

Hannele Ritala

Seniori-ikäiset vapaaehtoistyön voimavarana

Vapaaehtoistyö tuo osallisuutta ja hyvinvointia myös tekijöilleen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaaliala

Opinnäytetyö

21.3.2015

<p>Tekijä Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Hannele Ritala Seniori-ikäiset voimavarana tavoiteltaessa sosiaalista ja taloudellista kestävyyttä</p> <p>41 sivua + 1 liite 21.3.2015</p>
Tutkinto	Sosionomi (Amk)
Koulutusohjelma	Hyvinvointi
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaaja(t)	Jyrki Konkka, Anna-Riitta Mäkitalo Ulla Saukkonen, Eveliina Korpela
<p>Opinnäytetyössä kuvataan vapaaehtoistyötä yleisellä tasolla sekä Rinnallakulkija-projektin näkökulmasta, jonka osallistujat ovat pääasiassa seniori-ikäisiä. Työssä pyrittiin tuomaan esille vapaaehtoistyön yhteiskunnallisia vaikutuksia. Haluttiin myös osoittaa sen positiivisia vaikutuksia tekijöilleen sekä työn kohteille ja heidän sidosryhmilleen. Vapaaehtoistyön merkitystä taloudellisen ja sosiaalisen kestävyuden lisääjänä tarkasteltiin.</p> <p>Työ toteutettiin yhteistyössä Rinnallakulkija-projektin kanssa, joka on RAY:n rahoittama hanke, jossa ohjataan vapaaehtoisia muistisairaiden tukijoiksi. Haastattelin viittä projektin vapaaehtoista heidän kokemuksistaan ja motiiveistaan. Olen selvittänyt vapaaehtoistyön tekijöiden toimintaa heidän arjessaan. Yhtä tärkeässä osassa opinnäytetyössä on taustaineistosta kerätty tieto ja tutkimus. Se auttaa hahmottamaan vapaaehtoistyötä sekä esittelee iäkkäiden tekemää vapaaehtoistyötä. Näistä ilmiöistä julkisuudessa on vielä vähän tietoa ja keskustelua, vaikka ne ovat hyvin ajankohtaisia ja kehittämistä tarvitaan.</p> <p>Menetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta ja puolistrukturoitua teema-haastattelua. Aineisto kerättiin syyskuussa 2014.</p> <p>Vapaaehtoiset kokivat tekemänsä työn omaa hyvinvointiansa ja osallisuuttansa lisääväksi. Vapaaehtoistyön hyödyt näkyivät muistisairaiden yksinäisyyden vähentäjänä ja heidän läheistensä hyvinvoinnin lisääjänä. Myös välillisiä vaikutuksia muihin sidosryhmiin löytyi.</p> <p>Vapaaehtoistoiminta näyttäytyy yhteiskunnallisena voimavarana, joka voi osaltaan tukea julkista sektoria ikääntyvän yhteiskunnan palvelutarpeisiin vastattaessa (Rajaniemi 2009: 36). Yhteiskunnan tehtävä on kutsua, kouluttaa ja ohjata yhä enemmän vapaaehtoistoimijoita mukaan. Sen tehtävänä on lisätä tietoisuutta vapaaehtoistyön merkityksestä ja arvosta sekä muuttaa asenteita vapaaehtoistoimintaa kohtaan myönteisemmiksi. Uusia organisaatioita ja organisaattoreita tarvitaan toimintaan.</p>	
Avainsanat	Vapaaehtoistyö, seniori-ikäiset, kestävä kehitys, osallisuus, yhteisöllisyys

Author Title	Hannele Ritala Voluntary Work Gives Welfare also to Volunteers
Number of Pages Date	41 pages + 1 appendix Spring 2015
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Kirsi Lautala, Senior Lecturer Ulla Saukkonen, Senior Lecturer
<p>The aim of this thesis is to present voluntary work in general and also from Rinnallakulkija-projects perspective. Participants in this project are mostly elderly people. This study aspires to bring forward the social influences of voluntary work. Also I wanted to highlight to its positive effects on voluntary workers and their work's objects and interest groups. Also observed the relevance as social and economical sustainably.</p> <p>The study has been carried out co-operation with Rinnallakulkija-project, which is enterprise funded by RAY. This project guides voluntary workers to support people, who suffer memory diseases. I have interviewed five voluntary workers of the project about their experiences and motives. I have figured out their operation in everyday life. What is equally important as that, is knowledge and research, which is gathered from the background data. It helps to piece together voluntary work and presents voluntary work, which is made by elderly people. In public, there is not very much knowledge and discussion related to of these phenomena although they are current issues and there is need to more advancement.</p> <p>Methods of the study were qualitative and the data for this thesis was collected from the previous research and by individual theme interviews in September 2014. As results of the study discovered that the voluntary workers experienced that the work increase their welfare and participation to society. The benefits of the work were shown also reduction of loneliness of people, who suffers memory diseases and addition of well-being of their nearest people and interest groups.</p> <p>Conclusions of the study are that voluntary work seems to be a social recourse which can support public sector to bear the need of services (Rajaniemi 2009: 36). It is task of society to send for, educate and guide increasingly voluntary workers. The mission of society is also raise the knowledge of importance and value of the work and also change the attitudes into a positive direction. There is a need to find new actors.</p>	
Keywords	Voluntary work, elderly people, sustainable development, inclusion, community

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kestävä kehitys	3
2.1	Sosiaalinen kestävyys	5
2.1.1	Osallisuus	6
2.1.2	Yhteisöllisyys	7
3	Vapaaehtoistoiminta	9
3.1	Vapaaehtoistoiminnan merkitys	11
3.2	Vapaaehtoistyön motiivit	11
4	Vapaaehtoistoiminta iäkkäiden keskuudessa	14
4.1	Kolmas ikä	14
4.2	Rinnallakulkija-projekti	16
4.2.1	Muistisairaudet ja dementia	17
5	Opinnäytetyön tausta ja toteutus	19
5.1	Käsitteet ja teoreettinen viitekehys	19
5.2	Haastattelut	20
5.3	Luotettavuus ja eettisyys	21
5.4	Tutkimuskysymykset	21
6	Opinnäytetyön tulokset	23
6.1	Vapaaehtoiset	23
6.2	Vapaaehtois- ja järjestötyö	24
6.2.1	Järjestötyö	24
6.2.2	Perheen hoivatyö	24
6.2.3	Haastateltujen muu vapaaehtoistoiminta	24
6.3	Vapaaehtoistoiminta Rinnallakulkija-projektissa	25
6.4	Motiivit vapaaehtoistyön tekemiseen	26
6.5	Mitä vapaaehtoistyö antaa toimijalle?	26
6.6	Vapaaehtoistyön yhteiskunnallinen merkitys	27
6.7	Miesten osallistuminen	29
7	Johtopäätökset	30
7.1	Ajankäyttö	30

7.2	Kiintymyssuhde	30
7.3	Yhteiskunnallinen hyöty	31
7.4	Sosiaalinen kestävyys	31
7.5	Hyvinvointi	32
7.6	Sopimukset ja vastuukysymykset	32
7.7	Opinnäytetyön hyödynnettävyys	32
8	Pohdinta	34
8.1	Taloudellinen kestävyys	34
8.2	Vapaaehtoistoiminnan kehittämisestä	35
8.2.1	Markkinointi	36
8.2.2	Tietotaidon kohdentaminen vapaaehtoistyössä	36
8.3	Vapaaehtoistyö kuuluu kaikille	36
	Lähteet	38
	Liite 1	42

Seniori-ikäiset vapaaehtoistyön voimavarana

1 Johdanto

Suomen väestön ikärakenne muuttuu väestön ikääntyessä ja eliniän pidentyessä syntyvyyden ja maahanmuuton kuitenkin kasvamatta samassa määrin. Kuitenkin kaikille kansalaisille on pystyttävä tarjoamaan kattava sosiaaliturva ja palvelut, vaikka julkisen talouden resurssit ovat tiukoilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010: 19; 5.) Sosiaali- ja terveyspolitiikan tavoitteena Suomessa on sosiaalisesti kestävä yhteiskunta, jossa kaikki saavat yhdenvertaista kohtelua, osallisuus varmistetaan ja edistetään kaikkien kansalaisten terveyttä ja toimintakykyä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010: 3).

Tulevaisuus tarjoaa siis paljon tavoiteltavaa sosiaalisen kestävyuden näkökulmasta. Kestävän kehityksen käsite liittyy opinnäytetyöhöni ja aluksi haluankin määritellä sitä hiukan tarkemmin. Seniori-ikäiset kansalaiset ovat merkittävä voimavara rakentaessamme sosiaalisesti kestävästä yhteiskunnasta. Ikääntymiseen yhdistettyjä voimavaroja on alettu pitää myös yhteiskunnallisena resurssina ja seniori-ikäisten toivotaan toimivan aktiivisesti myös työelämästä poistumisen jälkeen kansalaistoiminnassa ja muiden auttamisessa palkattomasti (Haarni 2010: 33). Tutkin seniori-ikäisten toimintaa, motiiveja ja kokemuksia vapaaehtoistyössä Rinnallakulkija-projektissa, joka oli RAY:n rahoittama kolmivuotinen hanke, joka toimi Keski-Uudenmaan muistiyhdistyksen kanssa tukien muistisairaita ja heidän omaisiaan. Vapaaehtoistyö on usein kolmannen sektorin, siis järjestöjen organisoimaa ja tätäkin toimintaa sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiassa halutaan vahvistaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010: 13).

Opinnäytetyön tarkoitus on haastattelujen avulla selvittää vapaaehtoisten motiiveja ja kokemuksia vapaaehtoistyöstä, koska se voisi auttaa lisäämään vapaaehtoistyön houkuttelevuutta sekä toimijoiden määrän kasvattamista. Myös vapaaehtoistoimijoille opinnäytetyöstä on hyötyä, kun he itse määrittävät tehtävänsä, rooliansa ja osallisuuttaan yhteiskunnassa. Haastatteluissa tutkitaan vapaaehtoistyön osuutta myös tekijöidensä hyvinvoinnin lisääjänä.

Ikääntyneet ovat Suomessa kasvava voimavara. Järjestöissä eläkeläiset usein kannattelevat niiden toimintaa ja pitävät yllä monia kolmannen sektorin toimintamuotoja. Kolmannen sektorin järjestöt tarjoavat ikääntyneille mielekästä tekemistä, yhteisöllisyyttä ja yhteiskunnallista osallisuutta. (Rajaniemi 2009: 10).

Opinnäytetyössä haastattelen viittä eläkeikäistä vapaaehtoistyöntekijää, jotka osallistuvat Rinnallakulkija-projektiin. Projektissa ohjataan vapaaehtoisia tukemaan muistisairaita, olemaan heidän ystäviään ja antamaan heille lämmintä yhdessäoloa. Vapaaehtoisten perusteellinen koulutus antoi heille hyvät lähtökohdat myös omaisten tukemiseen.

2 Kestävä kehitys

Marketta Rajavaaran (2011: 283 - 285) mukaan kestävän kehityksen käsitteisiin voidaan sisällyttää muutamia peruspiirteitä. Ensinnäkin ajatteluun sisältyy tulevaisuutta ennakoiva näkökulma ja muutosten tarkastelu pitkällä aikavälillä. Näkökulma painottaa ympäristön, talouden ja sosiaalisten ilmiöiden yhteyttä, joiden pitäisi olla tasapainossa. Siihen liittyy ilmiöiden ja tapahtumien globaali tarkastelu, koska ne eivät useinkaan noudata kansallisia rajoja. Kestävän kehityksen näkökulma korostaa yhteisöllisyyden, solidaarisuuden ja julkisen hyvän tarkastelua. Vielä nostetaan esiin osallistumisen ja demokraattisen päätöksenteon merkitys sekä vuorovaikutus ja kumppanuudet yhteiskunnan keskeisten toimijoiden välillä. Edelleen näkökulma tuo esille yritysten yhteiskuntavastuun sekä julkisen hyvinvointipolitiikan vaikutukset.

Himanen (2013: 87) kiteyttää kestävän kasvun mallissaan suomalaisen yhteiskunnan haasteita seuraavasti:

”Elämäntavan haasteet:

- ikääntyminen: elämäntapa, jossa hankitaan vähemmän lapsia ja eletään pidempään
- fyysinen hyvinvointi: elämäntapa, jossa yhdistyvät ylipaino ja liikumattomuus
- psyykkinen hyvinvointi: elämäntapa, johon liittyy psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia, kuten masennusta ja työperäistä stressiä

Talouden haasteet:

- hyvinvointivaltion kestävyysvaje: muuttunut huoltosuhde eli suurempaa vanhusväestöä on elättämässä vähemmän työntekijöitä
- taloudellinen niukkuus: talouden yleiset niukan kasvun näkymät Euroopassa
- ekologinen kestävyys: ekologisesti kestävän kasvun rajat, jotka voivat syventää aineellista niukkuutta.”

Miten ratkaistaisiin näitä haasteita tulevaisuudessa, jotta tavoite kestävästä kehityksestä olisi saavutettavissa? Himanen (2013: 96) mukaan hyvinvoinnin lisäämiseen tulevaisuudessa on muutamia kehityslinjoja. Ensinnäkin siirretään painopistettä sairauksien hoidosta terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Toiseksi siirrytään jälkeensä reagoivasta yhteiskunnasta ennakoivaan yhteiskuntaan. Kolmanneksi kansalaisia aletaan

kohdella subjekteina aiemman objekti-näkökulman sijaan. Tässä tarkoitetaan, että ihminen nähdään toimijana oman hyvinvointinsa suhteen sen sijaan, että hän olisi passiivinen kohde, joka ottaa vastaan hoito- tai muita toimenpiteitä. Lähestymistavassa on toinenkin puoli, myös ihminen itse alkaa nähdä itsensä subjektina koskien omaa hyvinvointiansa ja ymmärtää, että omat toiminnot, kuten terveelliset elämäntavat vaikuttavat omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Aikuisella on vastuu omasta ja läheistensä hyvinvoinnista. Tällöin hyvinvointiyhteiskunta ei ole kansalaisten ulkopuolinen käsite, vaan kaikki osallistuvat omalta osaltaan tämän hyvinvoinnin rakentamiseen. (Himanen 2013: 96-97.)

Halonen (2011: 36) toteaa artikkelissaan, että kestävän kehityksen tavoitteissa ei ole kysymys vain teknologiasta (hiilineutraali kasvu), vaan myös ruuasta, vedestä ja terveydestä. Tavoitteena on vihreän talouden vauhdittaminen ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden vahvistaminen, jossa sukupuolten tasa-arvo on myös olennaista. Myös kansojen ja rotujen välinen tasa-arvo on oltava päämääränä. Meidän kulttuurissamme ei ehkä arvosteta ns. kehittyvien maiden kansalaisten sosiaalista pääomaa ja viisautta, mutta noista kulttuureista voi löytyä vuosituhantista kokemusta, joka kantaa yli kulutuskeskeisen ja bruttokansantuotteeseen perustuvan yhteiskuntanäkemyksen (ks. Salonen 2010: 10).

Omassa kulttuurissammekin on myös viisautta ja näköaloja, joita ei osata hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla, kun iäkkäiden ihmisten ääni ei välttämättä kuulu keskuudessamme siten kuin sen pitäisi. Leena Kurki (2007: 200 - 201) toteaa, että teollisessa yhteiskunnassa ikäihmiset eristetään, heidät pidetään huomaamattomasti pois tieltä, kun heitä sen sijaan pitäisi kannustaa sosiaaliseen osallistumiseen ja arvostaa heidän elämäkokemustaan. Yhteiskunnassamme tarvitaan lisää tasa-arvoa eri ikäluokkien kesken.

Grönlund (2012: 21) toteaa artikkelissaan, että vaikka kulttuuristamme puuttuu kylänvanhin -traditio, niin senioreilla on elämäkokemusta ja viisautta, joka on avuksi kaikenikäisiä ihmisiä kohdattaessa ja jota lapset ja nuoret tuntevat aivan janoavan. Ikäihmiset antavat aikaansa, tarinoitaan, muistojaan, näkemyksiään tästä ajasta ja jakavat huumoriaan, viisauttaan, persoonallisuuttaan, läsnäoloaan.

2.1 Sosiaalinen kestävyys

Sosiaali- ja terveystalitiikan strategia (2011: 4) määrittelee sosiaalisesti kestävä yhteiskunnan sellaiseksi, joka

- kohtelee kaikkia yhteiskunnan jäseniä reilusti
- vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä
- tukee terveyttä ja toimintakykyä
- antaa tarvittavan turvan ja palvelut

Sosiaalinen kestävyys sisältää niin yksilöllisen, yhteisöllisen ja sukupolvien välisen kuin paikallisen, alueellisen, kansallisen ja globaalin ulottuvuuden, jolloin sitä on tarkasteltava moniarvoisesti ihmisyyteen liittyvien perusarvojen pohjalta. Perustana ovat kaiken tasoiset ihmis- ja perusoikeudet sekä sosiaalisen oikeudenmukaisuuden ja yhdenvertaisuuden toteutuminen. Meillä tulee olla oikeus koulutukseen, sivistykseen, työhön, toimeentuloon sekä tarvittavaan sosiaaliturvaan, turvallisuuteen ja osallisuuteen. Ohjaamassa ovat ihmisyyttä kunnioittavat perusarvot sekä erilaiset poliittiset ja juridiset sopimukset. (Pohjola – Särkelä 2011: 303.)

Himanen esittää (2013: 98), että kolme hyvinvointia edistävää tekijää ovat:

- itsemääräämisoikeus eli vapaus, toimijuus sekä voimaantuneisuus
- sosiaaliset suhteet eli niiden laatu ja yhteisöön kuulumisen kokemus
- merkityksellinen tekeminen eli työ, leikki jne.

Yhteiskunnan rakenteet on mielletävä luottamuksen arvoisiksi. Kun kansalainen kokee luottamusta päätöksentekijöihin ja virkamiehiin, voidaan yhteiskunnan sanoa tuottavan sosiaalista kestävyttä. (Pohjola – Särkelä 2011: 304.) Luottamuskin voidaan käsittää eri tavalla paikallisesti, kansallisesti tai globaalilla tasolla. Vaikka kansalainen luottaisi oman kunnan päättäjiin, hän ei välttämättä koe luottamusta isompiin valtioliittoihin tai muihin valtioihin.

Yhdistykset ja kolmas sektori ovat merkityksellisiä luottamuksen tukirakenteita, jotka voivat tarjota keskinäiseen yhteistyöhön ja auttamiseen perustuvia sekä osallisuuden ja vaikuttamisen areenoita. Siellä erilaisissa elämäntilanteissa olevat ihmiset voivat kokea yhteisöllisyyttä sekä vahvistaa sosiaalista identiteettiään. (Pohjola – Särkelä 2011: 305.)

Kolmas sektori on keskeinen toimija, kun se edistää hyvinvointia, ehkäisee ongelmia ja kehittää uusia toimintamalleja. Viranomaisten ja järjestöjen yhteistä toimintaa halutaan lisätä sekä niiden asema turvata sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisessä. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2011: 13).

2.1.1 Osallisuus

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan osallisuus on mukanaoloa, vaikuttamista ja huolenpitoa sekä yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista osalliseksi pääsemistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014). Tavoitteellinen toiminta yhdessä muiden kanssa vahvistaa itseluottamusta ja uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin. Osallisuus voi toteutua luovasti erilaisten rutiinien ympärille syntyneiden yhteisöjen yhteistoimintana. (Salonen 2010: 122-123.)

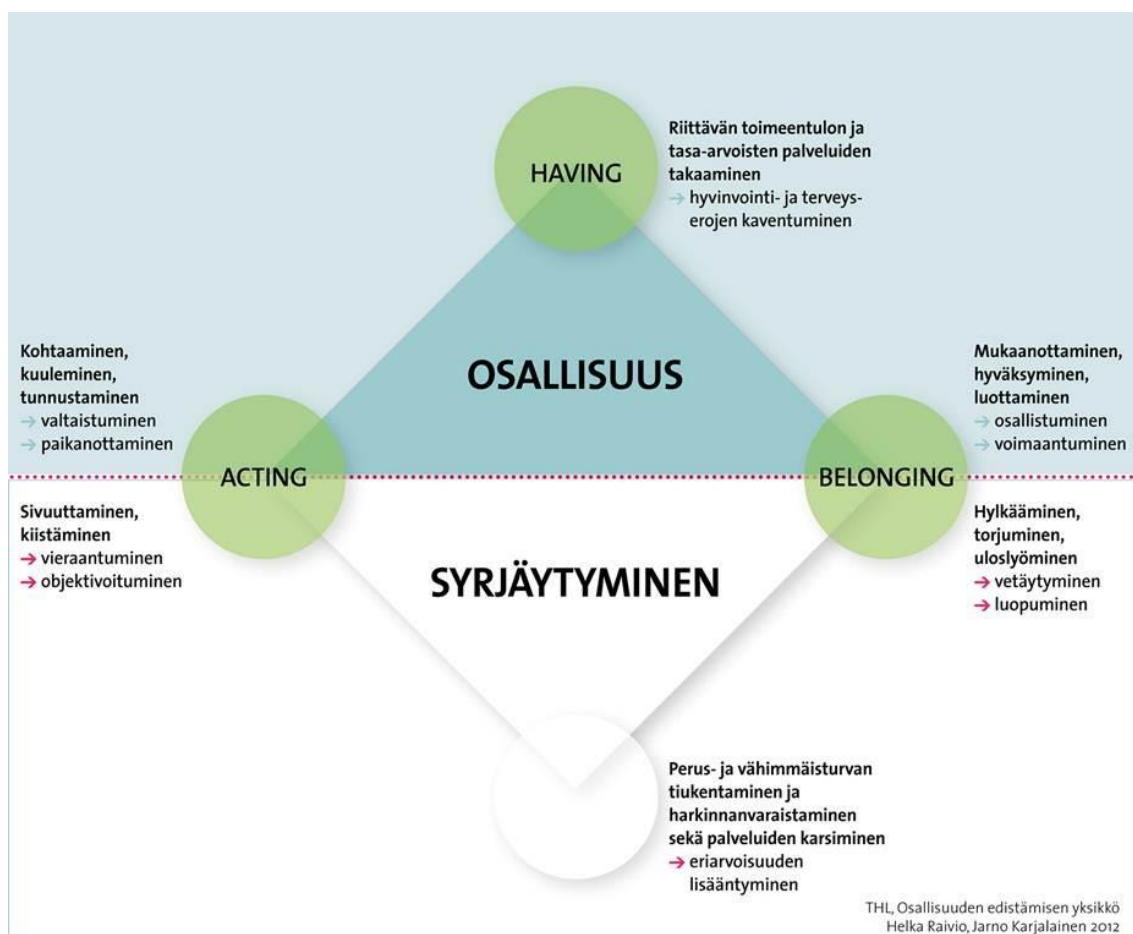
Osallisuudessa on sosiaalinen ulottuvuutensa, jonka tehtävä on yhteisötasolla huolehtia yhteisön turvallisuudesta ja toimintakyvystä ja yksilötasolla yksilön perusturvasta sekä mahdollisuudesta elää kansalaisena samanlaisessa elämänmuodossa, jota hän ympärillään näkee. (Kiilakoski – ym. 2012: 251.) Kansalaisjärjestöt ovat kansalaisten osallistumisen ja vaikuttamisen kanava. Ne ovat merkittävässä roolissa kehittyvän kansakunnan kansalaisten kasvattajina. Ne tarjoavat yhteiskunnallisen vaikuttamiskeinon, mahdollisuuden osallistua päätöksentekoon ja toimintaan yhteisen hyvän edistämiseksi. (Salonen 2010: 123.)

Osallisuustyön syrjäytymisen ehkäisyn merkityksessä keskeisenä kysymyksenä on, millä tavoin luodaan mahdollisuuksia kiinnittää ihmisiä yhteisöön siten, ettei asiaa käännetä vain yksilön kontrolliksi ja itsekontrolliksi, vaan luodaan tilaisuuksia olla mukana ympäristössään. (Ks. Kiilakoski ym. 2012: 251.)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos määrittelee verkkosivuillaan syrjäytymistä ja sen vastaparia osallisuutta seuraavasti:

”Syrjäytymisestä puhutaan usein prosessina, missä keskeistä on yksilön, perheen tai kokonaisten yhteisöjen ajautuminen yhteiskunnassa tavanomaisena ja yleisesti hyväksyttynä pidetyn elämäntavan, resursien hallinnan ja elintason ulkopuolelle. Osallisuus voidaan hahmottaa syrjäytymisen vastaparina, ja kuten syrjäytyminen, on sekin hahmotettava prosessina, jonka toteutumiseen ja kehityssuuntaan vaikutetaan yhteiskunnallisesti. Osallisuus ei ole staattinen tila, saavutettavissa oleva pysyvä ominaisuus. Sen aste vaihtelee muun muassa elämäntilanteiden sekä elämänvaiheiden mukaisesti.”

Osallisuutta ja syrjäytymisen prosessia kuvataan samoilla verkkosivuilla alla olevalla graafisella kuviolla.



Kuvio 1. Osallisuuden rakentuminen hyvinvointipolitiikoissa ja -palveluissa. Raivio, Helka – Karjalainen, Jarno.2012. Osallisuuden edistämisen yksikkö. THL.

2.1.2 Yhteisöllisyys

Opetushallituksen EDU.fi-verkkosivuilla yhteisöllisyys määritellään seuraavasti:

”Yhteisö koostuu yksilöistä, joita usein yhdistää yhteinen tehtävä tai päämäärä. Yhteisössä yksilöt toimivat tavalla tai toisella yhdessä, mutta yhteisön olemassaolo ei kuitenkaan ole tae yhteisöllisyyden muodostumisesta. Yhteisöllisyys lisää yhteisön jäsenen sosiaalista pääomaa ja se vaatii syntyäkseen yhteisön jäsenten keskinäistä luottamusta, avointa kommunikaatiota, vuorovaikutusta ja osallistumista. Yhteisöllisyyden kehittämisessä yksilöiden tunteet ovat tärkeässä asemassa. Yksilön täytyy voida tuntea, että hän kuuluu yhteisöön, hänen tulee voida tuntea itsensä tarpeelliseksi, hyväksytyksi ja arvokkaaksi.”

Yhteisöllisyyttä voidaan katsoa myös muista näkökulmista, kuten THL: n mukaan sitä voi lähteä paikantamaan yhteisöstä. Voi määritellä, mistä yhteisöstä on kyse: luonnollisesta tai vaikka jonkin asian, alueen tai paikan ympärille muodostuneesta yhteisöstä. Yhteisö voi suunnitella päämäärät, tavoitteet, arvot ja normit. Yhteisöllisyys on näiden asioiden tiedostamista, jäsentämistä ja näkyväksi tekemistä. (THL 2014.)

Yhteisöllisyys voi pitää sisällään kaikkia seuraavia:

- ihmisten yhteenkuuluvaisuuden tarpeen tunnustamista ja arvostamista
- toisten kuulemisesta saavutettavan uuden voimavaran esiin nostamista
- yhteisöllisyys korostaa sitä, että kannattaa nähdä vaivaa yhteisön pitämiseksi yhdessä, koska jokaisella on annettavaa
- yhteisö on sitä vahvempi, mitä moninaisempi on sen verkosto ja mitä enemmän on yhdessä ratkaistu ongelmia
- yhteisöllisyyteen sisältyy luottamus mukana olevia ihmisiä kohtaan
- on osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta
- yhteisöllisyys rakentuu yhteisön jäsenten suhteissa ja vuorovaikutuksessa
- ihmisen liittymistä ja identifioitumista johonkin sellaiseen, jonka hän kokee arvokkaana
- yhteisöllisyys on kokemuksellinen asia: yhteisöllisyyttä on se, että kokee olevansa osallinen ja kokee voivansa vaikuttaa.
- kokee välittämisen tunteita puolin ja toisin
- yhteisöllisyys ilmenee ennen kaikkea mahdollisuutena ja voimavarana

(THL 2014.)

3 Vapaaehtoistoiminta

Toiminnassa kohtaavat yksilöiden perinteiset yhteistoiminnan tavat, antamisen ja auttamisen arvot sekä osallisuus yhteiseen (Nylund – Yeung 2005: 13). Vapaaehtoisten palkattomaan ja yleishyödylliseen toimintaan viitataan vapaaehtoistoiminnan ja vapaaehtoistyön käsittein. Jotta kansalaisten yleishyödyllisen toiminnan ero palkkatyöhön tulisi selkeämmin esille, osa puhuu mieluummin vapaaehtoistoiminnasta. (Rajaniemi 2009: 10.) Opinnäytetyössä käytän käsitteitä vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta samaa tarkoittavina käsitteinä.

Vapaaehtois- ja kansalaistoiminnalla nähdään yhteiskunnallista merkitystä osallistumisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kivijalkana (Matthies 2005: 305). Vapaaehtoistoiminta jaetaan Laimion ja Välimäen (2011: 11) raportissa seitsemään eri kategoriaan:

- tukea tuottava vapaaehtoistoiminta
- osallistava vapaaehtoistoiminta
- tuettu vapaaehtoistoiminta
- vertaistoiminta
- palvelutoiminta
- talkoo-, keräys- ja tapahtumatoiminta
- järjestötoiminta ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Vapaaehtoistoimintaa tekevät niin vanhemmat lastensa urheiluseuroissa kuin Punaisen Ristin lipaskerääjät kadulla. Se on järjestötoiminnan ydintä, mutta voi organisoitua myös muuta kautta ja toteutua myös ilman erityistä organisointiakin (Laimio – Välimäki 2011:14).

Järjestöissä on mukana suuri osa suomalaisista. Jo pelkästään sosiaali- ja terveystieteiden toimintaan osallistuu lähes miljoona henkilöä. Valtakunnallisia järjestöjä on n. 200 ja paikallisyhdistyksiä peräti 8000. Noin kolmasosalla järjestöistä on strategia tai suunnitelma ja suurimmalla osalla ainakin tavoitteita toiminnalleen. Ray on varsin merkittävä rahoittaja vapaaehtoistyössä, etenkin suurien järjestöjen keskuudessa. (Marjo-vuo 2014: 30.)

Hyvinvointipalvelujen tuottamiseen tarvitaan yritysten lisäksi myös kolmannen sektorin toimijoita ja kansalaisjärjestöjä. Ihmisten oma-aloitteinen osallistuminen on arvokasta ja sitä tulee kannustaa. Kansalaistoiminnan kautta tapahtuva välittäminen edistää sellaista hyvinvointia, jossa yhdistyvät sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyys ja omien lahjojen käyttäminen mielekkäällä ja merkityksellisellä tavalla. (Himanen 2013: 100.)

Ari Marjovuori (2014) määrittelee vapaaehtoistyötä seuraavasti: ydintekijöiksi muodostuvat eettisyys, suunnitelmallisuus ja yhteenkuuluvaisuus. Vähemmän tärkeiksi tekijöiksi hän näkee autenttisuuden, positiivisuuden, elämyksellisyyden, henkisen kasvun, aktiivisuuden, vastaanottavaisuuden professionaalisuudelle ja palkattomuuden. Marjovuori (2014: 12) esittää, että vapaaehtoistyön kestävä kehittäminen vaatii vapaaehtoisuuden syvälle elämään, työhön ja vapaa-aikaan menevien merkitysten ymmärtämistä. Vapaaehtoistyön tutkimuksella on siis merkitystä ja tutkimus antaa lisää voimavaroja vapaaehtoistyön tekijöille ja organisoijille, kun se näyttää, mitä hyötyjä toiminta antaa.

Vapaaehtoistyö on muuttanut muotoaan ajattelussa viimeisen kymmenen vuoden aikana. Se nähdään mahdollisuutena vaikuttaa omaan elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan. Oikeudesta osallistua ja vaikuttaa on tullut yhä tärkeämpi motiivi vapaaehtoistoimintaan ja se nähdään kansalaisoikeutena, joka kaikkien tulisi saavuttaa. Toiminnan ykkösmotiivina mainitaan yleensä auttamisenhalu. (Laimio – Välimäki 2011: 17.)

Vapaaehtoistoimintaan rekrytoinnissa on tullut yhä merkityksellisemmäksi tehtävien avaaminen ja vastavuoroisuuden näkyväksi tekeminen. Toimintaan lähtevät ihmiset ovat usein vastuuntuntoisia ja haluavat tietää tarkemmin, mihin ovat sitoutumassa. He haluavat tietää, mitä heiltä odotetaan ja mitä he voivat odottaa toiminnalta. Toisaalta vapaaehtoistoiminnassa ollaan myös siirtymässä siihen, että vapaaehtoiselle pyritään löytämään hänen tietojaan ja taitojaan vastaavia tehtäviä. Pyrkimys on erikoisosaamisen hyödyntämiseen. (Laimio – Välimäki 2011: 18.)

Aiemmin tärkeänä pidetystä sosiaalipolitiikan universaaliudesta, tasa-arvoisuudesta ja oikeudenmukaisuudesta on siirrytty entistä enemmän eriyttävään suuntaan. Tällöin kansalaisten oma asema, mahdollisuus vaikuttaa omaan ja muiden kansalaisten asemaan suhteessa palveluihin, tulee entistä keskeisemmäksi. (Koskiahho 2001: 25.)

3.1 Vapaaehtoistoiminnan merkitys

Kansantaloudellisesti vapaaehtoistoiminnan taloudellinen merkitys on suuri, mutta vielä suurempi on vaikutus yhteiskunnan toimivuuteen, ihmisten väliseen luottamukseen ja välittämiseen, siis sosiaaliseen pääomaan. Huoltosuhteen muutokset ja hyvinvointivaltion muutos hyvinvointipluralismiin heijastuvat vapaaehtoistyön yhteiskunnalliseen rooliin, ja se on nähty puheessa myös julkisten palveluiden alasajon paikkaajana. (Grönlund 2012: 240.)

Laimion ja Välimäen (2011: 19) mukaan vapaaehtoistoiminnalla on välitöntä merkitystä vapaaehtoistojalle, vapaaehtoispalvelujen vastaanottajille, toimintaa organisoiville yhteisöille sekä palvelujärjestelmälle. Väliilliset vaikutukset lähiverkostoihin ovat vielä suuremmat. Yhteiskunnalliset vaikutukset ovat siis merkittäviä.

3.2 Vapaaehtoistyön motiivit

Suomalaisen vapaaehtoistyön taustalla on henkilökohtainen motivaatio, auttamishalun ja muiden motiivien yhdistelmä. Sen taustalla vaikuttavat yksilön arvot, identiteetti ja elämäntutkimus. (Grönlund 2012: 240.) Vapaaehtoistoiminnassa voidaan reflektoida omaa minäkuvaa, arvoja ja elämäntutkimusta, kysyä mikä on tärkeää. Itseään arvioi-
nessaan ja kuvatessaan yksilöllä pitää olla asioita ja tahoja, joihin peilata minuutta. (Grönlund 2012: 241.)

Grönlundin laajassa, useita maita kattavassa tutkimuksessa nuoret vastaajat antoivat vapaaehtoistyölle merkityksiä, jotka liittyivät huolenpitoon, välittämiseen, vapauteen, oikeudenmukaisuuteen ja tasa-arvoon, siis hyvin perinteisiin suomalaisiin arvoihin. (Grönlund 2012: 242.) Suomalaisten nuorten motiivit liittyivät useimmin auttamishaluun kuin minkään muun maan nuorten kohdalla.

Vapaaehtoistojoiden motiiveista kertoo myös seuraava kuvio. Siinä toimijat jaetaan neljään luokkaan:

- Globaalit altruistit, joiden toiminnan lähtökohtana on autettavan tarve. Esimerkki toimintamuodosta: ruuanjako asunnottomille.
- Yksilölliset altruistit, joiden toiminnan lähtökohtana on vastavuoroisuus tai välillisesti oma etu. Esimerkki toimintamuodosta: Vertaisryhmän ohjaaminen.

- Sovinnaiset altruistit, joiden toiminnan lähtökohtana on omien arvojen ja perinteiden edistäminen. Esimerkki toimintamuodosta: aatteellinen toiminta.
- Egoistit, toiminnan lähtökohtana on välitön etu itselle. Esimerkki toiminnasta: Tapahtumien järjestämiseen osallistuminen.



Kuvio 2. Vapaaehtoisten arvot ja motiivit osallistumiseen. (Laimio – Välimäki 2011: 21) Hiilamon ja Leskisen mukaan.

Motiiveista ja motivaatiosta Laimio ja Välimäki (2011: 22) toteavat, että sisäinen motivaatio näyttäisi olevan vapaaehtoistyössä tyypillinen. Motivaatiotekijät liittyvät itsensä toteuttamiseen, kehittämiseen sekä pätemisen tarpeisiin ja tyytyväisyys tulee tekemisen ilosta. Sisäisesti motivoituneella on halu oppia uutta, kehittyä ja tehdä jotain merkittävää. Sisäiset motiivit ovat kestäviä ja tehokkaita.

Sellaista vapaaehtoistyötä ei näyttäisi olevankaan, jonka motiivit olisivat puhtaasti auttamishaluun keskittyviä, aina on mukana omaan itseen liittyviä motiiveja, vaikka henkilökohtaiseen arvoidentiteettiin liittyviä. Vapaaehtoistyö on toiminnan kenttänä riittävän suuri, jotta yksilö voi sen sisällä pohtia ja toteuttaa monenlaisia arvoja. (Grönlund 2012: 241.)

Marjovuon (2014: 55) tutkimuksessa vapaaehtoistyön palkattomuus nähdään motivaatiota lisäävänä tekijänä pikemminkin kuin vähentävänä. Tutkimuksen mukaan palkallisuus osalla tutkituista uhkasi toiminnan laatua, sekä myös koko vapaaehtoisuuden ideaa ja myös vapautta siinä mielessä, että palkallisuus sitoisi toimintaan. Klami (2001:64) toteaa, että vastikkeettomassa työssä työn suorittajan vastuu on vähäisempi kuin muutoin, joskin hänen on noudatettava kohtuullista huolellisuutta kuten kenen tahansa. Jos sopimusta työn tekemisestä ei ole, työn suorittaja voi keskeyttää työskentelynsä, mutta toisaalta voi sitoutua siihen niin, että työ on tehtävä loppuun, vaikka se ei tuntuisi enää mukavalta. Jos esimerkiksi urheiluseuran puolesta ulkopuoliselle työtä tekevä laiminlyö tehtävänsä, hän voi joutua vastuuseen seuralle siitä vahingosta, joka aiheutuu työn laiminlyönnistä.

Oikeudesta osallistua ja vaikuttaa on tullut yhä tärkeämpi motiivi vapaaehtoistoimintaan (Laimio – Välimäki 2011:16). Myös vapaaehtoisten omaa tietotaitoa ja osaamista halutaan hyödyntää enenevässä määrin (Laimio – Välimäki 2011:18)., mikä onkin tärkeää. Monet saavat siitä erityistä iloa, kun voivat käyttää ja näyttää hankittua ammattitaitoaan vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen tulee uusia piirteitä, kun toimintaa tarkastellaan tästä näkökulmasta.

4 Vapaaehtoistoiminta iäkkäiden keskuudessa

4.1 Kolmas ikä

Eliniän ja terveen eläkeajan pidentyessä on otettu käyttöön käsite kolmas ikä. Sillä tarkoitetaan työiän ja varsinaisen vanhuuden väliin jäävää ajanjaksoa (Haarni 2010: 9). Esimerkiksi Rajaniemi (2009:2) määrittelee kolmannen iän ikävuosien 55 - 75 väliseksi ajaksi. Kuitenkin ihmisen terveys ja toimintakyky pitkälti määrittelevät kuinka aktiiviseksi tuo ajanjakso muodostuu.

Haarni (2010 32-33) toteaa tutkimuksessaan, että onnistunutta vanhenemista pidetään tätä nykyä nimenomaan aktiivisena ja aktiivisuuden ylläpitoa tuetaan monessa maassa, myös Suomessa erilaisilla yhteiskunnallisilla toimilla. Ikääntymiseen yhdistettyjä resursseja onkin alettu pitää myös koko kansakunnan resurssina. Eläkkeelle siirtyminen avaa ihmiselle uudenlaisia mahdollisuuksia olla hyödyllinen perheelleen, muille yhteisöilleen ja koko yhteiskunnalle (Kurki 2007: 201.)

Myytti vanhuudesta rampauttavana ja vastenmielisenä ikänä ennen kuolemaa on väärä, sillä kokemus osoittaa kuinka kolmas ikäkausi voi olla tasapainoinen sekä rauhan ja persoonallisen hyvinvoinnin elähdyttämä. Vanhuuden kohtaaminen voikin olla nuoremmalle sukupolvelle monella tapaa rikas oppimisen kokemus. Kuitenkin ikäihmiset voivat länsimaisessa kulttuurissa kärsiä vallan, itsemääräämisoikeuden ym. murtumisen syndroomasta, (social breakdown). (Kurki 2007: 202.)

Kielteiset asenteet voivat vaikuttaa negatiivisesti uuden minäkuvan muodostumiseen seniori-iässä. Myös perheen ja suvun arvostuksen puute ja toimintakyvyn vähättely voivat aiheuttaa oman toimintakyvyn aliarvioimista. Identiteettikriisi on seurausta ihmisen toimintakyvyn väheksymisestä. Tällöin ihmisen itsearvostus, itsetuntemus ja omanarvontunto voi järkkäytyä. (Kurki 2007: 203.)

Vanhuus tulisi nähdä itsetoteutuksen ja kehittymisen vaiheena. Uudet aktiviteetit ovat silloin mahdollisia ja yhteiskunnan tehtävänä on tukea näitä sosiaalisen toiminnan alueita. Ikäihmiselle tulee tarjota mahdollisuus valita ja toteuttaa luovuuttaan omalla tavallaan ja tukea hänen osallisuuttaan. (Kurki 2007: 209.)

Aktiviteetti, tuottavuus ja vanhuusmyönteisyys tai – kielteisyys näkyvät työyhteisöjen ja vanhustyötä tekevien organisaatioiden toimintatavoissa, esimerkiksi arvoissa ja johtamisessa. Eri-ikäisyyden kunnioittaminen ja asiakaslähtöisyys ovat suuria haasteita. On yleisesti hyväksyttävää, että seniorin käsitystä omasta itsestään tulee kuunnella, mutta jatkuvasti törmätään tilanteisiin, että ulkopuoliset tekevät nämä määritykset. (Suomi 2008: 121.)

Siitonen (1999: 117-118.) toteaa, että koska ihmisellä on syvä luontainen tarve tuntea itsensä arvokkaaksi, vähäiselläkin tämän tunteen lisäyksellä voi olla uudistava vaikutus niin yksilöihin kuin ryhmiin ja se voi tuottaa paljon energiaa, jonka voi suunnata oppimiseen tai kasvuun. Voimaantumiseen vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Vaikkakin se on itsestä lähtevä, henkilökohtainen prosessi, voi ympäristö joko tukea sitä tai estää sitä. Ihmisen voimaantumisen ja sisäisen voimantunteen tarve tulee ajankohtaiseksi viimeistään silloin kun häntä estetään voimaantumasta.

Ikäinstituutin Vavero-hankkeessa 2007-2010 kerättiin tietoa ikääntyneiden osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Vastaajista yli puolet ilmoitti osallistuvansa vapaaehtoistoimintaan vähintään kerran viikossa. Vastanneilla keskeisin syy osallistua oli oman toimintakyvyn ylläpito, mutta myös auttamisen halu oli tärkeä syy. (Rajaniemi 2009: 2.)

Ikihyvä Päijät-Häme-tutkimuksessa yli viidennes teki vapaaehtoistyötä ikäryhmässä 55 - 79-vuotiaat. Lapin läänin neljässä kaupungissa toteutetussa hankkeessa oli mukana 140 haastateltavaa ja heistä noin kolmannes kertoi olevansa mukana vapaaehtoistyössä. Osallistujat halusivat, että työ perustuisi omiin voimavaroihin ja aikatauluihin. Tämän tutkimuksen mukaan kolmasikäläisten aktiivisuus kumuloitui, eli kymmenestä kuu-
della oli aktiivisuutta monilla sektoreilla kuten kulttuurin, politiikan ja yhdistystoiminnan piirissä. (Rajaniemi 2009: 35.)

Haarnin (2010: 112-113) tutkimuksessa Helsingin lähiön kolmasikäläisten yhdistysaktiivien piirissä yli puolet teki vapaaehtoistyötä. Se saattoi olla ensimmäisiä harrastuksia, joihin eläkkeelle jäämisen jälkeen ryhdyttiin, mutta usein se liittyi aiempaan yhdistystoimintaan. Vapaaehtoistyötä tehtiin joko ihmisten auttamiseksi tai asioiden edistämiseksi, pyrittiin joko yhteiseen tai toisten hyvään.

Haastatellut eläkeikäiset mainitsivat oman hyvinvointinsa yhtenä syynä osallistumiseen. Liikkeelle lähteminen oli virkistävää ja tarpeellista. He myös tiedostivat itse asian, josta tutkimukset kertovat: osallistumisella on myönteinen vaikutus heidän hyvinvointiin.

leen. Osallistuminen tuotti koettua aistittavaa hyvinvointia. He näkivät myös, että läheisten huoli vähenee, kun isovanhemmilla on omia rientoja ja sosiaalisia verkostoja. (Haarni 2010: 118-119.)

Vapaaehtoistyö iäkkäiden keskuudessa ei tuota hyvinvointia yksinomaan työn kohteena oleville, vaan myös tekijöilleen. Vapaaehtoistoiminnan tiedetään antavan elämälle merkitystä ja lisäävän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Tiihonen 2009:5).

4.2 Rinnallakulkija-projekti

Raha-automaattiyhdistyksen tukema Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry:n Rinnallakulkija-projekti aloitettiin vuonna 2012. Se oli kolmevuotinen, lisärahoitusta jatkolle haettiin, mutta sitä ei hankkeelle saatu. Hankkeessa oli yksi vakituinen projektityöntekijä. Se toteutettiin koko Keski-Uudenmaan alueella. Projektiin osallistujia oli noin viitisenkymmentä, joista noin 90 prosenttia oli eläkeläisiä. Sukupuolijakauma oli mielenkiintoinen, miehiä projektissa on mukana vain kymmenen prosenttia eli viisi henkilöä. (Kytölä 2014, sähköpostikysely.) Tämä kertoo siitä, että miehille tämänkaltaisen vapaaehtoistyö ei ole kovin luontaista eikä houkuttelevaa. Tässä vaiheessa aktiivisia vapaaehtoisia on yli kaksikymmentä, joukossa vain yksi mies.

Projektin alussa vapaaehtoisille järjestettiin koulutusta, jonka aikana jaettiin runsaasti tietoa muistisairauksista, vapaaehtoistyön periaatteista, toimijan rooleista, oikeuksista ja vastuista. Luennoitsijoina vieraili eri alojen asiantuntijoita mm. Ikäinstituutista. Luennoilla käsiteltiin mm. liikunnan merkitystä ikääntyneelle muistisairaalle ja niistä rajoitteista, joita liikkumisessa voi olla. Vapaaehtoiset saivat paljon voimavaroja koulutuksesta ja se lisäsi heidän valmiuksiaan tukea omaisia ja muistisairaita henkilöitä. Kun he saivat asiantietoa muistisairauksista, he pystyvät myös omalta osaltaan vaikuttamaan asenteisiin muistisairaita kohtaan.

Projektin päätavoite oli tuottaa muistisairaille palvelua, joka tukee ja kannustaa muistisairasta olemaan osallisena elämäänsä ja arkeensa omien yksilöllisten tarpeidensa ja mieltymystensä mukaisesti (Kytölä 2013: 6). Projekti organisoii vapaaehtoisia tukemaan muistisairaita ja heidän omaisiaan. Vapaaehtoiset saivat ohjausta toiminnalleen. Ohjauksellisia tapaamisia oli muutamia kertoja vuodessa. Näissä oli Ikäinstituutin asiantuntija mukana ja keskustelu oli työnohjauksen tyyppistä, kerrottiin omia kokemuksia

vapaaehtoistyöstä ja jaettiin niitä sekä saatiin neuvoja ja ohjausta. Projektityöntekijä kannusti muunlaiseenkin yhteydenpitoon aina kun siihen tuntui olevan tarvetta. Näin osallistujat saivat jatkuvaa tukea.

Vapaaehtoistoiminnasta tehtiin aina sopimus muistisairaana ja omaisen sekä vapaaehtoisen kesken. Projektityöntekijä oli mukana ensimmäisellä kerralla ja avusti sopimuksen tekemisessä. Sopimuksessa kerrottiin vapaaehtoistoiminnan keskeiset periaatteet, joita ovat muun muassa palkattomuus, luottamuksellisuus, vaitiolovelvollisuus ja asiakkaan vakaumuksen ja arvojen kunnioittaminen. Sopimuksessa kerrottiin myös vapaaehtoistoimijan tehtävistä, joihin eivät kuulu hoitotehtävät, eivätkä tuettavan siirtämistoimet, jollei hän itse niihin pysty. Vapaaehtoinen ei myöskään tee kotitöitä. Vapaaehtoisen toimintaa turvaa vakuutus.

Vapaaehtoiset kävivät tapaamassa pääasiassa muistisairausdiagnoosin saaneita henkilöitä, mutta muitakin oli joukossa. Projektityöntekijä sai kyselyjä vapaaehtoisista ja arvioi tuen tarpeen ja yritti löytää sellaisen vapaaehtoisen, joka oli sopiva tuohon tarpeeseen ja itse halusi juuri tähän tehtävään.

Vapaaehtoisille järjestettiin myös virkistystilaisuuksia ja kokoontumisia, joissa he voivat vaihtaa kokemuksiaan ja saada vertaistukea sekä ohjausta toiminnalleen. Kun kaikki olivat saaneet koulutuksen, he ymmärsivät syitä muistisairaana käyttäytymiseen ja oli helpompi asennoitua haastaviin tilanteisiin, joita vapaaehtoistyössä voi kohdata. Koulutus antoi voimavaroja toteuttaa vapaaehtoistyötä, ymmärrettiin muistiongelmia ja niistä johtuvan käyttäytymisen ihmisestä itsestään erillisenä sairautena eikä luonteenpiirteinä.

Vapaaehtoistyö koettiin muistisairaiden ja omaisten hyvinvoinnin lisääjänä, kun omaiset saavat hetken omaa aikaa. Myös tunne siitä, että joku jakoi heidän huolensa muistisairaana tilanteesta, auttoi omaisia jaksamaan haastavassa työssään omaishoitajina, jota tehdään usein seitsemän päivää viikossa ja 24 tuntia päivässä. (Kytölä 2014.)

4.2.1 Muistisairaudet ja dementia

Dementiaksi kutsutaan oireyhtymää, jonka aiheuttaa elimellinen, aivojen toimintaa heikentävä sairaus. Sillä tarkoitetaan laaja-alaista henkisten kykyjen heikentymistä, joka

haittaa merkittävästi ammatillista, arkista, jopa sosiaalista selviytymistä. Dementiaan liittyvät muistin ja uuden oppimisen heikentymisen lisäksi kielelliset vaikeudet, havaintotoimintojen häiriöt sekä ajattelun ja toiminnan ohjauksen vaikeutuminen. Dementia ei ole sairaus vaan sen seuraus, oire. Se jaetaan kolmeen vaiheeseen: lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan.

Muistisairaahan ihmisen oireet näyttäytyvät käyttäytymisen muutoksina ja psykologisina oireina. Erilaiset ilmenemismuodot ovat yleisiä ja niitä esiintyy kaikissa sairauden vaiheissa. Käyttöoire ymmärretään nykyisin ihmisen poikkeavana reaktiona ja toimintatapana. Niitä ovat esimerkiksi harhaluulot, aistiharhat, masentuneisuus, aggressiivisuus.

Muistisairaus on neurologinen sairaus muiden joukossa. Voimme tehdä paljon asenteiden muuttamiseksi myönteisempään suuntaan. Muistisairaudesta ja sen aiheuttamista tunteista ja vaikutuksista toimintakykyyn on hyvä puhua avoimesti. Asenteet ja uskomukset vaikuttavat paljon siihen, millaisena näemme muistisairaahan henkilön. (Kytölä 2012.)

5 Opinnäytetyön tausta ja toteutus

Koska ikäihmisten määrä tulee lähitulevaisuudessa jatkuvasti nousemaan (Tilastokeskus 2007)., heidän näkemisensä myös voimavarana on tärkeää. Kun ikäihmisiä saadaan rekrytoitua vapaaehtoistyöhön vielä enemmän kuin nykyisin, heistä voi tulla merkittävä tekijä, joka auttaa tukemaan taloudellista ja sosiaalista kestävyyttä täydentämällä esimerkiksi vanhuspalvelujen ammattihenkilökunnan työtä.

Ammattilaiset kokevat vapaaehtoisten kanssa tehtävän yhteistyön tukevan ja täydentävän omaa työtään sekä tuovan siihen lisäapua. Vapaaehtoistyön hyödyt ammattilaisten työn tukena nähtiin suurempina kuin haitat. (Haapala 2012, tiivistelmä.) Tutkimalla vapaaehtoistyön motiiveja tuotetaan tietoa, joka auttaa organisoimaan vapaaehtoistoimintaa. Ymmärretään paremmin, mitä tarpeita iäkkäillä vapaaehtoisilla on toiminnassaan.

Haastatteluissa halusin selvittää projektissa toimineiden vapaaehtoisten toiminnan motiiveja. He kertoivat kokemuksistaan, joiden perusteella ohjaajan ja muiden ryhmäläisten tuki, koulutus ja ohjaus vaikuttivat motivaatioon tehdä vapaaehtoistyötä.

5.1 Käsitteet ja teoreettinen viitekehys

Vilkan (2005: 25) mukaan teoriat ja käsitteet eivät ole käytännöstä erillisiä vaan ovat muodostuneet käytännön tutkimustoiminnasta. Tällöin tutkimuksessa voi hyödyntää teoreettista viitekehystä ja käsitteitä monella tavalla. Niiden avulla luodaan kehys tutkimukselle ja ne toimivat näkökulmana tutkimusaineiston tarkastelussa. Teorian ja käsitteiden voidaan kuvata ja perustella tutkimuksen tulkintaa ja päätelmiä. (Vilka 2005: 27.)

Teoreettiset käsitteet sen sijaan eivät ole aikaan tai paikkaan sidottuja vaan yleisiä ja ne ovat muodostuneet järjestelmällisen tutkimustyön tuloksena. Teoreettinen viitekehys ja käsitteet, joita tutkimukseen valitaan, tulee määritellä ja selostaa tutkimustekstin lukijalle selkeästi ja täsmällisesti. Määritelmät ovat kielellisiä kuvauksia, jonka säännön mukaan lukija lukee, tulkitsee ja ymmärtää tutkimustekstiä. (Vilka 2005: 26.)

Opinnäytetyössä on määritelty keskeiset käsitteet, jotka ohjasivat tutkimuskysymysten tekemistä. Niitä ovat kestävä kehitys, sosiaalinen kestävyys, hyvinvointi, osallisuus ja yhteisöllisyys.

5.2 Haastattelut

Haastattelin Rinnallakulkija-projektin viittä vapaaehtoistyöntekijää, jotka oli valittu satunnaisesti aktiivisten vapaaehtoisten joukosta. Aktiivisuus tässä tarkoittaa, että henkilöillä on tehtynä sopimus vapaaehtoistoiminnasta ja joku muistisairas, jonka luona he käyvät. Tiedotin haastatteluista suullisesti eräässä Rinnallakulkija-projektin yhteisessä virkistystapaamisessa ja kysyin osallistujilta itseltään yhteystietoja ja että voinko soittaa sopiakseni ajan haastatteluun. Koska haastateltavat olivat entuudestaan tuttuja, saattoi suhteemme olla jossain määrin luottamuksellisempi kuin jos olisi kysymyksessä ventovieraat. Toisaalta joku haastatelluista voi kokea, ettei voinut tuttuuden takia sanoa asioita aivan suoraan.

Käyttämäni menetelmä oli puolistrukturoitu teemahaastattelu. Teemahaastattelu on avoimen ja lomakehaastattelun välimuoto (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 203) ja kun se on osin strukturoitu, se etenee niin, että kaikille haastateltaville esitetään samat tai suunnilleen samat kysymykset samassa järjestyksessä. Haastattelussa esitetään tarkkoja kysymyksiä tietyistä teemoista, muttei välttämättä käytetä aivan samoja kysymyksiä kaikkien haastateltavien kanssa.

Puolistrukturoitu haastattelu sopii tilanteisiin, joissa on päätetty haluttavan tietoa juuri tietyistä asioista, eikä haastateltaville ole tarpeellista antaa kovin suuria vapauksia vastatessa. (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006.) Teemahaastattelussa poimitaan tutkimusongelmasta keskeiset aiheet tai teema-alueet, joita tutkimushaastattelussa olisi välttämätöntä käsitellä tutkimusongelmaan vastaamiseksi (Vilkkä 2005: 101).

Tein haastattelurunon, jonka perusteella esitin kysymykset. Käytin vastausten analysoinnissa ymmärtämiseen pyrkivää analyysia ja teemoitin vastaukset kysymysten mukaan. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 219). Luokittelin ja pelkistin vastaukset, jotta sain nostettua olennaiset seikat esille.

Alasuutarin (2011: 39) mukaan laadullinen analyysi koostuu kahdesta vaiheesta, havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta, mutta käytännössä vaiheet nivoutuvat aina toisiinsa. Hän jatkaa: ”Aineistoa tarkasteltaessa kiinnitetään huomiota

vain siihen, mikä on teoreettisen viitekehyksen ja kulloisenkin kysymyksenasettelun kannalta olennaista. Erilliset raakahavainnot yhdistetään yhdeksi havainnoksi tai ainakin harvemmaksi havaintojen joukoksi. Tähän päästään etsimällä havaintojen yhteinen piirre tai muotoilemalla sääntö, joka koskee poikkeuksetta koko aineistoa.” (Alasuutari 2011: 40). Etsin vastauksista yhteisiä piirteitä ja poikkeamia. Samansuuntaisia vastauksia löytyi haastatteluissa suhteellisen paljon.

5.3 Luotettavuus ja eettisyys

Haastattelut tehtiin pääosin haastateltavien kotona heidän itsensä valitsemana ajankohtana niin, että ulkoiset häiriötekijät pyrittiin sulkemaan pois. Pysin laatimaan kysymykset siten, että ne eivät johdattaisi vastaajaa mihinkään oletettuun suuntaan. Kysymykset olivat varsin avoimia, kuten: ”Mitkä tapahtumat ja syyt ovat tuoneet sinut mukaan vapaaehtoistyöhön?” Avoimet kysymykset aiheuttivat myös hajontaa vastauksissa. Lopputulokseen vaikuttaa kuitenkin, miten luotettava haastattelijan materiaalianalyysi on. Lopputulos on aina haastattelijan ja haastateltavan yhteistoiminnan tulos. (Hirsjärvi – Hurme 2000: 189). Minulla ei ollut aiempaa kokemusta tutkimushaastatteluista, mutta keskityin mahdollisimman tarkoin saamiini vastauksiin ja tein lisäkysymyksiä, jos tunsin siihen tarvetta.

Esitin kaikille haastateltaville kirjallisen lomakkeen, jossa he allekirjoituksellaan suostuivat haastatteluun. Lomake oli kirjoitettu suurella pistekoolla näkyvyyden varmistamiseksi ja luin sen vielä ennen allekirjoittamista jokaiselle ääneen. Suostumuslomakkeessa kerrottiin opinnäytetyön otsikko sekä vielä suullisesti kerroin lisätietoja, mihin aihealueisiin haastattelukysymykset liittyvät. Lomakkeessa mainittiin myös, että haastattelu on se panos, jolla henkilö osallistuu opinnäytetyöhön ja hän voi keskeyttää osallistumisen milloin tahansa.

Lomakkeessa mainittiin myös, etteivät haastateltavan henkilötiedot tule ilmi opinnäytetyöprosessin aikana. Henkilötietolaki määrittelee, mitä henkilötietojen salassapidosta kulloinkin on säädetty (Henkilötietolaki 523/1999). Varsinaisia henkilötietoja ei ole edes kirjattu mihinkään, enkä ole niitä kysynyt.

5.4 Tutkimuskysymykset

Keräsin haastateltavista taustatietoja, koska halusin selvittää heidän elämänkaartaan ja heidän paikkaansa perheen ja työelämän kontekstissa. Olennaista on ymmärtää hei-

dän suhteellisen korkea ikänsä suhteessa siihen vapaaehtoistyöhön, jota he edelleen tekivät. Selvitin, missä elämäntilanteessa nämä viisi vapaaehtoistoimijaa ovat. Kysyin lyhyesti iästä, perhesuhteista ja menneestä työelämästä. Näin sain kokonaiskuvaa heidän elämästään, läheisistään ja vapaaehtoistyön osuudesta arjessa. Vilka (2005: 111) toteaa, että teemahaastatteluissa on mahdollista laajemminkin selvittää taustoja. Tutkimusongelmasta riippuen voi pyytää kuvaamaan esimerkiksi koulutus- ja työhistoriaa, perhetaustoja, urakehitystä tai harrastuneisuutta, joka asiaan liittyy.

Kysyin myös minkälaisia rooleja heillä on suhteessa perheeseensä ja järjestötyöhön yleensä ja minkälaista vapaaehtoistoimintaa heillä on tai on ollut Rinnallakulkija-projektin lisäksi. Kysyin heidän motiiveistaan, jotka saivat heidät mukaan tai jatkamaan vapaaehtoistoimintaa sekä heidän käsityksiään toiminnan merkityksestä yhteiskunnallisesta ja kestävän kehityksen näkökulmasta. Kasvattiko vapaaehtoistyö osallisuutta ja mitä se antoi tekijöille sekä vapaaehtoistyön kohteille.

Vilka (2005: 103) toteaa, että laadullisella tutkimusmenetelmällä tehtävän tutkimuksen on oltava myös emansipatorinen. Tällöin tutkimuksen tulisi lisätä tutkittavien omaa ymmärrystä asiasta ja vaikuttaa myönteisesti informanttien tutkittavaa asiaa koskeviin ajattelu- ja toimintatapoihin. Näin he eivät olisi vain tiedon hankkimisen välineitä, vaan heille jäisi haastattelutilanteesta positiivinen kokemus, joka lisäisi heidän voimavarojaan. Haastatteluni kestivät noin tunnista kahteen tuntiin ja yleensä haastateltavien elämän kulku ja taustat tulivat hyvin esille. Kuuntelin mielelläni myös heitä, kun he kertoivat elämästään ja tämäkin dialogisesti käyty keskustelu vahvisti heidän kokemustaan omasta itsestään ja toimi vahvistavasti. Myös tekemäänsä vapaaehtoistyötä kuvatesaan he refleктоivat omaa toimintaansa suhteessa autettaviensa hyvinvointiin sekä merkitykseen omaisten tukemisessa ja heidän itsearvostuksensa sitä kautta kasvoi.

6 Opinnäytetyön tulokset

6.1 Vapaaehtoiset

Haastattelin viittä vapaaehtoistoimijaa, jotka toimivat aktiivisesti Rinnallakulkija-projektin vapaaehtoisina. Kullakin on vähintään yksi, yleensä muistisairausdiagnoosin saanut henkilö, jonka luona he käyvät säännöllisesti, yleensä viikoittain. Muistisairausdiagnoosin saaneiden iät vaihtelevat, jotkut ovat nuorempiakin kuin vapaaehtoistoimijat, mutta on myös vanhempia tai lähes samanikäisiä. Kukin vapaaehtoinen tekee työtä omalla paikkakunnallaan, mutta on niitäkin, joiden matka autettavan luo voi olla kymmenenkin kilometriä, koska asuinkunta on laaja.

Muistisairaajat henkilöt asuvat yleensä kotonaan, etenkin sairauden alkuvaiheessa, mutta sairauden edetessä joudutaan usein siirtymään tuettuun asumiseen, laitokseen tai sairaalaan.

Kun keräsin taustatietoja vapaaehtoisista, selvisi, että monenlaista vapaaehtoistyötä voidaan tehdä varsin korkeaan ikään saakka. Vanhin haastatelluista oli 77-vuotias ja kaksi muutakin yli 75-vuotiaita. Kaikilla haastatelluilla oli pitkä työelämä takana, yksi oli vielä säännöllisesti työelämässä, oli tehnyt noin 100 päivää vuodessa sijaisuuksia. Kysyttäessä kaikki viisi haastateltavaa kertoivat haluavansa jatkaa vapaaehtoistoimintaa toistaiseksi. Tuleviksi esteiksi mainittiin joko oman terveyden huononeminen tai mahdollisesti omien omaisten tuen tarve.

Haastatelluista kaikilla oli omaisten lähipiiri, johon olivat yhteydessä. Vaikka kaksi heistä asuikin yksin, heillä oli lasten kanssa säännöllistä kanssakäymistä ja lastenlasten hoivaamista. Osalla oli hoiva- tai sosiaalialan taustaa. Eläkkeelle oli jääty varsin varhain kahdessa tapauksessa, toisessa työkyvyttömyyseläkkeelle, joka onkin usein fyysisesti rasittavan työn seurausta. Työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen suurin syy (31%) rakennusosalalla 55-59-vuotiaiden joukossa olivat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet (Työterveyslaitos 2001). Yksi haastateltavista oli terveydellisistä syistä siirtynyt toiselle alalle ja sitten jatkanut työelämässä 65-vuotiaaksi asti.

6.2 Vapaaehtois- ja järjestötyö

6.2.1 Järjestötyö

Kaikilla haastatelluilla oli jonkinlaista järjestötaustaa. Jotkut olivat osallistujina mukana eläkeläisten erilaisissa vapaa-ajan yhdistyksissä tai urheiluseuroissa mutta eräskin heistä kertoi olleensa useissa vaativissa luottamustoimissa muun muassa puheenjohtajana suurissa lasten etuja ajavissa järjestöissä työelämänsä aikana.

Oli myös muunlaista järjestöaktiivisuutta, joka liittyi työelämän aikoihin, mutta nykytilanteessa monet olivat mukana eläkeläisjärjestöissä, joissa etupäässä kokoonnuttiin yhteen eri teemojen parissa ja järjestettiin yhteisiä retkiä.

6.2.2 Perheen hoivatyö

Lastenlasten hoivatyötä olivat tehneet kaikki haastatellut, mutta joillakin lapsenlapset olivat jo aikuisia. Hoivatyötä tekivät kuitenkin vielä 4 vastaajaa. Yksi vastaajista hoiti säännöllisesti yhtä esikouluikäistä ja yhtä ensiluokkalaista kaksi iltapäivää viikossa, sekä kesäaikoina ja viikonloppuisin, muilla hoiva oli satunnaisempaa.

Kaikilla oli se tilanne, että puoliset eivätkä vanhemmat juuri sillä hetkellä tarvinneet hoivaa. Yksi vastaajista oli toiminut omaishoitajana, tosin sitä ei siihen aikaan, 80-luvulla edes virallisesti sillä nimellä kutsuttu, mutta äiti oli usein hoidossa viikonloput ja henkilö toimitti ruuan ja antoi lääkkeitä, kun vielä itse oli päivätyössä. Monilla vanhemmat ovat asuneet kaukana maaseudulla, joten mahdollisuutta vanhempien hoivaan ei tuolloin ollut. Yksi vastaajista tukee 85-vuotiasta äitiään esimerkiksi tietokoneiden käytössä, mutta muutoin äiti tulee toimeen vielä aika itsenäisesti.

6.2.3 Haastateltujen muu vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoimintaa oli ollut pisimmillään vuodesta 1973, mutta useimmiten oli aloitettu vasta eläkkeelle jäämisen jälkeen. Järjestötyössä aktiivisesti mukana olleella oli paljon myös vapaaehtoistyötä, mutta itse hän ei osannut mieltää suurten järjestöjen puheenjohtajuutta ja muita luottamustehtäviä vapaaehtoistyöksi, vaikka sitä hän se juuri oli parhaimmillaan, kun vaikutettiin koko maanlaajuisesti kolmannen sektorin järjestöjen kehittämiseen ja toimintaan. Hän on tästä toiminnastaan saanut myös ansiomerkin.

Kaikki haastatellut tekevät myös muuta vapaaehtoistyötä tai auttavat naapuria tai vanhoja tuttavita. Tämä on enimmäkseen itseorganisoitua toimintaa. Joku on mukana kauppamatkoilla, joku päiväkodin mummona. On seuranpitoa laitoksessa ja virkistystoiminnan järjestämistä omaishoitajille. Joku toimii kädentaitojen kurssin vetäjänä.

On mulla yks harrastus, mä meen tonne x:n seurakunnan puuverstaaseen, siellä harrastajat tekee. Mä lupasin ohjata niitä tuhkauurnan teossa. Mulle tuotiin piirustukset, läheksä vetämään? Hyvin varovasti kysyi. Mä en oo koskaan tehnyt ni mun täytyy tietää, minkälainen se pitää olla, ni toi piirustukset mulle. Mä näytän sulle, mul on mallit tehtynä. Se on paljon helpompi, kun monikaan ei ymmärrä piirustuksista mitään, kun on valmis malli.

Vapaaehtoistyö näytti kumuloituvan. Jos oli mukana yhdessä toiminnassa, oli yleensä myös useammassa.

6.3 Vapaaehtoistoiminta Rinnallakulkija-projektissa

Vapaaehtoisilla oli yleensä yksi tuettava henkilö, yhdellä oli useampia. Sen lisäksi heillä oli usein myös muuta vapaaehtoistoimintaa ja oman perheen tukemista lastenhoidossa ja omien vanhempien auttamista. Tapaamisia oli yksilöllisesti, jokaisella oli erilaisia järjestelyjä. Haastatelluilla oli yleensä myös muistisairaiden omaisiin suhde, joka pyrki tukemaan omaisten työtä. Jokainen myös itse päätti, kuinka paljon ja millä aikatauluilla he toimivat vapaaehtoisina.

Toiminta oli hyvin yksilöllistä. Joku oli muistisairaana tukena järjestötoiminnassa ajamassa muistisairaiden etuja, joku taas auttoi arjen askareissa. Joku opetti nikkarointia tai pelasi seurapelejä. Mukana oli myös kulttuuriin tutustumista ja museokäyntejä. Joku vapaaehtoinen toi tuettavan käymään kotiinsa, kun hänen kuntonsa alkoi huonontua. Ulkoilu ja virkistystoiminta muistisairaana kanssa olivat mukana sekä vain seurustelu henkilön kanssa, joka ei enää pystynyt liikkumaan ulkosalla.

Ensin oli kaksi tuntia, mutta yleensä se on neljä tuntia. Koska olen niinku ulkoiluystävä ja henkilön pukeminenkin kestää niin kauan. Olen mä sitten kaikkee muutakin, olen kattonut vähän, että hän on syönyt ja tää kumppani pyysi, että katsoisin kun hänellä on jäänyt iltapäivälääke ottamatta ja katson sen. Ja nyt huolehdin et hän pääsee kampaajalle ja vähän tämmöistä muuta pientä, avittaa niinku elämää eteenpäin.

Vapaaehtoistyössä sopimuksia ja vakuutuksia pidettiin tärkeinä vapaaehtoisen vastuun ja turvan kannalta. Projektiin kuuluneen koulutuksen koettiin antavan varmuutta toimia

ja olla tukena omaisille. Projektityöntekijän ohjaus ongelmatilanteissa nähtiin myös helpottavan toimintaa.

6.4 Motiivit vapaaehtoistyön tekemiseen

Vahvimmaksi motiiviksi ryhmässä nousi auttamisenhalu, mutta monilla oli myös oma tarpeellisuudentunne tärkeänä mukana. Monet ajattelivat myös yhteiskunnallista näkökulmaa, halusivat kantaa kortensa kekoon. Tuntui hyvältä, kun oli rytmiä arjessa, joku päämäärä, jonne lähteä ja joku tehtävä hoidettavaksi. Haluttiin olla hyödyksi muille.

Muiden ihmisten tapaamista ja yhteisiä tilaisuuksia pidettiin virkistävinä. Yhteisistä tilaisuuksista löydettiin uusia ihmissuhteita, jotka nähtiin mielenkiintoisina ja mukavina. Ohjaustapaamiset ja virkistystilaisuudet koettiin yhteisöllisyyttä lisääviksi, kun saatiin jakaa kokemuksia ja vapaaehtoisten tekemä työ sai arvostusta.

Motiiviksi nousi myös sitoutuminen auttamissuhteeseen ja kiintymys autettavaa kohtaan. Se sai lähtemään autettavan luo. Haluttiin kuunnella ja olla läsnä autettavalle ja omaiselle.

Vapaaehtoistoiminnan tärkeäksi ominaisuudeksi nousi palkattomuus, koska silloin toiminnassa säilyi ei-ammattillisuus. Siinä ei silloin koettu olevan niin suurta vastuuta kuin palkkatyössä, joka vähensi toiminnan vaativuutta. Myös valinnanvapaus jatkamisen tai keskeyttämisen suhteen säilyi.

Motivaatiota lisääväksi ominaisuudeksi nimettiin myös vapaus valita omat aikataulut ja välillä halutessaan pitää keskeytyksiä tai lomia. Vapaaehtoistyö ei tällöin muodostunut esteeksi muille vapaa-ajantoimille kuten retkille tai matkoille. Tällöin toimintaa ei myöskään koettu rasitteeksi, vaan vaihteluksi arjessa.

6.5 Mitä vapaaehtoistyö antaa toimijalle?

Auttamissuhteen yhdeksi kuvaavaksi tekijäksi nousi pian esiin suuri kiitollisuus vapaaehtoistoimintaa kohtaan sekä autettavan että omaisten puolelta ja toisaalta myös huoli projektin päättymisestä. Kaikki haastateltavat aikoivat jatkaa Rinnallakulkija - projektin vapaaehtoisina sikäli kuin oma terveys pysyisi kohtuullisena ja omien omaisten tuen tarve ei lisääntyisi.

Haarnin (2010: 166) tutkimuksessa pidettiin tärkeänä muun muassa omatahtisuutta ja yhteisöllisyyttä. Yhteisön ja tekemisen merkitys kuitenkin vaihtelee yksilöllisesti: kukin kokee yhteisön omalla tavallaan ja valitsee itselleen mieluisan roolin osallistumiseen yhteisössään. Omatahtisuuden merkitys korostui vastauksissakin. Pidettiin tärkeänä sitä, että voi itse valita ajankohdat ja käyntien tiheyden. Myös vapaaehtoisten erilaiset roolit nousivat esiin. Osaltaan autettavan oma tilanne muutti vapaaehtoisen roolia, mutta myös toimijan omat kiinnostuksen kohteet ja harrastukset vaikuttivat toiminnan muodostumiseen. Haarnin (2010: 167) mukaan osallistuminen on etu; siitä on itselle iloa ja hyötyä. Se virkistää sekä voi olla hyödyksi tai auttaa muita, mikä tuntuu palkitsevalta.

Osa haastatelluista totesi että osallistuminen hyödyttää ikäihmisten lisäksi myös yhteiskuntaa. Teemat haastatteluvastauksissa olivat hyvin samankaltaisia kuin Haarnin (2010) ja Rajaniemen (2009) tutkimuksissa aiemmin on saatu. Jere Rajaniemen tutkimus Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa on ollut osa Vastavuoroisuus, vertaisuus ja osallisuus-projektia (Vavero 2007 - 2010), jossa tutkittiin ikäihmisten vapaaehtois- ja järjestötoimintaa.

Toiminnassa koettiin osallisuutta etenkin siten kun oli yhteinen projekti, jossa oltiin isona joukkona mukana ja tällöin myös yhteisöllisyyttä, kun tehtiin samankaltaista työtä, josta voi vaihtaa kokemuksia muiden kanssa.

6.6 Vapaaehtoistyön yhteiskunnallinen merkitys

Rajaniemi toteaa tutkimuksensa (2009: 2) esipuheessa, että ikääntyneiden vapaaehtoistoimintaa voidaan tarkastella toisaalta yhteiskunnan näkökulmasta, jolloin se näytetään voimavarana ikääntyvän yhteiskunnan tarpeisiin vastattaessa ja toisaalta yksilönäkökulmasta, jolloin se on yksi väylä mielekkääseen ja toimintakykyä ylläpitävään toimintaan.

Lähes kaikki vastaajat kokivat, että vapaaehtoistyö on yhteiskunnallisesti merkittävää. Haastatteluvastauksissa vapaaehtoistyötä pidettiin yhteiskunnan palvelujen täydentäjänä, vanhusten luona käynnit koettiin kotiavun täydentäjäksi. Vapaaehtoisten käynnit antoivat omaisille vapaahetkiä omaishoitotyöstään. Monet vapaaehtoiset kokivat

omaisten tukemisen olennaiseksi piirteeksi työssään ja siitä saadun hyvän palautteen hyvin myönteisenä.

Katsottiin myös, että laitoksessa hoidettavien vanhusten tapaamiset auttoivat henkilökuntaa jossain määrin. Jotkut kokivat, että vapaaehtoistyö oli hyvä vastine rahalliselle auttamiselle. Kun omat tulot olivat pienet, ei rahallista apua pystynyt antamaan, mutta vapaaehtoistoiminnan kautta saattoi olla yhteiskunnalle hyödyksi. Oltiin sitä mieltä, että huonompiosaisia tulee auttaa. Myös naapuriapua annettiin ja se koettiin luontevaksi tavaksi auttaa heikommassa asemassa olevia.

Koettiin, että vapaaehtoistyö poistaa yksinäisyyttä että se on molemminpuolinen välittämisen kokemus sekä autettavalle että vapaaehtoiselle. Myös nähtiin, että voi itsekkin tarvita apua myöhemmin elämässä. Toimintaa pidettiin positiivisena kokemuksena kaikille, jossa kaikki voittavat, sekä auttajat että autetut.

Todettiin myös, että yhteiskunnan rahat eivät riitä kaikkeen, joten vapaaehtoistyötä tarvitaan täydentämään yhteiskunnan palveluja. Oli myös halu toimia yhteiskunnan hyväksi.

Kyllä sillä yhteiskunnalle on hyötyä kun nää (autettavat) pysyy vähän kauemmin pinnalla. Mä oon tyytyväinen tähän ja tää rouvakin (puoliso) on oikein kiitollinen, tää xx:n, kun ei tiedä missä on jos lähtee yksin. Niitä tähän on paljon, jotka ei pääse mihinkään kun ei ole edes lapsia.

Vapaaehtoistyön yhteiskunnallinen merkitys voidaan nähdä niissä suhteissa, joita muistisairaalla henkilöllä on muihin ihmisiin ja yhteisöihin. Heille voidaan antaa tukea kotiin, tuettuun asumiseen tai laitoksiin. Koska vapaaehtoiset ovat saaneet tietoa muistisairauksista, he voivat jakaa sitä omaisille ja muille sidosryhmille. Omaisat myös selviytyvät vähän paremmin, kun saavat vapaaehtoisilta tukea hoitotyöhönsä ja jonkun, jonka kanssa jakaa huolensa muistisairaasta läheisestään.

Vapaaehtoiset ovat yksi auttava taho lisää myös silloin kun muistisairas henkilö on jo siirtynyt saamaan jonkin asteista yhteiskunnan tarjoamaa hoivaa. Vapaaehtoistoimija on tukemassa muistisairasta ja hänen perhettään ja läheisiään arjen selviytymisessä, mutta myös osatekijä antamassa hoivaa palveluissa, johon muistisairas henkilö on sijoitettu.

6.7 Miesten osallistuminen

Haastattelussani oli mukana vielä kysymys, miten saada lisää miehiä mukaan tämänkaltaiseen vapaaehtoistyöhön? Ratkaisuja ei oikein löytynyt, vain selityksiä, miksi miehet eivät halua tehdä vapaaehtoistyötä tässä muodossaan. Miesten osallistumisen vähyteen kerrottiin syiksi esimerkiksi se, etteivät miehet ole toimineet hoiva-alalla, että se on heille vierasta toimintaa. Nähtiin myös, että miesten harrastuneisuus usein oli suuntautunut urheiluun liittyviin asioihin tai nikkarointiin ja muuhun puuhaan tai johonkin omaan työhön liittyvään.

Jos miehille löytyisi kanavia käyttää työelämänaikaisia taitojaan tai luontaisia harrastuksiaan, niin heitä olisi helpompi saada mukaan vapaaehtoistyöhön. Muistisairautta sairastavien henkilöiden joukossa on suuri osa miehiä (Terveyskirjasto 2009), joten miehiä tarvittaisiin toimintaan lisää.

7 Johtopäätökset

Haastatteluvastaukset vahvistivat aiempien tutkimusten tuloksia. Vapaaehtoistyön katsottiin vahvistavan osallisuutta ja olevan yksi keino kantaa kortensa yhteiskunnan hyödyksi. Tuettavien ja heidän omaistensa suuri kiitollisuus toimintaa ja vapaaehtoisia kohtaan vahvistavat työn merkityksellisyyttä ja muodostuvat myös motivaatiota lisääväksi tekijäksi.

Mä ajattelen sitä niin, että kun mulla on kauheen pieni palkka ollu. En pysty mitään rahaa antamaan. Pelastakaa Lapset ry:lle annan kuukausittain pienen summan, mutta en pienestä eläkkeestä pysty hirveitä summia antamaan, niin ajattelin, että annanpahan tämmösen panoksen sitten. Tää ikä on hirveen kiva, et pystyy tekeen jotain tollasta.

7.1 Ajankäyttö

Oma vapaus hallita ajankäyttöään vapaaehtoistyössä nähtiin hyvin olennaiseksi ominaisuudeksi. Vapaaehtoistyön palkallisuus estäisi tätä vapautta ja sitoisi vapaaehtoisia enemmän työn suorittamiseen. Palkallisuus myös lisäisi vastuuta työstä.

7.2 Kiintymyssuhde

Vapaaehtoiset kokivat, että syntyi kiintymyssuhde autettavaan. Myös tuettavan ja usein myös omaisen kiitollisuus työstä näkyi selkeästi vastauksissa. Se lisäsi vapaaehtoisten motivaatiota toimintaan.

Musta tuntuu mukavalta. Mää tykkään siitä. Tää kaverikaan ei ole työkeä, se on hyvin mukava. Jos hän olis työkeä, se olis vastenmielistä.

Kun vapaaehtoinen saa positiivista palautetta, hän kokee toimintansa merkityksellisemmäksi ja myös autettavan ja omaisten kiintymys vahvistaa toiminnan merkityksellisyyden kokemusta. Laimion ja Välimäen (2011: 18) mukaan vapaaehtoistyössä yhä useammin esille nousee merkityksellisyyden kokemus. Myös egoistisempien motiivien näkyväksi ja suotavaksi tekeminen on tarpeellista vapaaehtoisten jaksamisen kannalta.

7.3 Yhteiskunnallinen hyöty

Vapaaehtoiset kokivat, että heidän toimintansa on yhteiskunnallisesti hyödyllistä. Nähtiin, että muistisairaiden ja omaisten tukeminen auttaa heitä jaksamaan kauemmin kotonaan ja toisaalta omaisia jaksamaan kauemmin omaishoitajan roolissa. Myös laitoksiin vietyä apua pidettiin hoitohenkilökunnan työtä tukevana toimintana. Ammattilaisten keskuudessa on alettu suhtautua myönteisemmin vapaaehtoistyöhön ja positiivisina vaikutuksina nähdään toiminnan laadun paraneminen, asiakastytyväisyyden paraneminen, uusien virikkeiden saaminen arjen toimintaan sekä yhteisöllisyyden vahvistuminen. (Laimio – Välimäki 2011: 22).

lääkäiden vapaaehtoistoiminta on suuressa roolissa yhteisöllisyyden lisääjänä. Tässä ajassa ja kontekstissa sen merkitys tulee kasvamaan edelleen, kun vanhusten ja eläkeläisten määrä vain kasvaa.

7.4 Sosiaalinen kestävyys

Vapaaehtoistoiminta parantaa sosiaalista kestävyyttä monella tasolla. Se vähentää vanhusväestön yksinäisyyttä ja turvattomuutta. Seniori-ikäiset saavat toiminnasta hyvinvointia, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Vapaaehtoistojen monipuolinen koulutus lisää heidän valmiuksiaan toimintaan ja muokkaa asenteita.

Vastauksissa todettiin, että yhteiskunnan rahat eivät kaikkeen riitä ja pidettiin tarpeellisenä auttaa muita. Taloudellista kestävyyttä lisää, kun vanhusten hoivassa auttaa vapaaehtoisten joukko, joka fyysisesti asuu lähellä vanhusta, eivätkä välimatkat palvelun saamiseksi muodostu esteeksi toiminnalle. Myös vanhuksen omaiset ja muut häneen sidoksissa olevat henkilöt saavat tukea hyvin koulutetusta vapaaehtoisesta. Vapaaehtoistoiminta näyttäytyy yhteiskunnallisena voimavarana, joka voi osaltaan tukea julkista sektoria ikääntyvän yhteiskunnan palvelutarpeisiin vastattaessa (Rajaniemi 2009: 36).

Sosiaalisen kestävyuden lisääminen vapaaehtoistyön avulla näkyy haastatteluvastauksissa hyvin keskeisesti. Toiminnan myönteiset vaikutukset tiedostettiin yleisesti ja koettiin sen olevan itselle ja työn kohteille monin tavoin positiivista.

mä käyn ton xx:n luona, niin sehän antaa juuri sen tunteen, että joku arvostaa minua, koska saan sieltä hirveen paljon kiitosta: kiitos kiitos kiitos.

7.5 Hyvinvointi

Vapaaehtoistyö nähtiin oman hyvinvoinnin lisääjänä. Oli hyvä kun arjessa oli rytmiä, jotain ohjelmaa, mitä toteuttaa. Oli hyvä kun oli päämäärä ja jotain merkityksellistä tekemistä. Myös yhteisiä tapaamisia ja vertaistoimintaa toisten vapaaehtoisten kanssa pidettiin omaa hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä lisäävänä. Yhteisön tuki koettiin tärkeäksi.

7.6 Sopimukset ja vastuukysymykset

Rinnallakulkija-projektissa olennainen osa vapaaehtoistoimintaa olivat sopimukset, jotka tehtiin vapaaehtoisen ja autettavan välillä. Siinä määritettiin ne reunaehdot, joiden mukaan toimittiin. Projektin vapaaehtoistoimintaa suojasi myös vakuutus. Haastatte- luissa vakuutusta pidettiin hyvänä suojana. Vaikka useilla vapaaehtoistoimijoilla oli myös itseorganisoitua toimintaa, tämän projektin tukimahdollisuus ja vakuutettu toiminta nähtiin tärkeänä. Se nosti toiminnan arvostusta ja teki siitä yhteiskunnallisesti näkyvämpää ja virallisempaa. Vakuutukset antoivat turvaa toimijalle, kun mahdollisuus onnettomuuksille tai tapaturmille on aina olemassa. Tällöin täytyy kuitenkin muistaa pysytellä siinä roolissa, johon vapaaehtoistyön sopimuksessa on sitoutunut.

7.7 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Toivon että, opinnäytetyötäni voi hyödyntää kun vapaaehtoistyötä toimintana kehitetään ja saatuja tuloksia voi myös käyttää hyödyksi vapaaehtoisten rekrytoinnissa. Opinnäytetyössäni vapaaehtoisten motivoinnista ja motivaation pysyvyydestä saadut johtopäätökset olivat samansuuntaisia kuin käyttämissäni tutkimuksissa saadut tulokset, että yhteisön tuki on toiminnassa tärkeä motivaation lähde, kuten myös työn arvostus ja positiivinen palaute.

Runsas tausta-aineisto ja iäkkäiden vapaaehtoistyötä käsittelevät tutkimukset nostavat hienosti seniori-ikäisten tekemää työtä esille. Tässä opinnäytetyössä näitä tutkimuksia on siteerattu ja ehkä katsottu eri näkökulmasta. Tuon tiedon löytäminen ja opiskeleminen on minulle merkinnyt oivalluksia ja ymmärrystä seniori-ikäisten suuresta potentiaalista yhteiskunnassamme. Tätä voimavaraa on ehkä jo alettu enemmän ymmärtää,

mutta vielä on tehtävää sen esilletuomiseksi ja hyödyntämiseksi. nyt ymmärtää paremmin, että seniori-ikäiset eivät ole, yhden haastateltavan sanoin: hyödyttömiä mummoja, vaan toimivat aktiivisesti yhteisen hyvän puolesta.

8 Pohdinta

Seniори-ikäisten vapaaehtoistyö voidaan nähdä myös keinona torjua kestävyysvajetta. Heidän toimintansa voi tukea ammattityötä ja antaa hyvinvointia yksinäisille ja heikon toimintakyvyn omaaville vanhuksille. Omassa toiminnassani koettuja esimerkkejä seniори-ikäisten tekemästä vapaaehtoistyöstä ovat muun muassa tanssien järjestäminen elävän musiikin ja soololaulajan säestyksellä, laulutuokioiden järjestäminen sekä jumpatuokioiden järjestäminen.

8.1 Taloudellinen kestävyys

Suomessa ja monissa muissakin EU-maissa taloudellinen kestävyys on uhattuna. Valtiovarainministeriön tuorein kestävyysvaje-arvio on 4,7 % BKT:sta, kun laskennan lähtövuotena on vuosi 2017. Nykyrahassa kestävyysvaje vastaa noin 10 miljardia euroa. Arvio on laadittu ennen hallituksen elokuussa 2013 esittämiä suunnitelmia kestävyysvajeen umpeen kuromiseksi. Edellisenä vuonna VM arvioi kestävyysvajeeksi 3,5 % BKT:sta.

EU-komissio luokittelee maat S2 tunnusluvun avulla ylivelkaantumisriskin mukaisiin luokkiin. Puhutaan korkeasta (S2 yli 6 %), matalasta (S2 alle 2 %) tai keskimääräisestä (S2 yli 2 %, mutta alle 6 %) riskistä velkaantua hallitsemattomasti. Vielä vuonna 1995 Suomen julkisessa taloudessa arvioitiin olevan liikkumavaraa, mutta sittemmin tilanne on huonontunut nopeasti. Viime vuonna komissio arvioi Suomen kestävyysvajeeksi 5,8 %, nyt kesällä julkaistussa päivitettyssä arviossa 6,2 %. Suomesta on tullut maa jolla on korkea velkaantumisriski. (Elinkeinoelämän keskusliitto n.d.)

Talouspolitiikan strategia vuodelta 2013 kertoo mm. seuraavaa:

Ikärakenteen muutos sekä vähentää työikäisten määrää että kasvattaa ikäsidonnaisia julkisia menoja. Tämä vaikeuttaa julkisen talouden rahoitusta ja luo siihen niin sanotun kestävyysvajeen. Kestävyysvajeen suhteen olemme alkaneet siirtyä uuteen vaiheeseen. Suuret ikäluokat ovat saavuttaneet eläkeiän ja pikku hiljaa poistuvat työvoimasta. Tämä lisää seuraavan kahden vuosikymmenen ajan nopeasti vanhusväestön eläketurvaan sekä hoitoon ja hoivaan liittyviä julkisia menoja. Verotusta olisi siis jatkuvasti kiristettävä tai lainanottoa lisäävä pystyäksemme turvaamaan edes nykyisen tasoiset palvelut kasvavalle tarvitsijajoukolle. Suomessa on eläkejärjestelmässä osin etukäteen varauduttu kasvaviin kustannuksiin. Terveys- ja hoivapalvelujen suhteen etukäteisvarautumista ei kuitenkaan ole tehty lainkaan, eikä

eläkepuolen etukäteisvarautuminenkaan ole tasolla, joka ei vaatisi tulevaisuudessa maksukorotuksia.

Taloudellisia haasteita tulee tulevaisuudessa riittämään. Edellä siteeratussa raportissa otetaan kantaa keinoihin ja ratkaisuihin, mutta aika rajatusti. Nähtäväksi jää, onko keinovalikoimasta hyötyä pitkällä tähtäimellä.

65 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä kasvaa vuoden 2010 18 prosentista vuoden 2040 27 prosenttiin sekä samana ajanjaksona 75 vuotta täyttäneiden osuus 8 prosentista 16 prosenttiin (Tilastokeskus 2007). Ikärakenne siis muuttuu varsin merkittävästi tulevina vuosina. Tämä pitää nähdä myös voimavarana: väestön ikääntyessä eivät kasva vain palvelutarpeet vaan monikasvoinen ja yhä terveempi ikääntyneiden joukko. (Rajaniemi 2009: 9).

Mahdollisimman monet ikäihmiset tulisi saada mukaan vapaaehtoistoimintaan, jotta vältettäisiin edes osittain ne pelot, joita väestöpyramidin pääläelleen kääntyminen aiheuttaa, eli esimerkiksi hyvinvointivaltion toimintakyvyn lamaantuminen ja kohtuuttomat rasitukset nuoremmille ikäluokille. Vapaaehtoistoinnalla on myös suuri myönteinen merkitys niille, jotka ovat siinä aktiivisesti mukana. (Tiihonen 2009:5). Vapaaehtoistyön lisääntyessä lisääntyy myös sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys.

Yhteiskunnan tehtävä on kutsua, kouluttaa ja ohjata yhä enemmän vapaaehtoistojoukkoja. Sen tehtävänä on lisätä tietoisuutta vapaaehtoistyön merkityksestä ja arvosta ja muuttaa asenteita myönteisemmiksi vapaaehtoistointia kohtaan. Uusia organisaatioita ja organisaattoreita tarvitaan toimintaan.

8.2 Vapaaehtoistoiminnan kehittämisestä

Rajaniemi (2009: 37) tarkastelee vapaaehtoistointia organisaatiolähtöisten tehtävien ja tarpeiden näkökulmasta, kehittäminen etenee kohti tuotteistettuja, auttavan vapaaehtoistyön malleja, joihin pyritään rekrytoimaan mahdollisimman monia vapaaehtoisia. Kysymykseen voisi tulla vaikka itselle sopivien auttamismallien ja toimintatapojen valitseminen valmiilta listoilta. Vapaaehtoistointia saataisiin samalla näkyvämmäksi.

Vapaaehtoistoiminnan tekijöiden motiivien lisätutkimus on osa kehitystyötä. Kun ymmärretään omaan itseen perustuvat motiivit, on vapaaehtoistyön organisointi, ohjaus ja markkinointi helpompaa.

8.2.1 Markkinointi

Vapaaehtoistoiminnan houkuttelevuutta voisi kasvattaa tiedonjakoa lisäämällä. Toiminnalle saisi lisää näkyvyyttä vapaaehtoistyöstä kertovilla tosi tv- ja dokumenttiohjelmilla. Myös omat internetsivut tai facebook-sivut ovat hyvä kanava markkinoida toimintaa ja tehdä sitä tutuksi. Isoilla järjestöillä tällaisia sivustoja onkin. Jos eläkkeelle jäävät henkilöt eivät ole saaneet aiemmin kokemusta vapaaehtoistyöstä, heitä voisi eläkkeelle jäämisvaiheessa ohjata kutsumalla henkilökohtaisella kutsulla tiedotus- ja koulutustilaisuuksiin ja henkilökohtaisella ohjauksella mukaan toimintaan.

8.2.2 Tietotaidon kohdentaminen vapaaehtoistyössä

Henkilöiden olemassa olevaa tieto- ja ammattitaitoa tulisi hyödyntää mahdollisuuksien mukaan. Monille voi tällainen yhteisöllinen toiminta olla vierasta ja tärkeää olisi saada mukaan nekin henkilöt, joilla ei aiemmin ole kokemusta järjestötyöstä. Kun henkilö näkee, kokee ja oppii vapaaehtoistyön merkityksen ja mitä se antaa, voi henkilön panostus vapaaehtoistyöhön lisääntyä entisestään.

8.3 Vapaaehtoistyö kuuluu kaikille

Lisäämällä mahdollisuuksia vapaaehtoistyöhön jo koulussa saadaan nuoretkin suhtautumaan vapaaehtoistoimintaan osana elämää. Vapaaehtoistoiminta pitäisikin ottaa oppiaineeksi mahdollisimman varhaisella iällä. Nuorena tehty vapaaehtoistyö kasvattaa itsetuntoa, osallisuutta ja auttaa ymmärtämään yhteiskunnan monimuotoisuutta. Tähän onkin alettu kiinnittää huomiota. Ymmärretään, että yksilöllinen kasvu ja itsenäistyminen kulkevat rinta rinnan sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittymisen kanssa. Konstruktivistinen oppimiskäsitys ymmärtää oppijan aktiiviseksi toimijaksi eikä passiiviseksi tiedon vastaanottajaksi. (Kurki 2001: 74.)

Kari Uusikylä toteaa tutkimustensa johdosta havainneensa, että monet lahjakkaat ihmiset ovat löytäneet omat lahjansa tietyn, vähäiseltäkin tuntuneen tapahtuman seurauksena. Tällöin vapaaehtoistyöntekijän esimerkki nuorelle voisi avata monille aivan uusia maailmoja. (Uusikylä 2001: 117.)

Metropolia on ottanut sosionomikoulutuksensa opetussuunnitelmaan vapaaehtoistyön työharjoitteluna, mikä mielestäni sopii koulutukseen hyvin. Tulevat sosionomit oppivat tuntemaan järjestötoimintaa ja -kenttää. He näkevät ja kokevat vapaaehtoistoimintaa ja saavat mahdollisesti käsityksen työn organisoinnista, ylläpidosta ja johtamisesta. Koska kolmannen sektorin järjestöt ja yhdistykset ovat merkittävä toimija ja vaikuttaja, sektorin tunteminen sosiaalisen hyvinvoinnin kasvattajana on tärkeää.

Toisaalta vielä suurempi merkitys koulutukseen tulisi, jos siihen liitettäisiin järjestösektorin ja hankkeiden organisoinnin koulutusta. Vapaaehtoistyö toki auttaa tutustumaan kolmanteen sektoriin, mutta jos hankkeisiin liittyvää koulutusta olisi enemmän, se auttaisi organisoimaan vapaaehtoistyötä entistä laajemmin.

Lähteet

Alasuutari, Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4., uudistettu painos. Tampere: Osuuskunta vastapaino.

Askeleita kestävyysvajeen selättämiseksi. Elinkeinoelämän keskusliitto n.d. Verkko-dokumentti. <<http://ek.fi/mita-teemme/talous/julkinen-talous/kestavyysvaje-rasitteena/>>. Luettu 19.8.2014.

Edu.fi. Opetushallitus 2013. Yleissivistävä koulutus. Yhteisöllisyys. Verkkodokumentti. <http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/teemat/osallisuus_ja_oppilaskuntatoiminta/yleissivistava_koulutus/teemat/osallisuus_ja_oppilaskuntatoiminta/osallisuus/yhteisollisyys>. Päivitetty 17.6. 2013. Luettu 23.9.2014.

Grönlund, Henrietta 2012. Seniorilla on paljon annettavaa ja saatavaa vapaaehtoistoiminnassa. Hoivapalvelut-lehti 3/2012: 21. <http://www.hoivapalvelut-lehti.fi/lehtiarkisto/hp_2012_nro3/hp_2012_nro3.pdf>. Luettu 15.1.2015.

Grönlund, Henrietta 2012. Vapaaehtoistoiminta yksilön ja yhteiskunnan peilinä. Diakonian tutkimus 2/2012.

Haapala, Inka 2012. Vanhuspalvelutyöntekijöiden näkemyksiä vapaaehtoisesta vanhuspalvelutyöstä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosiaalisen kuntoutuksen vaihtoehtoiset ammattiopinnot. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu.

Haarni, Ilka 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Ikäinstituutti.

Halonen, Tarja 2011. Kestävä kehitys sosiaalisen oikeudenmukaisuuden näkökulmasta. Teoksessa Pohjola, Anneli – Särkelä, Riitta (toim.): Sosiaalisesti kestävä kehitys. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto: 29-36.

Henkilötietolaki 523/1999. Annettu Helsingissä 22.4.1999.

Himanen, Pekka 2013. Suomen malli: kohti kestävästä kehitysmallia? Teoksessa Castells, Manuel – Himanen, Pekka (toim.): Kestävän kasvun malli. Globaali näkökulma. Helsinki: Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 22/2013.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kiilakoski, Tomi – Nivala, Elina – Ryytänen, Aimo – Gretschel, Anu – Matthies, Aila-Leena – Mäntylä, Niina – Gellin, Maija – Jokinen, Kimmo – Lundbom, Pia 2012. Demo-

kratiaremontin työkaluja. Teoksessa Gretscher, Anu – Kiilakoski, Tomi (toim.) Lasten ja nuorten kunta 2010-luvun alussa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: 249-270.

Klami, Hannu Tapani 2001. Palkaton työ - oikeuden ja etiikan rajamailla. Teoksessa: Eskola, Antti – Kurki, Leena(toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä: Vastapaino: 55 - 66.

Koskiahho, Briitta 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa: Eskola, Antti – Kurki, Leena(toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä: Vastapaino: 15 - 40.

Koskinen, Seppo 2009. Suomalaisten terveys ja haasteita sen parantamiseksi. Duodecim. Terveyskirjasto.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00159. Luettu 8.10.2014.

Keski-Uudenmaan muistiyhdistys ry. 2014. Tiedote syksy 2014.

Keski-Uudenmaan muistiyhdistys ry. 2014. Rinnallakulkija-projekti. Toimintasuunnitelma 1.1. - 31.12.2014.

Kurki, Leena 2007. Vanhuus. Teoksessa Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2007. Kuopio: Suomen sosiaalipedagoginen seura: 197-230.

Kurki, Leena 2001. Kasvaminen palvelutehtävään – sosiaalipedagoginen katse vapaaehtoistyöhön. Teoksessa: Eskola, Antti – Kurki, Leena(toim.). Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä: Vastapaino: 67 – 92.

Kytölä, Pia 2012. Muistihoitaja, projektityöntekijä. Koulutusmateriaali Rinnallakulkija-projektissa, moniste muistisairauksista.

Kytölä, Pia 2013. Rinnallakulkija-projekti. Vapaaehtoisten rekrytointi. Helsinki: Suomen psykologinen instituutti. Muistihoitajakoulutus.

Laimio, Anne – Välimäki, Sari 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys. Verkkodokumentti.
 <http://www.kssotu.fi/versova/media/Vapehttoim_KEHITTY.pdf>. Luettu 8.9.2014.

Lähde, Ville 2013. Niukkuuden maailmassa. Tampere: Eurooppalaisen filosofian seura ry / niin & näin.

Marjovuori, Ari 2014. Väitöskirja. Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Helsinki: Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Sosiaalipsykologia.

Matthies, Aila-Leena 2005. Vapaaehtoistoiminnan suhde aktivoivaan työllisyyspolitiikkaan. Teoksessa Nylund, Marianne –Yeung, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Osuuskunta vastapaino. 305-321

Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Osuuskunta vastapaino. 305-321

Pohjola, Anneli – Särkelä, Riitta 2011. Tarttumapintoja sosiaalisesti kestävään kehitykseen. Teoksessa Pohjola, Anneli – Särkelä, Riitta (toim.): Sosiaalisesti kestävä kehitys. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. 299-310.

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

Rajavaara, Marketta 2011. Sosiaalisen kestävyuden arviointi ja aktivoinnin politiikat. Teoksessa Pohjola, Anneli – Särkelä, Riitta (toim.): Sosiaalisesti kestävä kehitys. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. 280-295.

Saaranen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkodokumentti. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Luettu 25.8.2014.)

Salonen, Arto O. 2010. Kestävä kehitys globaalin ajan yhteiskunnan haasteena. Väitöstudium. Helsinki: Helsingin yliopisto. Opettajainkoulutuslaitos. Tutkimuksia 318.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Opettajainkoulutuslaitos.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Hyvinvoinnin edistäminen. Osallisuuden edistäminen. Verkkodokumentti. <http://www.stm.fi/hyvinvointi/osallisuuden_edistaminen>. Luettu 23.9.2014.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2011. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia. Helsinki.

Soste. Faktaa järjestöistä. Verkkodokumentti. <<http://www.soste.fi/elinvoimaiset-jarjestot/faktaa-jarjestoista.html>>. Luettu 19.8.2014.

Suomi, Asta 2008. Voimaantuminen. Teoksessa Suomi, Asta – Haikonen, Sinikka (toim.). Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 117-212.

Tiihonen, Arto 2009. Esipuhe. Teoksessa Rajaniemi, Jere 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. Raportteja 2/2009. Helsinki: Ikäinstituutti.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Osallisuus syrjäytymisen vastaparina. Verkkodokumentti. <<http://www.thl.fi/thl/organisaatio/yksikot/osallisuuden-edistaminen/osallisuus-syrjaytymisen-vastaparina>>. Päivitetty 9.11.2012. Luettu 23.9.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Kasvun kumppanit. Mitä yhteisöllisyys on? Verkkodokumentti. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/yhteisollisyys>. Luettu 23.9.2014.

Työterveyslaitos 2001. Rakennusalan terveys ja turvallisuus 2000-luvulla. Verkkodokumentti. <http://www.ttl.fi/fi/tyoturvallisuus_ja_riskien_hallinta/riskien_hallinta/Documents/Rakennusalan%20profiili_240809.pdf>. Luettu 16.9.2014.

Uusikylä, Kari 2001. Kaveriksi, tukijaksi, kykyjen kättilöksi – kasvatusala kutsuu vapaaehtoisia. Teoksessa: Eskola, Antti – Kurki, Leena(toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino. 111-120.

Valtionvarainministeriö 2013. Julkisen talouden kestävyys ja rakenneuudistukset 5/2013. Talouspolitiikan strategia 2013. Verkkodokumentti. <https://www.vm.fi/vm/fi/04_julkaisut_ja_asiakirjat/01_julkaisut/02_taloudelliset_katsaukset/20130531Julkis/TS_raportti_Vartia.pdf>. Luettu 19.8. 2014.

Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Liite 1

Teemahaastattelurunko

Taustatietoja

1. Oletko seniori-ikäinen eli täyttänyt 55 vuotta. Ikä?
2. Oletko työelämässä vai eläkkeellä?
3. Millä alalla olet pääasiassa toiminut työelämässä?
4. Minkälaisessa järjestötoiminnassa olet /Olet ollut mukana?
5. Paljonko aikaasi kuluu perheen, omien vanhempien, lasten tai lastenlasten kanssa yleensä?
6. Toimitko omaishoitajana? Onko puolisoa?

Vapaaehtoistyö

7. Mitkä tapahtumat ja syyt ovat tuoneet sinut mukaan vapaaehtoistyöhön?
8. Kuinka kauan olet tehnyt vapaaehtoistyötä?
9. Toimitko muussakin vapaaehtoistyössä kuin tässä projektissa?
10. Miten toteutat vapaaehtoistyötä tässä projektissa?
11. Miten koet vapaaehtoistyön yhteyden yhteiskuntaan?
12. Miten koet sen yhteyden kestävään kehitykseen?
13. Mitä vapaaehtoistyö sinulle antaa?
14. Aiotko jatkaa vapaaehtoistyössä tulevaisuudessa?
15. Miten arvelisit, että miehiä saataisiin mukaan?
16. Mitä hyötyä näkisit projektista olevan?

Kiitos ajastasi!

