelämäkumppani sai kuulla vapaaehtoisten toiveita kehittämisideoista ja heidän tarpeistaan. Toiminnan kehittäminen ja vapaaehtoisten hyvinvointi on merkittävä osa vapaaehtoisjärjestön tulevaisuutta. Selvityksen avulla työelämäkumppani voi tukea vapaaehtoisia ja heidän jaksamistaan vapaaehtoistyössä.

## 2 Tietoperusta

### 2.1 Ikääntynyt henkilö

Ikääntyneellä henkilöllä tarkoitettiin tässä opinnäytetyössä eläkkeellä olevaa yli 65-vuotiaasta henkilöä. Ikääntyneistä opinnäytetyöhön osallistuvista voitiin käyttää myös termiä haastateltavat. Määritelmiä ikääntyneestä oli myös esimerkiksi vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa henkilöä. Iäkkäällä henkilöllä voitiin käsittää myös henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky oli heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien, vammojen tai korkean iän aiheuttamien rappeutumien vuoksi. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 2012.)

### 2.2 Heikentynyt toimintakyky

Heikentynyt toimintakyky on päivittäisten toimintojen heikompaa suoriutumista. Tämä voi johtua esimerkiksi sairauksista tai ikääntymisen aiheuttamista muutoksista. Toimintakyky tarkoittaa ihmisen psyykkisiä, fyysisiä sekä sosiaalisia edellytyksiä selviytyä arjesta sekä merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisistä toiminnoista. (Toimintakyvyn ylläpitäminen 2024.) Opinnäytetyössä hauraammassa asemassa olevaa ikääntyneitä käytettiin ilmentämään heikentynyttä toimintakykyä.

### 2.3 Vapaaehtoisuus ja vapaaehtoinen

Vapaaehtoisuudella tai vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan toimintaa, joka tehdään yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi. Tällaisesta toiminnasta ei anneta rahallista

korvausta ja se tehdään ilman pakkoa. Vapaaehtoisuuteen ei liity velvollisuutta sukua tai perhettä kohtaan. (Valliluoto 2014 12–15.)

Vapaaehtoisilla tarkoitettiin niitä henkilöitä, jotka suorittivat vapaaehtoistoimintaa. Heille ei makseta tekemästään työstä palkkaa tai muita korvauksia. Vapaaehtoiset toimivat vapaa-ajallaan itselle merkityksellisten asioiden ja aiheiden äärellä. Vapaaehtoisuus perustuu omaan vapaaseen tahtoon ja valintaan, ja sitä voi tehdä kuka tahansa. (Valliluoto 2014 12–15.)

## 2.4 Sisäänottokriteerit ja ulosjättökriteerit

Opinnäytetyön sisäänottokriteereitä olivat alle viisi vuotta vanhat tutkimukset sekä suomen tai englanninkieliset tekstit. Tutkimuksia on vapaaehtoisuudesta tehty merkittävästi, jonka vuoksi tässä opinnäytetyössä oli rajattu tutkimusten ikä viiteen vuoteen. Tutkimukset ja tekstit saivat olla suomeksi tai englanniksi kirjoitettuja, mutta muut kielet oli jätetty ulos tarkastelusta. Ulosjättökriteereinä olivat yli viisi vuotta vanhat tutkimukset sekä muun kuin englannin ja suomenkieliset tekstit.

## 2.5 Tiedonhaun hakusanat

Tiedonhaun hakusanat liittyvät käsitteisiin, joita opinnäytetyössä käytetään. Tiedonhaun hakusanoja ovat ikääntynyt, vapaaehtoistyö, vapaaehtoinen, toimintakyky, kokemus ja näiden sanojen toisenlaiset ilmaisut sekä samat käsitteet englanniksi. (Taulukko 1.)

Ikääntynyt OR  Vanhus	Elder OR  "Elderly people" OR  Aged
Vapaaehtoistyö OR  Vapaaehtoisuus OR	"Voluntary work" OR  Volunteering OR

Vapaaehtoinen	Voluntary
Toimintakyky	Performance
Kokemus	Experience

Taulukko 1. Tiedonhaun hakusanat

### 3 Aiemmat tutkimukset

Vapaaehtoistöiden hyödyistä ja tarpeista erilaisissa ympäristöissä on tehty paljon tutkimuksia. Vapaaehtoisuus ilmiönä on kiinnostanut tutkijoita Suomen lisäksi ympäri maailmaa ja se nähdään monessa maassa toimivan yhteiskunnan osana. Tutkimuksia on etsitty Taylor & Francis Onlinesta, Medicista, CINAHLista ja Medlinesta. Tutkimuksia on haettu hakusanoilla, jotka liittyvät ikääntyneisiin, toimintakykyyn, vapaaehtoisuuteen ja kokemuksiin.

#### 3.1 Tutkimuksia vapaaehtoisuuden herättämistä tunteista

Vapaaehtoisuus herättää moninaisia ja voimakkaita tunteita. Diogini ym. (2023) tutkimuksessa tuli esille, että erityisesti empatiaa, myötätuntoa, iloa ja ylpeyttä koetaan vapaaehtoistyötä tehdessä, mutta myös esimerkiksi uupumusta ja stressiä. Vapaaehtoistyö on emotionaalisesti haastavaa työtä, jonka vuoksi positiiviset ja negatiiviset tunteet kuuluvat asiaan. Ihmisten auttaminen hoitopaikoissa tai vaikeissa elämäntilanteissa vaikuttaa myös vapaaehtoiseen. (Dionigi & Casu & Gremigni 2020.)

Vapaaehtoisuus voi vahvistaa psykologista hyvinvointia ja itsetuntoa varsinkin silloin, kun vapaaehtoinen kokee tekemänsä työnsä merkitykselliseksi. Tutkimuksessa nousi esille vahvasti empatia keskeisenä tekijänä. Vapaaehtoiset kokevat voimakkaasti muiden tunteet ja vaikeudet, mutta myös suurta tyytyväisyyttä ja elämän tarkoitusta. (Diogini ym. 2020.)

Vapaaehtoisten tunteita ja kokemuksia tulee tulkita monesta eri näkökulmasta, koska tunteet ja kokemukset voivat muuttua pitkällä aikavälillä. Jongenelis ym. (2022) tutkimuksessa saatiin selville, että tunteiden ja kokemusten muutokset vaikuttavat vapaa-

ehtoistyössä jaksamiseen ja aktiivisena jäsenenä toimimiseen. Tunteista ja kokemuksista saatu aineisto auttaa tekemään vapaaehtoistoiminnasta merkityksellisempää sekä luomaan ja edistämään aktiivista yhteisöä. (Jongenelis ym. 2022 107–116.)

Vapaaehtoisten kokemuksissa tunteet näyttelevät keskeistä roolia. Vapaaehtoiset nojaavat tunteisiin, kuten empatiaan ja iloon, jonka avulla ruokkivat sitoutumistaan vapaaehtoistyöhön. Myös henkilökohtaista kasvua ruokitaan vapaaehtoisuudesta saaduista tunteista. Vapaaehtoistyöstä saadut tunteet tukevat osallistumista ja aktiivisuutta sekä vahvistaa tarkoituksen tunnetta ja yhtyettä vapaaehtoistyöhön. Tutkimuksessa positiiviset tunteet aktivoivat ihmistä, auttoi heitä jatkamaan toiminnassa sekä auttoi vastustamaan emotionaalista kuormitusta. (Milan 2023 9–17.)

Ling ym. (2023) tekemässä tutkimuksessa ikääntyneet vapaaehtoiset arvostavat paljon palveluidensa myönteisiä vaikutuksia muihin ihmisiin ja ympäristöön, jossa he palvelevat. Tämä antaa vapaaehtoisille tunteen, että heillä on jotakin arvokasta. (Ling ym 2023 482-500.)

Vapaaehtoisuus voi parantaa mielenterveyttä tietyissä olosuhteissa, mutta vaikutukset riippuvat monesta tekijästä, kuten sosioekonomisesta asemasta. Tämän vuoksi kaikki eivät hyödy vapaaehtoisuudesta samalla tavalla. Vapaaehtoisuuden avulla voidaan kehittää itseään ja luoda uusia yhteyksiä, joka voi parantaa mielenterveyttä. Vapaaehtoisuuden ei voi sanoa suoraan heikentävän mielenterveyden haasteita, mutta se voi olla merkittävä tekijä edistämään yksilön mielenterveyttä. (Jiang 2022, 5678.)

Kestävää vapaaehtoistyötä tukee merkityksellisyys ja onnellisuus, joka saadaan työtä tehdessä. Tutkimus osoitti, että pelkkä tyytyväisyys ei tue kestävyyttä vapaaehtoistyön toimialalla. Vapaaehtoisten motivaatiot ja positiiviset kokemukset vaikuttivat kestävyyteen. Motivaatiolla ja positiivisilla kokemuksilla on merkitystä vapaaehtoistyön pitkäaikaisuuden edistämässä. (Qu & Ju & Qin & Chen & Luo 2024, 1–16.)

Dorota Weziak-Bialowolskan, Regina Skiban ja Piotr Bialowolskin (2024) tutkimuksessa selvisi, että vapaaehtoistyö joka viikko tai useammin oli ennakoivasti yhteydessä vapaaehtoisten parempaan emotionaaliseen hyvinvointiin. (Weziak-Bialowolska & Skiban & Bialowolski 2024, 475.)

### 3.2 Tutkimuksia vapaaehtoisten tuen tarpeesta

Työelämästä poistuminen ja muut elämänmuutokset vaikuttavat ikääntymisen kokemiin. Ikääntyneiden vapaaehtoistoimintaan liitetään usein positiiviset tunteet, elämän merkityksen vahvistuminen, onnellisuus, hyvinvoinnin tunne, sosiaalinen ja yhteisöllinen pääoman kehittyminen ja tyytyväisyys elämään. (Lee ym. 2023 4–17.) Myös samankaltaisia teemoja nousi esille muissa tutkimuksissa. Vapaaehtoiset saavat vapaaehtoisuudesta paljon positiivisia hyötyjä. Tällaisia ovat muun muassa yksinäisyyden lievittyminen, toimintakyvyn ylläpitäminen ja terveyteen liittyvät positiiviset vaikutukset. (Ling ym. 2023 482–500.)

Vertaistuen tarve ja yhteisöllisyys nousi esille monessa tutkimuksessa. Yhteys vapaaehtoisjärjestöön, muihin vapaaehtoiisiin ja autettaviin lisää ikääntyneiden hyvinvointia. Tutkimuksessa nousi esille turvallisen yhteyden luomisen tärkeys vapaaehtoisten ja vapaaehtoisjärjestön välillä. On tärkeää, että ikääntyneille järjestetään aikaa toimia yhdessä ja käydä läpi kokemuksiaan yhdessä. Erityisesti vapaaehtoisjärjestön tuki on tutkimuksen mukaan tärkeää vapaaehtoisten hyvinvoinnin kannalta. (Ling ym. 2023 482–500.)

Milan (2023) tutkimuksessa saatiin selville, että yhteyden luominen vapaaehtoisten välillä vaikuttaa heidän aktiivisuuteensa ja motivaatioon. Sosiaalisten ja tunnepitoisten siteiden muodostaminen ja ylläpitäminen vähensi uupumusta ja negatiivisia tunteita vapaaehtoistyötä kohtaan. Tunnepitoisten siteiden luominen auttoi vapaaehtoisia jatkamaan toiminnassa. (Milan 2023 9–17.) Vapaaehtoisille on tärkeää tarjota tukea vapaaehtoisjärjestön taholta. Tämä auttaa vapaaehtoisia käsittelemään emotionaalisia haasteita ja suojaa uupumukselta. (Dionigi ym. 2020.)

Emotionaalinen kuormitus voi johtaa uupumukseen, jota voidaan ennaltaehkäistä ennakkoivalla tuella, mahdollisuudella lepoon ja keskusteluavulla. Nämä tukitoimet voivat parantaa kestävyyttä ja hyvinvointia vapaaehtoistyössä. (Cai & Wei & Cai 2024.) Emotionaalista kuormitusta voidaan ehkäistä vähentämällä vapaaehtoistyöntekijän taakkaa ja tarjoamalla keskusteluapua. Työnjohdolliset keskustelut ovat tärkeitä vapaaehtoisen jaksamisen kannalta. (Spinney & Clinton 2024 5–18.)

Vapaaehtoiset kaipaavat hyvää perehdytystä ja tukea vapaaehtoisjärjestöltä esimerkiksi koulutuksien avulla. Selkeä viestintä vapaaehtoisjärjestön ja vapaaehtoisten välillä

tukee vapaaehtoisten työtä ja jaksamista. Selkeän viestinnän avulla vapaaehtoiset kokevat, että heidät muistetaan ja heille kerrotaan vapaaehtoisjärjestössä tapahtuvista asioista. Myös vapaaehtoisten kiittäminen ja heille tunnustuksen antaminen on tutkimuksen mukaan yksi tukimuoto vapaaehtoisten pitämiseksi toiminnassa. (Spinney & Clinton 2024 5–18.)

Tutkimuksissa käsitellään vapaaehtoisuuteen motivoivia tekijöitä sekä vapaaehtoisten tukemisen keinoja toiminnan ylläpitämiseksi. Tämä on tärkeää vapaaehtoisjärjestölle toiminnan vakauttamisen ja uusien vapaaehtoisten innostamiseksi. Vapaaehtoisuudesta saadut kokemukset ja vaikuttamismahdollisuudet vaikuttavat vapaaehtoisen motivaatioon ja haluun jatkaa. Motivaatioon vaikuttaa kohtaamiset, vapaaehtoisjärjestön tuki sekä mahdollisuus koulutuksiin. (Vihiniemi, 2020.)

## 4 Opinnäytetyön toteutus

### 4.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada työelämäkumppanille ikääntyneiden vapaaehtoisten tukemiseen ja vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen tarvittavaa tietoa. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville monipuolinen näkemys siitä, minkälaisia tunteita hauraamman ikätoverin kohtaaminen vapaaehtoistoimijoissa herättää ja minkälaista tukea ikääntynyt vapaaehtoinen tehtävässään tarvitsee. Opinnäytetyössä selvitettiin toiminnan aiheuttamista kokemuksista ja tunteista ja saatiin tietoa avun tarpeesta työelämäkumppanin kehittämistyötä varten.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastattelemalla hauraamman ikätoverin auttamiseen liittyviä ikääntyneiden vapaaehtoisten kokemia tunteita ja tuen tarpeita. Selvitystä voidaan tulevaisuudessa käyttää vapaaehtoistyön kehittämiseen, vapaaehtoisten tukemiseksi sekä erilaisiin hankkeisiin.

### 4.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Minkälaisia tunteita hauraamman ikätoverin kohtaaminen aiheuttaa ikääntyneessä vapaaehtoisessa?

2. Minkälaista tukea ikääntynyt vapaaehtoinen kaipaa toimintaansa?

### 4.3 Opinnäytetyössä haastateltavat

Haastatteluun osallistuneet ikääntyneet olivat 66–77-vuotiaita vapaaehtoisia, jotka ovat toimineet Siskot ja Simot vapaaehtoisjärjestön palveluksessa useita vuosia. He työskentelivät pääsääntöisesti palvelutaloissa ja hoitokodeissa mutta myös isoissa tapahtumissa, joita voidaan järjestää erilaisissa tiloissa. Vapaaehtoisena he saavat järjestää tapahtumia, kerhoja ja muuta toimintaa, kuten ulkoilua sekä yleistä juttelemista ikääntyneiden kanssa. Aika, jonka he käyttävät vapaaehtoisena toimimiseen vaihtelee jokapäiväisestä toimimisesta kerran kuussa toimimiseen.

Vapaaehtoisjärjestö halusi tutkia toimintansa vaikutuksia erityisesti ikääntyneiden osalta, jotka ovat vapaaehtoistyön voimavara. Opinnäytetyössä haastateltiin ryhmähaastattelumenetelmällä viittä ikääntynyttä vapaaehtoista, jotka työskentelivät hauraamman ikätoverin kanssa. Haastattelussa pyrittiin selvittämään vapaaehtoisten tuen tarvetta ja mitä tunteita vapaaehtoisuus hauraamman ikätoverin tukemiseksi herättää. Haastattelussa saatujen tietojen avulla vapaaehtoisjärjestö pyrkii tukemaan ikääntyneiden vapaaehtoisten jaksamista ja vähentämään heidän psyykkistä sekä fyysistä kuormaansa. Haastattelusta pyrittiin saamaan selville myös, mitkä asiat vaikuttavat vapaaehtoisuuteen osallistumiseen ja sen jatkamiseen. Selvitys oli hyvä tehdä saadakseen selville ikääntyneiden vapaaehtoisten kuormitustilaa sekä tunteita. Vapaaehtoisjärjestölle oli tärkeää saada tietää aitoja kokemuksia ja tunteita vapaaehtoistoimintaan liittyen. Vapaaehtoisten hyvinvointi linkittyy koko järjestön hyvinvointiin.

Aihe oli tärkeä, jotta ikääntyneitä vapaaehtoisia pystytään tukemaan tarpeeksi järjestön puolesta. Ikääntyneiden vapaaehtoisten tukemisella heidän jaksamisensa ja hyvinvointinsa säilyy ennallaan tai paranee. Tällöin järjestö pitää huolta voimavarastaan, joka on ikääntyneet vapaaehtoiset. Ikääntyneiden motivointi vapaaehtoistyöhön on tärkeää, jotta vapaaehtoisuudesta tulee pitkäaikainen ja jatkuva. (Vihiniemi, 2020.) Vaikka elämäntilanne ei välttämättä salli pitkäaikaista sitoutumista on mahdollisuus silti olla mukana yhteisössä ja tulla tekemään vapaaehtoistyötä silloin, kuin elämäntilanne sen mahdollistaa. Siskot ja Simot vapaaehtoisjärjestö pyrkii siihen, että kaikki halukkaat pystyvät suorittamaan vapaaehtoistyötä omilla ehdoillaan. (Siskot ja Simot.)

#### 4.4 Tutkimus- ja analyysimenetelmät

Tutkimusmenetelmä opinnäytetyössä oli laadullinen menetelmä. Aineisto hankittiin ryhmähaastattelulla, johon osallistui viisi ikääntynyttä vapaaehtoista. Ikääntyneet vapaaehtoiset oli kutsuttu haastatteluun Siskot ja Simot vapaaehtoisjärjestön puolesta, koska he tuntevat vapaaehtoisena toimijat. Haastatteluun osallistuvat olivat yli 65-vuotiaita eläkkeellä olevia vapaaehtoisia. Haastattelu suoritettiin Siskojen ja Simojen toimistolla. Eläkeikäiset vapaaehtoiset valittiin haastateltavaksi ryhmäksi, koska työelämästä poistuminen jättää aukon arkeen, mikä pyritään täyttämään vapaaehtoisuudella. Ryhmähaastattelumenetelmä oli valittu vapaaehtoisjärjestön puolesta helpottaakseen ikääntyneiden toimijuutta ja arkea.

Haastattelu, havainnointi ja kysely ovat laadullisen tutkimusmenetelmän tapoja. Näitä voidaan käyttää yksin tai yhdistettynä. Haastattelun etuja ovat joustavuus, mahdollisuus toistaa kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä, selvittää ilmausten sanamuotoja sekä käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Haastattelun kysymykset pystytään kysymään tutkijan haluamassa järjestyksessä riippuen haastattelun etenemisestä. Haastattelun tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon tietoa asiasta, jota käsitellään. Haastattelun aikana pystytään havainnoimaan haastateltavien eleitä ja ilmeitä. (Tuomi & Saarijärvi 2018 5–100.)

Laadullista tutkimusta käytetään, kun tuloksiin ei päästä tilastollisin tai muiden määrällisten keinojen avulla. Laadullisen tutkimuksen tutkimuskohteena on esimerkiksi ihmisten kokemukset ja tarinat. Näitä ei pystytä mittaamaan luonnontieteellisin keinoin. (Saarelma 1996 5-) Ikääntyneiden kokemuksia selvitettiin opinnäytetyössä laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen, koska näitä selvittäessä muut menetelmät poissulkeutuvat osittain tai kokonaan. Käyttäessäni ryhmähaastattelua aineistoni hankitaan, laadullinen tutkimus oli parhain vaihtoehto. Haastattelussa kartoitettiin ikääntyneiden vapaaehtoisten tunteita ja kokemuksia, joita ei pystytty mittaamaan luvuilla tai tilastoilla.

Kokemuksia pyrittiin selvittämään haastattelun avulla. Ryhmähaastattelun tavoitteena oli synnyttää keskustelua. Ryhmähaastattelussa otettiin enemmän kantaa toisten kokemuksiin, jolloin keskustelusta saadaan monipuolista. Ryhmässä haastateltavat luottavat enemmän nimettömyyteen, jolloin negatiivista palautettakin uskallettiin antaa enem-

män. Tässä haastattelumuodossa oli etuna myös uusien ideoiden, ehdotuksien ja oivalluksien kehittyminen. Haastateltavat pystyivät kannustamaan ja tukemaan toisiaan sanallisesti sekä sanattomasti. (Eskola & Suoranta 2008, 94.)

Opinnäytetyössä käytettävä ryhmähaastattelu oli valittu keskustelun rikastuttamiseksi ja monipuolistamiseksi. Käsitellessä kokemuksia tukiverkosto oli tärkeää. Ryhmähaastattelun etuna opinnäytetyössä oli tuen saaminen muilta haastateltavilta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Ryhmähaastattelu oli työelämäkumppanin ehdotus helpottaakseen ikääntyneiden arkea vähentämällä kulkemista yhdistyksen tiloihin.

Haastattelusta saatu aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysin valinta perustui opinnäytetyössä tehtyihin haastatteluihin. Tuloksia analysoidaan haastattelun kautta, jolloin aineisto kertoi tarvittavat tiedot, joiden avulla luotiin pohja tuloksille. Induktiivisessä sisällönanalyysissä etsittiin tutkimuskysymyksiin vastauksia kerätystä aineistosta. (Metsämuuronen 2005 60–155.)

Haastateltaville lähetettiin tutkittavan informointi ja tutkittavan suostumuslomakkeet. Lomakkeet ja niiden sisältö käytiin yhdessä läpi ennen haastattelutilannetta. Lomakkeissa kerrottiin heidän oikeuksistaan, anonymiteetistä sekä opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteesta.

## 4.5 Litterointi

Litteroitu teksti analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä. Laadullisen sisällönanalyysin tavoitteena oli luoda sanallinen ja selkeä kuvaus ilmiöstä, jota oltiin selvittämässä. Analyysin aikana ei kadotettu aineiston tarjoamaa informaatiota, vaan muokattiin se tiiviiksi ja ymmärrettäväksi. (Tuomi & Sarajärvi 2014 5–100)

Opinnäytetyöhön käytetty litteroitu aineisto oli pituudeltaan yhdeksän sivua. Puhuttu haastatteluaineisto oli pituudeltaan puolitoistatuntia kestävä. Haastattelu kirjoitettiin sanasta sanaan yhteen tiedostoon, jonka jälkeen purettiin, siten, että lauseet jaoteltiin henkilöittäin. Jokaiselle haastateltavalle annettiin numero, josta heidät kyettiin haastatteluaineistosta tunnistamaan.

Aineisto kopioitiin toiseen tiedostoon, jossa poistettiin tunnistetiedot, kuten henkilöiden nimet, paikkakunnat ja paikkojen nimet, joissa he ovat toimineet vapaaehtoisina. Aineisto oli tiivistetty yhdeksään sivuun pitäen sisällä informaation. Puhuttu kieli oli muutettu siten, että murteet eivät erotu eikä ketään voida tunnistaa siten. Tiedostoja ja haastatteluaineistoa säilytettiin lukitussa kansiossa.

## 4.6 Analysointi

Haastatteluaineistoa luettiin läpi useaan kertaan, jotta saatiin hyvä käsitys mitä jokainen lause piti sisällään. Tämän jälkeen jokainen lause käytiin läpi ja koodattiin erilaisin värein, jotta saatiin aineistosta pääsisältö näkyviin. Yläluokiksi muodostui vapaaehtoisuuden herättämät tunteet ja vapaaehtoisten tuen tarve. Alaluokiksi muodostui positiiviset tunteet ja negatiiviset tunteet sekä vapaaehtoisjärjestön tarjoama tuki ja muu kaivattu tuki.

Litteroitu aineisto merkittiin erilaisin värikoodein. Vihreällä merkittiin ne kohdat, joissa mainittiin jonkinlainen tunne, joka oli herännyt vapaaehtoisena toimimisesta. Keltaisella merkattiin kaikki, jossa oli jonkinlainen vapaaehtoisuuteen liittyvä kokemus. Punaisella merkattiin ne kohdat, joissa pyrittiin keksimään ratkaisua, miten vapaaehtoistyöstä saataisiin houkuttelevampaa ja miten vapaaehtoisia voitaisiin tukea.

Värit jaoteltiin toiseen tiedostoon siten että vihreä väri eli erilaiset tunteet merkattiin erilaisin menetelmin. Positiivinen tunne merkattiin vaaleanvihreällä ja negatiivinen tunne tumman vihreällä. Samalla lailla tehtiin myös keltaisen värin kanssa. Punaisen värin kanssa toimittiin siten, että vaaleanpunaisella merkattiin vapaaehtoisjärjestölle kohdistettu kehitysehdotus tai tuen tarve ja tummanpunaisella merkattiin sellaiset kehitysideat, joihin vapaaehtoisjärjestö ei välttämättä kykene vaikuttamaan, kuten virikeohjauksen takaisin tuonti.

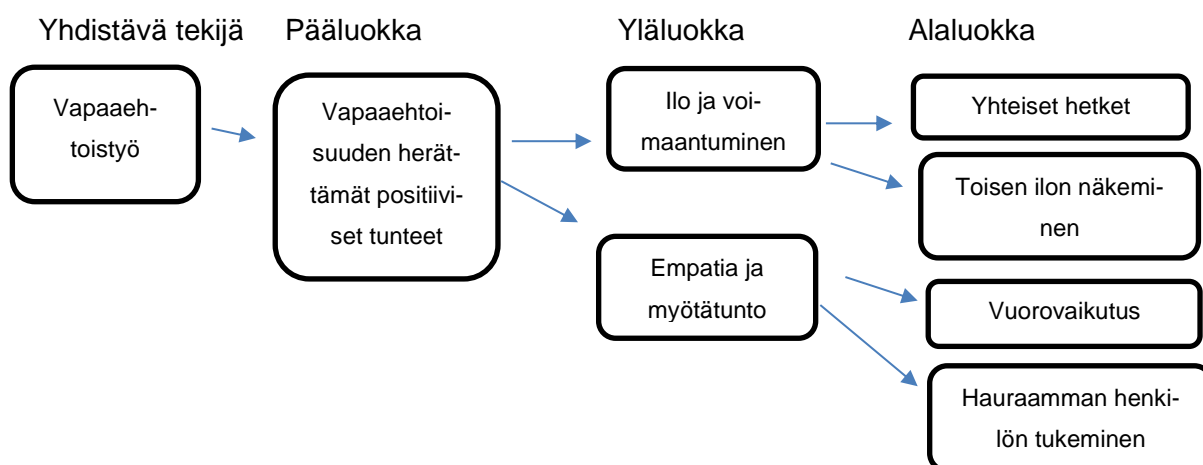
Värien kanssa toimiminen oli helpoin tapa järjestää yhdeksän sivua tekstiä kokonaisuudeksi ja löytää sieltä haluamansa asiat. Toiseen tiedostoon siirtäminen helpotti asiaa siten, että kaikki punaiset saatiin allekkain ja tarkastelu muuttui vielä helpommaksi. Ensimmäinen aineisto jätettiin, jotta kyettiin tarkastelemaan alkuperäistä runkoa, jossa värit olivat aikaisemmin olleet.

Tämän jälkeen värit ryhmiteltiin suuremmiksi teemoiksi, jotka olivat vapaaehtoisuuden herättämät tunteet sekä vapaaehtoisten tuen tarve. Vapaaehtoisuuden herättämien tunteiden alle päätyi esimerkiksi ilo ja voimaantuminen sekä empatia ja myötätunto. Vapaaehtoistyön tuen tarpeen alle päätyi esimerkiksi sosiaalinen tuki ja koulutuksen tarve.

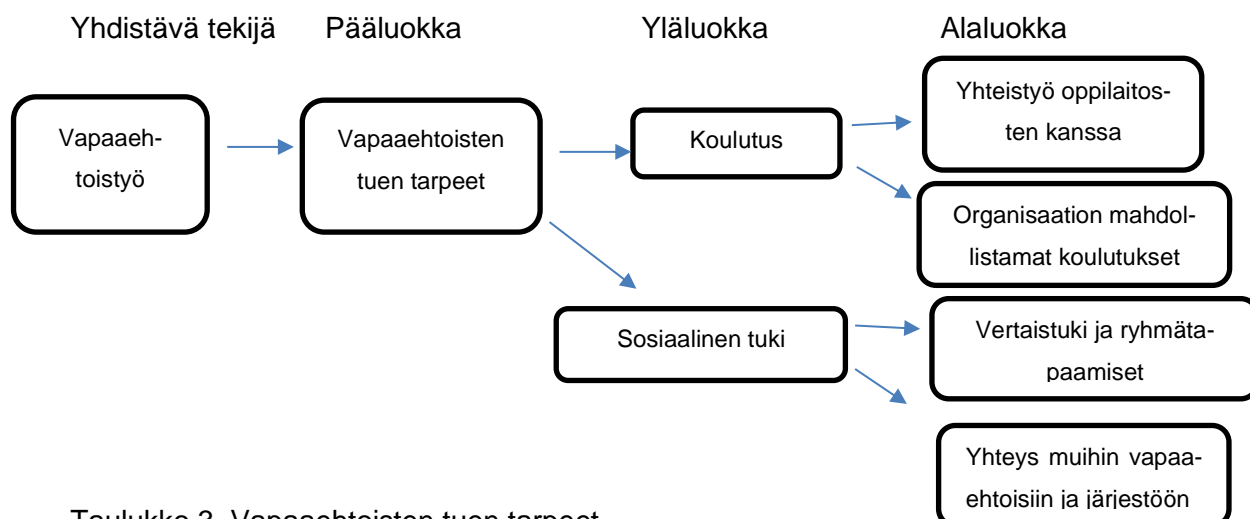
Ilo ja voimaantuminen päätyi yläluokaksi ja alaluokaksi yhteiset hetket ja toisen ilon näkeminen. Empatian ja myötätunnon alaluokaksi tuli vuorovaikutus ja hauraamman henkilön tukeminen. Vapaaehtoisen tuen tarpeet pääluokan yläluokiksi tuli koulutus ja sosiaalinen tuki. Koulutuksen alaluokiksi tuli yhteistyö oppilaitosten kanssa ja organisaation tarjoamat koulutusmahdollisuudet. Sosiaalisen tuen alaluokiksi tuli vertaistuki ja ryhmätapaamiset sekä yhteys muihin vapaaehtoisiiin ja järjestöön.

Tämän jälkeen tarkasteltiin molempien teemojen merkitystä vapaaehtoisten näkökulmasta. Tunteita analysoitiin siitä näkökulmasta, miten tunteet vaikuttavat motivaatioon ja jaksamiseen vapaaehtoistyön alalla. Tuen tarpeita analysoitiin vertaistuen, koulutuksen ja opiskelijoiden osallistamisen näkökulmasta. Samalla pohdittiin, miten ikääntyneitä vapaaehtoisia voidaan tukea jaksamaan ja tuntemaan vähemmän kuormitusta.

Lopuksi analysointi vietiin loppuun ja tarkasteltiin sitä tutkimuskysymysten kautta. Analyysin avulla tutkimuskysymyksiin saatiin vastauksia. Analyysi tarjosi tietoa vapaaehtoisuuden aiheuttamista tunteista.



Taulukko 2. Vapaaehtoistyöstä saadut tunteet



Taulukko 3. Vapaaehtoisten tuen tarpeet

## 5 Tulokset

Haastattelun avulla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Kun tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset, voidaan vapaaehtoistyötä kehittää ikääntyneiden tarpeiden mukaiseksi. Vapaaehtoisjärjestö pyrkii toimintansa kehittämiseen sekä saamaan järjestöstä houkuttelevamman uusille vapaaehtoisille ja vapaaehtoisten apua sekä tukea tarvitseville.

### 5.1 Vapaaehtoistyöstä saadut tunteet

Opinnäytetyössä haastatellut ikääntyneet kokivat positiivisia tunteita vapaaehtoisuuden ansiosta. Vaikka myös haasteita ja negatiivisia tunteita toisinaan esiintyy, olivat ne vähäisiä. Haastattelusta ilmeni tyytyväisyys vapaaehtoisuutta kohtaan sekä halu jatkaa vapaaehtoisuutta. Vapaaehtoisjärjestön ja vapaaehtoistyön ansiosta ikääntyneet olivat saaneet merkityksellisiä kohtaamisia ja uusia ystäviä, mikä edistää ikääntyneiden vapaaehtoisten onnistunutta ja hyvää ikääntymistä.

Haastattelussa nousi esille positiivisia tunteita, joita vapaaehtoisuudesta saadaan. Näitä oli muun muassa ilo, empatia, merkityksellisyys, myötätunto ja voimaantuminen. Ilo ja voimaantuminen nousivat vahvasti esille ja niistä saatua tunnetta kuvattiin hyvänä energiana, jota vapaaehtoisuudesta saadaan. Iloa tuli kohtaamisista vapaaehtoisten ja muiden ikääntyneiden kanssa, toisen ilon näkemisestä ja hyvän mielen tuottamisesta muille.

*Kaikki on niin kuin iloisella mielellä ja saamme hirveät energiat siihen iltaan, kun menemme kotiin. Kyllä se on kaikkien kanssa todettu millaisen merkityksen se antaa meillekin.*

*On niin ihanaa nähdä herkistyneitä ihmisiä ja sellaisia et ne juttelee meille ja kyselee. Että, me olemme semmoisia luottohenkilöitä. Niiden kanssa on niin mukava kommunikoida ja laulattaa. Siitä tulee niin kiva mieli.*

Empatia ja myötätunto nousi esille muun muassa hauraamman ihmisen kohtaamisessa. Vapaaehtoiset kertoivat muokkaavansa omaa käytöstään tilanteen ja henkilön mukaan sekä asettuvat heidän kanssaan samaan asemaan. Vapaaehtoiset ovat huomanneet, että pelkästään kosketus voi olla keino olla vuorovaikutuksessa hauraamassa asemassa olevan kanssa.

*Menee sinne samassa asemassa, ei pyri olemaan parempi. Niin ihmisen ulkomuodosta ei pidä saada kattoa, tai välittää. Sieltä voi löytyä niitä helmiä, ei pidä väheksyä ketään ihmistä. Ollaan kumminkin samassa, jokainen vanhenee eri aikaan. Ei sitä ole yhtään ylempänä. Menee siihen vertaisensa kanssa juttelemaan.*

*Kun toinen on siinä hauraamassa asemassa niin minä osaan olla ihan hiljaa. Jos minä huomaan, että se on hänelle hyvä et on ihan hiljaa ja pitelee, vaikka vaan kädestä.*

Vapaaehtoistyön merkityksellisyys ilmeni muun muassa pienillä teoilla, joilla on suuri vaikutus. Haastateltavat kokevat, että tekevät merkityksellistä ja tarpeellista työtä, vaikka teot saattavat olla pieniä. Toiselle ihmiselle ilon tuottaminen antaa paljon merkityksellisyyden ja tyytyväisyyden tunteen vapaaehtoisille.

*Totta kai, ne ovat tärkeitä hänelle mutta myös minulle. Kyllä siinä pari kolme tuntia menee. Yrittää siinä ojentaa vähän kättä vastaan. Pieniä juttuja mutta iso tarve.*

*Kun ihminen menee pienen askeleen eteenpäin huonompaan suuntaan, niin on just tarpeellinen semmoinen ihminen, joka kävisi ulkoiluttamassa tai juttelemassa.*

Haastateltavat kertoivat omista kokemuksistaan ja kohtaamisistaan vapaaehtoisina toimiessaan. Kokemuksia ja kohtaamisia pidettiin rikkaina ja tärkeinä omaa hyvinvointia ajatellen. Myös toisten vapaaehtoisten kanssa toimiminen toi iloa ja tärkeyttä vapaaehtoisena oloon. Yhteislaulut, keskustelut ja tarinoiden jakaminen koettiin tärkeäksi ja voimaannuttavaksi. Motiivit vapaaehtoisena toimimiseen olivat jokaisella hieman erilaisia, mutta haastattelun aikana nousi esiin muun muassa auttamisen halu, kiinnostus ikään-tymistä kohtaan sekä hyvästä työstä saatu tyydytys. Nämä motiivit toi ikääntyneille iloa ja halua jatkaa vapaaehtoistoimijana. Oma ikääntyminen nousi motiiveja mietittäessä esille. Vapaaehtoiset toivovat, että joku olisi heitä ulkoiluttamassa ja heille laulamassa, kun he ovat samassa asemassa.

*Ja kyllä minäkin toivon, että ihan senkin takia käyn ihan, että jos minä joudun itsekin niin olisi ihanaa, kun minullekin joku tulisi laulattaa ja veisi ulos.*

Vapaaehtoisena toimimisesta koettiin myös itsekkyyttä. Esille nousi muun muassa ajatus, että tekeekö vapaaehtoiset työtään vain saadakseen itselleen paremman mielen ja mukavuuspisteitä. Kuitenkin he totesivat, että hyvä olo ja energia ovat palkka heidän tekemästään arvokkaasta työstä.

*Meillä kesti 45 minuuttia se lauluhetki niin sen jälkeen se oma hyvä mieli, joka tuntui välillä itsekkäältä, kun saa itse niin hyvän mielen.*

*Siitä tulee vähän semmoinen, että teenkö minä tätä vaan saadakseni itselleni hyvän mielen. Pohdiskelee vähän omaa asemaa. Se on palkinto, mutta olenko minä sitten niin mukavuudenhaluinen ja haenko minä vaan mukavuuspisteitä. Ei se nyt sitä ole mutta käy itsensä kanssa vähän keskustelua, ettei se ole se päämotiivi.*

## 5.2 Vapaaehtoisten kokemat tuen tarpeet

Tärkeimpänä tuen tarpeena ikääntyneet vapaaehtoiset kokivat vertaistukitapaamiset, joissa voi kertoa omista kokemuksistaan ja kohtaamisistaan. Tapaamiset koetaan rikkastuttavina ja uusia ideoita antavina. Vapaaehtoiset tapaavat tapaamisissa, mutta voivat tapaamisia myös tapahtumien ulkopuolella. Tapaamiset koettiin vapaaehtois-työtä tukevin. Vertaistukitapaamisissa vapaaehtoiset saavat emotionaalista tukea, joka auttaa pärjäämään vapaaehtoistyössä.

*Mutta onhan se nyt valtavan rikastuttavaa, kun me tapaamme vapaaehtoisten kesken. Yleensä niissä tapahtumissa. Kyllä sieltä aina saa sitä*

*Koskaan ei pahitteeksi ole tällaiset juttelut, mitä kukakin on nähnyt ja kohdannut. Se on yksi. Yhteiset tapaamiset voisi olla yksi tapa. Keskinäiset kertomiset aina auttavat, vaikka mulla on paljon omaa kokemusta. Tavallaan ihmisten kokemukset tuo siihen varmasti lisäkokemusta.*

Muitakin haasteita vapaaehtoiset nostivat esille. Moni haastateltava kertoi haastavista asiakastilanteista, joissa palvelutalossa asuvat ikääntyneet ovat olleet levottomia. Haasteena koettiin tällaiset tilanteet ja niihin reagoiminen. Vapaaehtoiset kertoivat, että koko ajan pitää olla hieman tilanteen päällä, jotta pystyy reagoimaan tarpeeksi nopeasti. Vapaaehtoiset kokivat, että jos paikalla on hoitajia he osaavat reagoida tarpeen mukaan levottomiin ja uhkaaviin tilanteisiin, mutta myös heidän tulisi osata toimia näissä tilanteissa. Tilanteiden hallintaan koettiin tarvetta koulutuksille.

*Ne pitää aistia ne tilanteet. Tavallaan tässä kehittyä. Se kuka on hätää kärsimässä, mennään sinne rauhoittamaan. Kyllä koulutusta kuitenkin tarvitaan.*

*Eikä se pahitteeksi ole semmoinen joku esimerkiksi tällaisen ammattilaisen kertomus mitenkä tällaisiin kuuluu suhtautua. Ammattilaisen antama koulutus miten tällainen ihminen tulee kohdata.*

Virikeohjaajien puutteen vuoksi hoitajien kuului tuoda ikääntyneet vapaaehtoisten luokse ja yhteisiin tiloihin. Tämän vuoksi vapaaehtoiset kokivat, että olivat hoitajien väkiksi ja pilasivat heidän työnsä. Tämä koettiin raskaaksi, koska tarkoituksena oli tuoda hyvää mieltä kaikille. Kuitenkin vapaaehtoiset ymmärsivät, että hoitajia oli vähän ja heillä oli kiire. Vapaaehtoiset toivoivat virikeohjaajien paluuta ja heidän tukeansa, koska virikehoitajien aikana asiakkaat olivat valmiina ja tämä ei kuormittanut hoitajia. Virikeohjaajien kanssa tehty yhteistyö paransi vapaaehtoisten hyvinvointia ja kokemusta.

*Joskus oli myös virikeohjaajia. Ne tunsivat jokaisen nimeltä ja ne tiesivät aina, että milloin me tulemme. Tällainen nykyään puuttuu. Tällainen virikeohjaaja anto meille pohjatiedon ja ohjeistuksen miten toimia, kun me tulemme sinne keikalle.*

*Virikeohjaajia kyllä kaivataan. Meillä on muutamassa paikassa virikeohjaaja ja niissä homma toimii. Se tunnelma on niissä aivan eri. On ihana meininki. Aivan ihana. Tommoset ihmismäärät on mahdoton hallita hoitajien toimesta. Tämä on se haittapuoli. Vaikka tässä on tullut esille, että me olemme iloisia näiden jälkeen, niin kyllä me välillä ollaan kiukkuisia, kun meitä ei ole tunnistettu, kun me tulemme sinne.*

Koulutus ja työkalut sekä oppilaitosten kanssa tehty yhteistyö auttaisi ikääntyneitä toimimaan paremmin muun muassa muistisairaiden kanssa. Erityisesti muistisairaiden kohtaamiseen toivottiin kouluttamista. Siskot ja Simot tarjoaa kouluttautumismahdollisuuksia, kuten vuosittaisen vapaaehtoisten koulutuspäivän. Yhteiset tapaamiset koetaan myös opettavaisiksi.

*Eikä se pahitteeksi ole semmoinen joku esimerkiksi tällaisen ammattilaisen kertomus mitenkä tällaisiin kuuluu suhtautua. Ammattilaisen antama koulutus miten tällainen ihminen tulee kohdata.*

*Mitä nyt semmoisia poikkeavia tapauksia ollut matkan varrella, niin ehkä tieto miten niihin pitäisi suhtautua tai tehdä toisin.*

*Että saadaan ruusut ja risut heti. Eikä jää mikään kotia kalvamaan. Ja saadaan joka kerran jälkeen mietittyä mitä tehdä toisin. Siitä saa aina uutta evästyä seuraavalle keikalle*

## **6 Johtopäätökset**

### **6.1 Johtopäätökset vapaaehtoisuuden herättämistä tunteista**

Vapaaehtoiset kertoivat rehellisesti kokemuksistaan ja tunteistaan vapaaehtoisuutta kohtaan. Kaiken kaikkiaan vapaaehtoiset olivat tyytyväisiä vapaaehtoisjärjestöltä saamaan tukeen ja toimintaan. Haastateltavat kertoivat, että vaikeita tilanteita ja negatiivisia tunteita on murto-osa verrattuna positiivisiin kohtaamisiin ja tunteisiin, joita työstä saa. Positiivisia tunteita, joita haastattelussa nousi esille, olivat ilo, myötätunto, empatia, voimaantuminen ja merkityksellisyys.

Diogini ym. (2020) tutkimuksessa nousi esille samankaltaiset positiiviset tunteet, kuin haastatteluaineistosta. Tutkimuksessa nousi esille myös uupumus ja stressi, mutta näitä ei opinnäytetyön haastattelussa tullut ilmi. Merkityksellisyyden kokemus vahvistaa psykologista hyvinvointia ja itsetuntoa, joka näkyi myös haastatteluaineistossa. (Diogini ym. 2020.)

Milan (2023) tutkimuksessa esiin nousi, että vapaaehtoiset nojaavat tunteisiin, kuten iloon ja empatiaan. Näiden tunteiden avulla ruokitaan vapaaehtoisuuden jatkuvuutta. Vapaaehtoistyöstä saadut tunteet auttoivat jatkamaan vapaaehtoisena. (Milan 2023 9–17.) Haastatteluaineistossa tuli esille, että ikääntyneiden pääasiassa kokemat tunteet ovat positiivisia ja positiiviset tunteet saavat vapaaehtoiset jatkamaan toiminnassa. Positiiviset energialataukset nousivat useaan kertaan haastattelun aikana esille.

Kestävän vapaaehtoistyön tueksi tarvitaan merkityksellisyyttä ja onnellisuutta, jotka syntyvät vapaaehtoisena työskentelystä. Qu ym. (2024) ovat todenneet, että vapaaehtoisten motivaatio ja positiiviset kokemukset vaikuttavat suoraan vapaaehtoistyön pitkäaikaisuuteen. (Qu ym. 2024 1–16.) Positiivisena koettuja tunteita ja kokemuksia nousi esiin haastattelussa merkittävästi enemmän kuin negatiivia kokemuksia ja tunteita. Heikommassa asemassa olevan ikääntyneen kanssa toimiessa koettiin muun muassa iloa, myötätuntoa, empatiaa ja voimaantumista. Ikääntyneet vapaaehtoiset kuvasivat vapaaehtoisuudesta saatua positiivista tunnetta valtavana energiana, jonka saivat mukanaan kotiin.

Weziak-Bialowolska ym. (2024) havaitsivat, että säännöllinen vapaaehtoistyö on yhteydessä emotionaalisen hyvinvoinnin parantumisen kanssa (Weziak-Bialowska ym. 2024 473–481). Haastateltavat kuvasivat herkistymistä ja empatiaa, kun kohtasivat hauraamman henkilön. Haastateltavat kokivat palkitsevaksi ja merkitykselliseksi yhteyden saamisen hauraamassa asemassa olevaan ikääntyneeseen esimerkiksi lauluhetkessä. Hauraamassa asemassa oleva ikääntynyt kohdattiin vertaisena ja arvokkaana yksilönä. Vapaaehtoisia motivoi hauraamman samanikäisen kanssa toimimisessa se, että toivoivat saavansa saman kohtelun joskus takaisin.

Useassa vastauksessa tuli ilmi vapaaehtoisten onnellisuus ja ilo siitä, kun saivat tuottaa muille hyvää mieltä ja erilaisuutta hauraamassa asemassa olevan henkilön arkeen. Hauraamassa asemassa olevan ikääntyneen kohtaaminen koettiin palkitse-

vana, rikastuttavana ja merkittävänä. Lee ym. (2023) tutkimuksessa selviää, että vapaaehtoisten hyvinvointi ja jaksaminen paranee, kun vapaaehtoiset löytävät merkityksen työssään. (Lee ym. 2023 4–17.)

Negatiivisena koettuja tunteita oli muun muassa itsekkyyks ja ärsytys. Haastattelun aikana haastateltava pohti omia syitä tehdä vapaaehtoistyötä. Itsekkyyttä koetaan vapaaehtoisuudesta saadusta hyvästä mielestä. Haastateltava oli joutunut pohtimaan omia arvojaan ja motiivejaan vapaaehtoistyön ulkopuolella tämän vuoksi. Negatiivisia tunteita koettiin kuitenkin vähäisesti verrattuna positiivisiin tunteisiin.

## 6.2 Johtopäätökset vapaaehtoisten tuen tarpeista

Tuen tarpeina nousi esille muun muassa vapaaehtoisjärjestön tarjoamat koulutukset, yhteiset kokoontumiset ja vertaistuki, yhteistyö oppilaitosten kanssa sekä virikeohjaajat tai yhteyshenkilöt vapaaehtoisten työympäristöissä. Erityisesti vertaistuki ja yhteiset kokemukset koettiin tärkeäksi, jotta koetut asiat saadaan purettua yhteisesti ja pohtia keinoja, miten toimia tulevaisuudessa.

Diogini ym. (2020) tutkimuksessa ilmeni, että vapaaehtoistyö on emotionaalisesti raskasta, jonka vuoksi yhteiset keskustelut olisivat tärkeitä. Vapaaehtoisille on tärkeää tarjota tukea vapaaehtoisjärjestön taholta, koska tämä auttaa vapaaehtoisia käsittelemään tunteellisia haasteita. Tuki vapaaehtoisjärjestöltä ehkäisee myös uupumusta. (Diogini ym. 2020.) Myös Ling ym. (2023) korostavat, että kontaktit muihin vapaaehtoistyötä tekeviin ja vapaaehtoisjärjestöön on olennaista ikääntyneiden hyvinvoinnille (Ling ym. 2023 482–500).

Haastattelussa vapaaehtoiset kaipasivat keskustelua muiden vapaaehtoistoimijoiden kanssa kokemuksista vapaaehtoistyön kentällä. Tällainen mahdollisuus olisi hyvä järjestää emotionaalisen kuorman ennaltaehkäisemiseksi. Vertaistuen merkitys nousi esille useampaan kertaan haastattelun aikana. Yhteiset palaverit ja kokoontumiset koettiin mielekkääksi ja niiden aloittamista toivottiin. Vapaaehtoiset kokivat, että kanssakäyminen muiden vapaaehtoisten kanssa on rikastuttavaa ja keskustelut antavat muille paljon vinkkejä ja toimintatapoja tulevaisuuteen. Näissä tapaamisissa he voisivat käydä läpi vaikeita tilanteita, kertoa kokemuksistaan ja tutustua paremmin. Uusien ideoiden ja vanhojen toimintatapojen kehittäminen koettiin yhdessä kasvotusten helpommaksi.

Ikävien asioiden läpikäyminen heti tilanteen jälkeen auttaisi myös, ettei mikään asia jäisi vaivaamaan kotiin. Ikäviä tilanteita on ollut todella vähän, jonka vuoksi tällaisia vertaistukitapaamisia ei vielä ole järjestetty. Vapaaehtoiset pitävät pienimuotoisen purun toiminnan päätteeksi, mutta tämä on koettu liian lyhyeksi hetkeksi.

Emotionaalista kuormitusta voidaan ennaltaehkäistä ennakoivalla tuella, mahdollisuudella lepoon ja keskusteluavulla. (Cai ym. 2024.) Myös yksilökeskustelumahdollisuus voisi auttaa vapaaehtoisia purkamaan emotionaalista kuormaansa, jos sellaista ilmenee. Työnjohdolliset keskustelut ovat Spinneyn ja Clintonin (2024) tutkimuksen mukaan tärkeitä vapaaehtoisen jaksamisen kannalta (Spinney & Clinton 2024 5–18).

Vapaaehtoisten tunteita on hyvä tutkia pitkällä aikavälillä, koska tunteet ja elämäntilanteet voivat muuttua. Vapaaehtoisille on hyvä antaa tilaisuus tulla keskustelemaan vapaaehtoisjärjestön toimijoiden kanssa, jotta muutoksia kohdatessa voidaan vapaaehtoisista tukea. (Jongenelis ym. 2022 107–116.) Haastatteluaineistossa ei kuitenkaan noussut esille vapaaehtoisten kokemuksissa tai tunteissa muutoksia, vaan tunteet olivat pääasiassa positiivisia. Kuitenkin elämässä on hyvä varautua muutoksiin, jonka vuoksi vapaaehtoisille on hyvä antaa tilaisuus tulla kuuluksi.

Vapaaehtoiset kokivat, etteivät välttämättä aina osaa reagoida ja toimia oikein haastavissa tilanteissa. Vaikeisiin tilanteisiin ja kohtaamisiin kaivattiin koulutusta ja tukea. Vapaaehtoiset kokevat, että heillä on tietotaitoa hauraammassa asemassa olevan kohtaamiseen henkilökohtaisesta elämästä, mutta toivoivat ammattilaisen koulutusta haastaviin tilanteisiin. Haastateltavat kokivat, että koulutusmahdollisuuksia on jo jonkin verran mutta toivoivat esimerkiksi oppilaitosten kanssa yhteistyötä projektien ja opetuksen muodossa.

Vapaaehtoiset kokivat, että yhteistyö hoitajien kanssa voisi toimia paremmin, jos toimintaympäristössä olisi yhteyshenkilö, joka tietäisi milloin he tulevat. Tällöin kaikki olisi valmista, eikä ikääntyneet kokisivat itseään taakaksi ja rasitteeksi hoitajille. Tähän vapaaehtoisjärjestön on mahdoton puuttua, koska resurssienhallintaan vapaaehtoistyön toimintaympäristössä he eivät kykene vaikuttamaan.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastatteleamalla hauraamman ikätoverin auttamiseen liittyviä ikääntyneiden vapaaehtoisten kokemia tunteita ja tuen tarpeita. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada työelämäkumppanille ikääntyneiden vapaaehtoisten tukemiseen ja vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen tarvittavaa tietoa.

Haastattelussa nousi esiin pitkälti positiivisia tunteita, kuten iloa, myötätuntoa, voimaantumista, empatiaa ja merkityksellisyyttä. Negatiivisena tunteena koettiin itsekyyttä ja haastateltavat pohtivat tekevätkö vapaaehtoistyötä vaan saadakseensa itselleen hyvää oloa. Tuen tarpeina nostettiin pääasiassa esille yhteiset tapaamiset ja koulutusmahdollisuudet. Opinnäytetyössä esiin tulleet tuen tarpeet ja tunteet ovat samankaltaisia kuin tutkimuksissa nousi esille.

Vapaaehtoisten kokemukset osoittavat, että vaikka haasteita esiintyi, positiiviset tunteet, kuten ilo ja empatia, korostavat vapaaehtoistyön merkitystä heidän elämässään. Haastateltavat tunsivat itsensä rikastuneiksi ja energisiksi auttaessaan muita, mikä tuki heidän omaa hyvinvointiaan. Vapaaehtoistyö ei ainoastaan edistänyt yhteisön hyvinvointia, vaan myös paransi vapaaehtoisten elämänlaatua. Tämä on tärkeää kestävän ja mielekkään ikääntymisen kannalta.

Vapaaehtoistyö on merkittävä keino sosiaalisten suhteiden kehittämisessä ja sosiaalisen pääoman rakentamisessa. Tämä voi parantaa yksilöiden hyvinvointia. Opinnäytetyön haastattelussa jokainen kertoi myönteisiä vaikutuksia heidän elämiinsä monella eri osa-alueella. Erityisesti haastattelevien kuvaama positiivinen energia auttoi heitä jaksamaan arjessa useitakin päiviä toiminnan jälkeen.

Vapaaehtoistyö tarjoaa ikääntyneille runsaasti etuja, kuten yksinäisyyden lievittämistä ja toimintakyvyn ylläpitämistä. Tärkeää on, että vapaaehtoiset saavat riittävästi tukea ja koulutusta, jotta he pystyvät kohtaamaan haastavia tilanteita. Tuen tarpeet, kuten yhteiset kokoontumiset, vertaistuki ja koulutus nousevat esiin haastattelussa. Yhteistyö hoitajien ja oppilaitosten kanssa voisi parantaa vapaaehtoistyön laatua ja vapaaehtoisten kokemuksia.

Yhteiset kokemukset ja vertaistuki auttavat kehittämään sosiaalista ja yhteisöllistä kokemusta, mikä on tärkeää onnistuneelle vapaaehtoistyölle. Haastateltavat ikääntyneet

toivoivatkin yhteisiä palavereja ja kohtaamisia. Haastateltavilla oli mahdollisuus osallistua suunnittelupalavereihin, joissa suunnitellaan seuraavia tapahtumia. Näihin palavereihin ei kuitenkaan osallistunut, kuin osa vapaaehtoisista, jonka vuoksi haastateltavat toivoivat suurempia palavereja, joissa voisi keskustella kokemuksista ja saada vertaistukea.

Useassa tutkimuksessa nousi esille vertaistuen ja yhteisön merkitys vapaaehtoistyön rintamalla. Milan (2023) kuvaa tutkimuksessaan, että yhteyden luominen vapaaehtoisten välillä vaikuttaa heidän aktiivisuuteensa ja motivaatioon jatkaa vapaaehtoistyön toimijana. Yhteyksien luominen vähensi uupumusta ja negatiivisia tunteita sekä auttoi vapaaehtoisia jatkamaan toiminnassa. (Milan 2023 9–17.) Haastattelussa ilmeni tarve koontua yhteisesti, jotta vapaaehtoiset saavat uusia ideoita ja vertaistukea toisistaan. Kokoontumisen avulla tuettaisiin vapaaehtoisten jaksamista ja annettaisiin heille mahdollisuus luoda uusia yhteyksiä sellaisten vapaaehtoisten kanssa, joita ei näe toiminnan yhteydessä.

Vapaaehtoisuus voi parantaa mielenterveyttä tietyissä olosuhteissa. Vaikutukset riippuvat monista tekijöistä, kuten sosioekonomisesta asemasta (Jiang 2022 5673–5684). Vapaaehtoisten tunteiden ja kokemusten muutokset ovat tärkeää ymmärtää. Jongenelis ym. (2022) huomauttavat, että tunteiden ja kokemusten vaihtelut vaikuttavat vapaaehtoistyössä jaksamiseen ja aktiivisuuteen (Jongenelis ym. 2022 107–116). Tämä tekee vapaaehtoisuuden hyötyjen arvioimisesta hankalampaa, sillä kaikki eivät koe vapaaehtoisuutta samanlaisena. Elämäntilanteet ja tapahtumat vaikuttavat ikääntyneiden vapaaehtoisten jaksamiseen työssään. Tämän vuoksi tunteille ja kokemuksille on hyvä järjestää aikaa myös vapaaehtoisjärjestön puolesta, jotta ikääntyneet pääsevät keskustelemaan jollekin luotettavasti.

## 7.1 Jatkokehittämisideat

Vapaaehtoisilla oli toiveena aloittaa tapaamiset keskenään, jotta saavat vertaistukea toisistaan. Tätä toimintamallia kehittämällä esimerkiksi toisen opinnäytetyön merkeissä tai oman toiminnan kautta mahdollistaa vapaaehtoisten pysyvyyden vapaaehtoisjärjestön toiminnassa. Kehittämispöytätyöllä voidaan saada vastetta vapaaehtoisten toiveille ja tarpeille.

Vapaaehtoistyötä on tutkittu jo paljon, mutta erilaisin näkökulmin voidaan saada vielä paljon hyödyllistä tietoa. Yleisellä tasolla vapaaehtoisuudesta tiedetään jo paljon, mutta yksittäisten vapaaehtoisjärjestöjen hyvinvointia voidaan edelleen kehittää ja saavuttaa vapaaehtoisuudesta vieläkin yleisempää ja suositumpaa. Se mikä vapaaehtoisuuteen ryhtymiseen vaikuttaa esimerkiksi kunnittain tai valtioittain olisi merkittävää tietoa. Arvo maailma jokaisessa valtiossa ja valtioiden sisällä alueittain vaihtelee paljon. Näiden vapaaehtoisuuteen motivoivien syiden löytyminen auttaa motivoimaan uusia vapaaehtoisia.

Vapaaehtoisten tunnetiloja ja motivaatiota on hyvä käydä läpi useammin. Esimerkiksi yksilökeskustelut vapaaehtoisten kanssa voisi tuoda tähän toivottua tulosta. Vapaaehtoisten tunteet ja jaksaminen voi muuttua, jonka vuoksi olisi hyvä tarjota yksilökeskustelumahdollisuuksia vapaaehtoisille, jotta työssä jaksaminen säilyy. Työelämässä on tarjolla kehityskeskusteluita ja tätä mallia voisi tuoda myös vapaaehtoisuuteen. Yksilökeskustelut voivat auttaa vapaaehtoisia jaksamaan ja heitä voidaan tällä tavoin tukea paremmin. Vapaaehtoisjärjestö voisi esimerkiksi muutaman kerran kuukaudessa tarjota mahdollisuuden vapaaehtoisille tulla keskustelemaan mielen päällä olevista asioista. Toinen vaihtoehto on kyselyn lähettäminen, esimerkiksi kerran vuodessa, josta myös vapaaehtoinen saisi tietää tuloksen omasta työhyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan.

Vapaaehtoisuus Suomessa 2024-tutkimuksessa on tutkittu vapaaehtoisuuteen motivoivia tekijöitä. Näiden motivoivien syiden ansiosta vapaaehtoisia voidaan houkutellessa lisää vapaaehtoisjärjestön toimintaan. Vapaaehtoistyön houkuttelevuuteen voisi tulevaisuudessa hyödyntää etsivän vanhustyön-mallia, jolla pyritään löytämään vapaaehtoisjärjestöön lisää toimijoita.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyyteen liittyvät sopimukset, suostumukset ja luvat. Haastateltavilta hankittiin opinnäytetyön haastatteluun liittyvät suostumusluvut, joita käsiteltiin asianmukaisesti ja salassapitoperiaatteen mukaisesti. Haastateltaville painotettiin, että heitä ei haastattelusta tulla tunnistamaan vaan tunnistustiedot tullaan muuttamaan aineiston litoiminnin yhteydessä. Haastattelun aikana ei käytetty nimiä, jota anonymiteetti säilyi. Muita tunnistetietoja, kuten asuinkuntaa tai paikkaa, jossa toimii vapaaehtoisena ei opinnäytetyön aikana kerrottu. Haastattelu äänitettiin ja säilytettiin ohjeiden mukaisesti

lukitussa tilassa sekä salasanojen takana. Opinnäytetyön tekijä analysoi aineiston yksin. Haastateltavien luottamuksen saaminen tuki haastattelun luotettavuutta. Vapaaehtoisjärjestöltä hankittiin tarvittavat allekirjoitukset suostumuksiin ja tutkimuslupaan.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on tehnyt ohjeen ihmisiin kohdistuvista tutkimuksista tai haastatteluista. Sen mukaan haastattelijan tulee kunnioittaa itsemääräämisoikeutta sekä ihmisarvoa. Haastattelijan tulee kunnioittaa ihmisiä. Tähän liittyy erilaisten ihmisten kunnioitus sellaisena, kun he ovat. Haastattelijan tulee toteuttaa haastattelu siten, ettei siitä koidu riskejä, vahinkoja tai haittoja mukana oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille. (Kohonen & Kuula-Luumi & Spoo 2019 7–13.)

Haastattelutilanteessa arvostettiin kaikkia haastatteluun osallistuvia. Haastateltavat saivat keskeyttää haastattelun, jos he eivät sitä enää halunneet jatkaa. Tällaisen henkilön kertomaa ei voida käyttää opinnäytetyön aineistona. Haastateltavilla oli oikeus olla vastaamatta, jos he kokivat, etteivät halua. Haastateltavilla oli oikeus ilmoittaa myöhemmin, jos eivät halunneet kertomiaan asioita opinnäytetyöhön. Tällaisessa tilanteessa heidän kertomansa asiat olisi poistettu.

Haastattelija loi luotettavan ja turvallisen tilan, jotta haastateltavat pystyvät kertomaan avoimesti mielessään olevia asioita. Turvallisessa tilassa saatiin kertoa asiat ilman mahdollisuutta, että mielipiteeseen voitaisiin jollain lailla vaikuttaa joko sanallisesti tai sanattomasti. Turvallisella tilalla rakennettiin yhdenvertaista, avointa sekä kunnioittavaa keskustelua ja ilmapiiriä. (Turvallinen tila.)

Turvallisen tilan periaatteiden vuoksi haastattelija pyysi, ettei Siskot ja Simot-järjestön työntekijöitä tulisi paikalle, ellei haastateltavat tätä olisi vaatinut. Päätös perustui siihen, että haastateltavilta pyrittiin saamaan mahdollisimman luotettavaa tietoa ilman tunteita, että heidän tulisi vastata eri lailla. Vapaaehtoisjärjestötyöntekijän ollessa paikalla ikääntyneiden kertomat asiat olisivat voineet muuttua, koska haastateltavat eivät olisi uskaltaneet sanoa tiettyjä asioita. Ikääntyneet olisivat voineet tällöin pelätä seurauksia, koska vapaaehtoisjärjestö toimii heille työnantajan tavoin.

Haastattelun aikana olisi saattanut ilmetä vaikeita tilanteita, koska käsiteltiin kokemuksia ja tunteita, joita vapaaehtoisuus herättää. Tämänkin vuoksi turvallisen tilan luominen oli tärkeää. Haastattelutilanteessa annettiin kaikille haastateltaville oma aika vastata ja kysymyksiin sai vastata niin kauan, kuin haastateltavilla oli keskusteltavaa.

Haastattelutilanteessa haastateltavia ei painostettu tai vaikutettu heidän vastauksiinsa. Haastattelija pyrki siihen, että jokaisella osallistujalla on hyvä olo haastattelutilanteen jälkeen. Haastattelutilanteen jälkeen oli hyvä huomioida kaikkien haastatteluun osallistujien tarpeet ja tunteet.

Selvityksen tulokset ja analysointiprosessi ovat opinnäytetyössä näkyvissä. Käytetty kirjallisuus ja aineisto on löydettävissä kirjastosta tai Internetistä. Opinnäytetyössä käytetty aineisto on etsitty luotettavilta sivustoilta ja lähdekritiikkiä käyttäen. Haastatteluaineistoa ja aikaisempia tutkimuksia tarkasteltiin ennakkoluulottomasti ja tutkimuseettisten ohjeiden mukaan koko opinnäytetyöprosessin ajan. Lähde- tai haastatteluaineistoon ei lisätty opinnäytetyön tekijän omia mielipiteitä tai ajatuksia. Työskentely toteutettiin salassapitovelvollisuuden mukaisesti.

## Lähteet

Cai, Yuxuan & Wei, Ertong & Cai, Xintong 2024. Emphaty and redemption: Exploring the narrative transformation of online support for mental health across communities before and after Covid-19. *PLoS ONE* 19(7): e0307042. < <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307042> > Viitattu 9.11.2024

de Wit, Arjen & Qu, Heng & Bekkers, René 2022. The health advantage of volunteering is larger for older and less healthy volunteers in Europe: a mega-analysis. *European Journal of Ageing*. 19:1189–1200. < <https://link.springer.com/article/10.1007/s10433-022-00691-5> > Viitattu 26.10.2024.

Dionigi, Alberto & Casu, Giulia & Gremigni, Paola 2020. Associations of Self-Efficacy, Optimism, and Emphaty with Psychological Health in Healthcare Volunteers. *International Journal of Enviroment Research and Public Health*. 17(16). 6001. < <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/16/6001> > Viitattu 9.11.2024

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. E-kirja. 94. Viitattu 7.5.2024.

Jiang, Nan 2022. Formal volunteering and depressive symptoms among Community-Dwelling older adults in China: A longitudinal cross-level analysis. *Health and Social Care in the Community*. 30(6): 5673–5684. < <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/hsc.13995> > Viitattu 25.10.2024.

Jongenelis, Michelle & Jackson, Ben & Warburton, Jennifer & Newton, Robert & Pettigrew, Simone 2022. Aspects of formal volunteering that contribute to favourable psychological outcomes in older adults. *European Journal of Aging*. 19(1): 107–116.

Kohonen, Iina & Kuula-Luumi, Arja & Spoof, Sanna-Kaisa (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki. 7-13. < [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf) > Viitattu 11.3.2024

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012. Finlex. 28.12.2012/980. 3§. < <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980> > Viitattu 7.5.2024.

Lee, R.S. & Heo, J. & Chun, S. & Kim J. (2023). Benefits of volunteering on resilience with aging: a case study. Taylor & Francis Online. 4-17. < <https://www.tandfonline.com.ezproxy.metropolia.fi/doi/full/10.1080/11745398.2023.2254866> > Viitattu 7.5.2024.

Ling, Wai & Lee, Wan & Chui, Wing & Ka, Sin (2023). Older Adults and Volunteering: Mental Wellness, Motivation and Satisfaction. Taylor & Francis Online. 482–500. < <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01924788.2023.2182489> > Viitattu 7.5.2024.

Metsämuuronen, Jani (2005). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus. 60–155. Viitattu 7.5.2024.

Milan, Chiara 2023. Emotions in Action: The Role of Emotions in Refugee Solidary Activism. Sociological Forum. 9-17. < <https://ricerca.sns.it/bitstream/11384/130842/1/Sociological%20Forum%20-%202023%20-%20Milan%20-%20Emotions%20in%20Action%20The%20Role%20of%20Emotions%20in%20Refugee%20Solidarity%20Activism1%202.pdf> > Viitattu 9.11.2024

Qu, Guoliang & Ju, Enxia & Qin, Guanglun & Chen, Xuhai & Luo, Yangmei 2024. Profiles of volunteers' motivations and positive experiences relate to their sustained volunteering during the COVID-19 pandemic. Journal of Community & Applied Social Psychology. 34(1): 1–16.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. Ryhmähaastattelu. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. < [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html) > Viitattu 27.10.2024.

Saarelma, Osmo (1996). Laadullinen tutkimus – apu ilmiöiden ymmärtämiseen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 1996;112(1):5-. < <https://www.duodecimlehti.fi/duo60001> > Viitattu 11.3.2024.

Siskot ja Simot. < <https://www.siskotjasimot.fi/siskot-ja-simot-2/> > Viitattu 11.3.2024.

Spinney, Samantha & Clinton, Yvette 2024. Engaging Volunteers: A Comprehensive Literature Review. ICF. 5-18. < <https://americorps.gov/sites/default/files/document/Literature%20Review%20for%20Volunteer%20Management.pdf> > Viitattu 9.11.2024

Toimintakyvyn ylläpitäminen 2024. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. < <https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen> > Viitattu 7.5.2024.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (uud. laitos). Helsinki: Tammi. 5–100. Viitattu 7.5.2024.

Turvallinen tila. Suomen YK-Liitto. < <https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila> > Viitattu 7.5.2024

Valliluoto, Sari (2014). Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. Kilpailu- ja kuluttajavirasto. 12-15 < [https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Vapaaehtoistoiminnan\\_mahdollisuuksista\\_ja\\_esteista-2.pdf](https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Vapaaehtoistoiminnan_mahdollisuuksista_ja_esteista-2.pdf) > Viitattu 11.3.2024.

Vihiniemi, Paula (2020). Vapaaehtoisten tukeminen, koulutus ja kiittäminen. Kansalaisareena. < <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/vapaaehtoisten-tukeminen-koulutus-ja-kiittaminen/> > Viitattu 11.3.2024.

Weziak- Bialowolska, Dorota & Skiba, Regina & Bialowolski, Piotr 2024. Longitudinal reciprocal associations between volunteering , health and well-being: evidence for middle aged and older adults in Europe. European Journal of Public Health. Vol. 34, No 3. 473–481. < <https://academic.oup.com/eurpub/article/34/3/473/7613007> > Viitattu 26.10.2024.

Liite 1 Haastattelukysymykset

1. Minkä ikäinen olet?
2. Minkälaisessa ympäristössä teet vapaaehtoistyötä?
3. Kuinka monta kertaa viikossa teet vapaaehtoistyötä ja kuinka monta tuntia kerrallaan?
4. Miksi toimit vapaaehtoisena juuri ikääntyneiden parissa?
5. Millaiseksi koet toisten ikääntyneiden auttamisen, kun heillä on toimintakyky heikompi, kuin teillä?
6. Miten hauraamman aseman omaava ikääntynyt vaikuttaa vapaaehtoisena toimimiseen?
7. Millaisia tunteita vapaaehtoisuus herättää, kun vapaaehtoisuuden kohteena on hauraampi ikääntynyt?
8. Miten käsittelet nämä tunteet?
9. Millaista tukea kaipaisit, jotta jaksaisit vastaisuudessakin toimia vapaaehtoisena heikompi-kuntoisen ikätoverin rinnalla?