



Emilia Kaukovuo

# Vaihto-oppilaiden ja isäntäperheiden tukena

## Koulutus vapaaehtoisille tukihenkilöille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

2.11.2025

## Tiivistelmä

Tekijä(t):	Emilia Kaukovuo
Otsikko:	Vaihto-oppilaiden ja isäntäperheiden tukena: Koulutus vapaaehtoisille tukihenkilöille
Sivumäärä:	27 sivua + 4 liitettä
Aika:	2.11.2025
Tutkinto:	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t):	Lehtori Jukka Törnroos Lehtori Tanja Saariaho

---

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkastellaan vaihto-oppilasjärjestö Suomen Youth For Understanding:lle järjestettyä koulutusta keväällä 2025 sekä tukihenkilön roolia vapaaehtoistyön viitekehityksessä. Koulutuksen tarkoituksena oli tuoda yhteen Suomen Youth For Understanding:n vapaaehtoiset, jotka ovat toimineet tukihenkilöinä tai olivat kiinnostuneita tukihenkilön roolista. Opinnäytetyön tavoitteiksi nousivat vapaaehtoisten yhteisöllisyyden nostattaminen, kollegiaalisen tuen tarjoaminen sekä oppimisen edistäminen. Tärkeimpänä tavoitteena oli luoda materiaalia, jota yhteistyökumppani voisi hyödyntää jatkokäyttöä varten. Menetelmien tavoitteiden saavuttamiseksi olivat koulutuksen järjestäminen vapaaehtoisten toiveita kuunnellen sekä digitaalisen koulutusmateriaalin luominen.

Teoreettisena pohjana opinnäytetyössä on muun muassa erilaiset tutkimukset vaihto-ohjelmien vaikutuksista nuoriin vaihto-oppilaisiin ja heidän isäntäperheisiinsä. Nuoruuteen tuodaan myös näkökulmia kehityspsykologisesta tutkimustiedosta. Vapaaehtoistyötä tarkastellaan yhteistyökumppanin toimintaperiaatteista ja historiasta kuin myös yhteiskunnallisesta vaikuttavuudesta sekä sosiaalipedagogisen yhteisöllisyyden ja osallisuuden näkökulmasta. Koulutuksen suunnittelussa hyödynnettiin kyselylomaketta, jossa kartoitettiin vapaaehtoisten toiveita koulutusmateriaalin sisältöön liittyen. Koulutusmateriaali suunniteltiin tämän kyselylomakkeen sekä yhteistyökumppanin toiveiden pohjalta. Koulutuksen toteutusta arvioitiin opinnäytetyön tekijän näkökulmasta sekä koulutukseen osallistuneiden täyttämän palautelomakkeen perustalta.

Opinnäytetyötä toteuttaessa huomattiin suuri tarpeellisuus lisätutkimukseen vapaaehtoisten tarjoaman tukiverkoston vaikuttavuudesta ja merkityksestä vaihto-oppilaiden sekä isäntäperheiden kokemuksiin. Tästä ei ole juuri lainkaan tutkimustietoa ja lähin verrattava tukihenkilön määritelmä löytyy sosiaalialalta lastensuojelun kontekstista. Yhteistyökumppanilta nousi myös kehitysehdotuksia sisäisen materiaalin muokkaamisesta.

Avainsanat: vapaaehtoistyö, kansainvälinen opiskelijavaihto, tukihenkilöt, isäntäperheet

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Abstract

Author(s): Emilia Kaukovuo  
Title: Supporting Exchange Students and Their Host Families:  
Training for volunteer support persons  
Number of Pages: 27 pages + 4 appendices  
Date: 2 November 2025

Degree: Bachelor of Social Services  
Degree Programme: Social Services  
Instructor(s): Jukka Törnroos, Senior Lecturer  
Tanja Saariaho, Senior Lecturer

---

This practice-based thesis examines a training organized for the exchange student organization Youth For Understanding Finland (YFU Finland) in 2025, as well as the role of the support person within the framework of volunteer work. The purpose of the training was to bring together the volunteers of YFU Finland who had worked as support persons or were interested in that role. The objectives of the thesis were strengthening the sense of community among volunteers, providing collegial support and promoting learning. The main objective, however, was to create material that the partner organization YFU Finland could utilize in the future. These objectives were pursued by organizing the training in accordance with the volunteers' wishes and by creating digital training material.

The theoretical framework in this thesis consists of various studies on the effects of exchange programs on young exchange students and their host families. Perspectives on youth are also brought in through theory of developmental psychology. Volunteer work is examined both through the partner organization's operational principles and history, as well as from the perspectives of social impact, and social pedagogical sense of community and participation. In planning the training, a questionnaire was used to survey the volunteers' wishes regarding the content of the training material. The training material was then designed based on this questionnaire and the wishes of the partner organization. The implementation of the training was evaluated from the perspective of the thesis author and based on the feedback forms completed by the participants.

During the implementation of the thesis, a great need was identified for further research on the effectiveness and significance of the support network provided by volunteers in relation to the experiences of exchange students and host families. There is very little research data on this topic, and the most comparable definition of a support person can be found within the context of child welfare. The partner organization also suggested development ideas for their internal material.

Keywords: volunteer work, international student exchange, support persons, host families

---

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

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Youth For Understanding	2
3	Nuoret vaihto-oppilaina	3
4	Vapaaehtoistoiminta	5
4.1	Isäntäperheet	7
4.2	Tukihenkilöt	8
5	Sosiaalipedagogiset näkökulmat	10
5.1	Yhteisöllisyys ja innostaminen	10
5.2	Osallisuus yhteisöissä	11
6	Opinnäytetyön tavoitteet ja toteutus	12
6.1	Tavoitteet	12
6.2	Menetelmänä koulutuksen järjestäminen	12
6.3	Koulutuksen toteutus	14
6.4	Koulutuksesta saatu palaute	15
7	Opinnäytetyön arviointi	18
8	Eettisyys	19
9	Pohdinta	20
	Lähteet	23
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake	
	Liite 2. Palautelomake	
	Liite 3. Päätös liitteen salaamisesta	
	Liite 4: Tutkittavan suostumuslomake	

# 1 Johdanto

Nuoruusikää on kuvattu tunteiden myllerryksen sekä kriisien ajaksi, jolloin itsenäistymisen vanhemmista ja oman paikkansa löytäminen maailmasta korostuu (Nurmi, Aho-  
nen, Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen & Ruopila 2022:142). Osa nuorista lähtee toteuttamaan haaveitaan toiseen maahan ja uuden kulttuurin keskelle. Viime vuosikymmeninä yleistyneet vaihto-oppilasohjelmat ovat saaneet nuoret ympäri maailmaa matkustamaan ennalta tuntemattomaan maahan ja kokeilemaan elämää uudessa ympäristössä. Mutta mitä käy, kun nuoruusiän haasteet täytyy kohdata uudessa perheessä, koulussa ja kulttuurissa? Kuka on näiden nuorten erityisenä tukena ojentamassa auttavaan ja ymmärtäväisen käden?

Tämä opinnäytetyö on toteutettu Suomen Youth For Understanding ry:lle (YFU), joka lähettää maailmalle ja vastaanottaa Suomeen 14–18-vuotiaita rohkeita nuoria. Suomen YFU on osa kansainvälistä järjestöä, joka on toiminut vuodesta 1951 lähtien. YFU:n toiminnan sydämessä ovat sadat vapaaehtoiset, jotka toimivat monessa eri rooleissa pitäen yllä YFU:n toimintaa ja tukiverkostoa. Erityisen tärkeässä roolissa ovat vapaaehtoisena toimivat tukihenkilöt, jotka ovat nuoren vaihto-oppilaan sekä heidän isäntäperheensä tukena koko vaihto-oppilasohjelman ajan.

Sovittaessa opinnäytetyöstä, Suomen YFU esitti toiveen toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö, joka kohdentuisi vapaaehtoisten tukihenkilöiden tarpeisiin. Päätettiin järjestää koulutus, joka toisi mahdollisimman monta vapaaehtoista yhteen keskustelemaan tärkeistä vaihto-oppilaita sekä isäntäperhettä koskevista aiheista, joka auttaisivat tukihenkilöitä toimimaan laadukkaasti heidän roolissaan. Koulutusmateriaalia ei ole tähän opinnäytetyöhön liitetty sen salaiseksi julkistamisen vuoksi, sillä se täyttää lainmukaisen edellytyksen salassa pidettävälle asiakirjalle (Laki viranomaisen toiminnan julkisuudesta 621/1999 24 §). Opinnäytetyön arvioinnissa ja pohdinnassa keskityn tutkimaan tukihenkilön roolia teoreettisen pohjan perustalta sekä koulutuksesta saadun palautteen avulla.

Henkilökohtainen motivaationi tähän opinnäytetyöhön kumpusi omalta vaihtovuodelta, jonka tein Argentiinassa vuosina 2016 ja 2017. Sain YFU:lta onnekseni loistavan tukihenkilön, joka auttoi suunnattomasti vaikeina hetkinä, henkilökohtaisessa kasvussa ja itsetunnon vahvistamisessa. Koen, että positiivinen tukihenkilösuhde on yksi vaihto-oh-

jelman tärkeimpiä sosiaalisia suhteita nuorelle vaihto-oppilaalle. Jokainen vaihto-ohjelmaan osallistuva nuori ja tämän isäntäperhe ansaitsee luotettavan henkilön kohtaamaan yhdessä uudenlaisen arjen ja sen tuomat haasteet.

## 2 Youth For Understanding

YFU:n tarina alkoi vuonna 1951, kun Yhdysvaltain ulkoministeriö pyysi Rachel Andersenin etsimään isäntäperheet 75 saksalaisnuorelle Michiganin osavaltion Ann Arborista. Tarkoituksena oli muuttaa maailmaa paremmaksi toisen maailmansodan jälkeen tutustuttamalla sodasta toipuvien suurvaltojen nuoria toisiinsa ja rakentaa syvempää ymmärrystä kansojen välille. (YFU Finland 2025a.) Suomessa YFU-toiminta lähti käyntiin vuonna 1958 Jussi Saukkosen toimesta, kun ensimmäiset yhdysvaltalaiset nuoret saapuivat Suomeen kesäksi ja suomalaiset nuoret matkustivat vuorostaan Yhdysvaltoihin. Saukkosen mukaan hiljaisia suomalaisia oli tärkeää herätellä avarakatseisuuteen ja kansainväliseen sukupolveen panostaminen olisi investointi menestyksekkääseen tulevaisuuteen. (Mämmelä 2011.)

Tänä päivänä YFU:lla on yli viidenkymmenen maan verkosto ja yli 12 000 vapaaehtoista ympäri maailmaa. Suomalaisia vaihto-oppilaita YFU on vuosien mittaan lähettänyt maailmalle yli 15 000 ja yhteensä kansainvälisiä vaihto-oppilaita YFU:n listoilla on ollut 250 000. (YFU Finland 2025a.) YFU:n visiona on kansainvälinen ja voimaantunut sukupolvi kansalaisia, jotka uskovat rauhanomaiseen maailmaan ja kestävään kehitykseen yhteiskunnassa. Arvojensa puolesta YFU työskentelee suvaitsevaisuuden, elämänmittaisen oppimisen sekä kansainvälisen solidaarisuuden puolesta. (Youth For Understanding 2025.)

Suomesta voi lähteä vaihto-oppilaaksi tällä hetkellä kahdeksan eri järjestön kautta. Näitä toimijoita on YFU:n lisäksi: AFS Intercultural Programs ry (Suomen AFS 2025), EF – Education First (Signum International AG 2025), Educatius (Educatius 2025), Rotary (Suomen Rotarypalvelu ry 2025), ASSE Student Exchange Finland (ASSE International Student Exchange Programs 2025), Mirlo (Mirlo Oy) ja STS (STS Education Group AB). Tutkimusta vaihto-oppilasjärjestöjen kentän suuruudesta Suomessa ei ole ennen tehty, joten on vaikea arvioida kuinka iso toimija YFU koko kentällä on. Vaihto-oppilasjärjestöt eivät myöskään julkaise tarkkoja vuosittaisia oppilasnumeroitaan, joten ei voida myöskään arvioida, kenellä toimijoista on eniten vaihto-oppilaita asiakkanaan. Vanhimmat vaihto-oppilasohjelmia tarjoavat toimijat YFU:n lisäksi ovat Rotaryt ja AFS. Rotareiden kansainvälinen oppilasvaihto virallisesti käynnistettiin vuonna 1975, vaikka

oppilasvaihtoja on järjestetty Rotary klubien toiminnassa vuodesta 1928 lähtien (Rotary International 2025). AFS:n vaihto-oppilastoiminta aloitettiin vuonna 1948 (Suomen AFS 2025).

YFU hyväksyy vaihto-oppilaiksi kohdemaista riippuen 14–18-vuotiaita nuoria. Vaihto-oppilaat asuvat itsenäisesti vieraassa maassa, tutustuvat maan kieleen ja kulttuuriin asuen isäntäperheissä ja käyden paikallista koulua. (YFU Finland 2025b.) Kuka tahansa nuori ei kuitenkaan vaihto-oppilaaksi pääse, vaan vaihto-opiskeluohjelmaan hyväksyminen edellyttää nuorelta vahvaa sisäistä motivaatiota, hyvää asennetta koulussa opiskeluun, kielitaitoa sekä hyvää terveydentilaa. Edellä mainittuja asioita YFU tarkastelee hakulomakkeissa ja oppilashaastattelussa (YFU Finland 2025d). Vaihto-ohjelmien hinnat voivat olla esteenä joillekin nuorille vaihtoon lähtemiselle, sillä esimerkiksi suomalaisille opiskelijoille lukuvuosihinnat vaihtelevat 8 940 euron ja 23 050 euron välillä (YFU Finland 2025e). YFU tarjoaa kuitenkin stipendejä aktiivisille ja motivoituneille nuorille, joilla ei taloudellisen tilanteen takia muuten olisi mahdollisuutta lähteä vaihto-oppilaaksi (YFU Finland 2025f).

### **3 Nuoret vaihto-oppilaina**

Kun nuori päättää lähteä vaihto-oppilaaksi, voi taustalla olla monia syitä. Varhaisnuoruudessa ja nuoruudessa tapahtuva ajattelutaitojen kehitys aivojen kypsymisen myötä, avaa yksilöille mahdollisuuden hahmottaa ympäröivää maailmaa sekä ymmärtää abstraktimpia aiheita. Nuoren ajatteluun ja toimintatapoihin vaikuttavat myös millaisia kasvatuskäytänteitä tämän vanhemmat soveltavat tai millaisia malleja ikätoverit antavat. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen & Ruopila 2022:147.) Vanhemmuuteen ja täten kasvatettaviin nuoriin vaikuttaa myös vallalla oleva kulttuuri, johon vanhemmat ovat kiinnittyneet (Puura & Laukkanen 2025)

Nuoruuden aikaisilla kokemuksilla, elämäntavoilla ja kasvuympäristöllä on kauaskantoisia vaikutuksia elämänkulkuun (Puura & Laukkanen 2025). Yleismaailmallisen ajattelun kehitys sekä sosiaaliset suhteet voivat siis antaa valmiudet ja mallin nuorelle tehdä valinta vaihto-oppilaaksi lähtemisessä. Nuoret valitsevat kuitenkin itse omat kehitysympäristönsä ja ohjaavat omaa kehitystään motivaation sekä tavoitteiden avulla. Nämä kehitysympäristöt ovat saatavilla ulkoisten mahdollisuuksien ja rajoitusten raameissa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen & Ruopila 2022:152.) Ulkoisina ra-

joituksina vaihto-oppilaaksi lähtemiselle voivat olla esimerkiksi vanhempien negatiivinen suhtautuminen vaihto-oppilaaksi lähtemiseen tai nuoren vakava päivittäiseen arkeen vaikuttava sairaus.

Nuoruudessa tapahtuva aivojen kypsyminen selittää, miksi useat psyykkiset häiriöt voivat puhjeta nuoruusiässä. Fyysinen ja psyykinen kehitys vaikuttaa nuoren omiin säätelyjärjestelmiin, kuten riskien arviointiin, impulssikontrolliin ja tunteiden hallintaan. Tämän vuoksi toimivat vuorovaikutussuhteet sekä kasvuympäristön turvallisuus ovat tärkeitä nuoruusvuosina. (Puura & Laukkanen 2025.) Voimakkaan emotionaalisen ja kognitiivisen kehityksen myötä ymmärrys aiemmista kokemuksista syvenee ja koetut traumat voidaan ymmärtää uudella tavalla. Nuoruudessa traumojen työstäminen yksin voi myös olla mahdotonta, sillä trauman tunnistaminen ja käsittely voi olla kehitysmuutosten vuoksi vaikeaa. Tällöin trauman käsittely voi näkyä tunteiden ulkoistamisella ja riskikäyttäytymisessä. Eurooppalaisen ja suomalaisen tutkimustiedon mukaan altistuminen traumaattiselle tapahtumalle tai kokemukselle ennen kahdeksaatoista ikävuotta on huomattavan tavallista. (Haravuori & Marttunen & Viheriälä 2025.) Nuoren riskikäyttäytymisen vähentävinä tekijöinä on havaittu positiivinen vanhemmuus ja perhe-elämä, kehitystä tukeva kouluympäristö sekä elämäntilanteen siirtymävaiheisiin liittyvä erityinen tuki. Yksikin hyvä ihmissuhde nuoren elämässä voi toimia merkittävänä suojaavana tekijänä esimerkiksi syrjäytymistä vastaan. (Hämäläinen 2025.)

Sopeutumisprosessi uuteen perheeseen on vaihto-oppilaan ikäiselle hyvin epätyypillistä, sillä nuoruuden yksi kehitystehtävä on itsenäistyminen ja vanhemmista irtautuminen. Tämä on ristiriidassa isäntäperheeseen sopeutumisen kanssa, sillä uusi perhe-suhde vaatii kiinnittymistä ja suhteiden vaalimista. (Weidemann & Büml 2009.) Yliopistovaihtoon liittyvissä tutkimuksissa on havaittu sisäisen motivaatio tuovan vaihto-oppilaille paremmat valmiudet luoda sosiaalisia suhteita vaihto-ohjelman aikana sekä tukevan yleistä hyvinvointia (Yang & Zhang & Sheldon 2018). Vahva sisäinen motivaatio onkin siis erityisen tärkeä ominaisuus vaihto-oppilaalla. Tutkiessaan vaihto-oppilaaksi lähtemisen pitkäaikaisvaikutuksia, Bachner ja Zeutschel (2009: 49) huomasivat, että pidempään kestäneillä vaihto-oppilasohjelmilla (kuten vuosivaihto), on yleisesti positiivisemmat ja syvemmat vaikutukset nuoren kokemukseen vaihto-oppilaana olemisesta. Saman havainnon ovat Heinzmann ja muut (2025: 803) todenneet eurooppalaisessa kirjallisuustutkimuksessaan peruskoulun ja toisen asteen vaihto-opiskelusta. Uuden kielen oppimisessa pidemmillä vaihto-ohjelmilla on myös suuremmat vaikutukset kuin lyhyemmällä. Tutkimusta etenkin puheen ja ääntämisen taitojen oppimisesta vaihto-ohjelmien aikana on tehty, mutta uuden kielen kirjoittamisen taidoista tarvitaan vielä lisää laadullista tutkimusta. (Heinzmann & Ferris & Roderer & Ehram 2025.)

Entiset vaihto-oppilaat ovat kertoneet huomanneensa monenlaisia muutoksia asenteissaan, ajattelutavoissaan sekä käyttäytymisessään vaihto-ohjelmasta kotiin palattuaan. Itsenäistyminen, itsevarmuuden ja vastuuntunnon kasvaminen, reflektointikyky ja erilaisuuksien ymmärtäminen ovat asioita, joita vaihto-oppilasohjelmat voivat nuorissa tuoda esille. (Bachner & Zeuschel 2009: 52–56.) Sustarsicin (2020) tutkimuksen mukaan taas välittömiä vaikutuksia vaihto-oppilasohjelman jälkeen voi olla henkilökohtainen kasvu, kulttuurienvälinen osaaminen sekä kielen oppiminen. Vaihto-ohjelmaan osallistuminen, oli se sitten pitkä tai lyhyt, ennustaa yleisesti tulevaisuudessa suurempaa liikuvuutta maiden välillä (Heinzmann & Ferris & Roderer & Ehrsam 2025). Vaihto-ohjelmat tekevät siis nuorista globaalin maailman kansalaisia, joilla on laajempi ymmärrys eri kulttuureista.

Yhdistelmä nuoruuden aikaista normaalia fyysistä ja psyykkistä kehitystä sekä vaihto-ohjelmaan liittyvää erityistä kehitystä antaa raamit nuoren vaihto-oppilaan hyvinvoinnille. Nuoren kyky pohtia omaa ja muiden toimintaa syvällisesti on keskeistä haastavien tilanteiden tulkinnassa ja voi vähentää niiden aiheuttamaa stressiä (Pajulo & Salo & Pyykkönen 2025). Nuorta ei tulisi kuitenkaan jättää pohtimaan näitä asioita yksin, sillä hän tarvitsee turvallisia aikuisia ympärilleen tukemaan hyvinvointia edistävää kasvua.

## 4 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistyötä ja vapaaehtoisuutta on ilmennyt läpi ihmiskunnan historian kaikissa yhteisöissä. Joillain ihmisillä on aina ollut halu auttaa ja tehdä jotakin toisten ihmisten hyväksi, ilman etukäteen luvattua palkkiota. Vapaaehtoisuus voi olla keino tuottaa kollektiivista sosiaalista hyvää sekä mahdollistaa henkilökohtaisen kuin yhteisöllisenkin muutoksen. (Harju 2019.) Vapaaehtoistoiminnan voidaan siis sanoa edistävän sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja aktiivista kansalaisuutta, joka tekee näkyväksi yhteisöllisyyttä (Laimio & Välimäki 2011: 6). Vapaaehtoistyön merkitys suomalaisessa yhteiskunnassa on suuri, niin rahallisesti kuin kansalaisten hyvinvoinnin kannalta. Niin kutsuttua Aidon kehityksen indikaattoria eli Genuine Progress Indicator (GPI) on ehdotettu yhteiskunnan hyvinvoinnin mittariksi. GPI-mittarilla pyritään huomioimaan kuluttajien hyvinvointiin vaikuttavat tekijät sekä markkinattomiin palveluihin sisältyvä arvo ja tuotettu hyöty. Vapaaehtoistyö nosti vuosina 2020 ja 2021 GPI-laskelmassa yhteiskunnan kokonaishyvinvointia 6,6 prosenttia ja vuosittain vapaaehtoistyön arvo on noin 3,2 miljardia euroa suomalaiselle yhteiskunnalle. (Hoffrén 2023.) Kansalaisareenan tuottaman raportin mukaan vuonna 2024 eniten vapaaehtoistöitä edellisen neljän viikon aikana teki 50–64-vuotiaat (20,1%) ja toiseksi eniten 15–24-vuotiaat (18,9%). Vuoden 2024 aikana 11%

kaikista vastanneista oli tehnyt vapaaehtoistöitä tukihenkilö- ja ystävötoiminnassa ja 1% isäntäperheenä toimimisena. (Turja 2024.)

Vapaaehtoistoimintaa esiintyy hyvin eri tavalla eri järjestöissä ja toiminnan kirjo on hyvin monipuolista. Laimio ja Välimäki (2011: 11–12) ovat teoksessaan *Vapaaehtoistoiminta kehittyä* kuvanneet kansalaisjärjestöissä ja kunnissa esiintyviä erilaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja:

Tukea tuottava vapaaehtoistoiminta, osallistava vapaaehtoistoiminta, tuettu vapaaehtoistoiminta, vertaistoiminta, palvelutoiminta, talkoo-, keräys- ja tapahtumatoiminta, järjestötoiminta ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen (Laimio & Välimäki 2011: 11–12).

Suomen YFU:lla esiintyy tukea tuottavaa vapaaehtoistoimintaa, palveluja tuottavaa vapaaehtoistoimintaa, vertaistoimintaa, tapahtumatoimintaa sekä järjestötoimintaa. Tukihenkilötoiminta voidaan laskea osaksi tukea tuottavaa vapaaehtoistoimintaa, sillä tässä tuetaan pitkäaikaisesti vaihto-oppilaita heidän arjessaan ja mahdollisissa vaikeissa tilanteissa. Isäntäperhetoiminta ei yksinkertaisesti asettaudu vain yhteen toimintamuotoon, sillä se sisältää tukea tuottavaa toimintaa, osallistavaa toimintaa sekä palveluja tuottavaa toimintaa samanaikaisesti. Isäntäperheet tukevat vaihto-oppilasta arjessa, mahdollistavat vaihto-oppilaan osallistumista esimerkiksi harrastustoimintaan sekä yleisesti mahdollistavat vaihto-oppilaan olemisen Suomessa isännöinnin kautta, joka on osa YFU:n palvelunkuvaa. Suomen YFU:n hallitus pyörii myös täysin vapaaehtoistoiminnalla eli on täten osa järjestötoimintaa.

Suomen YFU alkoi vuonna 1985 johtamaan organisoidusti vapaaehtoistoimintaa niin kutsutuille ”returneille” eli vaihto-oppilasvuodelta juuri palanneille nuorille. Vapaaehtoisten tehtäviä selkeytettiin ja returneiden panosta hyödynnettiin muun muassa oppilashaastatteluissa ja lähtövalmennuksissa. Jo 1960-luvulla perustetut returnee-kerhot tai ”R-klubit” elvytettiin uudelleen 1980-luvun alussa ja vapaaehtoisten koulutuksia alettiin järjestämään osana R-klubitoimintaa. Koulutusten sekä yhteisten tapaamisten myötä nuorten vapaaehtoisten valmiudet ja taidot työhön paranivat. (Mämmelä 2011: 202–203.) Tänä päivänä Suomen YFU:lla on monta eri vapaaehtoistyön roolia, jonka returneet tai nykyään kutsutut ”rettarit” sekä kokeneemmat vapaaehtoiset voivat tehdä. Työtehtävät koostuvat YFU:n markkinointitehtävistä, oppilaille järjestettyihin valmennuksiin osallistumisesta, oppilashaastatteluista, vapaa-ajan toiminnan järjestämisestä sekä monesta muusta (YFU Finland 2025g). Aiemmin toimineet R-klubit ovat jo kadonneet Suomen YFU:n vapaaehtoisuhteisön keskuudesta, mutta YFU alumnit ovat löytäneet muita mahdollisuuksia tavata vapaa-ajalla ja keskustella vaihto-oppilasvuosistaan. On

siis selvää, että ”rettareilla” on edelleen sama tarve kuin 80-luvulla kokoontua yhteen samanmielisten ihmisten kanssa ja jakaa omia kokemuksiaan, joita vain toiset vaihto-oppilaat voivat ymmärtää.

#### 4.1 Isäntäperheet

Yksi keskeisin osa YFU:n vaihto-ohjelmia ovat vapaaehtoisina toimivat isäntäperheet. Ilman isäntäperheitä, ei vaihto-oppilailla olisi mahdollisuutta kokea toista kulttuuria normaalin arjen ja elämän raameissa. Tiiviit ja myönteiset suhteet isäntämaan ihmisten kanssa johtaa positiivisiin kokemuksiin vaihdon aikana sekä myönteiseen kuvaan isäntämaan kulttuuria kohtaan. Täten isäntäperheillä on merkittävä rooli vaihto-oppilaan kokemuksen laadusta, oli se sitten myönteinen tai kielteinen. (Bachner & Zeutschel 2009: 55.) YFU:n mukaan (YFU Finland 2025c) isäntäperheenä toimivat ihan tavalliset paikalliset perheet. Isäntäperheenä voi olla avioparit, avoparit, samaa sukupuolta olevat parit, yksinhuoltajat, lapselliset tai lapsettomat perheet ja he voivat asua niin maalla kuin kaupungissakin. YFU:n isäntäperheenä toimimisena tärkeintä on aito halu tutustua ulkomaalaiseen nuoreen, jakaa omaa arkeaan ja avoimuus isäntäperhekokemusta kohtaan. Isäntäperheiden tulee tarjota vaihto-oppilaalle ruoka ja majoitus vaihdon ajaksi sekä oma sänky ja työpiste kotitehtävien tekemiseen. Isäntäperheenä toimiminen on aiemmin mainitusti vapaaehtoista, joten YFU ei tarjoa perheelle taloudellista korvausta vaihto-oppilaan majoittamisesta.

Kuten vaihto-oppilaat, myös isäntäperheet voivat oppia ymmärtämään omia ennakkoluulojaan ja stereotyyppioitaan eri kulttuureista ja maista. Sustarsicin (2020) tutkimuksen mukaan isäntäperheet kertoivat tulleen suvaitsevammiksi eri kulttuureja ja uskontoja kohtaan vaihto-oppilaan isännöimisen myötä. He myös oppivat ymmärtämään paremmin erilaisia poliittisia järjestelmiä sekä kertoivat korjaavansa muiden ihmisten väärän tiedon levittämistä oppimastaan uudesta kulttuurista. Kun isäntäperhe kohtelee vaihto-oppilasta kuin omaa perheenjäsentään ja ottaa tämän mukaan perheen aktiviteetteihin sekä kotitöihin, vaihto-oppilaan sopeutumisprosessi voi olla positiivinen. Isäntäperheen tarjoama emotionaalinen ja sosiaalinen tuki myös vaikuttaa hyvin paljon vaihto-oppilaan psyykkiseen hyvinvointiin vaihto-ohjelman aikana. (Sustarsic 2020.)

Isäntäperheiden kokemuksista tehty laadullinen ja eksploratiivinen tutkimus (Weidemann & Büml 2009) osoitti, että vaihto-oppilaan isännöiminen voi olla positiivisten kokemusten lisäksi myös joissain tapauksissa ongelmallinen ja vaikea. Kokemusten laatuun vaikuttaa Weidemannin ja Blümlin (2009: 91) mukaan muun muassa isäntäper-

heen motivaatio vaihto-oppilaan isännöimiseen, heidän omaksutut roolinsa vaihto-oppilasta kohtaan, heidän odotuksensa vaihto-oppilaan toimintaan ja näiden odotusten toteutuminen. Lisäksi esiin nousevien konfliktien ratkomistavoilla ja sisäisillä selviytymiskeinoilla on merkitystä isäntäperheen ja vaihto-oppilaan väliseen suhteeseen sekä kokemukseen sijoituksen onnistumisesta. Tutkimus osoitti, että isäntäperheen kohdassa ristiriitoja, ne liittyvät useimmiten oman itsetunnon ylläpitämiseen ja perheen tasapainon säilyttämiseen kuin kulttuurien väliseen ymmärtämiseen (Weidemann & Blüml 2009: 100). Isäntäperheet saattavat siis tiedostamattaan estää omaa kulttuurienvälistä osaamistaan ja olla osana ristiriidoista syntyviä konflikteja.

Isäntäperheet, joilla on lapsia, voivat kohdata haasteita lasten kateellisuudesta vaihto-oppilaan saamasta huomiosta. Isäntäperheen vanhempien mielestä lasten altistaminen erilaisille kulttuureille ja siitä esiintyvät hyödyt ovat kuitenkin suuremmat kuin vaihto-ohjelman asettamat haasteet lapsille. (Sustarsic 2020.) Kwonin (2021) tutkimus ulkomaalaisten vaihto-oppilaiden ja vieraiden isännöimisen vaikutuksista eteläkorealaisten isäntäperheiden lapsiin tuo näkökulmaa, millaisia asioita lapset voivat oppia, kun tuodaan eri kulttuurista oleva henkilö kotiympäristöön. Tutkimuksessa kävi ilmi, että lapsilla oli jonkinlaisia negatiivisia ennakkoluuloja tai stereotyyppioita muita kulttuureja ja maita kohtaan ennen ulkomaalaisen vaihto-oppilaan isännöimistä. Lapset oppivat isännöimisen myötä ymmärtämään paremmin omia ennakkoluulojaan ja stereotyyppioitaan sekä luomaan positiivisia pitkäaikaisia suhteita perheensä isännöimiin vaihto-oppilaisiin. Kwonin (2021) tutkimus osoittaa kuinka tärkeää aikuisuuden lisäksi myös lapsuudessa on tutustua eri taustoista oleviin ihmisiin, jotta syvempi ymmärrys kulttuurien monimuotoisuudesta ja ihmisten erilaisuudesta voitaisiin saavuttaa.

## 4.2 Tukihenkilöt

Tukihenkilötoimintaa sosiaalialan palveluna voidaan järjestää erityistä tukea tarvitsevalle lapselle tai perheelle sosiaalihuoltolain mukaisesti. Tukipalveluiden tarkoituksena on auttaa henkilön itsenäistä elämistä kotiooloissa tai tuottaa palvelua, jolla henkilö saa hyvinvointia tuottavaa sisältöä elämäänsä (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 § 19). Tukihenkilöt auttavat myös henkilöitä, joiden luonnollisissa sosiaalisissa verkostoissa on puutteita (Utti 2009: 37). Moilanen (2015) esittää väitöskirjassaan tutkimuksen lastensuojelun tukihenkilötoiminnan muutoksista ja miten vapaaehtoistoiminta liittyy lastensuojelun tukihenkilötoimintaan. 1970-luvulla tukihenkilö lastensuojelun piirissä oli henkilö, joka muodosti lapsen henkilökohtaisen ja luottamuksellisen suhteen ja jonka työtehtäviin kuului ajan hengessä myös koko perheen tukeminen. Sosiaalityöntekijällä oli

päävastuu tukihenkilöiden rekrytoinnista sekä ammatillisesta koulutuksesta ja ohjauksesta. Tukihenkilö nähtiin lapsen elämässä enemmänkin korvaavan puutteellista vanhemman roolia, joka tarkoitti ammatillistuvan sosiaalityön lisäksi työskentelyä perhetyön kentällä. (Moilanen 2015: 109–111.) 2010-luvulla tukihenkilön rooli on lähestulkoon pysynyt samanlaisena verrattuna 1970-lukuun, mutta se on rajautunut hieman. Tukihenkilön tarkoituksena on edelleen toimia turvallisena aikuisen lapsen elämässä, mutta perhetyön merkitys on vähentynyt ja tukihenkilön suhde lapsen perheeseen koostuu enemmänkin käytännön asioiden sopimisesta, kuin koko perheen tukemisesta. Vastuu tukihenkilötoiminnan johtamisesta ja järjestämisestä on myös siirtynyt sosiaalityöntekijöiltä lastensuojelujärjestöille. (Moilanen 2015: 111–112.)

Tutkiessaan vapaaehtoistyöntekijöiden sitoutumisen kokemuksia lastensuojelun tukihenkilötoiminnassa, Utti (2009: 103–104) huomasi, että sitoutumisen ylläpitämiseksi vapaaehtoiset tarvitsevat riittävää tukea sekä koulutusta vapaaehtoistyötä järjestävältä organisaatiolta. Sitoutumista Utti korostaa tukihenkilöiden motiivien kautta ja sitoutuminen muodostuu suhteissa tuettavaan lapseen ja tämän perheeseen, tukihenkilötoimintaa järjestävään organisaatioon sekä laajemmin vapaaehtoistyön rooli-identiteettiin ja siihen liittyviin arvoihin. Tukihenkilöiden itsetunnon kokemukset ja pystyvyyden tunne vahvistuivat, kun tukisuhde koettiin toimivaksi ja tuovan merkityksellisyyttä tuettavan elämään. (Utti 2009: 55–80.) Vaikka hyvä luottamuksellinen suhde tuettavaan lapseen olisi syntynyt ja tukisuhde olisi muuten ollut toimiva, tukihenkilöt kokivat negatiivisia tunteita, jotka horjuttivat sitoutumisen kokemuksia. Nämä negatiiviset kokemukset liittyivät tukihenkilötoimintaa organisoivaan tahoon, joka ilmentyi turhautumisena, epävarmuutena sekä riittämättömyytenä. Vapaaehtoiset tukihenkilöt kokivat, että organisoiva taho ei kohdannut heitä aidosti ja tarpeeksi, eivätkä he saaneet tarpeeksi taustatietoa, joka olisi auttanut tukisuhdetta muodostaessa. Riittämättömyyden tunteet nousivat esille niissä tilanteissa, joissa tukihenkilö koki, ettei hänen tarjoama apu ollut enää riittävä tuettavalle lapselle tai tämän perheelle. (Utti 2009: 73–78.)

YFU:n tukitoiminnan tavoitteena on mahdollistaa jokaisen Suomeen saapuvan oppilaan pysyminen ohjelmassa koko ohjelman kattavan ajan. Tämä kuvastaa tukihenkilötoiminnan tavoitteellisuutta ja ajan rajallisuutta (Utti 2009: 38). Tukihenkilösuhde alkaa ja päättyy vaihto-ohjelman mukaisesti. Tukihenkilötoiminta Suomen YFU:lla on suunnattu ensisijaisesti yli 25-vuotiaille vapaaehtoisille, joilla on tarpeeksi aikaa ja motivaatiota toimia luotettavana aikuisena nuorelle vaihto-oppilaalle sekä tämän isäntäperheelle. Tukihenkilön roolissa vapaaehtoisen tärkeimpiä tehtäviä on säännöllinen yhteydenpito eritoten vaihto-oppilaaseen, mutta myös tätä isännöivään suomalaiseen perheeseen.

Haasteiden ennaltaehkäisy sekä niiden selvittäminen hyvissä ajoin neutraalina välikätenä mahdollistaa sujuvan arjen molemmille osapuolille. Tämä tarkoittaa vaihto-oppilaan tukemista niin vaikeina kuin hyvinäkin hetkinä.

## 5 Sosiaalipedagogiset näkökulmat

On tärkeää tarkastella vapaaehtoistoimintaa ja etenkin tukihenkilötoimintaa sosiaalipedagogiikan kautta, sillä ihmisten kasvu tapahtuu yhteiselämässä muiden kanssa.

YFU:n yhtenä arvopohjana on aiemmin mainitusti elämänmittainen oppiminen ja tätä voidaan toteuttaa sosiaalipedagogisen työotteen avulla. Sosiaalipedagogiikka yhdistää kasvatuksellisen ja sosiaalisen näkökulman ihmiseen ja maailmaan. Sosiaalipedagogiikkaa voidaan soveltaa työyhteisöjen kehittämiseen ja sen avulla voidaan vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta. (Nivala & Ryyänen 2023: Johdanto: Sosiaalipedagogiikan piirteitä.)

### 5.1 Yhteisöllisyys ja innostaminen

Yhteisöt voivat koostua alueellisesta läheisyydestä, mutta vakiintuneemmin ne koostuvat ihmisten yhteenliittymästä, jostakin yhteisestä yhdistävästä asiasta. Yhteisöllisyys rakentuu ihmisten yhteisistä ajattelutavoista, yhteisistä tavoitteisiin sitoutumisesta ja tunnepitoisten suhteiden luomisesta. Yhteisöt voivat myös olla vahingollisia, jos ne ovat esimerkiksi avoimesti vihamielisiä yhteisön ulkopuolisiin tai yhteisön sisällä normalisoivat väkivallan ja alistamisen kulttuuria. (Nivala & Ryyänen 2019: 129–132.) Jatkuva avoin keskustelu yhteisön jäsenten kanssa, syntyvien valtasuhteiden rikkominen ja hyvinvointiin pyrkivän kulttuurin rakentaminen voisivat luoda yhteisön, joka tuo merkityksellisiä ja kunnioittavia ihmissuhteita yksilöille.

Vapaaehtoistyön kontekstissa yhteisöllisyyden tunnetta on tutkittu esimerkiksi urheilutapahtumaan osallistuneiden vapaaehtoisten osalta. Pienimuotoiseen urheilutapahtumaan osallistuneet vapaaehtoiset kokivat yhteisöön kiinnittymistä päästessään keskustelemaan yhteisistä kiinnostusten kohteista ja jakamaan samankaltaisia arvoja vapaaehtoistyöhön liittyen. Yhteisöllisyyden tunteen nostattamisessa auttoi vapaaehtoisille tarjotut yhteiset tilat keskusteluun ja vapaa-ajan viettoon. (Kerwin & Warner & Walker & Stevens 2015.) Vuonna 2024 suomalaisille vapaaehtoisille suunnatun tutkimuksen mukaan 34% vastaajista koki olevansa osa yhteisöä tai ryhmää tehdessään vapaaehtois töitä. Vapaaehtoiset arvostavat kuitenkin saman tutkimuksen mukaan eniten yhteisöä, jossa pääsevät konkreettisesti auttamaan muita ihmisiä, mutta voivat myös olla ylpeitä

vapaaehtoistoiminnasta sekä kokevat itsensä tervetulleeksi yhteisöön. (Turja 2024.) Yhteisöllisyyden tunteen ilmentyminen eroaa siis eri vapaaehtoistyötä järjestävissä organisaatioissa, eikä vapaaehtoistyön tekeminen itsessään tarkoita kuulumista johonkin tiettyyn yhteisöön, vaikka yhteisöllisyyden tunnetta arvostetaankin.

Tukihenkilöiden työnkuva on hyvin itsenäistä vaihto-oppilaiden ja isäntäperheiden kanssa, joten vapaaehtoisten hyvinvoinnin kannalta on tärkeää edistää yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä innostamista työhön. Myös lastensuojelussa toimineet tukihenkilöt ovat puhuneet yhteisöllisyyden kaipuusta ja ovat kuvanneet tukihenkilönä toimimista yksinäiseksi työksi. Yhteisöllisen tuen järjestäminen osoittaisi tukihenkilöille, että heidän työtään myös arvostetaan. (Utti 2009: 89–90.) Yhteisen toiminnan mahdollistaminen ja tuen tarjoaminen auttaa yksilöitä yhteisöön kiinnittymisessä. Osallistavilla ja kannustavilla toimintatavoilla ihmisiä autetaan tutustumaan ja luodaan tilaa omien ajatusten esittämiselle sekä avoimelle vuorovaikutukselle. Näiden avulla voidaan vahvistaa valmiuksia ongelmanratkaisuun ja tukea yhteenkuuluvuuden tunteen syntymistä. (Nivala & Rynänen 2019: 204–216.)

Innostamisen prosessi muotoutuu yhteisön omien tavoitteiden mukaisesti ja prosessin vaiheet toteutetaan yhdessä yhteisön jäsenten kanssa. Prosessin vaiheet voivat edetä seuraavanlaisesti: tutkitaan yhteisön tilannetta ja tarpeita, analysoidaan tutkimuksen pohjalta saatua tietoa, tavoitteiden asettaminen ja toiminnan suunnittelu, toimenpiteiden toteuttaminen, toiminnan arviointi ja saavutusten juhlistaminen. Innostamisen avulla tuetaan yhteisöllisyyttä. (Nivala & Rynänen 2019: 206–207.)

## 5.2 Osallisuus yhteisöissä

Nivalan ja Rynänen (2019:138–140) mukaan osallisuus on mahdollista monenlaisissa yhteisöissä ja sen perusta rakentuu merkityksellisissä sosiaalisissa suhteissa. Vuorovaikutuksen tulisi tarjota osallistujille mahdollisuuden olla mukana yhteistoiminnassa omana pätevänä itsenään ja saada arvostavaa palautetta omasta toiminnastaan. Yhteisillä tavoitteilla ja toiminnalla voidaan edistää yhteenkuuluvuutta ja synnyttää positiivisia suhteita yhteisön jäsenten välille. Osallisuutta ei myöskään voi olla ilman kuulumisen tunnetta (Nivala & Rynänen 2019: 139–141). Osallistuminen koostuu kuulumisesta itselle tärkeään ryhmään, päivittäisestä merkityksellisyydestä, itselle tärkeiden asioiden hallitsemisesta sekä mahdollisuudesta osallistua yhteisiin tekemisiin. Se on osa hyvinvointia tai voimavara, joka voi lisätä hyvinvointia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023: 21–27.) Laimion ja Välimäen (2011: 49) mukaan vapaaehtoistoiminta voi olla yksi väylä kohti osallisuutta.

Vapaaehtoisten osallistumiskokemusten kehittymistä on tutkittu kanadalaisessa vammaisille suunnatussa liikuntaohjelmassa. Man, Williams ja muut (2021) huomasivat tutkimuksessaan laadukkaana osallisuuden olevan vuorovaikutteinen prosessi, johon vaikuttavat intrapersonaaliset, interpersonaaliset sekä organisatoriset tekijät. Toisin sanoen, vapaaehtoisten asenteet ja halu oppia, tukeva ohjaus, yhteisöllisyys ja koulutuksen mahdollisuus tukivat osallisuuden kokemuksissa. (Man & Williams & Barnim & Shirazipour & Latimer-Cheung & Tomasone 2021: 311–319.)

## 6 Opinnäytetyön tavoitteet ja toteutus

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi menetelmä toteuttaa tutkimusperustainen kehittäminen. Yleisimpiä toiminnallisia opinnäytetöitä on ohjeet, oppaat tai käsikirjat, mutta laajempaa työelämälähtöisenä projektina se voi olla myös esimerkiksi opetusvideo, seminaari tai tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy tutkimusperusta ammattikäytännön kehittämistoimintaan. (Vilkkä 2021).

### 6.1 Tavoitteet

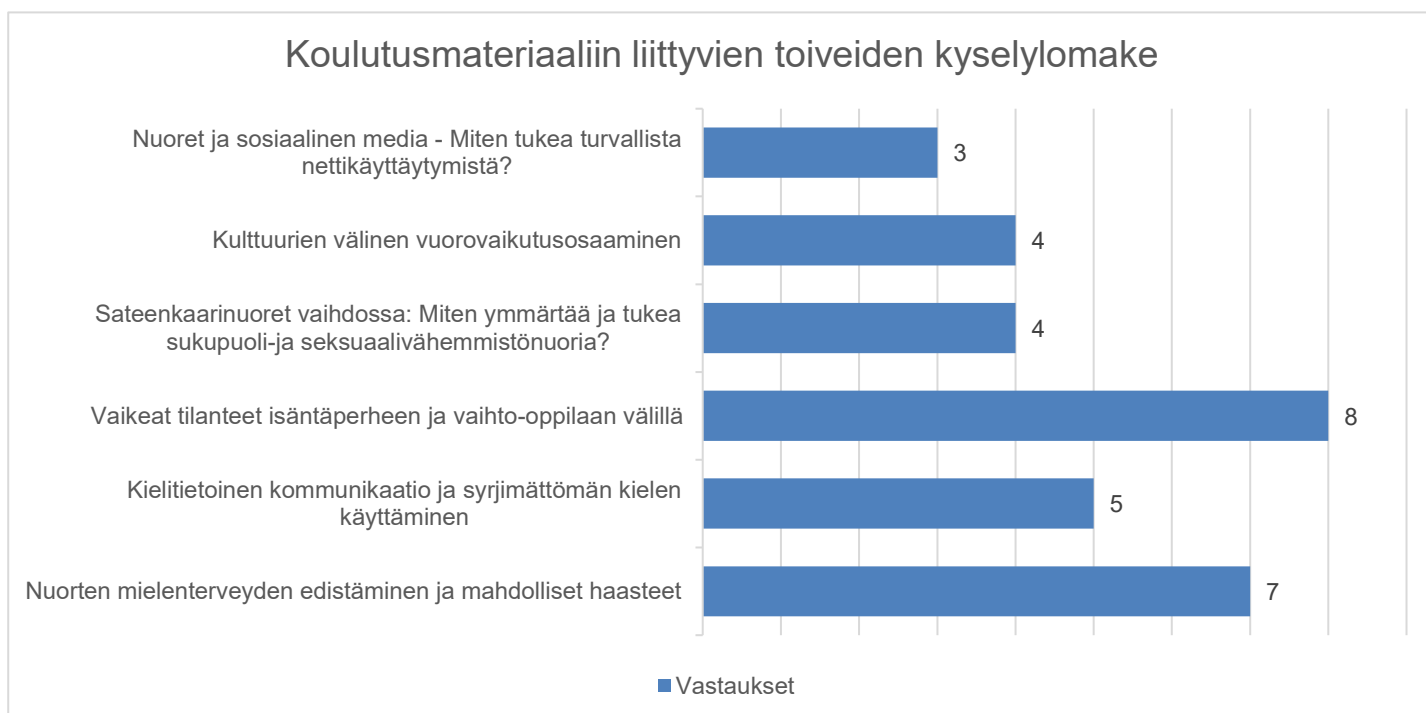
Tämän opinnäytetyön tavoitteet muodostuivat yhdessä yhteistyökumppanin kanssa, sekä opinnäytetyön tekijän omasta motivaatiosta. Tärkeimpänä tavoitteena oli luoda materiaalia, jota yhteistyökumppani voisi hyödyntää jatkokäyttöä varten ja joka edistäisi vapaaehtoisen oppimista. Yhteisöllisyyden tunteen nostattaminen sekä kollegiaalisen tuen tarjoaminen vapaaehtoisten piirissä nousi myös yhdeksi opinnäytetyön tavoitteeksi tutkimuksen aikana.

### 6.2 Menetelmänä koulutuksen järjestäminen

Idea järjestää koulutus osana opinnäytetyötä tuli yhteistyökumppanilta. He kokivat tärkeäksi järjestää toimintaa vapaaehtoisille tukihenkilöille, sillä tukihenkilöt ovat tärkeä osa Suomen YFU:n toimintaa. Koulutuksen tarjoamisella on merkitystä vapaaehtoisten motivaation lisäämisessä, työtehtävien onnistumisessa sekä se on tärkeä osa turvallisen asiakastyön vahvistamista. Koulutus voi antaa vapaaehtoisille varmuutta ja itsetuottamusta roolissa työskentelyssä (Laimio & Välimäki 2011: 33). Koulutus päätettiin pitää hybridimallilla osittain etänä sekä osittain yhteistyökumppanin toimitiloissa. Näillä menetelmillä saavutettiin mahdollisimman monta vapaaehtoista ja voitiin taata koulutuksen esteettömyys.

Ennen koulutuksen suunnittelua kaikille vapaaehtoisille lähetettiin yhteistyökumppanin sisäisten viestintäkanavien kautta anonymi kyselylomake (liite 1) koulutuksen aiheiden kartoittamista varten. Koin tärkeäksi kuulla vapaaehtoisten toiveita koulutukseen liittyen, jotta koulutusmateriaalia voisi kohdentaa tarpeiden mukaisesti. Valitsimme yhdessä yhteistyökumppanin kanssa valmiit aihe-ehdotukset kyselylomakkeeseen, josta vapaaehtoiset pystyivät valitsemaan mielenkiintoisimmat koulutusta varten. Jätimme lomakkeeseen myös avoimen osion, jotta vapaaehtoiset saivat mahdollisuuden tuoda esille omia ehdotuksia aiheisiin liittyen. Koulutusmateriaalin aiheet pohjautuvat kyselylomakkeen vastauksiin.

Vastauksia kyselylomakkeeseen tuli yhteensä yhdeksän. Toiveita eri aiheisiin sai laittaa yhden tai useamman. Eniten toiveita tuli aiheeseen ”Vaikeat tilanteet isäntäperheen ja vaihto-oppilaan välillä”, ”Nuorten mielenterveyden edistäminen sekä mahdolliset haasteet” ja ”Kielitietoinen kommunikaatio ja syrjimättömän kielen käyttäminen”. Päätimme yhteistyökumppanin kanssa lisätä syrjimättömän kielen aiheeseen myös tietoa sateenkaarisananastosta ja sateenkaarinuorten tukemisesta.



Taulukko 1. Koulutusmateriaaliin liittyvien toiveiden kyselylomake. Kaukovuosi 2025.

Valmiiksi annettujen aihe-ehdotuksien lisäksi kolmelta vastaajalta tuli omia ehdotuksia kyselylomakkeen avoimeen tekstikenttään. Kaikki näistä vastaajien omista aihe-ehdotuksista pystyin sisällyttämään osaksi koulutusmateriaalien kokonaisuuksia.

Vastaajien omat toiveet koulutusmateriaalia varten
Ruokasuhteeseen liittyvät haasteet vaihdossa → mahd. kipuilu syömiseen liittyen
Perheen vaihto ja sen herättämät tunteet sekä oppilaalla että isäntäperheellä
Tukihenkilön ja nuoren sekä tukihenkilön ja isäntäperheen yhteydenpito
Suomalaisen kulttuurin, tapojen opettaminen ja kieliopin töihin tsemppaaminen
Harrastuksiin ohjaaminen ja vapaa-ajassa tukeminen

Taulukko 2. Vastaajien omat toiveet koulutusmateriaalia varten. Kaukovuosi 2025

Yhteistyökumppanin toiveen mukaisesti koulutusmateriaaliin sisällytettiin myös heidän omaa salassa pidettävää koulutusmateriaalia, jossa on järjestön kansainväliset ohjeet tukihenkilötoimintaan.

### 6.3 Koulutuksen toteutus

Koulutuksen materiaalit toteutettiin diaesityksinä, jotka pohjautuivat suurimmalta osin tutkimus- ja asiantuntijatietoon ja osittain yhteistyökumppanin omaan koulutusmateriaaliin. Diaesityksiä oli yhteensä neljä, joissa jokaisessa oli oma aiheensa.

Koulutus järjestettiin yhteistyökumppanin toimitiloissa, jonne saapui kymmenen osallistujaa ja etäyhteyksillä kolme osallistujaa. Koulutuspäivän ohjelma suunniteltiin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa. Koulutuspäivä aloitettiin vapaaehtoisten kanssa, jotka eivät olleet entuudestaan toimineet tukihenkilöinä. Heille esiteltiin diaesitys tukihenkilön rooleista ja tehtävistä yhdessä yhteistyökumppanin kanssa. Tämä osio sisälsi käytännön asioita tukihenkilön rooliin liittyen, kuten velvollisuuksista, vastuista sekä tukiverkoston saatavuudesta. Osallistujat saivat vapaasti keskeyttää kouluttajan ja kysyä kysymyksiä koulutuksen kaikissa vaiheissa.

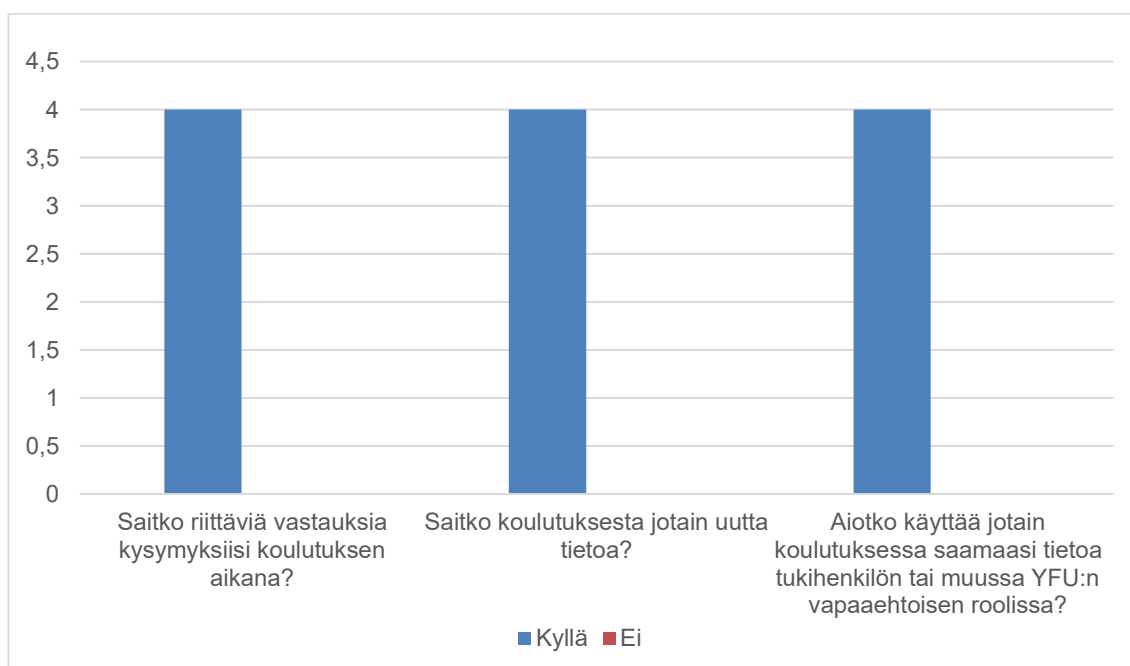
Kaikkien saavuttua paikalle pidettiin esittäytymiskierros, jolloin jokainen sai kertoa vuorollaan itsestään sekä omista kokemuksistaan vapaaehtoisena. Lounastauon ja yhteisen vapaan keskusteluhetken jälkeen jatkettiin koulutuspäivää aiheella ”YFU:n uudet

ohjeistukset tukitoiminnalle” jossa käsiteltiin päätösten tekemistä vaihto-ohjelmiin liittyen, vaihto-oppilaiden turvallisuutta sekä sateenkaarisanastoa.

Kolmantena aiheena oli ”Nuorten mielenterveyshaasteet ja erityisnuoret vaihto-oppilaana”, minkä aikana heräsi hyvää keskustelua eri esimerkkitapauksista ja miten niissä tulisi toimia. Viimeisenä koulutuksen aiheena oli ”Vaikeat tilanteet ja roolit – miten lähestyä haasteita isäntäperheessä”. Tässä aiheessa käsiteltiin isäntäperheiden sekä vaihto-oppilaiden omaksuttuja rooleja ja käytiin läpi teoriaa haastavien tilanteiden takana.

#### 6.4 Koulutuksesta saatu palaute

Koulutukseen osallistujille lähetettiin lopuksi palautelomake (liite 2), jossa tiedusteltiin koulutuksen järjestelyn ja materiaalin sujuvuudesta. Palautelomakkeeseen tuli vastauksia yhteensä viisi, joista yhtä vastausta ei ole laskettu mukaan. Yksi vastaaja oli lähettänyt samat vastaukset kahdesti, joten sitä ei ole huomioitu toiston vuoksi. Kokonaisarvosanaksi koulutukselle osallistujat antoivat kouluarvosana-asteikolla 9. Koulutusmateriaali itsessään (diaesitykset) saivat kokonaisarvosanan 9,5. Kaikki palautelomakkeeseen vastanneet kertoivat saaneensa koulutuksesta jotain uutta tietoa sekä aikovansa käyttää koulutuksessa saatua tietoa tukihenkilön tai muussa YFU:n vapaaehtoisen roolissa.



Taulukko 3. Palautelomakkeen suljetut vastaukset. Kaukovuo, Emilia 2025.

Koulutuksen teemoista ensisijaisesti mieleen osallistujille jäi sateenkaaritietoa koskeva osio, sekä nuorten mielenterveys. Hyödyllisimpänä teemana kuitenkin osallistujat kokivat vaikeat tilanteet vaihto-oppilaiden kanssa ja miten niissä tulisi toimia sekä sateenkaaritietoa koskevan aiheen.

<b>Kysymys</b>	<b>Vastaaja 1</b>	<b>Vastaaja 2</b>	<b>Vastaaja 3</b>	<b>Vastaaja 4</b>
<i>Mikä teema/ aihe jäi sinulle ensisijaisesti mieleen tästä koulutuksesta?</i>	Erilaisuus ja maailman muuttuminen. Uusia termejä tuli ropakaukulla	Nuorten mielenterveyshaasteet	Seksuaalivähemmistöt	Teemakokonaisuudet: sateenkaarivaihtarit, [nuorten turvallisuus], nuorten mielenterveys
<i>Mikä koulutuksen teema/aihe on mielestäsi hyödyllisin tukihenkilön roolissa? Miksi?</i>	Minusta kaikki oli hyödyllistä. Ehkä [järjestön sisäinen] tukimateriaali [oli etenkin hyödyllistä]. Vielä kun päivitetyn materiaali tulee valmiiksi ja saadaan käyttöön.	Hankalat tilanteet vaihto-oppilaiden kanssa. Niitä tulee kuitenkin eteen vuosien varrella ja hyvä tietää että [järjestön henkilökunnalta] saa lisäapuja matalalla kynnyksellä	Seksuaalivähemmistöt	Vaikeat tapaukset ja miten toimia niissä

Taulukko 4. Palautelomakkeen avoimet vastaukset. Kaukovuo, Emilia 2025.

Palautelomakkeesta kävi myös ilmi, että osallistujat olisivat halunneet käydä syvällisemmin läpi vielä enemmän esimerkkitapauksia ja tyypillisimpiä haastavia tapauksia, joita tukihenkilön roolissa voi kohdata. Eräs osallistuja toivoi myös kattavampaa tietoa ja syvällisempää läpikäymistä neuropsykiatrisista häiriöistä, joista kerrottiin hieman tee-

massa ”Nuorten mielenterveyden edistäminen ja mahdolliset haasteet”. Osallistuja mainitsikin, että neuropsykiatriset häiriöt ansaitsevat oman käsittelynsä eikä niitä voi suoraan yhdistää mielenterveyden teemaan.

Eräs osallistuja jätti palautelomakkeeseen kommentin, joka toi esille, kuinka tärkeää on luoda hetkiä avoimelle keskustelulle ja yhteiselle ajan vietoille. Tämän voisi sanoa viittaavan yhteisöllisyyden tunteeseen.

Koulutus oli mukavasti toteutettu. Kiva oli kaikkien viettää vapaapäivää näin jouhevasti yhdessä mukavasti jutustellen vaikkakin vaihto-oppilaille usein henkilökohtaisesti vaikeiden asioiden äärellä.

Vaikka koulutukseen osallistuneet antoivat hyvää palautetta koulutuksen onnistumisesta, omalta osalta koulutus olisi voinut mennä paremminkin. Aiheet itsessään olivat hyvin laajat, joten niissä keskittyminen yksittäisiin asioihin oli haastavaa. Aika oli rajoittavana tekijänä tämän koulutuksen järjestämisessä. Lyhyen koulutuspäivän järjestäminen oli paras vaihtoehto, sillä suurin osa osallistuneista vapaaehtoisista ovat kiireisiä oman elämänsä kanssa, eikä esimerkiksi koko viikonlopun kestävä koulutus olisi ollut mahdollinen. Koko viikonlopun kestävä koulutuksen järjestäminen olisi tarkoittanut myös suurempaa työmäärää opinnäytetyön tekijälle, jonka vuoksi koulutuksen materiaalit olisivat voineet jäädä puutteellisiksi. Näin jälkikäteen reflektoiden, aiheiden supistaminen olisi antanut aikaa syventyä eniten toivottuihin aiheisiin paremmin. Koulutuksen vetäjän roolin ottaminen ja itse diaesitysten läpikäynti puhuen olisi voinut myös mennä paremmin. Olin juuri tullut kipeäksi koulutusta edeltävällä viikolla ja yleinen fyysinen vointi oli edelleen heikentynyt koulutuspäivänä. Olen kuitenkin tyytyväinen, että koulutuksen palaute tästä huolimatta oli positiivista.

[Opinnäytetyön tekijä] oli hyvä luennoimaan ja vetämään koulutusta!!

Koulutusmateriaalin sisällöstä ei opinnäytetyössä aiemmin mainitusti voi avata enempää, sillä se on hyväksytty salassa pidettäväksi ammattikorkeakoulu Metropolian puolesta (liite 3). Vaikka Suomen YFU toimii voittoa tavoittelemattomana vaihto-oppilasjärjestönä, voidaan kaikki sisäinen koulutusmateriaali lukea osaksi liikesalaisuutta, sillä sen julkistaminen saattaisi asettaa samankaltaisen järjestön parempaan kilpailuasemaan (Laki viranomaisen toiminnan julkisuudesta 621/1999 24 §). Vapaaehtoiset voidaan laskea henkilöstöksi, joten heidän kouluttamisensa sekä osaamisen kehittäminen on osa toimivaa liiketoimintaa.

## 7 Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyön tavoitteiden puolesta jatkohyödynnettävä materiaali toteutui onnistuneesti. Diaesitykset voidaan jakaa helposti tukihenkilöille ja ne voidaan liittää osaksi alkuperäistä koulutusmateriaalia. Palautelomakkeessa tuli myös esille, miten diaesityksiä ja materiaalia yleisesti voisi vielä parantaa kohdistamalla tietoa tukihenkilöiden tarpeita vastaavaksi. Toiveita sisäisen materiaalin päivittämisestä koulutuksessa ilmi tulleiden aiheiden osalta myös tuotiin ilmi, josta voi päätellä materiaalin hyödyllisyyttä jatkokäyttöä varten.

Kollegiaalisen tuen tarjoaminen sekä vapaaehtoisten oppimisen vahvistaminen tavoitteina olivat myös onnistuneita. Osallistujien antaman palautteen mukaan jokainen oppi jotain uutta ja kertoi aikovansa hyödyntää koulutuksessa opittuja asioita vapaaehtoisen rooleissaan. Kollegiaalinen tuki näkyi konkreettisesti koulutuksessa osallistujien vuorovaikutuksessa. Tätä osittain fasilitoin keskustelua herättävien kysymysten avulla, mutta osallistujat kertoivat myös omatoimisesti vinkkejä erilaisiin tilanteisiin. Palautteesta kävi myös ilmi, että jokainen vastaaja oli saanut riittävästi vastauksia kysymyksiinsä koulutuksen aikana.

Palautteessa mainittu yhteinen mukava päivä korostaa, sitä kuinka yhteisöllisyyden tunnetta vahvistavia tilaisuuksia arvostetaan vapaaehtoisten keskuudessa. Opinnäytetyön tekijänä huomasin myös koulutuksen aikana yhteisöllisyyden vapaaehtoisten kesken, sillä taukojen aikana oli paljon yhteistä keskustelua ja yleinen tunnelma oli hyvin mukava omasta näkökulmasta. Koulutuksen loputtua yhteistyökumppani kustansi myös osallistujille yhteisen illallisen valitsemassaan ravintolassa. Itse en päässyt illalliselle mukaan, sillä aiemmin mainitusti koin fyysisen oloni heikoksi ja siirryin suoraan koulutuksen jälkeen kotiin lepäämään. Koin kuitenkin merkitykselliseksi, että yhteistyökumppani tarjosi illallisen tukihenkilöille, sillä tämä voi osoittaa vapaaehtoisille arvostusta heidän osallisuudestaan tukihenkilötoimintaan. Yhteisöllisyyden tunteen vahvistumista ei osallistujille lähetetyssä palautelomakkeessa arvioitu, joten tämän tavoitteen toteutumista ei voi täysin sanoa onnistuneeksi. Jokainen kokee yhteisöllisyyden tunteen subjektiivisesti, joten palautelomakkeen puutteellisuus tämän osalta sekä pieni vastausprosentti ei anna luotettavaa tulosta tavoitteen toteutumisesta. Voin kuitenkin todeta, että mahdollisuus yhteisöllisyyden vahvistamiselle toteutui järjestetyn koulutuksen puolesta.

Opinnäytetyössä vapaaehtoisten osallisuus oli myös tärkeässä asemassa. Annoin vapaaehtoisille mahdollisuuden vaikuttaa koulutuksen materiaaliin luomalla kyselylomak-

keen, joka toi heidän toiveensa kuuluviin. Koulutuksen aikana toimme yhteistyökumppanin kanssa ilmi, mitkä ovat tukihenkilötoiminnan tavoitteet, sillä yhteisillä tavoitteilla voidaan edistää osallisuutta. Koulutuksen aikana pyrin myös edistämään osallisuutta luomalla yhteistä keskustelua herättävien kysymysten avulla. Osallistavia menetelmiä käytettiin riittävästi ottaen huomioon opinnäytetyön laajuus.

## 8 Eettisyys

Opinnäytetyön eettisyyttä tarkastelen osallistujien anonymiteetin varmistamisen kautta. Kyselylomake (liite 1) luotiin tavalla, josta vastaajien henkilöllisyys ei käy ilmi. Monivaihtokysymykset sekä lyhyet avoimet vastauskentät ehkäisevät henkilötietojen lisäämistä lomakkeeseen. Yhteistyökumppani lähetti lomakkeen linkin omien yhteydenpito-kanavien kautta kaikille vapaaehtoisille ja kohdistetusti vapaaehtoisille tukihenkilöille. Täydellistä anonymiteettiä oli mahdotonta tässä opinnäytetyössä saavuttaa, sillä opinnäytetyön tekijänä olen myös osa yhteistyökumppanin vapaaehtoisten yhteisöä ja heille suunnattua tiedotuskanavaa. Tiedotuskanavan osallisena näen ryhmään kuuluvien henkilöiden yhteystiedot. Ryhmä on kuitenkin yli sadan hengen suuruinen, joten kyselylomakkeeseen tulleiden pienen vastausmäärän vuoksi on vaikea päätellä, kuka vastauksen on lähettänyt.

Koulutuksen osallistumisilmoitukset yhteistyökumppani keräsi suoraan vapaaehtoisilta eli osallistujien yhteystietojen käsittelyssä en ollut mukana. Koulutuksen ollessa paikan päällä, opinnäytetyön tekijänä pääsin tietenkin tapaamaan osallistujat ja yhteisen esittäytymiskierroksen yhteydessä sain kuulla osallistujiin liittyviä henkilötietoja kuten nimen ja joissain tapauksissa asuinpaikkakunnan. Osallistujia pyydettiin tämän vuoksi täyttämään suostumuslomake opinnäytetyöhön osallistumisesta (liite 4).

Palautelomake lähetettiin osallistujille yhteistyökumppanin puolesta. Palautelomakkeessa ei kysytty nimeä tai muita henkilötietoja, sillä niillä ei ollut merkitystä tämän opinnäytetyön kannalta. Anonymiteettiä ei palautelomakkeessa voitu täysin saavuttaa, sillä opinnäytetyön tekijänä olin edellä mainitusti tavannut kaikki osallistujat. Palautelomakkeeseen vastanneiden henkilöllisyyttä on silti vaikea arvioida. Osallistujat eivät antaneet minkäänlaista palautetta suullisesti koulutuksen päätteeksi, joten palautelomakkeeseen saatuja vastauksia on vaikea yhdistää tiettyihin henkilöihin.

Opinnäytetyötä tehdessä reflektoin jatkuvasti omaa rooliani vapaaehtoisena sekä opinnäytetyön tekijänä. Pitkäaikainen kokemukseni vapaaehtoisena Suomen YFU:lle sekä

kokemukseni omasta vaihto-ohjelmasta ovat voineet vaikuttaa tämän opinnäytetyön materiaaliin. Koen kuitenkin, että nämä kokemukset ovat olleet hyödyllisiä taustamateriaalin kartoittamisessa sekä ymmärtävyyden ja empatian esille tuomisessa koulutuksen aikana. Ymmärtäminen opinnäytetyössä vaatii teorian ja käytännön vertaamista (Vilka 2021). Ilman käytännön osaamistani, olisi pelkän teorian varassa ollut vaikea tuoda esille uutta tietoa. Huomioin kuitenkin, että objektiivinen näkökulma vapaaehtoiseen tukihenkilötoimintaan vaihto-oppilasjärjestössä olisi suotavaa ja voisi tuoda esille uudenlaista tietoa, jota tässä opinnäytetyössä ei ole mainittu.

Lopuksi mainitsen, että tekoälyä on hyödynnetty tässä opinnäytetyössä pääosin englanninkielisten artikkelien kääntämisen apuna ja osittain ajattelun tukena. Tekoälyä on käytetty ammattikorkeakoulun ohjeita noudattaen. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti vastaan kaikesta tässä opinnäytetyössä olevasta sisällöstä.

## 9 Pohdinta

Tätä opinnäytetyötä toteuttaessa huomasin, kuinka laaja tukihenkilön rooli voi olla ja miten merkittävä se on niin vaihto-oppilaille kuin isäntäperheille. Koulutuksen aikana kuulin paljon näkökulmia avoimia esimerkkitarinoita, joita tukihenkilöt ja järjestön henkilökunta ovat kohdanneet vuosien varrella. Haastavista tilanteista puhuttiin myös tunteiden kautta, kuinka esimerkiksi tukihenkilö voi kohdata vaihto-oppilaan ja isäntäperheen tunnereaktiot erilaisissa tilanteissa. Keskustelua heräsi lisäksi vaihto-oppilaiden hyvinvoinnista, miten sen heikkeneminen nuorena voi näkyä ja miten hyvinvointia voitaisiin tukea yhdessä isäntäperheen kanssa. Koulutuksessa heränneet keskustelut tukevat Nivalan ja Rynänenin (2019: 201) mukaan osallisuuden edistämistä, sillä vuorovaikutus muiden kanssa ja yhteisiin asioihin vaikuttaminen luovat mahdollisuuksia yhteenkuuluvuuden tunteelle.

Nuoruusaikaan itsessään liittyy niin paljon haasteita, kehitystehtäviä sekä oman identiteetin rakentamista, joten vahvan tukiverkoston ylläpitämisellä voi olla hyvin positiiviset vaikutukset nuoren itsetuntoon ja hyvinvointiin. Vaikka vaihto-oppilaat ovat etuoikeutettuja nuoria siinä mielessä, että heidän perheidensä taloudellinen tilanne suo vaihto-ohjelmaan osallistumisen, tarvitsevat he erityistä tukea vaihdon eri vaiheissa. Oikeanlaisen ja oikein ajoitetun tuen puute saattaa aiheuttaa vaihto-oppilaissa tai heidän isäntäperheissään negatiivisia tunteita vaihto-oppilasjärjestöä kohtaan ja olla esteenä oppimisprosessissa. Vaihto-oppilaat ovat myös omalla tavallaan haavoittuvassa asemassa,

sillä he ovat siirtyneet yksin täysin uuteen maahan, kulttuuriin ja perheeseen ilman tuttua turvaverkostoa. Tämän vuoksi vahva luottamus vapaaehtoisten hyväntahtoisuuteen, niin isäntäperheisiin, tukihenkilöihin kuin vaihto-ohjelmaa järjestävään organisaatioon korostuu vaihto-oppilaan ja tämän perheen näkökulmasta.

Koska tukihenkilöllä voi olla suuri merkitys vaihto-ohjelman sujuvuudessa, tarvitsevat he riittävästi perehdytystä sekä työnohjausta roolissaan. Järjestön henkilökunnan positiivisilla suhteilla vapaaehtoiisiin ja heidän saavutettavuudellaan on tässä merkitystä. Palautteissa ilmennyt arvostus Suomen YFU:n henkilökunnan tarjoamaa matalan kynnyksen tukea kohtaan tekee organisaatiosta helposti lähestyttävämmän, jota Laimio ja Välimäki (2011: 28) teoksessaan korostavat. Koulutuksen aikana tukihenkilöiltä tuli esille myös kehitysideoita vaihto-oppilaiden omaan koulutusmateriaaliin liittyen ja miten sitä voisi päivittää.

Opinnäytetyön taustatutkimusta tehdessäni, huomasin suuren tarpeen tukihenkilötoiminnan tutkimiselle kansainvälisten vaihto-ohjelmien kontekstissa. Lähimmän verrattavan määritelmän vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta löysin lastensuojelun kentältä, mutta tätä määritelmää ei mielestäni voi kohdistaa suoraan vaihto-ohjelmaan liittyvään tukihenkilötoimintaan. Lastensuojelussa tukihenkilötoiminta perustuu avohuollon toimintaan, jolloin päätös lastensuojelun asiakkuudesta on aloitettu. Tämä tarkoittaa, että lapsen kasvuympäristö on todettu olevan lapsen turvallisuutta ja kehitystä uhkaavaa, jolloin tukitoimiin on ryhdytty (Lastensuojelulaki 417/2007 27 §). Lastensuojelussa toimivat tukihenkilöt toimivat siis tukena erityisen haavoittuvassa asemassa olevien lasten ja nuorten kanssa. Vaihto-oppilaiden tukihenkilönä toimiminen ei kuitenkaan perustu lakiin, eikä tuen tarjoaminen riipu kasvuympäristön turvallisuuden heikentymisestä, vaan se on osa vaihto-oppilasjärjestön tarjoamaa palvelua.

Ajankohtaista tutkimusta peruskoulun ja toisen asteen aikaisista vaihto-oppilaskokeuksista on myös hyvin vähän saatavilla (Heinzmann & Ferris & Roderer & Ehrsam 2025; AFS Intercultural Programs 2016). Suomalaista tutkimustietoa vaihto-oppilasjärjestöjen toiminnasta on opinnäytetöissä, jotka keskittyivät vaihto-oppilasjärjestö YFU:n brändikuvaan sekä STS:n vaihto-oppilasohjelmiin osallistuvien opiskelijoiden paluun kulttuurishokkiin (Tarkiainen 2021; Heino 2011). Tutkimukset keskittyvät enimmäkseen sopeutumiseen ja vaihto-ohjelmasta saavutettuihin hyötyihin, mutta tutkimusta haasteiden ilmenemisestä ja mitkä ovat olleet toimivia tapoja käsitellä niitä, ei juurikaan vaihto-oppilaiden näkökulmasta ole. Laajempi tutkimustieto vaihto-ohjelman aikana ilmentyistä haasteista voisi tukea entistä laadukkaamman opetusmateriaalin luomista vaihto-ohjelmia tarjoaville järjestöille.

Jatkoa ajatellen näen tämän opinnäytetyön pohjalta aiheelliseksi jatkaa vapaaehtoisten tukihenkilöiden koulutustilaisuuksien järjestämistä vuosittain tai jopa useammin. Koulutusmateriaalia voisi edelleen kehittää esimerkiksi helpommin saavutettavaksi ja resursseja säästäväksi verkkokurssiksi, joka toimisi oppimisen tukena koulutustilaisuuksien ohella. Tässä opinnäytetyössä havaitsin tärkeäksi yhteisten tilaisuuksien järjestäminen vapaaehtoisten osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistämisen näkökulmista.

Kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön prosessi vahvisti omaa ammatillista kasvua ja osaamista sekä konkretisoi sosiaalipedagogisen työtteen hyödyt vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä. Toiminnallinen opinnäytetyö antoi mahdollisuuden yhdistää teorian, käytännön sekä oman kokemuksen tuotokseksi, josta oli hyötyä niin yhteistyökumppanille, vapaaehtoisille kuin tekijälle itselleen.

## Lähteet

AFS Intercultural Programs. 2016. Overview of AFS research.

<<https://d22dvi4p3fop3.cloudfront.net/wp-content/uploads/sites/4/2016/10/03174207/Overview-of-AFS-Research-for-AFS-Friends-2016.pdf>>. Viitattu 25.10.2025.

ASSE International Student Exchange Programs 2025. ASSE International Student Exchange Programs Finland. <<https://asse.fi/>>. Viitattu 16.5.2025.

Bacher, David & Zeuschel, Ulrich. 2009. Long-term effects of international educational youth exchange. *Intercultural Education* 20 (sup1). 45-58.

<<https://doi.org/10.1080/14675980903370862>>. Viitattu 12.10.2025.

Educatus 2025. Educatus. <<https://www.educatus.fi/>>. Viitattu 16.5.2025.

Haravuori, Henna & Marttunen, Mauri & Viheriälä, Liisa. 2025. Traumaattiset kokemukset. Teoksessa Aronen, Eeva & Laukkanen, Eila & Sourander, Andre & Ebeling, Hanna & Marttunen, Mauri & Kumpulainen, Kirsi & Puura, Kaija (toim.). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 24.10.2025.

Harju, Aaro. 2019. Vapaaehtoisuuden filosofia. Teoksessa Hirvonen, Sini & Puoltaival, Satu (toim.): *Vapaaehtoistoiminnan arvo*. Kansalaisareena ry. 18-27. <[https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2020/10/Vapaaehtoistoiminnan\\_arvo\\_Page-View\\_WEB.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2020/10/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_Page-View_WEB.pdf)>. Viitattu 11.2.2025.

Heino, Noora. 2011. Paluun kulttuurishokki, Case STS Vaihto-oppilasohjelmat. *Opinnäytetyö*. Laurea Ammattikorkeakoulu. <<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011110814354>>. Viitattu 25.10.2025.

Heinzmann, Sybille & Ferris, Catherine & Roderer, Thomas & Ehram, Kristina. 2025. Student exchange in primary and secondary education and its effect on language gains, intercultural competence and language learning motivation: a systematic review of research in the European context, *International Journal of Multilingualism*, 22:2, 783-821. <<https://doi.org/10.1080/14790718.2024.2331609>>. Viitattu 19.10.2025.

Hoffrén, Jukka. 2019. Agenda 2030: Vapaaehtoistyö luo hyvinvointia. Teoksessa Hirvonen, Sini & Puoltaival, Satu (toim.): Vapaaehtoistoiminnan arvo. Kansalaisareena ry. 42-55. <[https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2020/10/Vapaaehtoistoiminnan\\_arvo\\_PageView\\_WEB.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2020/10/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf)>. Viitattu 11.2.2025.

Hoffrén, Jukka. 2023. Vapaaehtoistyön arvo Suomessa vuonna 2023: Vapaaehtoistoiminnan merkitys hyvinvoinnille Suomessa. Kansalaisareena ry. <[https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2023/05/Vapaaehtoistyon-arvo-Suomessa\\_laskelma\\_2023\\_Jukka-Hoffren.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2023/05/Vapaaehtoistyon-arvo-Suomessa_laskelma_2023_Jukka-Hoffren.pdf)>. Viitattu 11.2.2025.

Hämäläinen, Juha. 2025. Yhteiskunnalliset kysymykset. Teoksessa Aronen, Eeva & Laukkanen, Eila & Sourander, Andre & Ebeling, Hanna & Marttunen, Mauri & Kumpulainen, Kirsi & Puura, Kaija (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 24.10.2025.

Kerwin, Shannon & Warner, Stacy & Walker, Matthew & Stevens, Julie. 2015. Exploring sense of community among small-scale sport event volunteers. *European Sport Management Quarterly*, 15:1, 77-92. <<https://doi.org/10.1080/16184742.2014.996581>>. Viitattu 18.10.2025.

Kwon, Jungmin. 2021. Intercultural learning in the home environment: children's experiences as part of a homestay host family. *Globalisation, Societies and Education* 19:3. 274–286. <<https://doi.org/10.1080/14767724.2020.1816923>>. Viitattu 25.10.2025.

Laimio, Anne & Välimäki, Sari. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys. <<https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/03/Vapaaehtoistoiminta-KEHITTY.pdf>>. Viitattu 24.10.2025.

Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta 621/1999. Annettu Helsingissä 21.5.1999. <<https://www.finlex.fi/eli?uri=http://data.finlex.fi/eli/sd/1999/621/ajantasa/2023-02-16/fin>>. Viitattu 25.10.2025.

Lastensuojelulaki 417/2007. Annettu Helsingissä 13.4.2007. <<https://www.finlex.fi/eli?uri=http://data.finlex.fi/eli/sd/2007/417/ajantasa/2025-06-27/fin>>. Viitattu 28.10.2025.

Mirlo Oy. Mirlon vaihto oppilas ohjelmat. <<https://mirlo.fi/>>. Viitattu 16.5.2025.

Moilanen, Johanna. 2015. Tutkimus lastensuojelun tukihenkilötoiminnan muutoksista: Relationaalinen näkökulma. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto.  
<<https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6279-1>>. Viitattu 21.10.2025.

Mämmelä, Terttu. 2011. Kotona maailmassa. Youth For Understanding Suomessa 1958–2008. Kansallisarkisto. Suomen Youth For Understanding ry. Helsinki: Edita Publishing Oy. Viitattu 16.5.2025.

Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna. 2019. Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus Oy. Viitattu 17.10.2025.

Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna. 2023. Sosiaalipedagogiikka: kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestäväää elämää. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus Oy. Viitattu 30.10.2025.

Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto. 2022. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 17.10.2025.

Pajusalo, Marjukka & Salo, Saara & Pyykkönen, Nina. 2025. Mentalisaatio ja reflektiivinen funktio. Teoksessa Aronen, Eeva & Laukkanen, Eila & Sourander, Andre & Ebeling, Hanna & Marttunen, Mauri & Kumpulainen, Kirsi & Puura, Kaija (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 2.11.2025.

Puura, Kaija & Laukkanen, Eila. 2025. Aivojen ja mielen kehitys ja ympäristö. Teoksessa Aronen, Eeva & Laukkanen, Eila & Sourander, Andre & Ebeling, Hanna & Marttunen, Mauri & Kumpulainen, Kirsi & Puura, Kaija (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 24.10.2025.

Rotary International 2025. Rotary Youth Exchange: In pursuit of a program. <<https://www.rotary.org/en/rotary-youth-exchange-in-pursuit-of-a-program#:~:text=Though%20Rotary%20Youth%20Exchange%20was%20officially%20recognized%20as,that%20now%20attracts%2C%20on%20average%2C%207%2C500%20participants%20annually.>>. Viitattu 15.8.2025.

Signum International AG 2025. EF Education First. <<https://www.ef.fi/>>. Viitattu 16.5.2025.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014. <<https://www.finlex.fi/eli?uri=http://data.finlex.fi/eli/sd/2014/1301/ajantasa/2025-06-27/fin>>. Viitattu 12.10.2025.

STS Education Group AB. STS. <<https://www.sts.fi/>>. Viitattu 16.5.2025.

Suomen AFS 2025. Mikä on AFS? <<https://www.afs.fi/suomen-afs/>>. Viitattu 15.8.2025.

Suomen Rotarypalvelu ry 2025. Rotary Youth Exchange Finland & Estonia. <<https://rye.fi/>>. Viitattu 16.5.2025.

Sustarsic, Manca. 2020. The Impact of Intercultural Exchange on Secondary School Exchange Students and Their Host Families. *Journal of International Students* 10:4. 912-933. <<https://doi.org/10.32674/jis.v10i4.1042>>. Viitattu 12.10.2025.

Tarkiainen, Noora. 2021. Suomi-brändi – Vastaako YFU:n luoma kuva Suomesta vaihto-oppilaiden kokemuksia? Opinnäytetyö. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu. <<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021052410835>>. Viitattu 25.10.2025.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Osallisuuden edistäjän opas. Ohjaus 10/2023. Helsinki. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>>. Viitattu 19.10.2025.

Utti, Emmi. 2009. Vapaaehtoistyöntekijän sitoutuminen lastensuojelun tukihenkilötoiminnassa. Helsinki: Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry. <<https://olentukena.fi/s/Emmi-Utti-Vapaaehtoistyontekijan-sitoutuminen-la.pdf>>. Viitattu 24.10.2025.

Vilka, Hanna. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 30.10.2025.

Weidemann, Arne & Blüml, Frances. 2009. Experiences and coping strategies of host families in international youth exchange. *Intercultural Education* 20 (sup1). 87-102. <<https://doi.org/10.1080/14675980903370912>>. Viitattu 16.10.2025.

Yang, Ying & Zhang, Yixin & Sheldon, Kennon M. 2018. Self-determined motivation for studying abroad predicts lower culture shock and greater well-being among international students: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *International Journal of Intercultural Relations* 63. 95-104.

<<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.10.005>>. Viitattu 12.10.2025.

YFU Finland 2025a. Kotina koko maailma – Näin YFU sai alkunsa. <<https://yfu.fi/suomen-yfu/yfun-historia/>>. Viitattu 5.2.2025.

YFU Finland 2025b. Lähde vaihto-oppilaaksi 2025. <<https://yfu.fi/vaihto-oppilaaksi/>>. Viitattu 19.2.2025.

YFU Finland 2025c. Meillekö vaihto-oppilas? <<https://yfu.fi/isantaperheeksi/>>. Viitattu 21.2.2025.

YFU Finland 2025d. Vaihto-oppilaaksi hyväksyminen. <<https://yfu.fi/vaihto-oppilaaksi/vaihto-oppilaaksi-hyvaksyminen/>>. Viitattu 19.2.2025.

YFU Finland 2025e. YFU:n ohjelmahinnat 2025–2026. <<https://yfu.fi/vaihto-oppilaaksi/ohjelmahinnat/>>. Viitattu 19.2.2025.

YFU Finland 2025f. YFU Sponssit. <<https://yfu.fi/vaihto-oppilaaksi/stipendit/>>. Viitattu 12.10.2025.

YFU Finland 2025g. Vapaaehtoistehtävät: Aloita näistä. <<https://yfu.fi/vapaaehtoisteh-tavat-aloita-naista/>>. Viitattu 12.10.2025.

Youth For Understanding 2025. Mission, vision & values. <<https://about.yfu.org/mission-vision-values>>. Viitattu 5.2.2025.

## Kyselylomake

Koulutus Suomen Youth For Understanding:n tukihenkilöille

Tämä lomake on osa opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on toteuttaa koulutus Suomen YFU:n vapaaehtoisille tukihenkilöille. Opinnäytetyön toteuttaa Metropolian kolmannen vuoden Sosionomi (AMK) opiskelija Emilia Kaukovuo. Koulutus järjestetään Suomen YFU:n toimistolla Pasilassa lauantaina 26.04.2025. Tarkemman aikataulun sekä lisätiedot koulutuksesta saat ilmoittautumisen yhteydessä maaliskuussa. Ilmoittautumiset koulutukseen kerää Suomen YFU:n henkilökunta.

Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa Suomen YFU:n vapaaehtoisten sekä henkilökunnan toiveita tukihenkilöille suunnatun koulutuksen järjestämisestä ja toteuttaa koulutus toiveiden mukaisesti. Toiveita koulutuksen sisällöstä kartoitetaan tämän lomakkeen avulla. Lomakkeesta saatujen tietojen perusteella opinnäytetyön tekijä suunnittelee koulutuksen materiaalin ja osallistuu koulutuksen fasilitointiin.

**Tämän lomakkeen täyttäminen ei velvoita teitä osallistumaan koulutukseen.**

**Ehän kirjoita tunnistettavia henkilötietojasi lomakkeen avoimiin vastauskenttiin.**

Aihe-ehdotuksia

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

Mitä toivot koulutuksen sisällöltä?

1. Nuorten mielenterveyden edistäminen ja mahdolliset haasteet
2. Kielitietoinen kommunikaatio ja syrjimättömän kielen käyttäminen
3. Vaikeat tilanteet isäntäperheen ja vaihto-oppilaan välillä
4. Nuoret ja sosiaalinen media - Miten tukea turvallista nettikäyttäytymistä?
5. Sateenkaarinnuoret vaihdossa - Miten ymmärtää ja tukea sukupuoli- ja seksuaalivähemmistönuoria?

6. Kulttuurien välinen vuorovaikutusosaaminen

Jotain muuta?

Halutessasi voit tässä kertoa omista toiveistasi koulutuksen sisältöön liittyen.

Toive 1: \_\_\_\_\_

Toive 2: \_\_\_\_\_

Toive 3: \_\_\_\_\_

Suostumus

Hyväksyn vastausteni käyttämisen osana yllä mainittua opinnäytetyötä. \*

Tietojen lähetys

Tallenna

## Palautelomake

Palaute tukihenkilöiden koulutuksesta

Kiitos osallistumisestasi Suomen YFU:n tukihenkilöiden koulutukseen ja Metropolia Ammattikorkeakoulun Sosionomi (AMK) opiskelijan Emilia Kaukovuon opinnäytetyöhön.

Tämän lomakkeen tarkoituksena on kerätä aineistoa järjestetystä koulutuksesta ja siihen liittyvästä materiaalista. Opinnäytetyön tekijä käyttää aineistoa arvioidakseen omaa työskentelyään ja tavoitteiden toteutumista.

### Yleinen palaute


---

1 = Erittäin huono

10 = Erittäin hyvä


Minkä kokonaisarvosanan antaisit koulutuksesta? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Miten koulutusmateriaali (diaesitykset) oli mielestäsi toteutettu? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Saitko riittävästi vastauksia kysymyksiisi koulutuksen aikana? \*

- Kyllä
- Ei

Koulutusmateriaalin palaute

Mikä teema/aihe jäi sinulle ensisijaisesti mieleen tästä koulutuksesta? \*

Mikä koulutuksen teema/aihe on mielestäsi hyödyllisin tukihenkilön roolissa? Miksi? \*

Olisitko halunnut käydä läpi jotain teemaa syvällisemmin? Mitä ja miksi?

Oliko jokin teema mielestäsi huono valinta koulutukseen? Mikä ja miksi?

Saitko koulutuksesta jotain uutta tietoa? \*

- Kyllä
- Ei

Aiotko käyttää jotain koulutuksessa saamaasi tietoa tukihenkilön tai muussa YFU:n vapaaehtoisen roolissa? \*

- Kyllä
- Ei

Lopuksi

Vapaa sana koulutuksesta, koulutusmateriaalista tai koulutuksen sujuvuudesta:

Tietojen lähetys

Tallenna

## Päätös opinnäytetyön liitteen salaiseksi julistamisesta



## Päätös opinnäytetyön liitteen salaiseksi julistamisesta

Päätöksentekijä täyttää

Lisätietoa, esim. hylkäävän päätöksen perusteet

Hakemus hyväksytään

Hakemusta ei hyväksytä

Paikka ja aika

Helsinki 11.4.2025

Allekirjoitus ja nimenselvennys

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Heidi Rontu'.

Heidi Rontu

Päätös tiedoksi: hakija, ohjaava opettaja, tutkintovastaava, Metropolian kirjasto, Metropolian arkisto

## Tutkittavan suostumuslomake

Kehittämistyön nimi: Vaihto-oppilaiden ja isäntäperheiden tukena – Koulutus vapaaehtoisille tukihenkilöille

Kehittämistyön toteuttaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Tutkija: Emilia Kaukovuo, Tutkijan ohjaaja: Jukka Törnroos

Minua \_\_\_\_\_ on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on kartoittaa Suomen YFU:n henkilökunnan sekä vapaaehtoisten toiveita koulutusta varten ja toteuttaa tarpeisiin perustuva koulutus tukihenkilön roolista kiinnostuneille. Tavoitteena on myös arvioida koulutuksen toteutusta palautekyselyn avulla.

Olen saanut tiedotteen kehittämistyöstä ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot kehittämistyöhön mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimuksen tietosuojaselosteeseen.

Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Voin keskeyttää tutkimukseen osallistumisen tai peruuttaa suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän (voin jatkaa sitä myöhemmin) tutkimuksen, keskeyttämiin asti kerättyjä tietoja voidaan käyttää tutkimuksessa. Jos peruutan suostumukseni, minusta jo kerättyjä henkilötietoja, näytteitä ja muita tietoja ei voida käsitellä enää osana tutkimusta, vaan ne hävitetään, mikäli niiden poistaminen aineistosta on edelleen mahdollista.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän kehitystyöhön.

Jos tutkimusaineistoa jatkokäytetään tai avataan, annan allekirjoituksellani suostumukseni myös tähän.

Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta liitteineen jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.