

Iida-Alisa Hyvärinen, Meri Majander, Emmi Pylkkänen

# Vapaaehtoistyön näkyväksi saattaminen

Opinnäytetyö  
Hoitotyön koulutusohjelma

Marraskuu 2015



**KYAMK**  
University of Applied Sciences



# KYAMK

University of Applied Sciences

<b>Tekijä/Tekijät</b>	<b>Tutkinto</b>	<b>Aika</b>
Iida-Alisa Hyvärinen, Meri Majander, Emmi Pyökkänen	Sairaanhoidtaja	Marraskuu 2015
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		
Vapaaehtoistyön näkyväksi saattaminen		55 sivua 7 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>		
Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry		
<b>Ohjaaja</b>		
Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen, yliopettaja KT		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistutkimuksena, jonka tarkoituksena oli lisätä Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry:n vapaaehtoistyön näkyvyyttä. Kehittämistutkimuksen tavoitteina oli tehdä Koskenrinteelle Facebook-sivut ja päivittää vapaaehtoistoiminnan esite sekä aktivoida uusia vapaaehtoisia, erityisesti nuoria eri järjestöjen ja koulujen kautta.</p> <p>Kehittämistutkimuksen tutkivassa osassa käytettiin tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsausta ja teemahaastattelua. Teemahaastattelu tehtiin opinnäytetyön työelämäohjaajille, tarkoituksena selvittää Koskenrinteen vapaaehtoistyön alkutilannetta. Opinnäytetyön tutkivassa osassa on tietoa yleisesti vapaaehtoistyöstä Suomessa ja vapaaehtoistyön vaikutuksista ikääntyneiden terveyteen.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiseksi Koskenrinteelle tehtiin Facebook-sivut, vapaaehtoistoiminnan esite uudistettiin ja kouluihin ja harrastusjärjestöihin otettiin yhteyttä sähköpostilla uusien vapaaehtoisten aktivoimiseksi. Aihe valittiin, koska se on ajankohtainen ja vapaaehtoisia tarvitaan lisää vanhustyöhön. Opinnäytetyölle asetut tavoitteet saavutettiin osittain. Koskenrinteen ja vapaaehtoistyön näkyvyyttä lisättiin, mutta vapaaehtoisten määrä ei lisääntynyt lyhyellä aikavälillä.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
vapaaehtoistyö, ikääntyneet, hoitotyö		

<b>Author (authors)</b> Iida-Alisa Hyvärinen, Meri Majander, Emmi Pylkkänen	<b>Degree</b> Bachelor of Health Care	<b>Time</b> November 2015
<b>Thesis Title</b> Making Volunteering Visible		55 pages 7 pages of appendices
<b>Commissioned by</b> Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry		
<b>Supervisor</b> Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen, principal lecture		
<b>Abstract</b>  <p>This bachelor's thesis was a development study. The aim was to increase visibility of volunteering in a company called Koskenrinne ry. The aims of this development study were to make Facebook pages for the Koskenrinne ry company, update their leaflet about volunteering and activate new volunteers, especially young people through schools and organizations.</p> <p>The research methods used in the research section of the development study were a literature review and a theme interview. We interviewed our labor instructors in order to find out the initial situation of volunteering in Koskenrinne ry. In the theoretical part of this bachelor's thesis there is general information about volunteering in Finland and the effects of volunteering on the health of the elderly.</p> <p>In order to achieve the aims of this bachelor's thesis we made Facebook pages for Koskenrinne ry, we updated their leaflet about volunteering and we contacted schools and organizations by email in order to get new volunteers. We chose this topic because it is current and volunteers are much needed in the elderly care. The aims set for this bachelor's thesis were partially met. The visibility of Koskenrinne ry and their volunteering increased but the number of volunteers did not increase in the short term.</p>		
<b>Keywords</b> volunteering, senior, nursing		

## SISÄLLYS

1	TAUSTA JA TARKOITUS .....	6
2	TAVOITTEET .....	7
3	KOSKENRINNE JA KOSKENRINTEEN VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	8
4	VAPAAEHTOISTYÖN NÄKYVÄKSI SAATTAMINEN KEHITTÄMISTUTKIMUKSENA 10	
4.1	Kehittämistutkimus.....	10
4.2	Kehittämisprosessi.....	11
4.3	Tutkimusongelmat .....	11
5	KEHITTÄMISTUTKIMUKSEN TIEDONHAKU .....	12
5.1	Kirjallisuuskatsaus .....	12
5.2	Kirjallisuushaut.....	12
5.3	Sisällön analyysi .....	15
6	VAPAAEHTOISTYÖ KIRJALLISUUSKATSAUKSEN PERUSTEELLA .....	16
6.1	Vapaaehtoistyön merkitys.....	17
6.2	Vapaaehtoistointaan sitoutuminen .....	19
6.3	Vapaaehtoistoinnin muodot .....	20
6.4	Vapaaehtoistyön mallit.....	21
6.5	Vapaaehtoistyön tarve .....	22
6.6	Nuoret ja vapaaehtoistyö .....	22
7	VAPAAEHTOISTYÖN VAIKUTUKSET IKÄÄNTYNEIDEN TERVEYTEEN .....	24
7.1	Musiikki vapaaehtoistyön muotona .....	25
7.2	Liikunnan vaikutus ikääntyneen terveyteen .....	25
7.3	Kanssakäymisen vaikutus ikääntyneen terveyteen.....	27
8	TEEMAHAASTATELUN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA TULOKSET .....	28
8.1	Teemahaastattelun suunnittelu.....	28
8.2	Teemahaastattelun toteutus .....	30
8.3	Teemahaastattelun tulokset.....	31
9	SOSIAALINEN MEDIA NÄKYVYYDEN LISÄÄMISESSÄ .....	34
9.1	Yritykset sosiaalisessa mediassa .....	34

9.2	Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä .....	35
10	VAPAAEHTOISTYÖN NÄKYVÄKSI SAATTAMISEN AKTIVOINTITOIMET .....	36
10.1	Toiminnan suunnittelu.....	36
10.2	Facebook-sivujen laadinta Koskenrinteelle.....	37
10.3	Koskenrinteen vapaaehtoistyön esitteen päivittäminen .....	40
10.4	Vapaaehtoistyön mainostaminen kouluille ja järjestöille .....	43
11	POHDINTA .....	44
11.1	Opinnäytetyön tavoitteiden arviointi .....	44
11.2	Opinnäytetyön tutkivan osan arviointi .....	46
11.3	Ammatillisuuden kehittyminen .....	48
11.4	Opinnäytetyön tekemiseen vaikuttavat tekijät.....	49
	LÄHTEET .....	50

## LIITTEET

Liite 1. Koskenrinteen uudistettu esite vapaaehtoistyöstä

Liite 2. Sähköposti kouluille ja järjestöille

Liite 3. Tutkimustaulukko

## 1 TAUSTA JA TARKOITUS

Kansalaistoiminta on nähty yleensä mahdollisuutena vähentää julkisia palveluja. On huomattu, että tulevaisuudessa sosiaali- ja hoivapalvelut eivät riitä ja vapaaehtoistoimintaa tullaan tarvitsemaan enemmän. (Nylund & Yeung 2005, 13–14.)

Olemme työskennelleet eri yksiköissä, joissa hoidetaan ikääntyneitä ja olemme huomanneet, että useimmiten he kaipaavat enemmän virikkeitä ja läsnäoloa. Valitsimme aiheen, koska koemme sen olevan ajankohtainen ja vapaaehtoistyöntekijöitä tarvitaan lisää. Työelämässä on hyödyllistä tietää miten vapaaehtoistyötä järjestetään ja vapaaehtoistoiminnan vaikutuksista terveyteen. Sairaanhoitaja hyötyy työssään myös tiedoista ja taidoista, joilla voi järjestää virikkeellistä toimintaa ikääntyneille.

Vapaaehtoistyön merkitys korostuu, kun suuret ikäluokat jäävät eläkkeelle ja tällöin työvoima vähenee. Vanhustenhoidossa ei useinkaan jää aikaa muuhun kuin perushoidollisiin tehtäviin, joten vapaaehtoistyöntekijöiden tarve lisääntyy. Ikäihmisten elämänlaatu voi myös parantua vapaaehtoisten toiminnan ansiosta. (Laatikainen 2011, 12.)

Ikääntymiseen liittyy usein yksinäisyyttä, joka voi olla seurausta erilaisista menetyksistä tai elämän muutoksista, kuten leskeksi jääminen tai sairastuminen. Tutkimusten mukaan Suomessa yksinäisyyttä kokee 36–39 % ikääntyneistä. Yksinäisyys johtuu toimintakyvyn huononemisesta, läheisten menetyksestä, yksin asumisesta ja vaikeudesta osallistua sosiaalisiin tapahtumiin. Yksinäisyyttä tuntevilla ikääntyneillä ilmenee useammin masennusoireita kuin muilla, yksinäisyys myös ennakoi toiminnanvajeita ja kognition heikkenemistä. (Pitkälä & Routasalo 2012, 1215–1216.)

Yksinäisyys voi olla sosiaalista, jolloin ongelmana on ihmissuhteiden puute ja uusien suhteiden luomiseen ei ole mahdollisuutta. Tällöin vapaaehtoistoiminnasta on huomattavaa apua. Ammattilaisten rajallisen määrän ja taloudellisten resurssien vähyyden vuoksi vapaaehtoistoiminta luo todellisia voimavaroja, jolloin sen merkitys kasvaa edelleen. (Marjovuo.)

HelsinkiMissio on luonut Seniorisalonki-projektin, joka on kehittänyt vapaaehtoistoimintaan ryhmämalleja. Seniorisalonki-projektin tuloksena on syntynyt malli, joka on palautteen mukaan vähentänyt ikääntyneiden yksinäisyyttä. Pro-

jektissa on toiminut mm. keskusteluryhmiä, peli- ja liikuntaryhmiä, elämäntarinaryhmiä sekä siihen on liittynyt tukihenkilötoimintaa. (Marjovuo.)

Suomesta puuttuu vapaaehtoistoimintaa koskeva selkeä, edistävä ja mahdollistava lainsäädäntö, koska sen valmistelua ei ole vielä koordinoitu yhdenkään selkeän tahon vastuulle. Valtioneuvoston demokraatiopoliittisessa selonteossa vuonna 2014 linjataan, että vapaaehtoistyön ohjeistusta täsmennetään ja lainsäädännön kehittämistarpeita kartoitetaan Suomessa. (Kansalaisareena 2014.)

Opinnäytetyö toteutetaan kehittämistutkimuksena, joka koostuu kehittämistyöstä ja tutkivasta osasta. Tutkimuksessa tarkastellaan yleisesti vapaaehtoistyötä sekä sen vaikutusta. Tässä opinnäytetyössä tarkastelun kohteena olevat vapaaehtoistyön muodot ovat musiikki, liikunta ja vuorovaikutus sekä niiden vaikutukset ikääntyneiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen.

Kehittämistutkimuksen tarkoituksena on saada vapaaehtoistyötä näkyvämmäksi ja saada lisää vapaaehtoisia Koskenrinteelle sekä aktivoida nuoria vapaaehtoistyöhön. Päivitämme Koskenrinteen vapaaehtoistoiminnan esitteen sekä lisäämme näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa luomalla Facebook-sivut. Rajaamme aiheen nuorten aktivoimiseksi vapaaehtoistyöhön Koskenrinteelle. Tarkoituksena on tavoittaa nuoria ottamalla yhteyttä esimerkiksi kouluihin ja harrastusjärjestöihin sekä sosiaalisen median avulla. Tässä työssä nuorilla tarkoitamme 13–29-vuotiaita, koska olemme käyttäneet tutkimuksia, joissa kohderyhmänä ovat tämän ikäiset nuoret.

## 2 TAVOITTEET

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyötä ohjaavat tavoitteet. Työn edetessä ja kehittämistarpeiden selkiytyessä opinnäytetyön tavoitteita tarkennettiin ja korjattiin. Vapaaehtoistyön näkyväksi saattamisen tavoitteena on:

- tehdä Koskenrinteelle Facebook-sivut ja päivittää vapaaehtoistoiminnan esite
- saada lisää vapaaehtoistyöntekijöitä Koskenrinteelle

- tuoda vapaaehtoistyön mahdollisuuksia näkyvämmäksi sosiaalisen median ja päivitetyn esitteen avulla
- aktivoida uusia vapaaehtoisia, erityisesti nuoria Koskenrinteelle eri järjestöjen ja koulujen kautta.

### 3 KOSKENRINNE JA KOSKENRINTEEN VAPAAEHTOISTOIMINTA

Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry on vanhustenhuollon yksityinen palveluntuottaja. Sillä on Kotkassa neljä eri toimipistettä: Koskenrinteen koti, Kotkakoti, Karhula-koti ja Kulman päiväkeskus. Koskenrinteellä on myös senioritalokiinteistö Sapokassa. Yhdistys on mukana valtakunnallisissa ja alueellisissa vanhustyön kehittämishankkeissa. (Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry 2015.)

Koskenrinne tuottaa ympärivuorokautista hoivaa, kotihoitoa ja päiväkeskustoimintaa asiakkailleen. Asukkaita kodeissa on yli 200, ja erilaisia palveluja Koskenrinteeltä saa noin 600 ikääntynyttä. Yhdistys suunnittelee palvelukokonaisuuden asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden mukaan. (Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry 2015.)

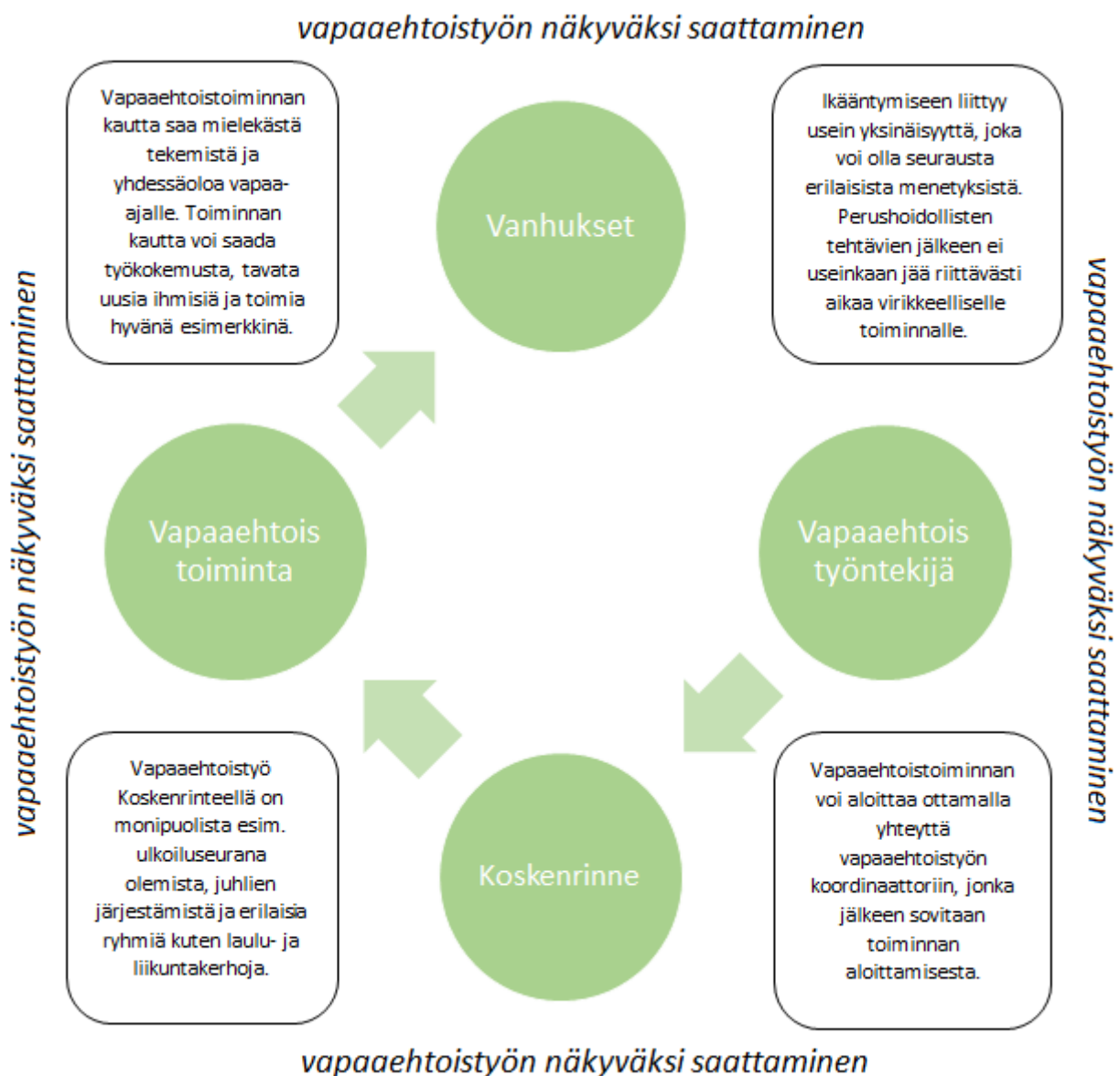
Koskenrinteellä vapaaehtoistyöntekijöillä on mahdollisuus järjestää heille tuttua toimintaa käyttäen omia tietoja ja taitojaan. Vapaaehtoistyön tarkoituksena on tarjota asukkaille monipuolista vapaa-ajan toimintaa, jota voi esimerkiksi olla ystävätoiminta, musiikkitoiminta ja liikuntatoiminta. Se voi olla myös ryhmätoimintaa tai erilaista välillistä toimintaa kuten taideteoksien tekoa ikääntyneiden iloksi. Koskenrinteellä lukuisat vapaaehtoisuuteen perustuvat kerhot ja virikkeitä tarjoavat toiminnot täydentävät perustoimintoja eri kodeissa. Yksityiset kaikenikäiset henkilöt nuorista vanhoihin käyvät säännöllisesti tapaamassa ja ulkoiluttamassa ikääntyneitä tai järjestävät jotakin virike-toimintaa. Yksityisten henkilöiden lisäksi seurakunnat käyvät järjestämässä laulu-tuokioita, hartaushetkiä ja ehtoollisia kaikissa Koskenrinteen kodeissa. (Palvelutalo-yhdistys Koskenrinne ry, Vuosikertomus 2011.) Koskenrinteen verkkosivuilla voi täyttää hakemuksen, jos on kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta.

Kaikille vapaaehtoisille Koskenrinne tarjoaa toimintapäivinä pullakahvit, mahdollisuuden osallistua talojen juhliin ja tapahtumiin sekä pienen lahjan jouluna ja kesällä. Vapaaehtoiset on myös tapaturmavakuutettuja toiminta-aikana. (Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry 2015.)



Koskenrinne on ollut myös mukana monissa projekteissa, joissa edistetään vapaaehtoistoimintaa kuten Osallistumisen hurmaa -projekti ja valtakunnallisessa vapaaehtois-toiminnan jalkauttamisprojektissa. (Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry 2015.)

Teimme kuvion (kuva 1) Koskenrinteen vapaaehtoistyöstä. Kuvion avulla vapaaehtoistoiminnan etenemisen hahmottaminen on selkeää, koska siinä näkyy kaikki mitä Koskenrinteen vapaaehtoistoiminnan toteutumiseen kuuluu. Alla oleva vapaaehtois-työn malli on siis koskenrinteen oma ja tarkoituksenamme on kiinnittää huomiota vapaaehtoistyön näkyväksi saattamiseen ja uusien eri-ikäisten vapaaehtoisten aktivoimiseen.



Kuva 1. Koskenrinteen vapaaehtoistyön malli

## 4 VAPAAEHTOISTYÖN NÄKYVÄKSI SAATTAMINEN KEHITTÄMISTUTKIMUKSENA

Tässä osassa kerrotaan mistä eri osa-alueista kehittämistutkimus muodostuu. Osa-alueet ovat kehittämistutkimuksen määritelmä, kehittämisprosessi ja tutkimusongelmat. Tutkimusmenetelmänä tutkivassa osassa käytettiin kirjallisuuskatsausta ja teemahaastattelua. Teemahaastattelun suunnittelu, toteutus ja tulokset esitellään luvussa seitsemän.

### 4.1 Kehittämistutkimus

Kehittämistutkimus koostuu kahdesta osasta: kehittämistyöstä, joka voi olla prosessi, tuote, palvelu tai toiminta sekä tutkivasta osasta, josta opinnäytetyö syntyy. Tutkimustyö alkaa perehtymällä tutkittavaan aiheeseen ja siihen, mitä siitä on aikaisemmin kirjoitettu. Jokaiseen tieteelliseen opinnäytetyöhön kuuluu kirjallisuuskatsaus, jossa kerätään kirjallisuudesta ja internetistä aiheeseen liittyviä raportteja, tutkimuksia, malleja ja teorioita. Kirjallisuuteen tutustuminen auttaa oman opinnäytetyön kirjoittamisessa ja osaratkaisujen löytämisessä tutkimusilmiöön sekä tutkittavan aiheen ymmärtämisessä. (Kananen 2012, 45–48.)

Kehittämistutkimuksen tarkoituksena on jonkun asian kehittäminen paremmaksi tai ongelman poistaminen. Tuloksena saadaan muutosta kehittämisen kohteena olleeseen ilmiöön. (Kananen 2012, 43–44.) Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen kehittämistutkimus, joka toteutetaan yhteistyössä Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry:n kanssa.

Kehittämistutkimuksella ei ole omaa menetelmää vaan siihen joudutaan soveltamaan laadullista ja määrällistä tutkimusta sekä niiden menetelmiä. Kehittämistutkimuksen peruskysymyksiä ovat esimerkiksi:

- Mitkä tekijät vaikuttavat kehitettävään ilmiöön?
- Miten tekijät vaikuttavat ilmiössä?
- Miten kehitystyö tai muutos onnistui?
- Miten kehitystyö koettiin?

Nämä peruskysymykset ovat yleensä laadullisen tutkimuksen peruskysymyksiä. (Kananen 2012, 25.) Näihin peruskysymyksiin saadaan vastaukset kehit-

tämistutkimuksen prosessin edetessä ja pohdinnassa, jos kehittämistutkimus toteutetaan oikein prosessin mukaisesti.

## 4.2 Kehittämisprosessi

Kehittämistarpeen tulee nousta tutkimuksessa aidosta kehittämistarpeesta, joten kehittämistutkimuksessa on aina selvitettävä kehittämisen tarpeet, mahdollisuudet ja haasteet. Tämän kautta muodostuu tutkimustietoon perustuva teoreettinen viitekehys, joka on hyvin tärkeä, kun kyseessä on tieteellinen kehittämismenetelmä. Tutkimustuloksia ja kehittämispäätöksiä on pystyttävä vertaamaan aikaisempaan tutkimustietoon. (Pernaa 2000, 17.) Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä työelämän kanssa, joten kehittämistarve nousi oikeasta tarpeesta Koskenrinteellä. Työn teoreettinen viitekehys muodostui tutkimalla aikaisempaa teoretietoa aiheesta ja siitä teimme kirjallisuuskatsauksen.

Kehittämistavoitteiden selkiytyttyä luodaan tutkimussuunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi. Suunnitelmaa tulee päivittää koko tutkimuksen ajan. Kehittämistutkimuksen toteutus koostuu yleensä kehittämissykleistä, joita voi olla eri määriä tutkimuksen luonteen mukaisesti. Kehittämissykliit koostuvat kehittämis-, arviointi- ja raportointivaiheista, joiden avulla tutkimuksen tuotosta kehitetään, arvioidaan ja jatko kehitetään, jotta se vastaisi parhaiten kehittämistutkimukselle asetettuja tavoitteita. (Pernaa 2000, 17–18.) Tämä kehittämistutkimus koostuu kolmesta eri syklistä, joita ovat kehittämisosa, raportointi ja arviointi

## 4.3 Tutkimusongelmat

Tutkimuksessa on aina tutkimusongelmat, joita on tarkoitus ratkaista erilaisilla tutkimusmenetelmillä. Jonkin asian kehittäminen tai muutos voi myös olla tutkimusongelmana. Tutkimuksen tekemiseen liittyy aina halu ymmärtää ilmiötä ja usein myös muutoksen aikaansaaminen parempaan. Ilmiö tulee ymmärtää, jotta sitä voidaan muuttaa ja hallita. (Kananen 2012, 26.)

Tämän kehittämistutkimuksen tutkimusongelmat muotoutuivat työn pääasiallisista tavoitteista, jotka ovat opinnäytetyössä kehittämisen kohteena olevia ilmiöitä. Tutkimusongelmat ovat:

- Miten Koskenrinteen vapaaehtoistyön mahdollisuuksia saadaan näkyvämmäksi?
- Miten saadaan lisää uusia eri-ikäisiä vapaaehtoistyöntekijöitä Koskenrinteelle?
- Miten vapaaehtoistyön eri muodot vaikuttavat ikääntyneiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin?

## 5 KEHITTÄMISTUTKIMUKSEN TIEDONHAKU

### 5.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksessa hahmotetaan jo olemassa olevien tutkimuksien kokonaisuutta, kuinka paljon ja millaista tutkimustietoa on. Sen tarkoituksena on kerätä kirjallisuutta järjestelmällisesti ja kriittisesti, sekä sillä pyritään tutkimuksen toistettavuuteen ja virheettömyyteen. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa on kolme vaihetta: suunnittelu, katsauksen tekeminen ja raportointi. Nämä vaiheet toteutuvat myös kehittämistutkimuksemme kirjallisuuskatsauksessa. (Johansson ym. 2007, 46, 58.)

Suunnitteluvaiheessa tehdään tutkimussuunnitelma, josta syntyy tutkimuskysymykset, joihin kirjallisuuskatsaus etsii vastauksia. Kirjallisuuskatsauksessa tehdään tiedonhakua tietokannoista ja tietoa haetaan myös manuaalisesti esimerkiksi lehdistä ja kirjoita. Tiedonhauille laaditaan sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Kirjallisuuskatsaus muodostaa opinnäytetyölle teoreettisen taustan. Kirjallisuuskatsaukseen kuuluu myös laadun arviointia. (Johansson ym. 2007, 5–7.)

Katsauksen teossa valikoidaan käytettävät tutkimukset, joita analysoidaan tutkimuskysymysten ja laadukkuuden mukaan. Lopuksi tulokset raportoidaan ja tehdään johtopäätökset tuloksista. (Johansson ym. 2007, 7.)

### 5.2 Kirjallisuushaut

Tutkimusaineisto koostuu opinnäytetyön tekijöiden ja työelämän edustajien tapaamisista koostuneista muistiinpanoista sekä sähköpostiviesteistä. Aineistoa on saatu myös Koskenrinteen opinnäytetyön työelämän ohjaajille tehdystä teemahaastattelusta.

Olemme hakeneet aineistoa vapaalla haulla Google-hakukoneella sekä tutkimuksia Melinda-, Medic- ja TamPub-tietokannasta. Kävimme läpi Hoitotiede-, Tutkiva hoitotyö-, Sosiologia- ja Vanhustyö-lehdet kirjastossa manuaalisella haulla (taulukko 2).

Olemme hakeneet teoriatietoa tietokannoista, joista löytyy sosiaali- ja terveysalan tutkimuksia. Tutkimuskysymystemme perusteella olemme valinneet hakusanat ja tehneet sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Poissulkukriteerimme kohdistuvat julkaisuvuoteen, suomen- tai englanninkielisiin tutkimuksiin sekä ilmaisiin tutkimuksiin. Olemme ottaneet myös vanhempia julkaisuja, jos tieto ei ole vanhentunutta tai uudempia tutkimuksia ei ole saatavilla. (Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 6.)

Melinda-tietokannassa hakukriteereinä tutkimukset vuosilta 2010–2015, hakusanat on lyhennetty kysymysmerkillä, hakusanoja yhdistää sana "AND", sanojen ei tarvitse olla perättäisiä haussa sekä sallittuna on ollut kaikki julkaisutyypit ja kielet.

Medic-tietokannassa hakukriteereinä on tutkimukset vuosilta 2010–2015, hakusanat lyhennetty merkillä \*. Hakusanoja yhdistää "AND" ja haku on tehty koko tekstistä, haussa sallittuna kaikki julkaisutyypit ja kielet.

TamPub-tietokannasta olemme hakeneet aineistoa tarkennetulla haulla. Hakusana on koko tekstistä, haku kaikilta vuosilta, mutta tutkimukset otettu aikaväliltä 2015–2010. Hakusanat on lyhennetty merkillä \* ja hakusanojen välissä on "JA".

Taulukossa 1 on esitetty tietokannoissa käytetyt hakusanat, tietokanta ja löydettyjen tutkimusten määrä. Taulukossa 2 on esitetty manuaalisella haulla läpi käytyt lehdet ja hyväksytyjen lehtien määrä.

Taulukko 1. Tietokantahaku

Hakusanat	Tietokanta	Tutkimuksia yhteensä	Hyväksytyt tutkimukset
Vapaaehtoistyö	Melinda	390	1

Vapaaeht? Vanh?	Melinda	101	1
Vapaaeht? Vaik?	Melinda	119	0
Musiik? Vanhuk?	Melinda	47	2
Liikun? Vanhuk?	Melinda	95	0
Vuorov? Vanhuk?	Melinda	49	0
Vapaaeht? hoitot?	Melinda	11	0
Ikäänt? Vapaaeht?	Melinda	50	0
vanhusten hoitot? vapaaeht?	Melinda	1	0
Vapaaehtoistyö	TamPub	191	2
Vapaaehtoistyö ja vanhukset	TamPub	46	0
Vapaaehtoistyö JA hoitot*	TamPub	77	0
Vapaaeht* JA yksinäi* JA vanhus	TamPub	214	1
Vapaaeht* Vanhuk*	Medic	4	0
Vuorov* vanhuk*	Medic	3	0
Vapaaeht* hoitot*	Medic	7	0

Liik* Vanhuk*	Medic	1	1
Musiik* Vanhuk*	Medic	2	0
Vapaaehtoistyö	Medic	1	0

Taulukko 2. Manuaalinen haku

Lehti	Julkaisuvuodet	Yhteensä	Hyväksytyt
Sosiologia -lehti	2010–2015	23	0
Hoitotiede -lehti	2010–2015	22	0
Vanhustyö -lehti	2010–2015	39	0
Tutkiva hoitotyö -lehti	2010–2015	16	0

### 5.3 Sisällön analyysi

Sisällön analyysillä analysoimme kirjoista, artikkeleista, teemahaastattelusta ja tutkimuksista saadun tiedon, jota käytimme kirjallisuuskatsauksessa ja työsämme lähteenä. Sisällön analyysillä olemme saaneet tiedon tiivistetyssä ja selkeässä muodossa. Analyysin tarkoituksena on saada lisää informaatiota tutkittavasta kohteesta. Ensin aineisto käsitellään, jonka jälkeen se kootaan loogiseksi kokonaisuudeksi. Aineiston käsittelyä ohjaavat työmme tutkimusky-symykset. Analyysin avulla olemme karsineet aineistosta opinnäytetyöllemme epäolennaiset tiedot. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 103, 108.)

## 6 VAPAAEHTOISTYÖ KIRJALLISUUSKATSAUKSEN PERUSTEELLA

Vapaaehtoistyö on sosiaaliyhteiskunnallista toimintaa, ja sen vastakohtana ovat muut julkisten viranomaisten ja valtion toiminta. Usein käsite *vapaaehtoistyö* käsitetään ryhmien tai yksilöiden konkreettiseksi tekemiseksi ja vapaaehtoistoiminta näitä toimintoja organisoivien järjestöjen toiminnaksi. Vapaaehtoistyötä voi organisoida palkattu työntekijä, mutta vapaaehtoistyöntekijän oletetaan työskentelevän ilman palkkaa. (Koskiahho 2001, 16–17.) Sosiaali- ja terveysalalla toimivat vapaaehtoiset eivät saa olla korvaajana missään hoidollisessa tai hoitajan ammattitaitoa vaativassa toimenpiteessä (Utriainen 2011, 15).

Vapaaehtoistoiminta hyödyttää sekä yksittäistä ihmistä että koko yhteiskuntaa. Vapaaehtoistyö vahvistaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja solidaarisuutta. Vapaaehtoistyön kohteen lisäksi myös vapaaehtoistyöntekijä saa työstä itselleen henkilökohtaista tyydytystä ja kehitystä. (Eurobarometri 2011, 6.)

Vapaaehtoistyö on kansalaisvaikuttamista, ja se edesauttaa yhteiskuntien kehitystä. Vapaaehtoistyö vaikuttaa paljon esimerkiksi kulttuuriin, nuorisotyöhön, koulutukseen, ympäristöön ja kehitystyöhön. (Euroopan yhteisöjen komissio 2009, 2.)

Suomalaiset osallistuvat eniten urheiluun liittyvään vapaaehtoistoimintaan ja seuraavaksi eniten terveys- ja sosiaaliaan liittyvään vapaaehtoistoimintaan. Miehet osallistuvat naisia aktiivisemmin urheiluun, maanpuolustukseen ja pelastuspalveluihin liittyviin vapaaehtoistoimintoihin. Naiset ovat miehiä aktiivisempia toimimaan sosiaali- ja terveysasioiden sekä lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyvän toiminnan parissa. Nuoret ovat aktiivisia eläin-, luonnonsuojelu- ja ihmisoikeusasioissa. (Yeung 2002.)

Vapaaehtoistyöntekijä voi toiminnallaan ilmaista henkilökohtaisia arvojaan, uskonnollisuuttaan ja identiteettiään. Vapaaehtoistoiminnan rooli ja asema Suomessa on vahvasti yhteydessä tasa-arvoa korostavien kulttuuristen arvojen kanssa. 13 maan opiskelijoiden vapaaehtoistyön tutkimuksessa suomalaiset opiskelijat pitivät auttamishaluun liittyviä motiiveja keskeisimpinä. (Grönlund 2012.)



## 6.1 Vapaaehtoistyön merkitys

Vapaaehtoistoimintaan mennään mukaan monista eri syistä ja eri ihmisiä motivoivat eri asiat. Syitä voivat olla halu auttaa muita ihmisiä, kansalaisvelvollisuus ja uskonnollinen vakaumus. Vapaaehtoistoiminnan kautta vapaaehtoistyöntekijä saa mielekästä tekemistä ja yhdessäoloa vapaa-ajalle. Toiminta tuo positiivisia asioita elämään sekä vapaaehtoistyöntekijälle, että kohteelle. Vapaaehtoistyön kautta voi tavata uusia ihmisiä ja toimia hyvänä esimerkkinä. (Väisänen 2010, 5.) Toiminta kartuttaa työkokemusta sen avulla voi kouluttautua, sekä se opettaa uusia tietoja ja taitoja (Väisänen 2010, 5; Hynynen 2015, 52).

Osalle vapaaehtoisista vapaaehtoistyö on väylä käsitellä omia vaikeuksia tai vapaaehtoistoimintaan osallistumalla voi lisätä omaa hyvinvointiaan, jos esimerkiksi työttömyyden takia tuntee tarpeettomuuden tunnetta (Hynynen 2015, 51). Vapaaehtoistoimintaan motivoi mahdollisuus toimia henkilökohtaisten arvojen mukaisesti, näitä arvoja ovat mm. perhe-arvot ja yleinen humanisuus. Vapaaehtoistyöntekijät kokevat toiminnan omaa hyvinvointia lisäävänä ja yhteisöllisenä. (Hynynen 2015, 53–55.)

Osa vapaaehtoisista koki toiminnan yksinäisyyttä ehkäisevänä ja elämään sisältöä ja tarkoitusta tuovana asiana. Haastatteluissa tuli ilmi vapaaehtoistyöntekijöiden halu tukea ihmisiä, jotka olivat heidän kanssaan samassa asemassa tai ihmisiä, jotka olivat tilanteissa joista haastateltavat olivat jo selvinneet. (Hynynen 2014, 52, 53.)

Vapaaehtoistoimintaa tutkinut Anne Birgitta Yeung on luonut vapaaehtoistoimintaan motivoivien tekijöiden timanttimalin (kuva 2), jota hän kuvaa kirjassa *Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus*.

Vapaaehtoistoiminnan timanttimalissa osallistumisella on neljä erilaista ulottuvuutta. Oikealle osoittavat neljä motivaation ääripäätä kuvaavat vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia itsestä ulospäin ja vasemmalla osoittavat neljä ääripäätä puolestaan kohdistuvat vapaaehtoistojen itseensä. Yeung kuvaa sitä, kuinka tämä itseään päin - itsestä pois päin ulottuvuus osoittaa, että neljä ulottuvuutta ovat keskenään sisäkkäisiä sekä vuorovaikutteisia. Timanttimali kuvaa vapaaehtoistoiminnan motivaation ilmiötä yleisellä tasolla. (Yeung 2005, 107–108.)

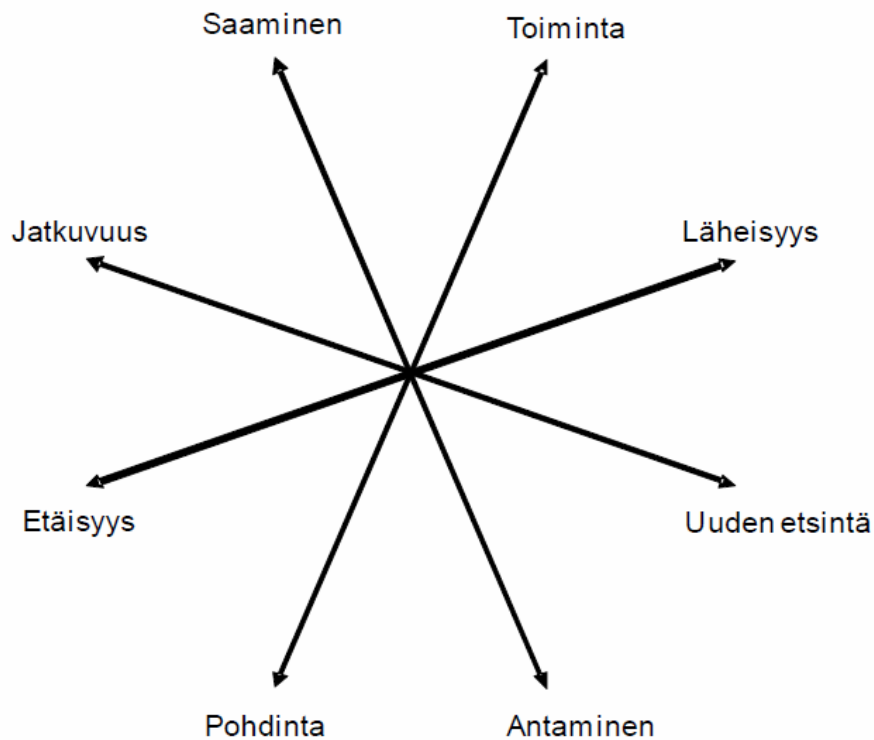
Timanttimallin yleispiirteet:

Saaminen-antaminen: Saamisella timanttimallissa kuvataan niitä tekijöitä, joita vapaaehtoistoimija kokee saavansa ja jotka lisäävät hänen hyvinvointiaan. Antamisella tarkoitetaan sitä, että vapaaehtoistoimija kokee lisäävänsä toisten hyvinvointia ja tuntee olevansa hyödyllinen.

Jatkuvuus-uuden etsintä: Jatkuvuus tarkoittaa tässä, että vapaaehtoistoimijaa motivoi se, että toiminta on jo entuudestaan tuttua ja hän pystyy käyttämään omia vahvuuksiaan toiminnassa. Uuden etsintä taas kuvaa sitä, miten vapaaehtoistoimijaa motivoi mielenkiinto uusiin asioihin ja mahdollisuus saada elämään erilaista sisältöä.

Etäisyys-läheisyys: Etäisyys-läheisyys kohdassa kuvataan motivaatioon vaikuttavia sosiaalisia kontakteja. Etäisyys tarkoittaa, että vapaaehtoistoimijaa motivoi toiminnan joustavuus ja se, että voi itse asettaa rajoja toiminnalle. Sosiaalinen läheisyys motivoi niin, että vapaaehtoistoimijalla on mahdollisuus kuulua johonkin ryhmään ja tavata uusia ihmisiä.

Pohdinta-toiminta: Pohdinnan ääripäässä vapaaehtoistoimijaa motivoi omien arvojen toteuttaminen ja henkisen tai hengellisen kasvun mahdollisuus. Toiminnallisuudessa motivoi vapaa-aikaan saatava sisältö, varsinainen asioiden tekeminen ja erilaiset toimintamallit. (Yeung 2005, 109–117.)



Kuva 2. Vapaaehtoistoiminnan timanttimali (yeung 2012)

## 6.2 Vapaaehtoistoimintaan sitoutuminen

Sitoutuminen on moniulotteinen ja laaja käsite, jota voidaan käsitellä joko psykologiassa, sosiologiassa tai taloustieteissä. Sitoutuminen voidaan nähdä asenteina ja arvoina sekä käyttäytymisenä. Sitoutumista tavoitellaan usein erilaisten palkitsemis- ja arvoihin sekä asenteisiin vaikuttavien menetelmien avulla esimerkiksi työorganisaatioissa työntekijöiden sitouttamiseksi. (Mäkelä 2003.)

Kiinnostus vapaaehtoistoimintaan vaihtelee eri puolella Suomea, mutta suurin osa ei- vapaaehtoisista ilmaisee valmiutensa lähteä toimintaan mukaan jos heitä vain pyydetäisiin. Vapaaehtoisia saadaan parhaiten mukaan toimintaan tarjoamalla monipuolisia ja eri kestoisia projekteja. Rekrytointi on onnistunutta, kun organisoivan tahon ja yksilön tarpeet, toiveet ja odotukset kohtaavat. (Nylund & Yeung 2005, 31.)

Vapaaehtoistoimijoiden sitouttamiseksi vapaaehtoistyöhön tulisi heidät ottaa mukaan työn suunnitteluun, heille tulisi antaa tilaisuus kertoa miksi tulivat itse mukaan ja mahdollisuus päätöksentekoon. Vapaaehtoisten oppimista ja tunnesidettä tulisi edistää säännöllisellä keskustelulla kokemuksista ja palautteen

avulla sekä työnohjauksella ja jaksamisen seuraamisella. Toiminnan tulisi olla vapaamuotoista, vaihtoehtoja olisi laajasti ja vapaaehtoisilla mahdollisuus vaikuttaa omaan tekemiseen. (Nylund & Yeung 2005, 32.)

### 6.3 Vapaaehtoistoiminnan muodot

Kirjassa Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus kuvaillaan neljää eri vapaaehtoisuuden muotoa, jotka ovat kansainvälisesti merkittäviä ja joiden suosia on nousussa. Näitä vapaaehtoisuuden muotoja ovat episodinen eli lyhytaikainen vapaaehtoisuus, yritysten vapaaehtoistoimintaprojektit, virtuaalivapaaehtoisuus ja ylikansallinen vapaaehtoisuus. (Nylund & Yeung 2005, 27–28.)

Episodinen eli lyhytaikainen tai pätkävapaaehtoisuus voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään. Näitä ovat hetkellinen vapaaehtoisuus eli lyhytkestoinen toiminta, harjoittelu-vapaaehtoisuus eli säännöllinen, mutta alle puoli vuotta kestävä toiminta osana esimerkiksi koulutusta. Kolmantena on satunnainen vapaaehtoisuus, joka toteutuu säännöllisesti, mutta harvoin esimerkiksi vain kerran vuodessa. (Nylund & Yeung 2005, 28.)

Yritysten vapaaehtoistoimintaprojektit ovat yleensä pätkävapaaehtoisuutta. Näissä hankkeissa yleensä yrityksen työntekijät osallistuvat vapaaehtoistointaan työnantajien kannustamina esimerkiksi osallistuvat yhteisölliseen palvelutoimintaan tai tarjoavat sosiaalista apua. Tällainen toiminta vaikuttaa positiivisesti työntekijöiden asenteeseen ja käyttäytymiseen sekä harjaannuttaa työntekijöiden taitoja. Tämä myös auttaa edistämään yrityksen positiivista mielikuvaa. (Nylund & Yeung 2005, 29.)

Virtuaalivapaaehtoisuudessa jokin osa toiminnasta tapahtuu internetin välityksellä joko hakeutuminen tai itse vapaaehtoistoiminta. Internetissä on hyvät mahdollisuudet jakaa tietoa vapaaehtoistyön toimintamuodoista ja mahdollisuuksista sekä tarjonnasta ja kysynnästä. Virtuaalista vapaaehtoistoimintaa voi olla esimerkiksi tietokantojen luominen, mentorointi ja neuvojen antaminen, kielenkäännöspalvelut sekä keskusteluryhmien perustaminen. (Nylund & Yeung 2005, 29.)

Ylikansallinen vapaaehtoisuus tarkoittaa ihmisten matkustamista ulkomaille vapaaehtoistoimintaa varten. Ylikansallinen vapaaehtoisuus on yhteydessä kaikkien edellä mainittujen muotojen kanssa. Se on yleensä episodista ja voi olla kokonaan tai osin virtuaalista. (Nylund & Yeung 2005, 30.)

## 6.4 Vapaaehtoistyön mallit

Suomessa on ollut vuosina 2009–2011 Tuuks mukaan toimintaan -projekti, jolla on saatu aktivoitua vapaaehtoisia palvelutaloihin. Tavoitteena oli muun muassa tarjota asukkaille monipuolista ja yksilöllistä vapaa-ajantoimintaa, kehittää uusia toimintatapoja vapaaehtoistoimintaan vanhustyössä ja löytää motiivoinnin ja kannustamisen keinoja sekä innostaa ihmisiä mukaan vapaaehtoistoimintaan. Toiminnan käynnistäminen alkoi vapaaehtoisten etsinnällä, joka tapahtui rekrytoimalla vapaaehtoisia messujen, lehti-ilmoitusten, mainoksien, sosiaalisen median, ammattilaisten verkostojen, puskaradion ja internet kotisivujen kautta. Vapaaehtoistyötä on esimerkiksi ollut ulkoilu, lukeminen, läsnäolo, saattoapu ja erilaisten ryhmien ohjaaminen. (Laatikainen 2011, 6–8.)

Suomen Punainen risti rekrytoi vapaaehtoistyöntekijöitä moniin eri toimintoihin esimerkiksi lipaskerääjiksi, ystävätoimintaan, ensiaputoimintaan erilaisiin tapahtumiin, avustustyöntekijöiksi ulkomaille ja verenluovutukseen. Internetsivuilla kerrotaan eri vapaaehtoistyön toimintamuodoista ja siellä voi ilmoittautua vapaaehtoiseksi kaavakkeen avulla oman mielenkiinnon mukaan. Nuoret vapaaehtoiset ovat tärkeä osa auttamisketjua. SPR:n internetsivuilla on ohjeet siitä, miten kouluissa on mahdollista osallistua keräyksiin ja kampanjoihin sekä materiaalia kouluille Punaisen ristin auttamistavoista. (Punainen risti 2015.)

Unicefin vapaaehtoisryhmät osallistuvat valtakunnallisiin kampanjoihin ja järjestävät tapahtumia. Vapaaehtoisryhmät myyvät kortteja ja kannatustuotteita sekä toteuttavat lipaskeräystä. Vapaaehtoiset luovat ja ylläpitävät yhteyksiä medioihin ilmoitusten ja tiedotteiden näkyvyyden takaamiseksi. Unicefin kotisivuilla kerrotaan paikallisyhdistyksistä, joihin voi ottaa yhteyttä halutessaan mukaan vapaaehtoistoimintaan. (Unicef 2015.)

Mannerheimin lastensuojeluliitto on kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeutta hyvään ja onnelliseen lapsuuteen. Mannerheimin lastensuojeluliitossa on mahdollista tehdä monenlaista vapaaehtoistyötä ympäri Suomea. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

Mannerheimin lastensuojeluliitolla on 557 paikallisyhdistystä, joilla on 87 951 jäsentä. Yhdistyksissä toimii yli 8 000 aktiivista vapaaehtoista, jotka tekevät vuosittain yli 200 000 tuntia vapaaehtoistyötä. Heidän lisäksi Mannerheimin lastensuojeluliitossa toimii 14 000 tukioppilasta, jotka edistävät kouluissaan

hyvää kouluhenkeä sekä 288 päivystäjää, jotka vastaavat auttavissa puhelimissa vuosittain lähes 30 000 puheluun ja nettikirjeeseen. Yhteensä kaikki Mannerheimin lastensuojeluliiton vapaaehtoiset tekevät yli miljoona tuntia vapaaehtoistyötä vuodessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton vapaaehtoisena voi esimerkiksi toimia erilaisten kerhojen ohjaajana, kylämummina tai -vaarina, tapahtumien järjestäjänä tai ohjaajana ylläpitää perhekahvilaa. Mahdollisuutena on myös toimia Lasten ja nuorten puhelimen sekä vanhempainpuhelimen päivystäjänä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

## 6.5 Vapaaehtoistyön tarve

Väestön ikärakenne muuttuu tulevaisuudessa selkeästi niin sanottujen suurten ikäluokkien lisääntyessä. Ennusteen mukaan Suomessa vuonna 2030 elää 1,4 miljoonaa yli 65-vuotiasta ja heistä yli puolet on yli 75-vuotiaita. (Huttunen 2008.)

Suurten ikäluokkien jäädessä eläkkeelle on ikääntyvän väestön tarpeista kehittymässä keskeinen palveluita ohjaava tekijä ja tärkeänä tulevaisuuden voimavarana nähdään, että kansalaiset itse osallistuvat ikääntyneiden huolehtimiseen (Utriainen 2011, 15). Hyvinvointi 2015 -ohjelmassa todetaan, että vapaaehtoistyö ja järjestöjen tarjoama palvelutuotanto ovat tärkeässä asemassa julkisten ja yksityisten palvelujen rinnalla (STM 2007, 42).

Uotilan tutkimuksessa iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista selitettiin yksinäisyyttä muun muassa vähäisillä ihmissuhteilla. Yksinäisyyttä aiheutti ihmissuhteiden kokonaan puuttuminen tai vähäisyys sekä sosiaalisen verkoston supistuminen, joita aiheuttivat esimerkiksi leskeksi jääminen, kaukana asuvat sukulaiset ja ystävät sekä ihmissuhteiden vähäisyys. Osa iäkkäistä koki yksinäisyyteen selityksenä ikääntymiseen luonnollisena osana olevan kontaktien vähenemisen. Vapaaehtoistoiminta on yksi keino yksinäisyyden lievittämisessä. (Uotila 2011, 30, 46–47.)

## 6.6 Nuoret ja vapaaehtoistyö

Nuorisobarometri on keskittynyt nuoriin ja vapaaehtoistyöhön vuonna 2012 keväällä. Silloin on kerätty kyselyaineisto, jonka perusjoukkona ovat 15–29-vuotiaat nuoret Suomessa lukuun ottamatta Ahvenanmaata. Haastatteluun on

osallistunut 1902 nuorta sekä 597 vanhempaa. (Nuorisobarometri 2012, 18–26.)

53 % nuorista kuuluu johonkin seuraan, järjestöön, kerhoon tai vastaavaan. Heistä neljännes tekee järjestö- tai vapaaehtoistyötä. (Myllyniemi & Berg 2013, 45.)

Vapaaehtoistyöhön osallistuminen on kasvanut hieman reilun kymmenen vuoden aikana. Yli 20-vuotiaat ovat aktivoituneet ja alle 20-vuotiaiden osallistuminen on vähentynyt. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen on lisääntynyt Etelä- ja Itä-Suomessa ja tytöt ovat poikia aktiivisemmin mukana. Köyhistä perheistä tulevat nuoret ovat vauraiden perheiden lapsia aktiivisemmin mukana vapaaehtoistoiminnassa. 27 % prosenttia kyselyyn vastanneista haluaisi olla mukana vapaaehtoistoiminnassa, jos heitä pyydetäisiin mukaan. (Nuorisobarometri 2012, 18–26.)

Eniten nuoret ovat osallistuneet lasten/nuorten kasvatukseen, urheilu ja liikunta sekä tukioppilas- ja oppilaskuntatoimintaan. Tärkeimpiä syitä osallistumiselle olivat halu auttaa, toiminnan hauskuus, kaverit ja yhdessä tekeminen sekä uusien ihmisten tapaaminen. Muita syitä olivat myös elämän kokemuksen saaminen ja uusien asioiden oppiminen. Uskonnollinen vakaumus on yksi vapaaehtoistyöhön motivoiva tekijä. Osallistumattomuuden syitä nuorilla, joilla olisi halukkuutta osallistua, ovat tarjonnan, varojen, sopivan seuran puute sekä tietämättömyys miten voi päästä mukaan vapaaehtoistoimintaan. Nuorilla, joilla ei ole halukkuutta osallistua vapaaehtoistoimintaan, korostuvat uskon puute sekä toiminnan houkuttelemattomuus ja se, että vapaaehtoistoiminta ei hyödytä nuorta itseään. Aiemmat huonot kokemukset vaikuttavat myös haluun osallistua. (Nuorisobarometri 2012, 18–26.)

Nuoret viettävät paljon enemmän aikaa tietokoneen kuin television ääressä. Noin 50 % 25–29-vuotiaista käyttää tietokonetta yli kolme tuntia päivässä ja neljännes yli kuusi tuntia. Hyötykäyttö tietokoneella ei ole niin yleistä kuin sosiaalisen median käyttö ja internetissä surffailu. (Myllyniemi & Berg 2013, 56.)

Facebook, Twitter ja muut yhteisösivut ovat yleistyneet ja ne ovat osa nuorten arkea. Lähes kaikki nuoret tapaavat ystäviään viikoittain ja noin kaksi kolmesta nuoresta päivittäin. WHO:n koululaiskyselyn mukaan tytöt tapaavat ystäviään kommunikaation merkeissä ja pojat tekemisen parissa. Nuoret mielsivät

vapaaehtoistyön kohteeksi köyhät, vähäosaiset ja ikääntyneet. Auttamista-voiksi he sanoivat rahan keräykset, ruoka-avustukset ja ystävöiminnan. (Nuorisobarometri 2012, 18–26.)

Ystävät, mukava ajanviette sekä tiivis ryhmä ovat tärkeitä nuoria vapaaehtois-toimintaan motivoivia tekijöitä. Monet vapaaehtoisista ovat lähteneet mukaan vapaaehtoistoimintaan ala- tai yläkouluiässä kavereiden johdattamana. Nuorena aloittaneet ovat kokeneet tärkeäksi tulla hyväksytyiksi paikalliseen osastoyhteisöön sekä mahdollisuuden toimia yhdessä aikuisten kanssa. Hyväksyvällä, kannustavalla ja sallivalla ympäristöllä on tärkeä merkitys lapsena mukaan tuleville vapaaehtoisille. Hyvin organisoidulla vapaaehtoistoiminnalla on mahdollisuuksia lisätä nuorten vapaaehtoisten määrää yhteiskunnassa. (Sipilä 2014, 38–39.)

## 7 VAPAAEHTOISTYÖN VAIKUTUKSET IKÄÄNTYNEIDEN TERVEYTEEN

Tässä kappaleessa tarkastelemme sitä, miten eri vapaaehtoistyön muodoista musiikki, liikunta ja vuorovaikutus vaikuttavat ikääntyneiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja terveyteen. Valitsimme kyseiset vapaaehtoistyön muodot, koska niiden vaikutusta terveyteen on tutkittu paljon ja ne tulevat esille usein vanhustenhuollossa tapahtuvassa vapaaehtoistoiminnassa. Voimme myös hyödyntää näiden toimintojen terveystaikutuksista saatua tietoa sairaanhoitajan työssä ja terveyden edistämisessä.

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua päivittäisistä perustoiminnoista kuten pukeutumisesta ja peseytymisestä. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluvat myös terveydentila ja erilaiset toiminnan vajavuudet. Psyykkinen toimintakyky käsittää elämänhallinnan, tyytyväisyyden, mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin. Sosiaalinen toimintakyky on sosiaalista vuorovaikutusta ja kykyä toimia toisten ihmisten kanssa. Sosiaalista toimintakykyä määrittävät suhteet läheisiin, elämänmielekkyyys, vapaa-ajan vietto sekä harrastukset ja osallistuminen. (THL 2006.)



## 7.1 Musiikki vapaaehtoistyön muotona

Musiikki vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin rauhoittavasti, kohentaen mielialaa ja auttaen rentoutumaan. Musiikki ja vanhojen kappaleiden laulaminen voi nostaa muistoja mieleen sekä virkistää oloa. Tutkimuksesta selviää, että musiikkia pidetään hyvänä toimintamuotona ikääntyneille. (Vanhala 2010, 48–52.) Musiikki aktivoi aivoja, jolloin ihmisen koko persoonallisuus vireytyy aineenvaihdunnan ja verenkierron kiihtyessä. Musiikilla joko itse soitettuna tai kuunneltaessa on terapeuttinen vaikutus, ja sillä on vaikutus käyttäytymiseen, luovuuteen, itsetuntoon, keskittymiskykyyn sekä itsekuriin. 50–75 % ihmisistä käyttävät musiikkia rentoutumiskeinona. (Vartiovaara 2006.)

Fyysiseen hyvinvointiin musiikki voi vaikuttaa muun muassa viemällä ajatukset pois kivun tunteesta ja jännittämisestä. Liikunta yhdistettynä musiikkiin helpottaa liikkeiden tekemistä, jolloin on huomattu ikääntyneiden toimintakyvyn parantuneen. (Vanhala 2010, 52–54.) Musiikki auttaa kuntoutumisessa ja toipumisessa sekä vaikuttaa elimistön immunologiseen toimintaan positiivisesti (Vartiovaara 2006).

Yhteislaulut ja musiikkituokiot ylläpitävät ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä sekä lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta (Vanhala 2010, 54–56). Götellin ym. tutkimuksessa havaittiin, että taustamusiikki tai hoitajan laulaminen voivat edistää muistisairaana potilaan kykyä ilmaista positiivisia tunteita ja mielialoja sekä parantaa hoitajan ja potilaan välistä kommunikaatiota (Götell, Brown & Ekman 2009). Kuorolaulun arveltiin vaikuttavan positiivisesti ja piristävästi, koska harjoituksissa piti olla virkeä, jotta pysyi mukana. Sosiaaliset sidokset vahvistuivat, koska harjoitukseen lähteminen sai ikääntyneet lähtemään liikkeelle ja tapaamaan muita. (Tajakka 2013.)

## 7.2 Liikunnan vaikutus ikääntyneen terveyteen

Erityisesti heikkokuntoisten ikääntyneiden kohdalla korostuu liikunnan merkitys toimintakyvyn ylläpitämisessä. Liikuntamuodot tulisi suunnitella ikääntyneen yksilöllisyys huomioiden, mutta liikkumiselle pitäisi antaa kuitenkin aina mahdollisuus niin kotona asuvilla kuin hoivapotilailla ja iäkkäillä sairaalapotilailla. (Savela, Komulainen, Sipilä & Standberg 2015, 7.) Yli 65-vuotiaille suo-

sitellaan kestävyysliikuntaa sekä nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää liikuntaa (Käypä hoito 2012). Liikunnalla on monia hyötyjä ikääntyneen hyvinvointiin. Liikunnan avulla voidaan ylläpitää liikkuvuutta, tasapainoa ja nivelten hyvinvointia sekä vahvistaa luustoa ja lihasvoimaa. Se parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä unen laatua. (Honkanen, Kalmari, Karvinen & Koivumäki 2013, 2.)

Liikunta vaikuttaa lähes kaikkiin sairauksiin ja sen aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Liikunnalla on positiivinen vaikutus vireyteen, mielialaan sekä kognitiivisiin kykyihin ja se voi jopa hidastaa Alzheimerin taudin alkamista. Ikääntyneillä liikunnan kesto ja intensiteettiä tärkeämpää on liikunnan säännöllinen toteutuminen. (Sulkava 2009.) Ikääntyneiden tulisi harrastaa päivittäin toimintoja, joiden heikentyminen johtaa helposti kotona pärjäämättömyyteen. Tällaisia toimintoja voivat olla muun muassa kävely, portaissa liikkuminen ja kyykistyminen sekä yläraajojen aktivoiminen. (Tilvis 2009.)

Liikunnalla on myös vaikutusta mielen hyvinvointiin. Sillä voidaan pienentää mahdollisuutta kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen. (Käypä hoito.) Fyysinen aktiivisuus ehkäisee masennusta sekä kohentaa itsetuntoa ja henkistä hyvinvointia. Liikuntakykyisen aktiivisuus ja sosiaalisuus parantavat myös elämänlaatua. (Iivanainen & Syväoja 2012, 582.) Iäkkäiden kohdalla mielialan mataluus ja masennusoireet ovat hyvin yleistä. Oireisiin voi olla monia syitä, joista tavallisimpia ovat yksinäisyys, fyysiset sairaudet tai puolison kuolema. Lievistä masennusoireista ja alakuloisuudesta kärsivät ikääntyneet hyötyvät yleensä enemmän ymmärtäväsistä ihmiskontakteista kuin lääkityksestä. Hyväksi koettu kontakteja ovat esimerkiksi vesijumppa ja kuntosaliharjoittelu, jotka mahdollistavat suhteellisen huonokuntoisten ikääntyneiden osallistumisen. (Sulkava 2009.)

Ikääntyneille ryhmämuotoinen liikunnan toteutuminen esimerkiksi ohjattu kuntosaliharjoittelu tuo mukanaan sosiaalista kanssakäymistä. Aivotoiminnankin kannalta parhaita liikunta aktiviteettejä ovat toiminnot, joita tehdään yhdessä muiden kanssa. (Sulkava 2009.) Ryhmämuotoisen liikunnan ansiosta voi saada uusia ystäviä ja sosiaalinen toimintakyky parantuu. Sosiaalista toimintakykyä parantava liikunta voi toteutua ryhmissä, läheisen kanssa lenkkeillen tai vaikka lastenlasten kanssa puuhastellen. (Terveysnetti 2015.)

### 7.3 Kanssakäymisen vaikutus ikääntyneen terveyteen

Muiden ihmisten antama tuki ja apu parantavat terveyttä elämän kaikissa vaiheissa. Sosiaalisesti aktiiviset ihmiset voivat keskimäärin paremmin kuin vähemmän aktiiviset. Sosiaalisen tuen ja suhteiden tiedetään olevan yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä kuolleisuuteen. Sosiaalinen tuki voi edistää toipumista ja vähentää joidenkin sairauksien alkamista esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteja. Sosiaalisen tuen puutteen on myös huomattu vaikuttavan edistävästi tautien puhkeamiseen kuten kasvainten kehittymiseen. (Martelin, Hyyppä, Joutsenniemi & Nieminen 2009.)

Sosiaalinen tuki voi olla käytännön apua ja tietoa, arvonantoa tai henkistä tukea. Ihmissuhteet voivat tuoda elämään tarkoituksellisuuden tunnetta ja sitä kautta motivoida huolehtimaan terveydestä enemmän esimerkiksi syömään terveellisesti ja liikkumaan enemmän sekä noudattamaan hoito-ohjeita. Stressiä aiheuttavissa tilanteissa kuten sairastuessa muiden ihmisten tuki on erityisen tärkeää. Tuki auttaa lieventämään stressiä ja sen haitallisia vaikutuksia. Sosiaalisen tuen fysiologiset terveysvaikutukset välittyvät verenpaineen, hermoston toiminnan, immuunijärjestelmän ja hormonaalisten tekijöiden välityksellä. (Martelin ym. 2009.)

Ikääntyneet kokevat yksinäisyyttä vanhainkodeissa hoitohenkilökunnan läsnäolosta huolimatta. ”Hoidon laatu vanhainkodissa vanhusten ja omaisten kokemana” pro gradussa tutkitaan hoidon laatua. Tutkimuksessa yhden omaisen mielestä hoitajien pitäisi ottaa yksilöllisyys huomioon ja kysyä ikääntyneeltä useammin mitä hänelle kuuluu. Omaisten vierailut ovat myös erittäin tärkeitä. (Porre-Mutkala 2012, 52, 59.)

Yksinäisyyttä lievittävä ja turvallisuuden tunnetta lisäävinä tekijöinä koettiin toisen ihmisen läheisyys ja avunsaannin mahdollisuus. Yhdessä tapahtuva toiminta ja sosiaalisten suhteiden luonnollisuus oli myös tärkeää. Ikääntyneet halusivat, että hoitajilla olisi enemmän aikaa juttelulle. (Porre-Mutkala 2012, 53, 65.)

Ikääntyneiden tyytyväisyyttä lisää mahdollisuus osallistua heidän hoitoon koskevaan päätöksen tekoon. Tutkimuksen mukaan enemmistö ikääntyneistä

nautti seurasta. Muiden kanssa ollessaan vaivat unohtuivat ja oli hauskaa. Yksi omainen toi esille, että ikääntyneiden aktivointi on tärkeä tehtävä. Hoitajat jotka olivat aktiivisia ja asiakaslähtöisiä jäivät ikääntyneiden mieleen paremmin. (Porre-Mutkala 2012 63–64.)

Tutkimuksen mukaan ikääntyneet kaipaavat enemmän seuraa, ulkoilua ja omaisten vierailuja. Hengellisiä tuokioita oli myös toivottu enemmän ja niitä seurailtiin televisioista tai radiosta. Esimerkiksi kahviossa käynti yhdessä omaisten tai tutun ystävän kanssa oli piristävää (Porre-Mutkala 2012, 64, 66.)

## 8 TEEMAHAASTATTELUN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA TULOKSET

Päädyimme teemahaastatteluun, koska halusimme selvittää Koskenrinteen tämän hetkisen vapaaehtoistyön tilanteen. Teemahaastattelun avulla saadaan selkeä kuva lähtötilanteesta, jolloin on mahdollisuus täsmentää työn tavoitteita. Haastattelu on aina vuorovaikutustilanne, jonka haastattelija on järjestänyt saadakseen tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 102.)

### 8.1 Teemahaastattelun suunnittelu

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Teemahaastattelun ominaispiirteitä ovat haastateltavien kokemus tietyistä tilanteista sekä tutkijan näkemys oletettavasti tärkeistä osista, rakenteista, prosesseista ja kokonaisuuksista. Haastattelija muodostaa näistä ominaispiirteistä haastattelu-rungon. Ennen teemahaastattelua mietitään haastateltavien lukumäärä, mitä tutkitaan, miksi tietoa tarvitaan ja mihin sitä tullaan käyttämään. Haastattelu suunnataan haastateltavien omakohtaisiin kokemuksiin tilanteista, jotka haastattelija on ennalta analysoinut. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47, 58.)

Teemahaastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Haastateltujen kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita voidaan tutkia teemahaastattelulla. Teemahaastattelun voi toteuttaa ryhmähaastatteluna sekä yksilöhaastatteluna. Yksilöhaastattelu on tavallisempi haastattelutapa, mutta ryhmähaastattelu on myös käyttökelpoinen menettely. Ryhmähaastattelu on keskustelu, jonka tavoite on vapaamuotoinen. Haastattelussa asioita kommentoidaan spontaanisti, tuodaan esille tietoa tutkittavasta ilmiöstä sekä tehdään eri-

laisia huomioita. Ryhmähaastattelussa haastattelijan tehtävä on huolehtia, että keskustelu pysyy tietyissä teemoissa ja haastateltavilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48, 61.)

Teemahaastattelussa kysymyksillä voi olla kaksi tehtävää. Kysymykset ovat teemaattisia tai dynaamisia. Teemaattiset kysymykset ohjaavat haastattelun pääaiheeseen ja tutkimuksen teoreettisiin käsitteisiin. Dynaamisuutta tavoiteltaessa kysymysten tulisi edistää myönteistä vuorovaikutusta ja pitää yllä keskustelua. Teemahaastatteluun ei varsinaisesti kuulu kysymysten tarkka suunnittelu ennakoon, vaan päälinjojen hahmottelu riittää. Periaatteena on, että kaikki kysymykset ovat tyypistä riippumatta avonaisia ja helposti ymmärrettäviä sekä lyhyitä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 105–106.)

Haastattelijan tulee suunnitelmavaiheessa miettiä pyrkiikö saamaan selville tosiasioita vai arvostustyypisiä seikkoja. Haastattelun avulla haluamme saada selville tosiasioita ja seikkoja, joten valitsimme tosiasiakysymyksiksi tietokysymyksiä. Näiden kysymysten avulla käsitellään asioita, joista haastateltavalla on varmaa tietoa ja näihin kysymyksiin on olemassa yleensä oikea vastaus. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 106.)

Etenemme teemahaastattelussa viiden keskeisen teeman mukaan, joita ovat vapaaehtoistyö Koskenrinteellä, vapaaehtoistyön toteutuminen, vapaaehtoisten määrä Koskenrinteellä, vapaaehtoistoiminnan aloittaminen ja vapaaehtoistoimintaan toivotut muutokset. Teemat muodostuivat työmme teoreettisesta viitekehuksesta. Pohdimme, mitkä asiat ovat oleellisia työmme etenemisen kannalta ja mitä tietoa tarvitsemme kehittämisosuuden toteuttamiseen.

Aineiston analyysi tulee tehdä nopeasti haastattelun jälkeen. Usein analyysi on alkanut jo haastattelutilanteessa tutkijan itse ollessa haastattelijana. Ei ole yhtä ainoaa analyysimuotoa, vaan tutkija voi itse valita itselleen sopivan työkentelytavan. Aineisto joko kirjoitetaan puhtaaksi tai tehdään päätelmät suoraan tallennetusta aineistosta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 136–138.) Haastattelumme on melko lyhyt, joten analysoimme aineiston luultavasti suoraan tallenteelta jakaen vastaukset eri teemojen mukaan.

Toteutamme teemahaastattelun täsmäryhmähaastatteluna, johon valitsimme Koskenrinteeltä työelämän edustajat, joilla on näkemys tarkasteltavana olevaan ilmiöön. Tämän takia haastateltaviksi valikoituivat Koskenrinteen vapaa-

ehtoistyön koordinaattori ja palvelujohtaja. Heillä on tuorein tieto vapaaehtoistyön nykytilanteesta sekä näkemys resursseista, joita on mahdollista käyttää vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä. Täsmäryhmähaastattelussa on tavoite, joka on ryhmän tiedossa. Haastattelu tulee tallentaa, jotta haastattelu sujuu keskeytyksettä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 62, 75.)

## 8.2 Teemahaastattelun toteutus

Tässä osiossa esitämme teemahaastattelun tulokset, jotka ohjaavat kehittämistyötämme. Käymme myös läpi, miten toteutimme haastattelun Koskenrinteellä.

Teemahaastattelu toteutettiin 11.9.2015 Koskenrinteellä. Haastattelu toteutettiin täsmäryhmähaastatteluna. Haastateltaviksi valitsimme opinnäytetyön työelämänohjaajat, koska heillä on tuorein tieto Koskenrinteellä tapahtuvasta vapaaehtoistoiminnasta. Haastatteluun osallistuivat Koskenrinteeltä palvelujohtaja ja vapaaehtoistyön koordinaattori sekä haastattelijana toimivat opinnäytetyön tekijät. Haastattelu nauhoitettiin, jotta se sujui keskeytyksettä sekä sen purkamisen ja analysoinnin helpottamiseksi. Haastattelun tarkoituksena oli selvittää vapaaehtoistoiminnan tämänhetkinen tilanne Koskenrinteellä. Haastattelun tuloksia käytettiin myös opinnäytetyön tavoitteiden tarkentamisessa.

Haastattelu eteni ennalta valittujen teemojen mukaisesti, mutta vapaana keskusteluna haastattelijoiden ja haastateltavien välillä. Teemat oli valittu niin, että saisimme selkeän kuvan Koskenrinteen vapaaehtoistoiminnan nykytilanteesta. Otimme teemoissa huomioon, että vapaaehtoistoiminnan kaikki osat tulisi käytyä läpi ja pystyisimme kuvailemaan tilannetta mahdollisimman tarkasti.

Haastattelu analysoitiin tekemällä päätelmät suoraan nauhoitteelta. Poimimme eri teemojen tärkeimmät ja olennaisimmat asiat ja jätimme pois aiheeseen liittymättömät huomiot. Suoraan tallenteesta päätelmien tekeminen on mahdollista silloin, kun haastattelu on lyhykestoinen eikä haastateltavia ole kuin muutama. Muutimme haastattelun vastaukset yleiskielelle ja jätimme pois sanatarkat dialogit. Kahden haastateltavan vastauksia ei eritelty, vaan kirjoitimme molempien vastaukset yleisesti vastaamaan teemojen kysymyksiä. Tämän jälkeen vastaukset koottiin yhteen jakamalla ne ennalta määritettyjen teemojen alle. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 138, 142.)

### 8.3 Teemahaastattelun tulokset

Vapaaehtoistyö Koskenrinteellä yleisesti on monipuolista ja se voi oikeastaan olla mitä vaan. Tällä hetkellä se on pääosin ulkoilua, seurana olemista ja juhlien järjestämistä sekä erilaisia ryhmiä, kuten laulu- ja liikuntaryhmiä. Koskenrinteen metsämajalla on aina kesäsunnuntaisin erilaista ohjelmaa, jossa asukkaat ovat mielellään mukana, vaikka osa onkin huonokuntoisia.

Syksyllä 2015 on tulossa vanhusten viikko, jonka aikana Koskenrinteen kaikissa yksiköissä järjestetään erilaista viikko-ohjelmaa. Tällöin joka päivä tulee olemaan jotain virikkeellistä toimintaa.

Koskenrinteen läheisestä koulusta tuli edellisenä jouluna koululuokka tekemään jouluiset maalaukset ikkunoihin. Muitakin koululuokkia on aikaisemmin käynyt tekemässä vapaaehtoistyötä. Karhulan lukiosta luokka kävi säännöllisesti osana äidinkielen kurssia pelaamassa bingoa ja lukemassa ikääntyneille. Tällä hetkellä Koskenrinteellä ei kuitenkaan käy koululaisia tai opiskelijoita. Joskus perhepäivähoitajien lapsiryhmät käyvät esiintymässä ikääntyneille.

Vapaaehtoistoiminnan ei tarvitse aina olla välttämättä ikääntyneen kanssa fyysisesti tehtävää toimintaa. Se voi myös olla välillistä toimintaa kuten maalausten tekoa, käsitöitä, ikkunamaalauksia ja askartelua, joista on kaikille iloa.

Vapaaehtoistyön koordinaattori kartoittaa aina ajoittain vapaaehtoistoiminnan tilannetta, jotta on selvillä muun muassa siitä kuinka paljon vapaaehtoisia on ja mitä he tekevät. Työntekijöiden on tärkeää tietää mitä ja milloin vapaaehtoiset tekevät, koska ei ole mahdollista, että tehdään mitä sattuu ja milloinkin. Kaikki käytännön asiat tulee myös olla kunnossa kuten vakuutukset sen varalta, jos jotain sattuu toiminnan aikana.

Vapaaehtoistoiminnan toteutuminen Koskenrinteellä on pääosin säännöllistä. Suurin osa vapaaehtoisista käy Koskenrinteellä säännöllisesti esimerkiksi kerran viikossa tai kerran kuussa. On myös vapaaehtoisia, jotka käynyt harvemmin, mutta säännöllisesti esimerkiksi joulujuhlassa esiintymässä tai järjestämässä erilaisia juhlatilaisuuksia. Kerhot ovat aina säännöllisesti ja tietyt ulkoiluttajat käyvät tiettyinä aikoina. Myös satunnaisia kävijöitä on jonkin verran joidenkin tempausten yhteydessä. Korelan toimipisteessä, jossa asukkaat ovat

hyväkuntoisia, on oma asukastoimikunta, joka usein järjestää monta kertaa viikossa ohjelmaa.

Kaiken kaikkiaan vapaaehtoistoiminta Koskenrinteellä on pääasiassa säännöllisesti toteutuvaa. Kaikki säännöllisesti ja kerran tai kahdesti kuussa tapahtuva toiminta on kuitenkin myös tärkeää ja tervetullutta.

Vapaaehtoisten määrä Koskenrinteen kaikissa yksiköissä on yhteensä noin 50. Vapaaehtoiset eivät ole ainoastaan yksittäisiä ihmisiä, vaan määrään lukeutuu myös ryhmät, kuten lauluryhmät ja jumpparyhmät. Näiden lisäksi ovat vielä seurakunnat, jotka järjestävät erilaista toimintaan. 50 vapaaehtoista kuulostaa paljolta, mutta kun he jakautuvat Koskenrinteen kaikkiin yksiköihin määrä ei ole kovin iso. Asukkaita on kuitenkin paljon kaikissa yksiköissä.

Säännöllisesti Koskenrinteen vapaaehtoistoiminnassa mukana olevista pääosa on eläkeläisiä, noin 99 % kaikista, ja Koskenrinteen asukastoimikunnan vapaaehtoisten keski-ikäkin on noin 70 vuotta. Nuoria vapaaehtoisia ei ole tällä hetkellä lähes ollenkaan, joten heitä kaivattaisiin ehdottomasti lisää.

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori kuuluu myös Kotkan vapaaehtoistoiminnan työryhmään, jonka tarkoituksena on saada vapaaehtoisia kaikkialle Kotkaan eri vanhustenhoitoyksiköihin. Työryhmä järjesti syksyn alussa vapaaehtoisten rekrytointi tapaamisen, johon osallistui noin 60 ihmistä. Näistä ihmisistä lähes kaikki olivat eläkeläisiä paitsi yksi aikuisopiskeluryhmä.

Koskenrinteellä ei vapaaehtoistoiminnassa ole ikärajaa ja kaikenikäiset ovat tervetulleita, myös alaikäiset. Alaikäisille sopisi esimerkiksi hyvin jonkinlainen ryhmätoiminta paremmin kuin yksinään ikääntyneen kotiin meneminen tai kaveritoiminta.

Hoitajamitoitus on säädöstenmukainen, joten aikaa riittää vaan perustyöhön, jolloin vapaaehtoistojat ovat hyvin tärkeitä Koskenrinteellä virikkeellisen toiminnan järjestämisessä. Usein myös kesätyöntekijät käyvät ulkoiluttamassa ja keskustelemassa asukkaiden kanssa.

Vapaaehtoistoimintaan voi ilmoittautua Koskenrinteelle monella eri tavalla.

Koskenrinne mainostaa vapaaehtoistyötään nettisivuilla, joiden kautta voi ilmoittautua vapaaehtoiseksi ja esitteen avulla. Vapaaehtoistoiminnan työryhmä



käy erilaisilla messuilla ja tapahtumissa. Näissä tapahtumissa tavoittaa yleensä vain iäkkäämpiä ihmisiä.

Vapaaehtoistyön koordinaattori on myös mukana Uusi Kaveri -hankkeessa. Uusi Kaveri -hanke hankkii kaupungin kotihoidon asiakkaille vapaaehtoistoimijoita eri järjestöjen kautta. Koskenrinteellä on myös kotihoidon yksikkö, joten hanke koskettaa myös Koskenrinnettä.

Halukkaat vapaaehtoiset ottavat yhteyttä Koskenrinteelle joko sähköpostilla tai soittavat vapaaehtoistyön koordinaattorille aloittaakseen toiminnan. Tästä seuraa tapaaminen ja vapaaehtoinen tulee käymään, jolloin he yhdessä miettivät, mihin henkilö menee tekemään vapaaehtoistyötä ja mitä hän voisi tehdä. Suurin osa vapaaehtoisista tulee kuitenkin vapaaehtoistoiminnan työryhmän kautta erilaisista tapahtumista ja vain pieni osa vapaaehtoisista löytää toimintaan mukaan nettisivujen kautta tai ottaa suoraan yhteyttä sähköpostilla. Vapaaehtoistoiminnan työryhmä jakaa keskenään vapaaehtoiset eri alueitten mukaan toimintaan.

Vapaaehtoistoimintaan Koskenrinteellä ei varsinaisesti toivota muutosta. Toiminnan kannalta asiat ovat melko hyvin, mutta vapaaehtoisia on liian vähän ja heitä toivottaisiin lisää. Tämän hetkisten vapaaehtoistojen ikä alkaa olla jo korkea ja heidän kuntonsa alkaa laskea, jolloin poisjääneiden tilalla ei olekaan saatu uusia toimijoita. Tällöin määrä vähenee ihan väistämättä kokoajan.

Koskenrinteelle toivotaan mielellään nuorempaa porukkaa lisää. Ikääntyneiden kannalta olisi virkistävää nähdä nuoria ihmisiä ja olla heidän kanssaan tekemisissä, koska he näkevät vain harvoin nuorempia ihmisiä hoitajien lisäksi.

Koskenrinteen hoivayksiköissä käy melko vähän vapaaehtoisia eikä niissä ole tällä hetkellä toiminnassa mitään ryhmää asukkaille. Pienryhmätoimintaa saisi tulla ehdottomasti näihin lisää. Suurin osa hoivaosastojen asukkaista on muistisairaita, mutta kyllä hekin kaipaavat keskustelua ja virikkeitä.

Koskenrinteellä toivotaan myös, että joskus esimerkiksi joku ryhmä tulisi tarjoamaan valmista sabluunaa. Heillä olisi esimerkiksi jokin idea, jota tulisi testata. Hoitohenkilökunnalla eikä vapaaehtoistyön koordinaattorilla ole kuitenkaan paljon ylimääräistä aikaa miettiä mitä toiminta voisi käytännössä olla ja mistä ikääntyneet pitäisivät. Valmiit ideat olisivat tervetulleita.

## 9 SOSIAALINEN MEDIA NÄKYVYYDEN LISÄÄMISESSÄ

Sosiaalisessa mediassa yhdistyy kaksi käsitettä: ”sosiaalinen” ja ”media”. Sosiaalisella tarkoitetaan ihmisten välistä kanssakäymistä ja medially eri kanavia, joiden avulla informaatiota jaetaan. Sosiaalisessa mediassa voi kommentoida, tutustua toisiin käyttäjiin, jakaa kuvia ja ilmoittaa esimerkiksi tapahtumista. Sosiaalista mediaa käyttäessä yhteisöllisyys ja sosiaalisuus korostuvat. (Hintikka.)

Sosiaalisen median palveluita voivat olla blogit, keskustelupalstat, linkkien jakopalvelut ja yhteisöt. Monilla sivustoilla on mahdollisuus tutustua toisiin käyttäjiin, pitää yhteyttä ja verkostoitua. (Aarnio & Multisilta 2011, 11.)

Facebook on yhteisöpalvelu, jonka avulla voi olla yhteydessä oman elämänsä ihmisiin. Rekisteröityminen on ilmaista. Facebookissa luodaan oma profiili, jota muut Facebookissa olevat käyttäjät voivat katsella. Profiiliin voi laittaa haluamansa tiedot itsestä, jotka haluaa jakaa muiden kanssa. Oma profiilia voi päivittää kirjoittamalla omia mielteitä sekä sinne voi lisätä kuvia tai vaikka luoda tapahtumia. (Facebook.) Facebookin ikäraja on 13 vuotta. Facebookissa voi seurata toisia käyttäjiä ja kommentoida sekä tykätä heidän julkaisuistaan, pelata pelejä sekä tehdä erilaisia testejä. (Aarnio & Multisilta 2011, 14.)

### 9.1 Yritykset sosiaalisessa mediassa

Yritykset käyttävät eniten Facebookia tapahtumien mainonnassa, seuraavaksi eniten YouTubea. Tutkimukseen vastanneista lähes kaikki käyttävät sosiaalista mediaa tapahtumista tiedottamiseen ja saadakseen niihin osallistujia sekä jakaakseen kuvia. (Niemelä 2012, 41.) Turku 2011 -säätio on käyttänyt vapaaehtoisohjelmassaan Facebookia vapaaehtoisten viestintäkanavana. Facebookissa on jaettu hyviä ja huonoja kokemuksia vapaaehtoistyöstä. Facebookin avulla yritettiin saada vapaaehtoiset tutustumaan toisiinsa, koska sosiaalisten suhteiden muodostuminen helpottui ja se lisäsi vapaaehtoistoiminnan mielekkyyttä. Mainosarvoa tuli, kun ihmiset kertoivat sivuilla hyvää palautetta kokemuksistaan. (Niemelä 2012, 54.)

Hyviä puolia sosiaalisessa mediassa on, että siellä saa informoitua tulevista tapahtumista nopeasti, reaaliaikaisesti ja edullisesti. Katsojat voivat antaa heti palautetta ja siihen on helppo vastata nopeasti. (Niemelä 2012, 56.)

Facebookin avulla yrityksellä on mahdollisuus päivittäiseen yhteydenpitoon yhteisön kanssa ja se antaa uusia mahdollisuuksia erilaisissa yhteisölle suunnatuissa kampanjoissa. Facebook-sivujen luominen vaatii yritykseltä osaamista ja resursseja. Olemalla aktiivinen ja luomalla inhimillistä ja helposti lähestyttävää kuvaa, yritys voi vahvistaa käyttäjien ja yrityksen suhdetta. (Kukkonen 2013,62). Facebook-sivuilla käyty keskustelu on julkista ja se saattaa vähentää käyttäjien kommenttien sisältöä ja keskusteluun osallistumista. (Kukkonen 2013, 60).

## 9.2 Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä

”Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo” tutkimuksessa kartoitettiin mitä sosiaalisen median palveluita suomalaiset nuoret käyttävät eniten. Tutkimukseen osallistui 2618 nuorta. Suosituimpia palveluita olivat YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, Spotify, Skype, Snapchat ja Twitter. Tutkimuksen mukaan 86 % käyttää YouTubea, 82 % WhatsAppia ja 81 % Facebookia. Yli 17-vuotiaiden keskuudessa Facebook on kuitenkin suosituin, mutta nuoremmilla sen käyttö on vähäisempää. (Ebrand Suomi Oy 2015, 1–2.)

Palvelut joissa nuoret käyttävät eniten aikaa ovat WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat ja Tumblr. YouTuben sijoittumiseksi vasta neljänneksi voi selittää se ettei nuoret laske musiikin kuuntelua YouTubesta sen aktiiviseksi käytöksi. (Ebrand Suomi Oy 2015, 2.)

Sosiaalisessa mediassa katsotaan muiden jakamia sisältöjä ja tykätään niistä, tehdään päivityksiä ja etsitään tietoa sekä kommentoidaan toisten päivityksiä. Tutkimuksen mukaan omien päivitysten ja kommenttien tuottaminen sekä sisältöjen jakaminen on vähentynyt. Ensisijaisesti nuoret käyttävät sosiaalista mediaa tuttujen ihmisten kanssa keskusteluun ja käyttävät palveluita, koska muutkin nuoret tekevät niin. Yhteenkuuluvuus on nuorille tärkeää. (Ebrand Suomi Oy 2015, 3.)

Tärkeimpiä motiiveja nuorilla sosiaalisen median käyttämiseen ovat ajan käyttäminen ja tiedon etsintä. Nuoret pitävät sosiaalisessa mediassa käytettyä aikaa arvokkaana, koska sen kautta monet ovat saaneet uusia kavereita. Viestintä tuottaa nuorille iloa ja lisävarmuutta, useat ovat saaneet esimerkiksi apua erilaisiin ongelmiin. (Ebrand Suomi Oy 2015, 4.)

## 10 VAPAAEHTOISTYÖN NÄKYVÄKSI SAATTAMISEN AKTIVOINTITOIMET

Tässä osassa esittelemme, miten toteutimme opinnäytetyön kehittämisosan. Kehittämisosaan kuuluu Koskenrinteen Facebook-sivujen luominen, vapaaehtoistoiminnan esitteen päivittäminen ja sen jakaminen, vapaaehtoistyön mallin selkeyttäminen sekä yhteydenotot kouluihin ja järjestöihin sähköpostilla.

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen valitsemalla meitä kiinnostavan aiheen. Aihevalinnan jälkeen otimme yhteyttä ohjaavaan opettajaan ja opinnäytetyön työelämän toimeksiantajiin ja sovimme tapaamisen. Tapaamisessa pohdimme yhdessä ideoita opinnäytetyöhömme ja sen toteuttamiseen.

Opinnäytetyön teko alkoi tutustumalla vapaaehtoistyötä koskevaan kirjallisuuteen, jonka kautta muodostui työmme teoreettinen viitekehys. Rajasimme aiheita koskemaan suomessa tapahtuvaa vapaaehtoistyötä.

Koskenrinteen toiveena oli saada lisää nuoria vapaaehtoisia, joten keskityimme aktivoimaan erityisesti heitä. Opinnäytetyön suunnitelmaan kuuluu sosiaalisen median kautta nuorten tavoittaminen, jonka takia Koskenrinteen Facebook-sivut päivitetään. Tarkoituksena on myös Koskenrinteen vapaaehtoistoiminnan esitteen päivittäminen sekä sen jakaminen järjestöille ja kouluille.

### 10.1 Toiminnan suunnittelu

Tarkoituksena on että lisäämme Koskenrinteen näkyvyyttä Facebook-sivuilla ja päivitetyllä vapaaehtoistyön esitteellä. Yhteyttä otamme eri järjestöihin ja kouluihin, jolloin kerromme vapaaehtoistyön mahdollisuudesta ja kartoitamme halukkuutta vapaaehtoistyön tekemiseen. Tarkoituksena on vapaaehtoistyön tekemisen helpottaminen ja erityisesti nuorien innoittaminen mukaan toimintaan.

Syyskuun 2015 aikana tapaamme Koskenrinteellä työelämän toimeksiantajat ja keskustelemme heidän toiveistaan Facebook-sivujen sekä vapaaehtoistyön esitteen päivitykseen liittyen. Tarkoituksena on myös selvittää käytännön asioita opinnäytetyön toteutukseen liittyen

Lisäämme näkyvyyttä Koskenrinteen vapaaehtoistyöhön uusien Facebook-sivujen avulla. Tapaamisessa sovimme, että Koskenrinteen Facebook-sivuilla kerrotaan lyhyt kuvaus Koskenrinteestä ja sen toimipisteistä. Sivuille laitetaan

myös tietoa vapaaehtoistoiminnasta sekä linkki kotisivuille, jossa voi ilmoittaa itsensä vapaaehtoiseksi. Sivulla kerrotaan, mitä säännöllistä toimintaa Koskenrinteellä on sekä sinne voi päivittää tulevia tapahtumia tai toimintatuokioita.

Syyskuun lopussa päivitämme vapaaehtoistyön esitteen. Sovimme, että teemme Facebook-sivut yhdessä Koskenrinteen vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa. Lokakuussa alamme ottaa yhteyttä kouluihin ja harrastusjärjestöihin sekä liikunta- ja musiikki harrastusjärjestöihin Kotkan alueella.

Lokakuun lopussa käymme läpi yhdessä Koskenrinteen kanssa, miten vapaaehtoistyön tilanne Koskenrinteellä on muuttunut eli onko heille ilmoittautunut uusia vapaaehtoisia. Marraskuussa 2015 pidämme päättöseminaarin.

## 10.2 Facebook-sivujen laadinta Koskenrinteelle

Tapasimme Koskenrinteen vapaaehtoistyön koordinaattorin Marjo Eerolan ja fysioterapeutti Liisa Lampisen 29.9.2015 Koskenrinteellä. Suunnittelimme ja toteutimme yhdessä Facebook-sivut (kuva 3) Koskenrinteelle. Yrityksen Facebook-sivun pitää antaa kuva yrityksen toiminnasta ja sitä kautta tavoittaa ihmisiä sosiaalisessa mediassa. Sivulla on oltava yrityksen yhteystiedot ja linkki varsinaisille kotisivuille. (Suomen Digimarkkinointi Oy.)

Facebook-sivuilla ovat yhteystiedot, linkki kotisivuille ja kuvaus Koskenrinteestä ja sen toiminnasta. Sivulla on myös lyhyt kuvaus vapaaehtoistoiminnasta ja linkki, jonka kautta pääsee ilmoittautumaan mukaan toimintaan (kuva 4). Yrityksen kannattaa lisätä profiilikuvaksi yrityksen logo tai muu kuva, josta käyttäjät voivat yrityksen tunnistaa. (Juslén 2011, 31). Koskenrinteen profiilikuvaksi valikoitui Koskenrinteen juhlavuoden logo.

Kuvat ovat tärkeä lisä, ja ne tuovat visuaalista havainnollistamista yrityksen sivuille (Lerssi 2014). Facebook on kuitenkin melko haastava ympäristö, koska se tarjoaa vain vähäiset mahdollisuudet omien sivujen personointiin ja oman ilmeen rakentamiseen. Visuaalisten elementtien, kuten värien ja kuvien käyttö, rajoittuvat yrityksen profiili- ja kansikuvaan sekä aikajanalla julkaistaviin kuviin ja videoihin. (Juslén 2011, 32.) Valitsimme Koskenrinteen kotisivuilta uusimpia kuvia tapahtumista, ja lisäsimme ne Facebook-sivuille.

Facebook-sivuilla kerrotaan, miten voi ilmoittautua, jos on halukkuutta vapaaehtoistyön tekemiseen. Vapaaehtoiset ottavat itse yhteyttä Koskenrinteelle oh-

jeiden mukaisesti ja voivat yhdessä Koskenrinteen vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa sopia mitä toiminta on ja kuinka usein se tapahtuu sekä muista käytännön asioista.

Vapaaehtoistyön koordinaattori toimii sivujen ylläpitäjänä ja sopii jatkossa muiden työntekijöiden kanssa sivujen päivittämisestä. Koskenrinne käyttää Facebook-sivuja tapahtumien tiedottamisessa ja näkyvyyden lisäämiseksi. Facebookissa tiedottaminen on reaaliaikaista ja helppoa sekä sivujen kautta voidaan tavoittaa Koskenrinteen toiminnasta kiinnostuneita. Facebook-sivuille lisätyt tilapäivitykset ovat tärkeä yrityksen viestintäkeino. Tilapäivityksessä voi olla jopa 63 206 merkkiä, mutta kannattaa suosia lyhyitä päivityksiä, koska ne keräävät yleensä eniten palautetta käyttäjiltä. Päivitysten avulla voi välittää tietoa vanhoille seuraajille ja houkutella uusia tykkääjiä. Tykkääjien avulla viestit leviävät Facebookissa laajemmalle yleisölle. (Juslén 2011 31–33.)

facebook [Sign Up](#)   [Log In](#)  
 Keep me logged in [Forgot your password?](#)


**Palvelutaloyhdistys KOSKENRINNE ry is on Facebook.**  
 To connect with Palvelutaloyhdistys KOSKENRINNE ry, sign up for Facebook today.  
[Sign Up](#) [Log In](#)

**Palvelutaloyhdistys KOSKENRINNE ry**  
 Non-Profit Organization

[Timeline](#) [About](#) [Photos](#) [Reviews](#) [More](#)


**PEOPLE** [>](#)  
 117 likes  
 1 visit

**ABOUT** [>](#)

 Kotkan Vanha hautausmaa  
 Kymenlahti


Närmitie 2 A  
 Kotka  
 044 7233100  
<http://www.koskenrinne.fi/>

**PHOTOS** [>](#)



**VISITOR POSTS** [>](#)


**Palvelutaloyhdistys KOSKENRINNE ry** shared a link:  
 October 21 at 2:23am · [🌐](#)




**Vanhustyön edustaja Kotkassa: "On eri asia kilpailuttaa tavaran tuotantoa kuin ikäihmisen..."**  
 Vanhustyön keskusiltojen toiminnanjohtaja Satu Heini vieraili tiistaina kotkalaisissa palvelutalossa. Heini työskenteli osastonhoitajana ja yllähoitajana...  
 KYMIENSANOMAT.FI

[👍 Like](#) [💬 Comment](#) [🔗 Share](#)


and 15 others like this. [Most Recent](#)

 n 20 v  
 Tää nva aikoihaan soitti mut kaupungin hommiin...jossa vieröhtkin  
 2 · October 21 at 2:51am

 Samma har  
 2 · October 21 at 7:13am

**Palvelutaloyhdistys KOSKENRINNE ry**  
 October 20 at 1:05am · [🌐](#)

Syksyistä tunnelmaa Koskenrinteellä!



Kuva 3. Koskenrinteen Facebook-sivut



Overview

Page Info

## PAGE INFO

Address	Närhintie 2 A, 48230 Kotka
Short Description	Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry on vuonna 1945 perustettu voittoa tavoittelematon yhdistys, joka tarjoaa ikäihmisille palvelu- ja hoiva-asumista.
Long Description	<p>Kotkan Vanhainkodin kannatusyhdistys perustettiin jo 1945 ja vuodesta 1955 on Koskenrinne toiminut kotkalaisen vanhustenhuollon yksityisenä palvelutuottajana. Kotkassa on neljä eri toimipistettä, Koskenrinteen Koti Närhintiellä, Kotka-Koti Itäkadulla ja Karhula-Koti Sudenkadulla sekä Kulman päiväkeskus Karhunkadulla. Lisäksi yhdistys omistaa Sapokassa senioritalokiinteistön. Vuodesta 2005 alkaen nimenä on ollut Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry</p> <p>Asukkaita kodeissa on reilut 200 ja erilaisten palvelujen piirissä on n. 600 kotkalaista vanhusta. Koskenrinne tuottaa asiakkailleen ympärivuorokautista hoivaa, kotihoitoa, lyhytaikaishoitoa ja päiväkeskustoimintaa. Näiden lisäksi yhdistys on aktiivisesti mukana valtakunnallisissa ja alueellisissa vanhustyön kehittämishankkeissa.</p>
Mission	<p>Haluatko mukaan vapaaehtoistoimintaan?</p> <p>Vapaaehtoistyö on elämää rikastuttavaa ja auttamisen iloa tuottavaa tekemistä. Vapaaehtoisena toimit omana itsenäsi tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, sekä omien aikaresurssiesi puitteissa.</p> <p>Vapaaehtoistoiminta voi olla lukemista, laulamista, mukana oloa eri tapahtumissa, ryhmänohjaajana toimimista ja paljon muuta.</p> <p>Vapaaehtoistoimintaan voi ilmoittautua:  <a href="http://www.koskenrinne.fi/?p=29">http://www.koskenrinne.fi/?p=29</a></p>
Phone	0447233100
Email	etunimi.sukunimi@koskenrinne.fi
Website	<a href="http://www.koskenrinne.fi">http://www.koskenrinne.fi</a>

Kuva 4. Koskenrinteen tiedot ja kuvaus Facebook-sivuilla

### 10.3 Koskenrinteen vapaaehtoistyön esitteen päivittäminen

Aloitimme Koskenrinteen vapaaehtoistyön esitteen suunnittelun perehtymällä siihen minkälainen on hyvä esite, ja mitä pitäisi ottaa huomioon esitteen suunnittelussa. Mietimme myös, mitä alkuperäisestä esitteestä otetaan uuteen ja mitä muutetaan.



”Ei ole niin väliä, mitä esitteessä esitetään. Riittää, että siinä on kauniita kuvia, elämää ja henkeä teknisesti hyvin toteutettuna ja hyvälle paperille painettuna.” Tämä lause kertoo pelkistetysti, minkälainen esitteen tulisi olla ja mitä sen tekemisessä pitäisi muistaa. (Rope 1998, 179.)

Esite voi olla myynnin, messujen tai tarjousten yhteyteen liitetty tukiväline. Sen tarkoitus tulee parhaiten esille, kun sille ei anneta muunlaista tehtävää kuin mikä sillä olisi tukivälineenä. Esitteitä voi periaatteessa olla kahdenlaisia, joko yritysesitteitä, joissa esitellään yrityksen tarjonta tai tuote-esitteitä, joissa esitellään jokin tuote. Esitteen tulee aina muodostaa uskottava, ammattimainen ja vakuuttava kuva esiteltävästä asiasta, jotta se olisi toimiva ja hyvä. (Rope 2003, 45–46.)

Hyvän esitteen täytyy herättää lukijan huomio ja saada kiinnostumaan tuotteesta tai palvelusta, jota esitteelle mainostetaan. Esitteen tarkoitus on myös houkutella mukaan toimintaan esimerkiksi internetsivuilla vierailun kautta. Hyvässä esitteessä tulee olla huomiota herättävä otsikko, joten yrityksen tai tuotteen nimeä ei kannata käyttää. Hyvä otsikko herättää asiakkaan mielenkiinnon. (Marketing minefield 2008.)

Esitteessä ei tulisi käyttää pitkiä lauseita, vaan teksti olisi hyvä olla osissa ja vain oleellimmat tulisi mainita, parasta on mennä suoraan asiaan. Esitettä on helpompi lukea, kun se ei ole täynnä tekstiä ja kuvia. Esitettä tulisi kuitenkin aina elävöittää mielenkiintoisilla kuvilla. Esitteeseen valittujen kuvien tulisi kuvata yritystä tai luoda siitä jonkinlainen mielikuva. Hyvä esite vaatii aina huolellisen ja hyvän visuaalisen suunnittelun sekä hyvälaatuisen painotyön. (Marketing minefield 2008; Rope 1998, 178–179.)

Suunnittelimme Koskenrinteelle selkeän ja mielenkiintoisen esitteen (liite 2). Esitteen värimaailmaksi valikoitui sinisen ja vihreän sävyjä, jotka sointuvat hyvin yhteen Koskenrinteen logon kanssa. Tekstit ja tiedot otimme Koskenrinteen vanhasta vapaaehtoistyön esitteestä. Tekstiä oli melko paljon, mutta sitä ei voinut karsia paljoa, koska asiasisällöstä olisi muuten jäänyt puuttumaan oleellisia asioita. Tekstit sijoitettiin niin, että esitettä on helppo lukea ja asiat etenevät luontevasti sekä oleelliset asiat tulevat esille. Vapaaehtoistoimintaan mukaan ilmoittautumista varten laitoimme yhteystiedot esitteen loppuun.

Kuvat (5, 6 ja 7) valitsimme esitteeseen Koskenrinteen kotisivuilta ja valitsimme kuvia, jotka ovat värikkäitä ja pirteitä sekä kuvaavat, mitä vapaaehtoistyö Koskenrinteellä voi olla. Valitsimme vain kolme kuvaa, jotta esitteeseen saatiin mahtumaan kaikki tarpeellinen. Esite on kooltaan A5, ja se on avattava lehtinen, jonka sisäsivuilla on kaikki informaatio vapaaehtoistyöstä Koskenrinteellä. Esitteen kanteen mietimme mielenkiintoa herättävän otsikon. Esite suunniteltiin ja toteutettiin Microsoft Wordilla.

Valmis esite (liite 2) lähetettiin opinnäytetyön työelämäohjaajille Koskenrinteelle, jonka jälkeen he hyväksyivät esitteen ja saimme luvan jakaa sitä. Jaoin vapaaehtoistyön esitettä Kymenlaaksossa eri paikkoihin, joissa liikkuu paljon eri-ikäisiä ihmisiä.

Esitettä jaettiin Kouvolan pääkirjastoon, Haminan pääkirjastoon, Kymenlaakson keskussairaalaan, Kyamk:n Metsolan ja Kasarminmäen kampuksille, Sipolan seurakuntatalolle, ABC Amiraalille, ABC Keltakankaalle, K-supermarket Hyvätuuleen, K-market Kankaroon, Sipattiin, S-market Haminaan, Myllykosken S-marketiin, K-supermarket Ruokamylyyn, K-market Vahteroon, K-Citymarket Kouvolaan, Inkeröisten S-marketiin, K-supermarket Ykköstorille, Keskiseen kotihoitoon Kouvolassa, Kouvolan hyvinvointipisteelle ja Kouvolan terveysasemalle.



Kuva 5. Vapaaehtoistyön esitteestä etusivun kuva (Koskenrinne)



Kuva 6. Kuva vapaaehtoistyön esitteestä (Oksala 2012)



Kuva 7. Kuva vapaaehtoistyön esitteestä (Oksala 2012)

#### 10.4 Vapaaehtoistyön mainostaminen kouluille ja järjestöille

Laitoimme sähköpostia (liite 1) 8.10.15 Kotkassa oleville kouluille sekä harrastusjärjestöille/seuroille. Kävimme läpi kotisivuja ja valitsimme sellaisia seuroja ja järjestöjä, joissa oli nuoria tai kohteita, joilla kotisivujen perusteella olisi

mahdollisuuksia tulla pitämään esityksiä tai tuokioita esimerkiksi tanssi tai käsityö. Sähköposteja laitettiin yhteensä 25 kappaletta. Sähköposteja laitettiin seuraaville järjestöille, seuroille ja kouluille: Hali-Bernit, Kotkan naisvoimistelijat Ry, Kotkan Hyrrät, Tanssistudio Move, Shakedown Dance School, Tanssikoulu Vikman, Country Dancers Kotka, Käsityöliike Ulrika, Sirkuskoulu Bravuuri, Salusiini, Kotkan seudun musiikkiopisto, Karhulan Kanttarellit Ry, Kotkan Helka nuoret, Meriversot, Sirkuskoulu Rainbow, Karhulan lukio, Kotkan lyseon lukio, Ekami, Kotkan opisto, Kotka Svenska Samskola, Langinkosken koulu, Keskuskoulu, Karhulan koulu, Helilän koulu ja Kotkansaaren koulu.

Sähköpostissa kerroimme, että opinnäytetyömme tavoitteena on saada lisää eri-ikäisiä vapaaehtoisia Koskenrinteelle sekä esimerkkejä vapaaehtoistyön muodoista. Sähköpostissa oli yhteystiedot joihin voi ottaa yhteyttä, jos oli halukkuutta tai mahdollisuuksia tulla tekemään vapaaehtoistyötä.

Päädymme laittamaan sähköpostiin Koskenrinteen yhteystiedot, koska vapaaehtoistyölle ei ollut aikarajaa ja sitä voi tulla tekemään pitkällä aikavälillä. Kartoitamme vapaaehtoistyön tilannetta yhdessä Koskenrinteen vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa lokakuun lopussa.

## 11 POHDINTA

### 11.1 Opinnäytetyön tavoitteiden arviointi

Tässä kappaleessa arvioimme opinnäytetyöprosessia sekä työn tavoitteiden saavuttamista. Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistutkimuksena, jonka teoriaosuus muodostui kirjallisuuskatsauksesta ja kehittämisosassa teimme Koskenrinteelle Facebook-sivut, päivitimme vapaaehtoistyön esitteen ja lisäsimme vapaaehtoistyön näkyvyyttä Kotkan alueella.

Opinnäytetyön kehittämistyön toteuttamisen jälkeen arvioidaan tavoitteiden saavuttamista. Työllä on päästy johonkin tulokseen ja sitä arvioidaan suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Tarkoituksena kehittämistavoitteiden ja muutosten arvioinnissa on mitata, saavutettiinkö toteutuksella se, mitä kehittämistyössä tavoiteltiin. (Kananen 2012, 80.)

Tavoitteena oli lisätä vapaaehtoistyön näkyvyyttä ja saada lisää vapaaehtoisia Koskenrinteelle. Tarkoituksena oli tehdä Koskenrinteelle Facebook-sivut, joita on jatkossa helppo päivittää ja pitää ajan tasalla. Yhdessä työelämän ohjaaji-

en kanssa pohdimme, että Koskenrinne voisi hyötyä Facebook-sivuista monella eri tavalla. Facebook-sivujen kautta voi tutustua Koskenrinteen toimintaan ja tuleviin tapahtumiin joihin esimerkiksi omaisilla ja vapaaehtoisilla on mahdollisuus osallistua. Toteutimme sivut yhdessä työelämän ohjaajien kanssa ja otimme huomioon heidän toiveensa. Koskenrinteellä on oltu tyytyväisiä uusiin Facebook-sivuihin ja ne ovat saaneet paljon positiivista palautetta sekä sivut ovat kovassa käytössä. Koskenrinne päivittää sivuja aktiivisesti, ja sivuilla on jo yli 100 tykkääjää.

Koskenrinteellä oli ennestään hyvin pelkistetty vapaaehtoistoiminnan esite, joten päädyimme uudistamaan esitteen ulkoasun. Halusimme esitteestä helpposti luettavan, houkuttelevan sekä halusimme sen olevan enemmän esitteen oloinen. Uudesta esitteestä ilmenee heti, että se käsittelee vapaaehtoistyötä ja se on selkeästi esite. Mielestämme uudistettua esitettä on helppo hyödyntää ja jatkossa jakaa eteenpäin. Koskenrinne voi tulevaisuudessa tuoda esitteen avulla esille vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia ja jakaa sitä tapahtumissa sekä vapaaehtoistyötä kiinnostuneille ihmisille. Koskenrinteeltä saimme palautetta ja siellä oltiin tyytyväisiä toteuttamaamme uudistettuun esitteeseen. Olemme myös itse tyytyväisiä siihen, minkälainen esitteestä tuli, ja mielestämme se sopii kyseiseen tarkoitukseen hyvin. Tulostettuumme esitteen totesimme kuitenkin, että parempilaatuinen paperi olisi tehnyt esitteestä laadukkaamman oloisen, mutta resurssimme ja aikamme ei tässä opinnäytetyössä enää riittänyt siihen parannukseen. Olisimme halunneet jakaa esitettä enemmän esimerkiksi jossain tapahtumassa, mutta sopivaa tilaisuutta ei ollut eikä aika riittänyt.

Koskenrinteen toiveena oli saada lisää vapaaehtoisia, erityisesti nuoria. Aiemmin vapaaehtoisina toimi pääasiassa eläkeikäisiä, joten keskityimme nuorten vapaaehtoisten aktivoimiseen. Pohdimme miten nuoria saisi innostumaan vapaaehtoistoiminnasta ja mitä kautta heitä voisi tavoittaa. Pohdittuumme tulimme siihen tulokseen, että nuoria tavoittaisi parhaiten koulujen ja harrastusten kautta, joissa esimerkiksi opettajat voisivat innostaa oppilaita osallistumaan toimintaan. Tämän takia päädyimme laittamaan sähköpostia kouluille ja harrastusjärjestöille Kotkan alueella. Laitoimme sähköpostia yhteensä 25:lle Kotkassa sijaitsevalle koululle, järjestölle ja seuralle, tätä kautta saimme vapaaehtoistoimintaa näkyvämmäksi ja mahdollisuus nuorien vapaaehtoisten määrään lisääntyi. Saimme omaan sähköpostiimme yhdeltä seuralta vastauk-

sen, että he voisivat tulla pitämään esityksen ikääntyneiden iloksi ja he ottavat myöhemmin yhteyttä. Saimme myös viestiä erään lukion opintosihteeriltä, että hän välittää sähköpostin niille opettajille, joilla olisi mahdollisuus ottaa toiminta osaksi opetussuunnitelmaa. Koskenrinteelle oli myös tullut yhteydenottoja muutamasta koulusta ja järjestöstä, joista on mahdollista tulla pitämään jonkinlaista ryhmätoimintaa ikääntyneille.

Tarkoituksena oli luoda Koskenrinteen vapaaehtoistyölle malli, jonka avulla vapaaehtoistoiminnan järjestäminen jatkossa olisi selkeää. Koskenrinteellä on jo pitkään ollut vapaaehtoistoimintaa, ja sitä on toteutettu tietyn kaavan mukaan. Mielestämme vapaaehtoistoiminnassa tai sen järjestämisessä ei ollut kehitettävää, ainoastaan vapaaehtoisten tavoittamiseen ja näkyvyyden lisäämiseen tarvittiin muutosta. Teimme Koskenrinteen vapaaehtoistoiminnasta mallikuvion, josta on helppo nähdä vapaaehtoistoiminnan aloittaminen sekä toiminnan eri vaiheet.

Kartoitimme vapaaehtoistyön tilannetta Koskenrinteellä lokakuun 2015 lopussa. Vapaaehtoistyön tilanteessa ei ole tapahtunut muutosta, mutta Koskenrinteellä ollaan tyytyväisiä siitä, että vapaaehtoistyön näkyvyys on lisääntynyt. Koskenrinteellä ei myöskään odotettu, että näin lyhyellä ajalla tapahtuisi vielä mitään muutosta tai yhteydenottoja uusilta vapaaehtoisilta tulisi. Koskenrinteelle oli otettu yhteyttä yhdestä koulusta, josta olisi luultavasti mahdollisuus tulla tekemään vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistyöhön osallistumisen mahdollisuus voi jäädä ihmisten mieleen, mutta ilmoittautumisessa ja hyvän ajankohdan löytymisessä voi mennä aikaa.

Tässä vaiheessa on vaikea sanoa, kuinka paljon vapaaehtoistoiminta kokonaisuudessaan tulee lisääntymään Koskenrinteellä, koska muutoksen tapahtumiseen voi mennä aikaa. Koskenrinteen ja vapaaehtoistyön näkyvyyttä on lisätty esitteiden, sähköpostien ja Facebook-sivujen avulla.

## 11.2 Opinnäytetyön tutkivan osan arviointi

Opinnäytetyön tutkimusosan perustana ovat tieteelliset menetelmät sekä niiden oikeanlainen käyttö. Käytettävän tiedon luotettavuus on tärkeää ja tietoa on käsiteltävä oikein luotettavan lopputuloksen saamiseksi. Tärkeintä opinnäytetyössä on tiedon luotettavuus ja jos tieto on virheellistä, ei oikeista tiedonkeruu- tai analyysimenetelmistä ole apua. Opinnäytetyössä tulee luotettava ja

korkealaatuinen, kun tieto täyttää luotettavuuskriteerit. Kehittämistutkimuksessa haetaan aina muutosta parempaan suuntaan, joten lopputulos on yhtä tärkeä kuin tieteellisyys. (Kananen 2012, 162.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekemiseen tarvitaan vähintään kaksi tutkijaa, jotta tutkimusten valinnasta ja käsittelystä tulee luotettavaa. (Johansson ym. 2007, 6). Luotettavuutta kehittämistutkimuksellemme lisäsi siis kolme tekijää, koska olemme yhdessä hakeneet tietoa ja valinneet työhömmme otetut aineistot. Mitään tutkimusta ei hyväksytty työhön ennen kuin kaikki kolme tekijää olivat sen hyväksyneet ja todenneet työhömmme sopivaksi.

Luotettavaksi kirjallisuuskatsauksen toteuttamisen tekevät ja virheitä vähentävät huolellinen suunnittelu alusta lähtien, tarkka kirjallisuushaku ja selkeät sisäänotto ja laadun arviointi kriteerit (Johansson ym. 2007, 68). Olemme kuvanneet tarkasti tiedonhaun toteutumista sekä kertoneet, mitä tietokantoja olemme käyttäneet. Hakutaulukossa esitämme mitä hakusanoja olemme käyttäneet eri tietokannoissa tehdyistä hauissa. Hakutaulukosta näkyy kuinka paljon hakutuloksia on löytynyt eri hakusanoilla sekä kuinka monta tutkimusta olemme hyväksyneet opinnäytetyöhömmme lähteeksi. Manuaalisella haulla etsimme aiheeseemme liittyvää tietoa kirjoista ja sosiaali- ja terveystieteiden lehdistä. Google-hakukonetta käytimme hakiessamme tietoa avoimella haulla.

Opinnäytetyön luotettavuus muodostuu reliabiliteetista eli tutkimustulosten pysyvyydestä sekä validiteetista eli oikeiden asioiden tutkimisesta. Tarkka dokumentaatio, eli tutkimusprosessin eri vaiheiden raportointi takaa opinnäytetyön luotettavuuden. (Kananen 2012, 164–165.) Olemme käyttäneet ainoastaan sellaista aineistoa, joka liittyy aiheeseemme, ja karsineet epäolennaiset tutkimukset pois hakujen yhteydessä.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta heikentäviä tekijöitä ovat suunnitelmallisen tiedonhaun puuttuminen. Emme suunnitelleet aluksi tarpeeksi tiedonhaun toteuttamista emmekä tutustuneet tutkimuksen toteuttamista koskevaan kirjallisuuteen tarpeeksi. Työn edetessä olemme joutuneet korjaamaan työn alkuvaiheessa tapahtunutta tiedonhakua ja olemme vasta työn edetessä opetelleet, miten tiedonhakuprosessia tulisi toteuttaa. Tämä on meidän ensimmäinen ammattikorkeakoulutasoinen opinnäytetyö, joten kokemusta tutkimuksen toteuttamisesta ei ollut ennestään.

Olemme hakeneet ainoastaan suomalaisilla hakusanoilla, joten sillä on vaikutusta löytyneiden lähteiden määrään ja sitä kautta luotettavuuteen. Englanninkielisiä lähteitä on vähän, koska olemme rajanneet opinnäytetyön koskemaan Suomessa tapahtuvaa vapaaehtoistyötä. Emme ole hakeneet englanninkielisillä hakusanoilla, koska koimme sen olevan epäolennaista työmme kannalta. Käytimme kuitenkin englanninkielisiä lähteitä sellaisissa vaiheissa, joissa ei käsitelty vapaaehtoistyötä. Jälkeenpäin ajateltuna, jos aikaa olisi ollut enemmän, työmme olisi voinut olla laajempi ja koskea myös muissa maissa tapahtuvaa vapaaehtoistyötä. Olisimme voineet käyttää monia tietokantoja laajemmin, mutta käytimme vain niitä, jotka olivat ennestään tuttuja ja jotka koimme helppokäyttöisiksi.

Toteutimme teemahaastattelun osana opinnäytetyön tutkivaa osaa. Haastatelimme Koskenrinteen vapaaehtoistyön koordinaattoria ja palveluohjaajaa, tarkoituksena oli selvittää Koskenrinteen vapaaehtoistyön lähtötilanne ennen opinnäytetyön kehittämisosan toteutusta. Teemahaastattelu nauhoitettiin, jotta mikään haastattelussa esiin tullut asia ei jäisi huomiotta. Haastattelu analysoitiin suoraan tallenteelta. Tallenteelta analysointi lisää luotettavuutta, koska haastattelua on mahdollisuus kuunnella moneen kertaan ja siksi haastattelusta saa varmemmin kaiken tiedon ylös. Haastattelun luotettavuutta lisäsi huomattavasti myös se, että haastattelijoille oli varmaa tietoa haastateltavasta asiasta eli Koskenrinteen vapaaehtoistyön tilanteesta ennen opinnäytetyön aloittamista. Teemahaastattelu onnistui hyvin, ja siitä saimme kaiken sen tiedon, mikä oli tarkoituskin. Se helpotti meitä tarkentamaan opinnäytetyön tavoitteita ja tätä kautta kehittämiskohteet tarkentuivat.

### 11.3 Ammatillisuuden kehittyminen

Selvitimme tutkivassa osassa, miten vapaaehtoistyön muodoista musiikki, liikunta ja vuorovaikutus vaikuttavat ikääntyneiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Tämä osa opinnäytetyöstä on vaikuttanut eniten sairaanhoitajan oman alan asiantuntijuuden määrittymiseen.

Tämän opinnäytetyön kautta saimme uutta tutkittua tietoa musiikin, liikunnan ja vuorovaikutuksen tärkeydestä osana ikääntyneiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Opinnäytetyön kautta saimme mielikuvan siitä, miten va-



paaehtoistoiminnan avulla ikääntyneiden elämänlaatu voi parantua ja moni voi saada elämään uutta sisältöä.

Opinnäytetyötä tehdessä selkiytyi näkemys siitä, miten vapaaehtoisia voi käyttää sosiaali- ja terveysalalla monissa tärkeissä ei hoidollisissa tehtävissä lisäksi esimerkiksi ystävöitymisen ja ulkoiluseurana. Voimme myöhemmin työelämässä hyödyntää tietojamme vapaaehtoistoiminnasta ja siitä miten vapaaehtoisia voi tavoittaa. Opinnäytetyön tekemisen kautta selkeytyi, että hoitotyössä ei useinkaan jää riittävästi aikaa virikkeelliselle toiminnalle. On tutkittu, että virikkeet tai niiden puuttuminen vaikuttavat ikääntyneiden terveyteen, joten jatkossa osaamme kiinnittää huomiota niiden tärkeyteen ja järjestää niitä mahdollisuuksien mukaan työelämässä

#### 11.4 Opinnäytetyön tekemiseen vaikuttavat tekijät

Opinnäytetyön tekemiseen liittyi paljon haasteita joihin emme olleet osanneet varautua. Opinnäytetyön tekeminen oli myös paljon haastavampaa, kuin olimme ajatelleet. Työn tekemiseen vaikutti paljon opinnäytetyön tekijöiden erilaiset elämäntilanteet ja se, että asumme eri kaupungeissa. Aikataulujen yhteen sovittaminen on ollut tämän takia vaikeaa. Olemme eri vaiheissa opinnoissamme, joten opinnot ovat kuormittaneet meitä eriaikoihin esimerkiksi harjoittelujen takia. Jos olisimme kaikki samassa vaiheessa opintoja, olisi työn tekemiselle löytynyt enemmän yhteistä aikaa ja työtä olisi ollut helpompi tehdä.

Havahduimme myöhään opinnäytetyön aiheen valintaan ja opinnäytetyön aloittamiseen, jonka takia toteuttamiseen jäi mielestämme liian vähän aikaa. Emme olleet tutustuneet tarpeeksi opinnäytetyöprosessiin ja sen aikataulutamiseen, joten jouduimme loppuvaiheessa tekemään opinnäytetyötä tiukalla aikataululla ja sen takia tulosten arviointi jäi puutteelliseksi.

Emme myöskään kukaan asu Kotkassa, joten esitteiden jakaminen Kotkassa oli hieman haasteellista. Esitteiden jakaminen rajoittui tällöin vain niihin kertoihin, kun olimme käymässä koululla Kotkassa. Aikaa meni miettiessä, mihin esitteitä voisi viedä vieraassa kaupungissa sekä paikkojen etsimiseen esitteitä jakaessa. Olisimme myös voineet järjestää käyntejä esimerkiksi kouluihin, jossa olisimme esitelleet vapaaehtoistyötä Koskenrinteellä suoraan opiskelijoille. Tällaisia käyntejä olisi ollut helpompi järjestää, jos opinnäytetyöhön liittyvä toimeksianto olisi ollut siinä kaupungissa, jossa asumme.

## LÄHTEET

Aarnio, A. & Multisilta, J. 2011. Cicero learning. Facebook ja Youtube – ne on meidän juttu! Kansallinen tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä 2011. Helsingin yliopisto.

Ebrand Suomi Oy. 2015. Sosiaalinen media ja nuoret 2015. Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Saatavissa: <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2015/> [viitattu 27.8.2015].

Eurobarometri 75.2. 2011. Vapaaehtoistyö ja sukupolvien välinen solidaarisuus. Euroopan parlamentti. Saatavissa: [http://www.europarl.europa.eu/pdf/eurobarometre/2011/juillet/04\\_07/rapport\\_%20eb75\\_2\\_%20benevolat\\_fi.pdf](http://www.europarl.europa.eu/pdf/eurobarometre/2011/juillet/04_07/rapport_%20eb75_2_%20benevolat_fi.pdf) [viitattu 15.4.2015].

Euroopan yhteisöjen komissio. 2009. Ehdotus: Neuvoston päätös Euroopan vapaaehtoistyön teemavuodesta (2011). Päivitetty 3.6.2009. Saatavissa: [http://www.europarl.europa.eu/meetdocs/2009\\_2014/documents/com/com\\_com\(2009\)0254\\_/com\\_com\(2009\)0254\\_fi.pdf](http://www.europarl.europa.eu/meetdocs/2009_2014/documents/com/com_com(2009)0254_/com_com(2009)0254_fi.pdf) [viitattu 26.10.2015].

Facebook. 2015. Facebook-periaatteet. Saatavissa: <https://fi-fi.facebook.com/principles.php> [viitattu 20.9.2015].

Grönlund, H. 2012. Volunteerism as a mirror of individuals and society: reflections from young adults in Finland. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.

Götell, E., Brown, S. & Ekman, S.-L. 2009. The influence of caregiver singing and background music on vocally expressed emotions and moods in dementia care: a qualitative analysis. International Journal of Nursing Studies. Mälardalen University. Västerås. Saatavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18241869> [viitattu 13.9.2015].

Hintikka, K. 2015. Sosiaalinen media. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media> [viitattu 15.9.2015].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Honkanen, A., Kalmari, P., Karvinen, E. & Koivumäki, K. Liikunta ja ikääntymisen- liikkeellä voimaa vuosiin. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5.

Esaprint Oy. Saatavissa:

[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/344/Liikkeella\\_voimaa\\_vuosiin\\_2014.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/344/Liikkeella_voimaa_vuosiin_2014.pdf)

[viitattu 20.10.2015].

Huttunen, J. 2008. Ikäihmisten määrä Suomessa. Terveyskirjaston internetsivut. Saatavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ldk00281](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00281) [viitattu 6.5.2015].

Hynynen, E.-T. 2015. Pyyteetöntä auttamista, henkilökohtaista hyötyä ja persoonatonta ystävyyttä – vapaaehtoistyön motiivit kolmannen sektorin auttamistyössä. Pro gradu. Tampereen yliopisto.

Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2012. Hoida ja kirjaa. 7. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R.-L. (toim.). 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A51.

Juslén, J. 2011. 10 askelta Facebook- markkinointiin. Saatavissa:

[https://asiakas.kotisivukone.com/files/sometyonhaussa.auttaa.fi/FB/10-askelta-facebook-markkinointiin-ekirja-loka-2014\\_1.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/sometyonhaussa.auttaa.fi/FB/10-askelta-facebook-markkinointiin-ekirja-loka-2014_1.pdf) [viitattu 3.11.2015].

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Taitto ja paino. Tampereen yliopistopaino Oy. Juvenes print.

Kankainen, T., Pessala, H., Siisiäinen, M., Stranius, L., Wass, H. & Wilhelmsson, N. 2009. Suomalaiset osallistujina - Katsaus suomalaisen kansalaisvaikuttamisen tilaan ja tulevaisuuteen. Oikeusministeriön julkaisuja 2009:5. Saatavissa:

<http://oikeusministerio.fi/fi/index/julkaisut/julkaisuarkisto/200905suomalaisetos>

[allistuji-na.katsaussuomalaisenkansalaisvaikuttamisentilaanajatutkimukseen/Files/OMJU.pdf](#) [viitattu 15.4.2015].

Kansalaisareena. 2014. Vapaaehtoisen asema tulee turvata. Tiedote. Saatavissa: <http://kansalaisareena.fi/eduskunta/wp-content/uploads/2014/12/Vapaaehtoisty%C3%B6n-koordinointivastuu-tiedote.pdf> [viitattu 23.7.2015].

Koskenrinne. 2011. Vuosikertomus. Saatavissa: [http://www.koskenrinne.fi/content/Koskenrinne\\_vuosikertomus2011.pdf](http://www.koskenrinne.fi/content/Koskenrinne_vuosikertomus2011.pdf) [viitattu 21.4.2015].

Koskiahho, B. 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola A, Kurki L. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.

Kukkonen, T. 2012. Facebook brändiyhteisön arvonluontiprosessin ympäristönä. Pro gradu-tutkielma. Lapin yliopisto.

Käypä hoito. 2012. Liikunta. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=F7CC1F67AA46D3BF33CFEBDF4CCE113F?id=hoi50075> [viitattu 29.7.2015].

Laatikainen, T. 2011. Tuuks mukaan? - Vapaaehtoistoiminnan toimintakäsikirja vanhustyöhön. Koivupirtin säätiö. Saatavissa: <http://www.koivupirtti.fi/kuvat/Toimintakasikirja.pdf> [viitattu 13.4.2015].

Lerssi, P. 2014. Millaiset ovat hyvät verkkosivut? Oiva Verkkosivupaja. Saatavissa: <http://www.verkkosivupaja.fi/millaiset-ovat-hyvät-verkkosivut/> [viitattu 28.10.2015].

Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin. 2013. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 5/2013. Saatavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/283/> [viitattu 29.7.2015].

Marjovuori, A. Apua vanhusten yksinäisyyteen. Helsingforsmission-internetsivut. Saatavissa: <http://www.helsingforsmission.fi/?sid=291> [viitattu 10.9.2015].

Marketing minefield. 2008. Designing an effective leaflet. Saatavissa: <http://www.marketingminefield.co.uk/designing-an-effective-leaflet/> [viitattu 10.10.2015].

Martelin, T., Hyyppä, M., Joutsenniemi, K. & Nieminen, T. 2009. Elämä pelissä. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Terveyskirjasto. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00107](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107) [viitattu 15.8.2015].

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuorten vapaa-aikatutkimus. Nuoria liikkeellä! Saatavissa: [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria\\_liikkeell%C3%A4\\_Julkaisu\\_Nettiversio\\_korjattu.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf) [viitattu 19.5.2015].

Mäkelä, H. 2003. Sitoutumisen eri muodot ja sitoutumisen mahdollinen johtaminen. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Niemelä, K. 2012. Sosiaalinen media kulttuuripääkaupunkivuoden ohjelmahankkeiden markkinoinnin ja viestinnän välineenä. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto.

Nuorisobarometri 2012. Monipuolinen hyvinvointi, toim. Myllyniemi, S. Saatavissa: [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri\\_2012\\_Verkkojulkaisu.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri_2012_Verkkojulkaisu.pdf) [viitattu 19.5.2015].

Nylund, M. & Yeung, A. B. 2005. Vapaaehtoistoiminta - anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Oksala, R. 2012. Käyttäjän Raimo Oksala galleria. Saatavissa: <https://picasaweb.google.com/114834949227464031619> [viitattu 28.10.2015].

Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry. Saatavissa: <http://www.koskenrinne.fi> [viitattu 12.4.2015].

Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry. Vuosikertomus 2011. Saatavissa: [http://www.koskenrinne.fi/content/Koskenrinne\\_vuosikertomus2011.pdf](http://www.koskenrinne.fi/content/Koskenrinne_vuosikertomus2011.pdf) [viitattu 20.5.2015].

Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 12/2012. Saatavissa: [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Article\\_report-let&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo10334](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Article_report-let&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo10334) [viitattu 10.9.2015].

Porre-Mutkala, P. 2012. Hoidon laatu vanhainkodissa vanhusten ja omaisten kokemana. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Punainen risti. Mikä on Suomen Punainen Risti? Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/suomen-punainen-risti> [viitattu 17.5.2015].

Rope, T. 1998. Business to business -markkinointi. Porvoo: WSOY.

Rope, T. 2003. Onnistu myynnissä. Juva: WSOY.

Savela, S., Komulainen, P., Sipilä, S. & Strandberg. 2015. Ikääntyneiden liikunta- minkäläistä ja mihin tarkoitukseen?. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi.xhalaxng.kyamk.fi:2048/xmedia/duo/duo12448.pdf> [viitattu 28.10.2015].

Sipilä, O. 2014. ”Se on muovannut minua ihmisenä varmasti parempaan suuntaan ja ollut yksi tapa löytää merkitys elämälle. ”Vapaaehtoistoiminta kasvattajana elämänkulussa. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

STM. 2007. Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:3. Helsinki. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113898/Julk\\_2007\\_3\\_hyvinvointi2015\\_verkko.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113898/Julk_2007_3_hyvinvointi2015_verkko.pdf?sequence=1) [viitattu 26.10.2015].

Sulkava, R. 2009. Sairauksien ehkäisy. Vireyden säilyttäminen. Terveyskirjasto. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00155&p\\_haku=liikunta%20vanhus](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00155&p_haku=liikunta%20vanhus) [viitattu 2.8.2015].

Suomen Digimarkkinointi Oy. Facebook-markkinointi. Saatavissa: <http://www.digimarkkinointi.fi/facebook-markkinointi> [viitattu 28.10.2015].

Tajakka, R. 2013. ”Kun tulee ihmisten ilimoille, ni ei sitä sitten sitä kipuakkaan tunne”- Kuorolaulun vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin. Maisterintutkielma. Jyväskylän yliopisto.

THL. 2006. Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa. Sosiaali- ja terveysministeriön Perhe- ja sosiaalijaoston julkaisema tiedote. Kuntainfo 5/2006. Päivitetty 29.7.2015. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/palvelujen-jarjestamisprosessi/palvelutarpeen-selvittaminen/toimintakyvyn-arviointi> [viitattu 29.7.2015].

Terveysnetti. 2015. Ikäihmisten liikunnan vaikutus toimintakykyyn. Saatavissa: [http://terveysnetti.turkuamk.fi/seniorinetti/ikaihminen\\_liikunta/sosiaaliseen\\_toimintakykyyn.html](http://terveysnetti.turkuamk.fi/seniorinetti/ikaihminen_liikunta/sosiaaliseen_toimintakykyyn.html) [viitattu 15.8.2015].

Tilvis, R. 2009. Sairauksien ehkäisy vanhuksilla – erityispiirteet. Terveyskirjasto. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00145](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00145) [viitattu 2.7.2015].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Hansaprint Oy. Vantaa.

Unicef. Vapaaehtoiset. Saatavissa: <https://www.unicef.fi/vapaaehtoiset/> [viitattu 20.5.2015].

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Utriainen, J. (toim.) 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011.

Vanhala, K. 2010. Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa Jyväskyläläisessä palvelutalossa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Vartiovaara, I. 2006. Musiikin valtava voima. Terveyskirjasto. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00010](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00010) [viitattu 1.9.2015].

Väisänen, M. 2010. Toimintamalli vapaaehtoistoimijoiden johtamiseen. Saatavissa: <http://yhdistysverkosto-net-bin.directo.fi/@Bin/a10cd5db444e6f95c991847b7ee23592/1431102559/application/pdf/146338/TOIMINTAMALLI%20VAPAAEHTOISTY%C3%96NTEKIJ%C3%96IDEN%20JOHTAMISEEN%20MIKA%20V%C3%84IS%C3%84NEN.pdf> [viitattu 8.5.2015].

Yeung, A. B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: YTY.



## LIITTEET

## Liite 1: Koskenrinteen uudistettu esite vapaaehtoistyöstä



Esitteen ulkoasu:  
Emmi Pylkkänen,  
Meri Majander ja  
Iida Hyvärinen

Kuvat: Raimo Oksala

Palvelutaloyhdistys  
KOSKENRINNE RY  
Osoite: Närhintie 2 A  
48230 KOTKA  
Puh. 044 723 3100

[www.koskenrinne.fi](http://www.koskenrinne.fi)

y-tunnus: 0160258-0



## Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan!



Haluatko toimintaa, jolla on merkitystä?  
Haluatko osallistua ja tuottaa hyvää mieltä?  
Haluatko toimia vanhusten parissa?



## Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan Koskenrinteelle!

Vapaaehtoistyö on elämää rikastuttavaa ja auttamisen iloa tuottavaa tekemistä. Vapaaehtoisena toimit omana itsenäsi tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, sekä omien aikaresurssien puitteissa. Vapaaehtoistoimijana voit aina kääntyä luottamuksellisesti yhdistyksen vapaaehtoiskoordinaattorin puoleen.



**Vapaaehtoistoiminta voi olla vaikkapa:**

- ❖ Lukemista, laulamista, läsnäoloa
- ❖ Mukana talon juhlissa, retkillä ja tapahtumissa
- ❖ Kukkien kastelua, papiljottien laittamista, ulkoiluttamista
- ❖ Ryhmänohjaajana toimimista ja paljon, paljon muuta

Kiitokseksi toiminnastasi tarjoamme sinulle hyvän mielen lisäksi:

- Pullakahvit toimintapäivinäsi
- Mahdollisuuden osallistua talojemme juhliin ja tapahtumiin
- Pienen lahjan keväällä ja jouluna
- Tapaturmavakuutuksen toiminta-aikana

**Jos kiinnostuit, ota yhteyttä:**

Vapaaehtoistyön koordinaattori Marjo Eerola  
[vapaaehtoiset@koskenrinne.fi](mailto:vapaaehtoiset@koskenrinne.fi)  
Puh 044 723 3096  
Närhintie 2 A, 48230 Kotka

[www.facebook.com/Koskenrinne](https://www.facebook.com/Koskenrinne)  
[www.koskenrinne.fi](http://www.koskenrinne.fi)




## Liite 2: Sähköposti kouluille ja järjestöille

Hei!

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta ja teemme opin-  
näytetyötä, jonka tarkoituksena on saada lisää eri-ikäisiä vapaaehtoisia palvelutaloyhdistys  
Koskenrinne ry:lle. Toivoisimmekin nyt, että koulujen ja järjestöjen kautta varsinkin nuoria saa-  
taisiin lisää vapaaehtoistyöhön.

Vapaaehtoistoimintaan mennään mukaan monista eri syistä ja eri ihmisiä motivoivat eri asiat.  
Syitä voivat olla esimerkiksi halu auttaa muita ihmisiä. Vapaaehtoistoiminnan kautta vapaaeh-  
toistyöntekijä saa mielekästä tekemistä ja yhdessäoloa vapaa-ajalle. Toiminta tuo positiivisia  
asioita elämään sekä vapaaehtoistyöntekijälle että sen kohteelle. Se kartuttaa työkokemusta  
ja opettaa uusia taitoja. Vapaaehtoistyön kautta voi tavata uusia ihmisiä ja toimia hyvänä esi-  
merkkinä.

Kotkassa Koskenrinteellä on neljä eri toimipistettä, joista jokaisessa voi tehdä vapaaehtoistyö-  
tä. Koskenrinteen koti, Kotka-koti, Karhula-koti ja Karhunkulman kohtaamispaikka.

Vapaaehtoistoiminta voi olla:

- Lukemista, laulamista, läsnäoloa
- Mukana oloa talon juhlissa, retkillä ja tapahtumissa
- Kukkien kastelua, papiljottien laittamista, ulkoiluttamista
- Ryhmänohjaajana toimimista ja paljon, paljon muuta

Varsinkin koululuokat/järjestöt voisivat tulla ryhmänä järjestämään vapaaehtoistoimintaa van-  
huksille esimerkiksi esityksiä, musiikki- ja liikuntatuokioita tai käsitöitä. Myös erilaiset työt ku-  
ten maalaukset ja käsityöt, jotka piristävät asuinympäristöä ovat tervetulleita.

Olisiko teidän koulun luokilla/järjestöllä mahdollista tulla tekemään vapaaehtoistyötä Kosken-  
rinteelle?

Jos kiinnostusta löytyy, ota yhteyttä:

Vapaaehtoistyön koordinaattori

Närhintie 2A, 48230 Kotka

Puh: 044 723 3096

[vapaaehtoiset@koskenrinne.fi](mailto:vapaaehtoiset@koskenrinne.fi)

<http://www.koskenrinne.fi/?p=29>

tai jättämällä viestin Facebookissa:

<https://www.facebook.com/Koskenrinne?ref=ts&fref=ts>

Ystävällisin terveisin

Emmi Pylkkänen, Meri Majander ja Iida Hyvärinen

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu

## Liite 3: Tutkimustaulukko

Tekijä(t)	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä, tutkimus-alue/otos	Tutkimuksen tulokset
Grönlund, H. 2012. Volunteerism as a mirror of individuals and society: reflections from young adults in Finland. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.	Analysoida, mikä on vapaaehtoistyön rooli nuorten aikuisten elämässä.  International Journal of Nursing Studies. Mälardalen University. Västerås.	Teemahaastattelu. (N=1000) nuorta aikuista pääkaupunkiseudulta, (N=9612) yliopisto-opiskelijaa 13 maasta, 24 vapaaehtoisena toimivaa 21-36-vuotiaista nuorta aikuista.	Vapaaehtoistyötä voidaan käyttää yksilön arvojen, identiteetin ja uskonnollisuuden ilmaisemiseen, siihen voidaan liittää erilaisia henkilökohtaisia arvoja ja elämäntähtämyksiä. Vapaaehtoistoiminnan rooli on osoitettu olevan yhteydessä tasa-arvoa korostavien arvojen kanssa.
Götell, E., Brown, S. & Ekman, S.-L. 2009. The influence of caregiver singing and background music on vocally expressed emotions and moods in dementia care: a qualitative analysis. School of Health, Care and Social Welfare, Mälardalen University, Västerås,	Tutkimuksen tarkoituksena oli valaista suullisesti esitettyjä tunnetiloja hoitajien ja vakavasta dementiasta kärsivien kanssakäymisessä aamutoimien aikana.  Vertailtiin kolmea hoitotilannetta: "normaalia" tapaa ilman musiikkia, taustamusiikin kanssa ja hoitajan laulaessa.	Tutkimukseen osallistui yhdeksän henkilöä vaikean demencian kanssa, jotka asuivat vanhainkodissa Ruotsissa sekä viisi hoitajaa.	Taustamusiikin vaikutus ja hoitajan laulaminen kehittivät kommunikaation vastavuoroisuutta hoitajan ja potilaan välillä sekä loi elinvoimaa. Positiiviset tunteet kehittyivät ja aggressiivisuus vähenyi. Taustamusiikki lisäsi leikkisyyttä, kun taas hoitajan laulaminen sai aikaan avoimuutta ja läheisyyttä.

<p>Kukkonen, T. 2012. Facebook brändiyhteisön arvonluontiprosessin ympäristönä. Pro gradu-tutkielma. Lapin yliopisto.</p>	<p>Pyritään selvittämään, millainen ympäristö Facebook on yritysnäkökulmasta brändiyhteisön arvonluontiprosesseille, ja miten brändiyhteisöjen arvonluontitoimintoja Facebookissa toteutetaan.</p>	<p>Teoriaohjaava sisällyönanalyysi kahden Suomalaisen brändiyhteisön Facebook sivujen sisällyöstä.</p>	<p>Facebookin toiminnallisuus ja käyttökulttuuri mahdollistavat useita arvonluontitoimintoja, joita yritys ja yhteisön jäsenet toteuttavat.</p>
<p>Myllyniemi, S. &amp; Berg, P. 2013. Nuorten vapaa-aikatutkimus. Nuoria liikkeellä!</p>	<p>Tutkitaan nuorten vapaa-ajasta: ystävien määrää, miten pidetään yhteyttä, kuinka usein ja missä tavataan, mitä harrastuksia/muita aktiviteetteja on ja kuinka yli kilometrin matkat liikutaan. Tutkitaan ruudun parissa vietettyä aikaa.</p>	<p>Haastattelu.  7–29-vuotiaat Suomessa asuvat lapset ja nuoret.</p>	<p>Yli puolet tapaa ystäviä päivittäin, tapaamistahti laskee iän noustessa; yli puolet nuorista on yhteydessä päivittäin puhelimen/internetin välityksellä. 85 %:lla on harrastus ja 53 % on mukana järjestystoiminnassa. Pitkä ruutu-aika on yhteydessä vähäisempään liikuntaan. 86 % nuorista harrastaa liikuntaa.</p>
<p>Mäkelä, H. 2003. Sitoutumisen eri muodot ja sitoutumisen mahdollinen johtaminen. Pro gradu - tutkielman tiivistelmä. Tampereen yliopisto.</p>	<p>Työn tarkoituksena on käsitellä sitoutumista työhön sitoutumisen laajemmassa yhteydessä ja yrittää ymmärtää sitoutumisen ilmiötä ja johdettavuutta sekä vanhemman että uudemman tut-</p>	<p>Teemahaastattelu.  Tutkimuksessa haastateltu kolmen eri toimialan henkilöstöpäälliköitä ja johtajia.</p>	<p>Sitoutumisen yksilö- ja tilannekohtaisuus ilmenee käsitteiden, teorioiden ja tutkimuksen moniulotteisuutena ja laajuutena. Sitoutumisen edistäminen on johtamistyönä haaste, koska sitoutumisen perusta vaihtelee yksilökohtaisesti, eri</p>

	kimustradition avulla.		muodoin ilmentyen ja ajan mukaan muuttuen. Tutkimuksen pohjalta korostuu sitoutumisen käsitteen ja ilmiön kokonaiskuvan ymmärtämisen merkitys sitoutumisen mahdollisen johtamisen perustana.
Niemelä, K. 2012. Sosiaalinen media kulttuuripääkaupunkivuoden ohjelmahankkeiden markkinoinnin ja viestinnän välineenä. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto.	Tutkia millaiseksi kulttuuripääkaupunkihankkeet sosiaalisen median käsittivät ja miten he sitä käyttivät. Vastauksen perusteella selvittää, mikä oli sosiaalisen median merkitys	Kyselylomake hankkeille.  Vastausten perusteella on valittu hankkeet jatkohaastatteluihin.  Kyselylomake Turussa 160 ohjelmahankkeelle.	Suurin osa oli hyödyntänyt sosiaalista mediaa markkinointiviestinnässä, mutta sitä oli käytetty hyvin yksipuolisesti informaation levityskanavana. Vastauksissa korostui sosiaalisen median kokeminen trendikkäänä. Haastatteluissa tuli ilmi, ettei sosiaalista mediaa voida käyttää ainoana mainontakanavana kulttuuritapahtumissa.
Porre-Mutkala, P.2012. Hoidon laatu vanhainkodissa vanhusten ja omaisten kokemana. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.	Tutkia vanhusten kokemaa hoidon laatua vanhainkodissa sekä henkilökunnan ja omaisten välisen yhteistyön vaikutusta hoidon laatuun.	Teemahaastattelu.  Tutkimukseen osallistui viisi vanhusta ja viisi omaista.	Vanhukset kokivat henkilöstön ammattitaitoiseksi ja saamansa kohtelun ystävälliseksi. Henkilökunnan vaihtuvuus oli asia, josta vanhuksien ja omaisten eivät pitäneet. Vanhukset kaipaivat vanhainkodissa seuraa, ulkoilua ja omaisten vierailuja. Omaiset kaipa-

			vat enemmän aikaa hoitajilta.
Sipilä, O. 2014.” Se on muovannut minua ihmisenä varmasti parempaan suuntaan ja ollut yksi tapo löytää merkitys elämälle. ”Vapaaehtoistoiminta kasvattajana elämänkulussa. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto.	Tutkimuksessa tarkastellaan yksilön kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta. Tarkoituksena on ollut lisätä ymmärrystä vapaaehtoistoiminnasta kasvatustajana elämänkulussa, sekä selvittää elämänrakenteiden yhteyttä vapaaehtoistoimintaan ja aktiivisuuteen.	Laadullinen tutkimus.  19 Suomen Punaisen Ristin Hämeen piirin aktiivisen vapaaehtoisen elämänsä aikajana ja kertomukset.	Aktiivinen vapaaehtoinen haluaa oppia, kehittää ja kasvattaa itseään toiminnan kautta ja tiedonjanoisena hakeutuu vapaaehtoistoiminnassa uusiin haasteisiin ja oppimisen mahdollistaviin tilanteisiin. Vapaaehtoistoiminta on yksi tapo löytää merkitys omalle elämälle.
Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.	Tarkoituksena saada lisää tietoa iäkkäiden ihmisten yksinäisyydelle annetuista tulkinnoista, merkityksistä ja selityksistä. Selvittää, kuinka iäkkäät ihmiset kuvaavat ja selittävät yksinäisyyttä, ja millaisia merkityksiä ja tulkinnoita he antavat yksinäisyydelle. Iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä tarkasteltiin myös lehtikirjoitusten näkökulmas-	Haastattelu.  90 vuotta täyttäneet naimattomat, lapsettomat ja yksinasuvat naiset (N=24), yksinäisyyttä lievittävään ryhmätoimintaan osallistuneet yli 75-vuotiaat (15 naista, 5 miestä), kyseisiin ryhmiin osallistuneiden kirjoitukset (N=90) ja julkisessa keskustelussa esilläolevaa yksinäisyyttä tarkasteltiin Helsingin Sa-	Yksinäisyyttä selitettiin sosiaalisten suhteiden vähentymisellä, terveyden ja fyysisen toimintakyvyn heikentymisellä, oman käyttäytymisen muuttumisella, yhteiskunnan kielteisillä asenteilla iäkkäitä kohtaan, ihmissuhteiden ja elämänmerkityksen puuttumisella ja omaisten välipitämättömyydellä. Yksinäisyys nähtiin ikääntymiseen liittyvänä asiana.  Yksinäisyys tulkittiin monin tavoin ja siihen liitet-

	ta.	nomien ja ET-lehden yksinäisyyttä käsittelevien tekstien avulla (N = 154).	tiin paljon kielteisiä asioita: tapahtumaköyhyys, ulkopuolisuus, masennus ja turvattomuuden tunne. Yksinäinen saattoi kokea olevansa yhteisössä arvoton, turha ja tarpeeton. Myönteinen yksinäisyys liitettiin omaavalintaisuuteen.
Vanhala K. 2010. Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa Jyväskyläläisessä palvelutalossa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.	Tutkia, miten musiikki vaikuttaa ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin, onko virikkeellistä toimintaa riittävästi ja millainen toiminta olisi mieluisinta.	Kvalitatiivinen tutkimus, teemahaastattelu.  Kaksi palvelutaloa Jyväskylässä.	Musiikkitoiminta lisää ikääntyneiden hyvinvointia psyykkisellä, fyysisellä ja sosiaalisella tasolla. Virikkeellistä toimintaa ei ole riittävästi, mutta siihen osallistutaan mielellä. Mieluisimmat toimintamuodot ovat laulaminen ja musiikin kuuntelu.