

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2016

Aapo Kenttä

BOOSTI-HANKKEEN VAPAAEHTOISTOIMINNAN KEHITTÄMISTYÖ

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaaliala | Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2016 | 39 + 39

Laura Närvi

Aapo Kenttä

BOOSTI-HANKKEEN VAPAAEHTOISTOIMINNAN KEHITTÄMISTYÖ

Tämän kehittämistyön toimeksiantaja oli Helsingin kaupungin nuorisoasiankeskuksen Boosti-kehittämishanke. Hankkeessa tehdään liikuntaan painottuvaa kohdennettua nuorisotyötä, jossa tavoitteena on lisätä nuorten liikuntaa ja samalla vähentää liikkumattomuudesta aiheutuvia riskejä. Hankkeeseen on suunniteltu vapaaehtoistoiminnan aloittamista, jossa vapaaehtoinen harrastaisi liikuntaa yhdessä Boostin asiakasnuoren tai -nuorten kanssa. Hankkeen vapaaehtoistoiminnan kehittäminen oli kehittämistyön tavoite. Kehittämistyö kesti tammikuusta kesäkuuhun 2016.

Kehittämistyöprosessi eteni dialogisten kehittämiskeskustelujen pohjalta, joita käytiin niin kehittämistyöhön kootun kehittämisyöryhmän, sekä nuorisotyön vapaaehtoistoiminnan ja liikunta-alan asiantuntijoiden kanssa. Kehittämiskeskustelujen lisäksi työhön haastateltiin kahta sosiaalialan vapaaehtoistoimintaa järjestävää tahoa. Kehittämistyön tuotos luotiin näiden käytyjen keskustelujen ja teemahaastattelujen pohjalta. Kehittämistyöraportin teoriaosuus käsittelee liikunnan kokonaisvaltaisia hyvinvointivaikutuksia nuorelle sekä vapaaehtoistoimintaa.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi mallinnus Boosti-hankkeen vapaaehtoistoiminnasta. Mallinnuksessa on esitetty kaksi eri tapaa toimia vapaaehtoisena, yksilökohtainen sekä lajikohtainen toimintamalli. Lisäksi mallinnukseen on kuvattuna uuden vapaaehtoisen aloitusprosessi sekä luotu uuden vapaaehtoisen alkutietolomake. Mallinnukseen on nostettu esiin myös toimintaa sääteleviä lakeja, asetuksia ja turvallisuushuomioita sekä toiminnan markkinointia koskevia asioita. Luodun mallinnuksen tavoitteena on toimia työntekijöille apuvälineenä uuden vapaaehtoistoiminnan käynnistämiseksi ja kehittämisessä.

ASIASANAT:

kehittäminen, liikunta, nuorisotyö, vapaaehtoistoiminta

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social services | Child care, youth and family work

2016 | 39 + 39

Laura Närvi

Aapo Kenttä

DEVELOPING VOLUNTEER WORK IN BOOSTI-PROJECT

This development work was commissioned by Boosti, a development project operating under the city of Helsinki Youth Department. The project is a form of sports-oriented targeted youth work. The goal of the project is to increase physical activity among young people and to combat the risks and problems that are associated with low levels of physical exercise. There are plans to launch a volunteer program where volunteers would exercise and do sports with the target group of this project. The aim of my work project was to develop this new volunteer project. The research was conducted between January and June of 2016.

The development work is based on dialogues and development discussions with a special team working on Boosti's development project as well as with experts from the fields of voluntary youth work and sports. In addition to the data and material gathered from the aforementioned discussions, two organizations in volunteer work were interviewed. The development work is built on the basis of these dialogues and thematically-planned interviews. The theory section of the report discusses the impacts that physical exercise and activity has on the holistic well-being of young people, as well as the concept of voluntary work itself.

The development project succeeded in producing a modelling that reflects the voluntary work provided by Boosti. The modelling presents two alternative ways for people to take part in voluntary work; a person-based and an activity-based model. The modelling also describes the initial stages and provides source information for the aspiring voluntary worker and a basic background information form for the volunteer to fill in. The modelling also presents some of the laws and safety instructions, and some observations regarding the marketing of these new volunteer program. The modelling is intended to act as a frame of reference and as an instrument for the employers in the launching and developing of this new form of voluntary work.

KEYWORDS:

development, physical training, youth work, volunteer work

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämistyön tausta ja tarve	8
2.2 Kehittämistyön ulkopuolisten toimijoiden esittely	10
2.3 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	10
3 LIIKUNTA NUORTEN HYVINVOINNIN TUKENA	11
3.1 Liikunnan merkitys lapsille ja nuorille	11
3.2 Nuorten liikuntasuositukset	11
3.3 Liikunnan fyysisiä hyvinvointivaikutuksia nuorelle	13
3.4 Liikunnan psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia nuorelle	14
3.5 Liikunnan kokemuksellisuus ja tuki nuoren sosiaaliselle hyvinvoinnille	15
4 VAPAAEHTOISTOIMINTA	18
4.1 Vapaaehtoistyö sekä tukihenkilö- ja ystävätoiminta	18
4.2 Motivaatio vapaaehtoistyössä	19
4.3 Timanttimalli vapaaehtoistyön motiiveista	19
4.4 Sitoutuminen vapaaehtoistyössä	20
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN	22
5.1 Toiminnallinen kehittäminen	22
5.2 Kehittämismenetelmät	23
5.3 Kehittämisprosessin aikataulu ja eteneminen	24
6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	32
6.1 Kehittämistuotoksen arviointi ja jatkokehittäminen	32
6.2 Kehittämisprosessin arviointi	33
6.3 Ammatillinen kasvu prosessin aikana	35
LÄHTEET	37

LIITTEET

Liite 1. Muistio nuorisosiasiainkeskuksen vapaaehtoiskoordinaattorin tapaamisesta

Liite 2. Haastattelurunko

Liite 3. Muistio Amigo-toiminnan haastattelusta

Liite 4. Muistio lastensuojelun tukihenkilötoiminnan haastattelusta

Liite 5. Muistio NYT-hankkeen tapaamisesta

Liite 6. Boosti-hankkeen vapaaehtoistoiminnan mallinnus

KUVAT

Kuva 1. Vapaaehtoistoiminnan timanttimalli (Yeung 2014.)

20



1 JOHDANTO

Liikunnasta saadut hyvinvointivaikutukset ovat kokonaisvaltaisia, ja jokainen tarvitsisi liikuntaa. Liikunta edistää ennen kaikkea ihmisen fyysistä terveyttä, mutta myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä esimerkiksi auttaa oppimisessa. Liikunta voi esimerkiksi edistää terveempää itsetuntoa, laskea stressitasoa sekä vähentää ahdistuneisuutta ja masennusoireita. Liikunnan parissa voi lisäksi kehittää vuorovaikutustaitoja, oppia huomioimaan toisia sekä oppia myötätunnon merkitystä. Liikunta auttaa myös esimerkiksi keskittymiskyvyssä, muistamisessa sekä tarkkaavaisuudessa. (Terve koululainen 2016.)

Tutkimuksissa on kuitenkin ilmennyt, että yli puolet suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän sekä kuinka liikuntahaluttomuuden takana voi piiloutua lapsilla ja nuorilla niin fyysisiä, psyykkisiä kuin myös sosiaalisia syitä (Karvinen ym. 2010, 5). Nuorten liikkumattomuus onkin haaste, johon tulisi puuttua moniammatillisesti (Pyykkönen & Rovio 2011, 3).

Tein opinnäytetyöni Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen Boosti-kehittämissankkeelle. Hankkeessa tehdään liikuntaan painottuvaa kohdennettua nuorisotyötä, jossa tavoitteena on lisätä nuorten liikuntaa ja samalla vähentää liikkumattomuudesta aiheutuvia riskejä. Boostin niin yksilö- kuin pienryhmätyöskentelyllä pyritään lisäämään nuorten valmiuksia ja mahdollisuuksia liikkua enemmän, auttaa löytämään itselleen mieleluisa ja sopiva tapa harrastaa liikuntaa sekä poistaa esteitä liikuntaan osallistumiselle, lisäksi hankkeessa pyritään myös rakentamaan pysyviä toimintatapoja saada vähän liikkuvat nuoret liikkeelle. Boosti-hanke on Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen ja opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama kolmevuotinen kehittämishanke. (Boosti, 2016.)

Työni tavoitteena oli kehittää Boosti-hankkeen vapaaehtoistoimintaa. Hankkeeseen on aiemmin suunniteltu liikuntakaveritoiminnan aloittamista, jossa vapaaehtoinen harrastaisi liikuntaa yhdessä Boostin asiakasnuoren tai -nuorten kanssa. Kehittämistyöni tehtävänä oli luoda mallisuus tälle uudelle vapaaehtoistoiminnalle.

Olen jakanut kehittämistyöni tietoperustan kahteen osaan, liikunnan kokonaisvaltaisiin hyvinvointivaikutuksiin sekä vapaaehtoistyöhön. Liikunta osiossa käsittelen liikunnan hyvinvointivaikutuksia nuorelle niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen sekä kokemuksellisuuden näkökulmasta. Vapaaehtoistyötä käsittelevässä tietoperustaosuudessa

avaan vapaaehtoistyön käsitettä, sekä sitä mistä vapaaehtoisten motivaatio ja sitoutuminen vapaaehtoistyöhön koostuu. Tietoperustaosuuksien jälkeen raportissani siirryn kehittämistyöni toteutukseen. Kehittämismenetelminä käytin laadullisia tutkimusmenetelmiä, kävin dialogisia kehittämiskeskusteluja sekä suoritin puolistrukturoituja teema-haastatteluja. Raportissa avaan kehittämistyön etenemistä, kuinka valmiiseen lopputuotokseen on päästy ja millaisessa aikataulussa, sekä lopuksi arvioin kehittämistyötäni ja pohdin sen jatkokehittämistä. Kehittämistyöni valmis tuotos löytyy liitteenä raportin lopusta.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämistyön tausta ja tarve

Ajatus opinnäytetyön tekemisestä Boosti-hankkeelle syntyi vuoden 2015 loppusyksystä nähdessäni sattumalta Boosti-hankkeen esitteen. Kiinnostuin heti nuorisotyötä ja liikuntaa yhdistävästä kehittämishankkeesta ja otin yhteyttä Boostin projektisuunnittelija Niklas Hjortiin kuullakseni lisää hankkeesta, sekä kysyäkseen olisiko heillä tarvetta opinnäytetyölle ja mahdollisuutta suorittaa Boosti-hankkeessa suuntaavien opintojeni lapsi-, nuoriso- ja perhetyön työharjoittelu. Tällöin pääsimme alustavaan sopimukseen ja tammikuussa 2016 varmistimme työharjoittelun ja opinnäytetyön tekemisen Boosti-hankkeeseen.

Boosti-hanke on Helsingin kaupungin nuorisoasiankeskuksen alainen kolmen vuoden kehittämishanke, jossa tehdään liikuntaan painotettua kohdennettua nuorisotyötä ja jonka tavoitteena on lisätä nuorten liikuntaa ja vähentää vähäisen liikunnan aiheuttamia riskejä tulevaisuudessa. Kohdennetussa nuorisotyössä pyritään positiivisella erityiskohittelulla vaikuttamaan erityisesti nuoriin, nuorisoryhmiin, alueisiin ja olosuhteisiin, joissa syrjäytymisen tai syrjäytetyksi tulemisen vaara on todennäköisempää. Tilastojen avulla esimerkiksi voidaan löytää Helsingistä kaupunginosia, esimerkiksi Pukinmäki, Jakomäki sekä Mellunkylä, joissa esiintyy enemmän riskitekijöitä syrjäytymiselle verrattuna muuhun kaupunkiin esimerkiksi yksinhuoltajuuksien, työttömyyden, toimeentulovaikeuksien sekä lastensuojeluasiakkuuksien määrässä alueella, tämän kaltaisiin alueisiin tulee kiinnittää erityistä huomioita (Lehtinen 2015 6-8). Toinen esimerkki on työskentelyn tärkeys maahanmuuttajanuorten kanssa, joille on tärkeää antaa tukea kotouttamisessa, sosiaalisten suhteiden vahvistamisessa, uusien rutiinien sekä esimerkiksi liikuntaharrastusten löytämisessä (Lehtinen 2015, 32-33).

Kohdennetun nuorisotyön erityispiirteiden mukaisesti Boostin toiminnassa näkyy vahvasti moniammatillinen sekä hallintorajat ylittävä työskentelyote. (Helsingin kaupungin nuorisoasiankeskus 2011, 14.) Boostin toiminta on lisäksi suunnitelmallista, jolla pyritään nuoren kasvatuksellisiin ja nuoren muuhun kehitykseen tähtääviin päämääriin. Asiakkaiden aloittaessa heille tehdään lyhyt alkukartoitus, sekä nuori asettaa toiminnalle lähtötavoitteet, joiden toteutumista nuori arvioi asiakassuhteen päättyessä tehtävällä loppukyselyllä. (Harinen ym. 2008, 17.) Boostissa nuorilla esiintyvät haasteet voivat olla usein

esimerkiksi psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia, kuten itsetunto-ongelmat, sopeutumisvaikeudet, rauhattomuus, herkkyys ärsyyntyä tai esimerkiksi yleinen kiinnostuksen puute. Lisäksi nuorilla esiintyy vapaa-ajalla tekemisen puutetta, joka useiden tutkimuksien osoittamana voi johtaa esimerkiksi koulukielteisyyteen, rötöstelyyn sekä yleiseen lyhytnäköisyyteen nuoren elämässä. Nuorilla haasteiden moniongelmaisuus, ongelmien kasaantuminen on myös yksi huomioon nostettava asia, kohdennettua nuorisotyötä tekemällä Boosti pyrkiikin vastaamaan nuoren kasaantuviin ongelmiin, joihin esimerkiksi koulu tai sosiaalitoimi ole yksin löytäneet ratkaisua. (Harinen ym. 2008, 16–17.)

Boostin kanssa yhteistyötä tekee esimerkiksi lastensuojelu, nuorisopsykiatria sekä koulut, joiden kautta nuoret pääosin ohjautuvat Boostiin mukaan. Boosti-hankkeen rahoittajina toimii nuorisoasiainkeskus ja opetus- ja kulttuuriministeriö, sekä yhteistyökumppanina toimii myös Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden virasto. Nuorille Boostiin osallistuminen on vapaaehtoista toimintaa. (Boosti 2016).

Boostin toiminta on tarkoitettu helsinkiläisille 12–18 vuotiaalle nuorille, jotka liikkuvat vähän ja tarvitsevat erityistä tukea liikunnan harrastamiseen. Toiminta on niin yksilötyökentelyä, kuin myös pienryhmämuotoista. Boostissa pyritään, että nuori löytäisi itselleen mieluisan tavan liikkua. Nuorta autetaan tutustumaan eri liikuntalajeihin ja -paikkoihin, löytämään liikuntakaveri tai esimerkiksi ohjataan osallistumaan liikunnalliseen ryhmätoimintaan. (Boosti 2016).

Hankkeen tavoitteena on lisätä nuoren omia valmiuksia liikunnan harrastamiseen. Jo pelkkä kotoa ulos lähteminen voi olla jollekin nuorelle iso haaste, tai toisena esimerkkinä voi olla nuori, joka on liikunnallinen, mutta ilman harrastusta ja liika energia sekä vapaa-aika saattavat esimerkiksi purkautua erinäisiin hölmöilyihin ja rötöstelyihin. Ajatuksena on, että Boosti on eräänlainen linkki tukea tarvitsevan nuoren ja liikuntaharrastuksen välillä.

Hankkeessa on ollut suunnitteilla käynnistää vapaaehtoistoiminta, jossa vapaaehtoinen liikuntakaveri lähtisi nuoren kanssa yhdessä tutustumaan ja harrastamaan eri lajeja. Vapaaehtoistoimintaa ei oltu kuitenkaan vielä käynnistetty, joten tämän toiminnan kehittämiseen oli tarvetta opinnäytetyölleni.

2.2 Kehittämistyön ulkopuolisten toimijoiden esittely

Kehittämistyöhön osallistui työprosessin aikana useita eri toimijoita varsinaisen kehittämistyöryhmän lisäksi. Kävin dialogisia kehittämiskeskusteluja Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen vapaaehtoiskoordinaattorin sekä liikuntaviraston NYT-hankkeen hankekoordinaattorin kanssa. Nuorisoasiainkeskuksen vapaaehtoistoiminnan koordinaattori vastaa Helsingin kaupungin nuorisotyön vapaaehtoistoiminnasta sekä vapaaehtoisten koulutuksesta, vapaaehtoiset toimivat esimerkiksi nuorisotaloilla, kerhoissa, leireillä ja eri tapahtumissa (Nuorisoasiainkeskuksen vapaaehtoistoiminta 2016). NYT-liikuntahanke on Helsingin kaupungin vuonna 2013 hallitusohjelmaan kirjatun nuorisotakuun pohjalta käynnistetty hanke, jossa liikunnalla ja ohjauksella pyritään tavoittamaan erityisesti 17–29-vuotiaat ennestään liikkumattomat opiskelu- tai työelämän ulkopuolella olevat nuoret ja edistää heidän kokonaisvaltaista hyvinvointia (NYT-liikunta, 2016).

Lisäksi haastattelin Helsingin Diakonissalaitoksen Amigo-toiminnan ja Helsingin kaupungin lastensuojelun tukihenkilötoiminnan työntekijöitä. Diakonissalaitoksen Amigo-toiminta on 16–29-vuotiaille nuorille tarkoitettua toimintaa, jossa vapaaehtoinen valmentettu aikuinen toimii vuoden ajan tukena nuorelle, viettäen mukavaa aikaa yhdessä ja keskustellen nuorta kiinnostavista ja esimerkiksi mietityttävistä asioista, kuten esimerkiksi koulutuksesta, työelämästä, ystävistä tai harrastuksista (Helsingin Diakonissalaitos 2016). Lastensuojelun tukihenkilötoiminta on vapaaehtoistoimintaa, jossa tukihenkilö toimii lastensuojelun asiakkaana olevalle lapselle tai nuorelle turvallisena aikuisena, ollen lapsen tai nuoren tukena hänen omasta tahdostaan (Helsingin kaupunki 2016).

2.3 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyöni tavoitteena oli kehittää Boosti-hankkeen vapaaehtoistoimintaa. Tehtäväni oli luoda mallinnus Boosti-hankkeen uudesta vapaaehtoistoiminnasta. Tämä mallinnus toimisi ensisijaisesti ammattilaisille työvälineenä uuden vapaaehtoistoiminnan käynnistämisessä ja kehittämisessä. Mallintamisella voidaan avata ja selkeyttää toiminnan kuvausta ja käyttää sitä apuna esimerkiksi yhteistyötoiminnassa. Mallin kuvaamista voidaan myös käyttää kehittämis-, arviointi- ja tutkimusvälineenä. (Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, 2016.)

3 LIIKUNTA NUORTEN HYVINVOINNIN TUKENA

3.1 Liikunnan merkitys lapsille ja nuorille

Lasten ja nuorten hyvinvointierot ovat kasvaneet runsaasti viimeisten vuosikymmenten aikana ja tilastoissa esiintyy suuria haasteita lasten ja nuorten terveystottumuksissa sekä elämäntilanteissa. Liikunnan edistäminen on välttämätöntä lapsen ja nuoren kasvussa ja kehityksessä, haaste onkin kuinka esimerkiksi yli puolet lapsista ja nuorista ei liiku riittävästi terveytensä kannalta sekä erittäin vähän liikkuvien osuuden suhteellinen kasvu nuoruusiällä. Liikunta tukee ja antaa voimavaroja ihmisen kokonaisvaltaiselle terveydelle ja hyvinvoinnille, jokaiselle nuorelle liikunnan säännöllinen harrastaminen olisikin erityisen tärkeää. Yksiselitteisiä syitä liikkumattomuuteen ei ole tutkimuksissa löydetty, mutta riskitekijöitä liikunnasta syrjäytymiselle on tunnistettu, kuten huono-osaisuus ja alhainen sosioekonominen asema, ylipaino, vähemmistöön kuuluminen, puutteelliset liikuntapaikat, vammaisuus tai esimerkiksi liikkumiselle ja liikunnallisuudelle ei ole saatu mallia omasta lähipiiristä, aikuisilta tai muilta lapsilta tai nuorilta. (Karvinen ym. 2010, 4-5.) Lasten ja nuorten liikkumattomuus onkin haaste, johon tulisi puuttua moniammatillisesti, myös muutin kuin liikuntasektorin toimijat (Pyykkönen & Rovio 2011, 3).

3.2 Nuorten liikuntasuositukset

Terveyden edistämistä liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden avulla tarkoitetaan terveydentilan, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitoa, koskien niin kokoväestöä, jotakin väestöryhmää tai yksilöä eli Boostin tapauksessa tavoitteena kohdata vähän liikkuvia nuoria. Saamalla vähän liikkuvat nuoret liikkeelle, myös mahdollisuus liikunnan tuomiin terveysvaikutuksiin heidän elämässään kasvaa. Liikunnalla voidaan luoda näiden asiakasnuorten elämässä terveyttä tukevia rakenteita ja mahdollisuuksia sekä ennaltaehkäistä sairauksia ja haittoja. (Segercrantz 2010.)

Terveyttä edistävä liikunta voi olla lähes mitä tahansa fyysistä aktiivisuutta, eikä kyseessä tarvitse olla välttämättä jonkin varsinaisen urheilulajin harrastaminen. Fyysisen terveyden edistämisen näkökulmasta katsottuna esimerkiksi raskaammat koti- ja pihatyöt ovat jo hyvää liikunnallista aktiivisuutta. Kannustamalla ja tukemalla nuoria liikkumaan, jokainen nuori voi löytää oman mielekkään tavan liikkua. Osa Boostin nuorista

voivat olla nuoria, jotka eivät harrasta mitään liikuntaa, jolloin jo esimerkiksi pienikin liikkuminen on parempi vaihtoehto kuin täysi liikkumattomuus. Liikuntaharrastus tulisikin aloittaa lisäämällä vähitellen liikunnan kestoa ja räsitusta. (WHO 2016.)

Lapsille, nuorille, aikuisille ja ikäihmisille on jokaiselle tehty omat terveystiikuntasuositukset. Boostin asiakasnuorten ollessa pääosin 12–18 vuotiaita, heidän tulisi liikkua nuorille suunniteltujen tiikuntasuositusten mukaisesti joka päivä monipuolisesti vähintään 1-2 tuntia, sekä välttää yli kahden tunnin yhtäjaksoista istumista. Lisäksi nuorten tiikuntasuositusten mukaan päivittäisen tiikuntaan tulisi sisältyä myös useampi yli 10 minuuttia reipasta tiikuntaa sisältävä jakso. Reippaassa tiikunnassa syke nousee ja hengitys tihenee, tiikuntaesimerkkeinä vauhdikkaammat pihaleikit ja -pelit sekä reipas kävely ja pyöräily. Liikunnan terveystyöty saadaan maksimoitua, kun päivittäisestä tiikunnasta yli puolet olisi yli 10 minuuttia kestäviä reippaita tiikuntahetkiä. (Lasten ja nuorten tiikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 17–20.)

Nuorten tiikuntasuositusten mukaan, päivittäiseen tiikuntaan tulisi sisältyä myös tehokasta tiikuntaa, jossa hengitys tihenee ja syke nousee runsaasti. Tällä tavoin nuori voi edistää kestävyyskuntoaan ja sydänterveyttään. Lapsilla ja nuorilla perusarjen tiikkuminen on vähentynyt ja helpoiten tehokasta tiikuntaa saakin eri urheilulajeista. Tämän takia myös terveystellisestä näkökulmasta katsottuna lapsen ja nuoren olisikin tärkeää löytää oma mielekäs tiikuntaharrastus. (Lasten ja nuorten tiikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 20.)

Lasten ja nuorten tulisi lisäksi tiikuntasuositusten mukaisesti harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa tiikuntaa, joka kuormittaa lihaksistoa ja erityisesti lapsilla tiikuntaa, joka edistää luuston kehittymistä. Luustolle parasta tiikuntaa on sellainen tiikkuminen, mikä pitää sisällään runsasasti hyppyjä ja pomppuja sekä suunnanmuutoksia. Esimerkkeinä tällaisesta tiikunnasta ovat vauhdikkaat pihaleikit ja yleisurheilun eri hyppylajit. Lihaskunnolle erityisen hyvää tiikuntaa ovat esimerkiksi kuntopiirit, tanssi, pallopelit tai lumilautailu. (Lasten ja nuorten tiikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22–23.)

3.3 Liikunnan fyysisiä hyvinvointivaikutuksia nuorelle

Liikunnan merkitys lasten ja nuorten terveysvaikutuksissa ovat pääosin ennaltaehkäiseviä. Liikunnasta saatuja terveyshyötyjä ei voida tutkia samalla tapaa kuin aikuisilla, esimerkiksi lapsena liikunnalla ennaltaehkäistyt pitkäaikaissairaudet ovat harvinaisia. Boostissa pyritäänkin tavoittamaan vähän tai lainkaan liikkuvia nuoria, ja näin myös terveysnäkökulmasta ennaltaehkäisevässä merkityksessä katsottuna, auttaa löytämään jo nuorena oma mielekäs tapa liikkua. Fyysisestä terveysnäkökulmasta katsottuna liikunta edistää nuoren tuki- ja liikuntaelimestön sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa. Murrosiässä nuoren pituuskasvun ollessa ajankohtaista, riittävä ja oikeanlainen liikunta on erityisen tärkeää myös luuston kehittymisen kannalta. Murrosiässä merkittävimmän pituuskasvun aikaan, nuoren tulisi harrastaa riittävästi sellaista fyysistä aktiivisuutta, joka antaa luustolle ärsykettä eli pitäen sisällään runsaasti hyppyjä, pomppuja ja suunnanmuutoksia. (UKK-instituutti 2011)

Tavoittamalla vähän liikkuvat nuoret ja innostamalla heidät liikunnan pariin, voidaan kuitenkin yltää myös joihinkin terveysvaikutuksiin koskien pitkäaikaissairauksien riskitekijöitä. Lapsuudessa ja nuoruudessa esimerkiksi metabolista oireyhtymää eli sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasautumista on todettu esiintyvän jo joillakin nuorilla, esimerkiksi kohonnutta verenpainetta ja korkea LDL-kolesterolipitoisuutta. Lihavuus on jo lapsena tai nuorena yhteyksissä näihin sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin, lisäksi lapsena tai nuorena liikunta on turvallisempi painonhallintakeino kuin ruokailun vähentäminen, johon voi liittyä usein syömishäiriöriskit. (UKK-instituutti 2011).

Boostissa keskitytään liikunnan lisäämiseen nuoren elämässä, mutta samalla nuorten kanssa voidaan ottaa puheeksi tai ohjata saamaan asiantuntijalta apua esimerkiksi ruokavalioon liittyviin kysymyksiin. Liikunnallisemman aktiivisuuden saavuttamisella voidaankin yltää monipuolisempiin terveystottumuksiin ja –käyttäytymiseen, esimerkiksi tutkimuksissa on huomattu vähemmän liikkuvien nuorten tupakoivan enemmän kuin liikunnallisemmat ikätoverinsa. (UKK-instituutti 2011).

Lapsuudessa ja nuoruudessa kuitenkin luodaan pohjaa tulevaisuuden terveydelle ja elämäntavoille. Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta lisää todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle myös aikuisiässä. Mitä pidempään nuoruudessa liikuntaa harrastetaan, sitä paremmin se ennustaa aikuisiän liikunnallisuutta. Tärkeää onkin saada nuori jatkamaan liikuntaharrastusta läpi murrosiän. (UKK-instituutti 2011).

3.4 Liikunnan psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia nuorelle

Liikunnalla on todettu useita psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia ja liikunta onkin yksi merkittävä tekijä, jolla voidaan lisätä psyykkistä hyvinvointia ja voimavaroja (Ojanen 2000, 123). Liikunnalla voidaan vähentää esimerkiksi ahdistuneisuuden, vihan, väsymyksen tai uupumuksen tunteita (Biddle & Mutrie 2008, 198), nämä ja muut mielialaa parantavat hyvinvointivaikutukset ovat kuitenkin lyhytkestoisia, joten nuoret olisi saatava liikkumaan säännöllisesti, jotta liikunnan psyykkiset hyvinvointivaikutukset pystytään saavuttamaan. Kaikesta fyysisestä aktiivisuudesta itsessään ei kuitenkaan saavuteta mielihyvätunteita, esimerkiksi liikuntatunnilla väkisin pakotettu liikkuminen tai äärimmäisenä esimerkkinä pakkotyö. Jotta liikunnalla voidaan saavuttaa psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia, tulee liikunnan olla mielekästä. Tutkimustulokset osoittavat, että nautinto on yksi tärkeistä tekijöistä, jolla saavutetaan motivaatio harrastaa liikuntaa (Biddle & Mutrie 2008, 178–180.) Liikunnan kokeminen täytyykin olla nuorelle mielekästä yksilötasolla, jos liikunta on ulkoapäin pakotettua toimintaa, ei se anna kenellekään mielihyvätunnetta ja edistä tällöin hyvinvointia. Myös liikunnan osalta tulee huomioida jokaisen ainutlaatuisuus ja erilaisuus ja löytää jokaiselle oma mielekäs tapa liikkua. (Ojanen 2000, 140–144.)

Puhuttaessa kohdennetun nuorisotyön hankkeesta esiin nousee yhtenä esimerkkinä asiakasnuoret, jotka kärsivät heikosta itsetunnona. Liikunnalla voidaan edistää itsetuntoa, mikä on yksi tärkeimmistä tekijöistä, jolla rakennetaan hyvä psyykinen terveys. Liikunta ei kuitenkaan varsinaisesti suoraan paranna nuorten itsetuntoa, vaan liikunnan avulla nuori voi vaikuttaa omaan kehonkuvaan sekä mielen- ja kehon hallintaa, parantaen täten samalla itsetuntoaan. (Biddle & Mutrie 2008, 181–198.) Yltämällä kehon- ja mielenhallinta kokemuksiin nuori voi tuottaa itselleen suurta mielihyvää, esimerkiksi voittamalla itsensä ja pääsemällä sohvalta ylös kävelylenkille tai jollekin esimerkiksi oman leuanveto ennätyksen parantaminen voi tuottaa mielihyvän tunteita. Joistakin lajeista nauttimalla ja niitä harrastamalla nuori voi saavuttaa liikunnassa myös filosofisia ulottuvuuksia, esimerkiksi joogassa, tai luoda älyllisiä haasteita, esimerkkilajina suunnistus. (Ojanen 2000, 144.) Tällä tavoin saavuttamalla kokonaisvaltaista kehon- ja mielenhallintaa, nuori pystyy edistämään omaa tervettä itsetuntoaan (Biddle & Mutrie 2008, 181–198).

Aktiivinen liikunnan harrastaminen tukee myös nukkumista, liikunnan lisääminen parantaa unen laatua ja pidentää sen kestoja, sekä helpottaa nukahtamista. Lisäksi samalla, kun liikunta tukee nukkumista, niin myös riittävä uni tukee fyysistä aktiivisuutta, luoden

näin positiivisen kierteen liikunnan ja unen välille. (Biddle & Mutrie 2008, 189.) Nuorille riittävä unensaanti tiedetään olevan erittäin tärkeää kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, esimerkiksi oppimisen ja muistin kannalta. Lisäksi nukkuessa keho palautuu rasituksesta ja väsymyksestä sekä hermoston toiminta tasapainottuu, riittävä uni ehkäisee myös stressiä, ylläpitää vastustuskykyä ja torjuu sairauksia sekä ylläpitää ja palauttaa henkistä jaksamista ja vireystilaa. (Suomen mielenterveysseura 2016.)

Boostissa nuorilla on myös mahdollisuus saavuttaa liikuntasuorituksesta itseltään tai esimerkiksi ohjaajalta saadun palautteen myötä mielihyvän tunnetta. Liikuntahetken voi esimerkiksi liittyä jokin suorituksen jälkeen saatu palkinto tai kaverilta tai ohjaajalta saatu kannustus ja kehuminen. Palautteen ei tarvitse kuitenkaan olla aina jotain konkreettista, vaan myös oma keho antaa välitöntä palautetta liikuntasuorituksesta. Liikunnassa ihminen voi saavuttaa jopa flow-tilan eli autotelisen kokemuksen, jolloin ajantaju ja kaikki muu ympärillä oleva katoaa ja liikunta vetää kokonaan mukaansa. Tällöin nuori ei välttämättä tiedosta edes itseään ja olemistaan, ja jälkeensä tilasta seuraa vahva hyvänolon tunteen. Flow-tilaa voimakkaampi kokemus on saavuttaa liikunnassa huippukokemus, jossa ihminen todellisuudessa ylittää ja voittaa itsensä. Esimerkkinä maratonin maaliintulo voi laukaista jollakin tämän kaltaisen huippukokemuksen. (Ojanen 2000, 143–144.) Huippukokemukset ja flow-tilat ovatkin esimerkkejä kuinka, liikunnan nauttiminen on psykologinen tila, joka johtaa positiivisiin mielihyvän tunteisiin (Biddle & Mutrie 2008, 178–193).

3.5 Liikunnan kokemuksellisuus ja tuki nuoren sosiaaliselle hyvinvoinnille

Liikunnan harrastamisen esteistä on jonkin verran tehty tutkimuksia (Hirvensalo ym. 2014, 40) ja tutkimukset ovat laajemmin osoittaneet taloudellisten ja sosiaalisten puolien olevan usein vahvasti esteinä liikuntaan osallistumiselle (Kantomaa 2010, 51–52). Nuorilla esteet liikunnan harrastamiselle ovat usein samoja, jonka lisäksi syitä lapsen tai nuoren liikkumattomuudelle on noussut esimerkiksi liikunnan kokeminen ikävänä, tarpeettomana tai hyödyttömänä, liikunnallisuuden tunteen puuttuminen, tai etteivät esimerkiksi omat kaverit harrasta lainkaan liikuntaa (Karvonen ym. 2008, 8-12). Myös esimerkiksi koetulla liikunnallisella pätevyyden tunteella on todettu vaikutusta lapsen ja nuoren liikunnalliseen aktiivisuuteen ja motivaatioon harrastaa liikuntaa (Wallhead & Buckworth 2014). Tällä liikunnallisella pätevyyden tunteella tarkoitetaan kokemusta omista liikunnallisista ominaisuuksistaan niin kehon, kunnon kuin esimerkiksi liikuntataitojen osalta.

Liikunnasta löytyykin mahdollisuus pätevyyden kokemuksille, esimerkiksi juurikin liikuntataidoista tai kehonkuvasta, joilla lapsen tai nuoren itsearvostus voi kehittyä (Hirvensalo ym. 2014, 40).

Tulisi nähdä liikuntaan liittyvät kokemukset merkityksellisenä huomiona, kuinka esimerkiksi juuri Boostin asiakasnuoret kokevat ja ymmärtävät liikunnan. Liikunnan sosiaalinen vaikutus näkyy ennen kaikkea saatavalla sosiaalisella pääomalla, joka esimerkiksi suojaa syrjäytymiseltä ja jopa lisää elinikää. Tämä on huomioitava seikka, kun puhutaan liikuntaan painottuvan kohdennetun nuorisotyöhankkeen tavoitteista. (Pirnes & Tiihonen 2010, 206–207.) Usealle liikuntaa harrastavalle varsinaista fyysistä suoritetta tärkeämpää onkin liikuntaan liittyvä sosiaalinen yhdessäolo. Esimerkiksi Boostissa nuoret pääsevät ryhmätoiminnassa yhdessä tekemään ja esimerkiksi toimimaan joukkueena, lisäksi esimerkiksi liikunnan jälkeinen yhdessäolo saattaa olla jollekin tärkeämpää kuin varsinainen liikuntasuorite. (Ojanen 2000, 144.)

Osallistuessaan Boostin toimintaan ja löytämällä liikunnan riemun, nuori voi kokea liikuntaan liittyviä eri kokemuksia, joita ovat elämys-, identiteetti-, osallisuus- ja toimijuuskokemus. Osallisuuskokemuksessa keskeistä on osallistuminen ja osallisuus johonkin yhteiseen tekemiseen, nuorelle esimerkiksi kuuluminen Boostissa omaan pienryhmäänsä tai löytämällä Boostin avulla jonkin oman liikuntaryhmänsä, voi se olla nuorelle merkityksellistä. Yhteiset kokemukset voivat nousta yksilöllisten kokemusten yläpuolelle, jopa yksilösuoritukset halutaan jakaa muille esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ja näin saada yhteisöllinen kokemus saavutettua. Identiteettikokemus on merkityksellistä kokemusta, jossa ihminen ymmärtää itsensä ja identiteettinsä, kokemus rakentaa tai muuttaa omaa identiteettiään. Löytämällä liikunnan elämäänsä, nuori voi esimerkiksi kokea oppimista ja kehitystä, joka on samalla merkityksellinen paikka itsekasvulle. (Tiihonen 2014.) Liikuntaharrastamisen aloittamisen myötä, nuori voi päästä myös kokemaan laajemmin eri tunneskaalojen verraten normaaliin arkielämään, tappion tunne tai voiton riemu tai kuitenkin myös esimerkiksi lihavuuden tai kömpelyyden tunne ovat identiteetille merkittäviä ja vaikuttavia kokemuksia (Pirnes & Tiihonen, 2010). Nuori voi saavuttaa myös liikunnasta elämyskokemuksen, jolla tarkoitetaan henkilökohtaista, pääasiassa psyykkistä ja hetkellistä mielihyvän ja nautinnon tunnetta. Elämyskokemuksessa oma nautinto on tärkeintä ja kokemus voi olla seurausta joko aktiivisessa tai passiivisessa roolissa toimimisesta. (Tiihonen 2014.)

Boostin käynnistäessä vapaaehtoistoimintaa, tekemäni kehittämistyön myötä, myös toimijuuskokemuksen saavuttaminen hankkeen toiminnassa kasvaa. Toimijuuskokemuksessa merkitys tulee aktiivisena toimintaan osallistumisena yhteisen päämäärän hyväksi. Esimerkiksi vapaaehtoisena toimimisesta yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi voi saavuttaa toimijuuskokemuksen. Omaa toimijuutta voi lisätä myös lisäksi pitämällä huolta itsestään, terveydestään, toimintakyvystään ja hyvinvoinnistaan. (Tiihonen 2014.)

4 VAPAAEHTOISTOIMINTA

4.1 Vapaaehtoistyö sekä tukihenkilö- ja ystävätoiminta

Yleisesti vapaaehtoistoimintaa on määritelty vapaaehtoisuus ja palkattomuus käsitteiden kautta. Käsitteitä vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö voidaan pitää toisilleen vertaisina synonyymeinä (Pessi & Oravasaari 2010, 9). Kuitenkin voidaan myös määritellä, että vapaaehtoistyö on yksilön tai ryhmän konkreettista toimintaa ja vapaaehtoistoiminta tätä vapaaehtoistyötä organisoivan järjestön toimintaa (Koskiaho 2001, 16). Tässä työssä käytän termiä vapaaehtoistoiminta, jolla tarkoitan koko organisoivan tahon toimintaa, käsitellen täten myös yksittäisen vapaaehtoisen työskentelyä.

European unionin parlamentti on määritellyt vapaaehtoistyön olevan kaikille avointa työtä, jota tehdään omasta vapaasta tahdosta, ilman taloudellista korvausta. Lisäksi määritelmään kuuluu, että vapaaehtoistyö hyödyntää jotakin perheen ja ystävien ulkopuolista kolmatta osapuolta. (European parlamentti 2008.) Vapaaehtoistyö on jonkin tahon organisoimaa toimintaa, mikä erottaa sen näin esimerkiksi tavallisena pidettävänä, normaaliin arkeen kuuluvana omaisen tai vaikka naapurin auttamisesta (Koskiaho 2001, 16). Vapaaehtoistyöhön osallistumisen taustalla on useita eri syitä, mutta halua auttaa muita ja altruistista persoonallista sitoutumista eli halua auttaa esimerkiksi heikommassa asemassa tai hädässä olevaa (Niemi 2011, 77), voidaan pitää perimmäisimpänä innostajina vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle (Kurki 2001, 83).

Yksi perinteinen ja tärkeä vapaaehtoistoiminnan muoto on ystävä- ja tukihenkilötoiminta, jossa pyritään auttamaan ihmistä rakentamaan ja vahvistamaan sosiaalista verkostoa ja helpottamaan elämässä pärjäämistä. (Harju ym. 2001, 56.) Erityistä tukea tarvitsevan lapsen tai nuoren tukihenkilötoiminnassa tuetaan ja turvataan lapsen tai nuoren kehitystä ja terveyttä yhteisen tekemisen tai harrastuksen myötä. Yleisesti tukihenkilötoiminta toiminta voi olla osa lastensuojelun asiakuuden palveluja, mutta lastensuojelun asiakkuus ei ole edellytys palvelun saannille, ja eri tukihenkilötoimintaa tarjoavat niin julkinen kuin myös kolmas sektori. (THL 2015.) Tukihenkilötoimintaa kevyempiä vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat esimerkiksi juurikin ystävätoiminnat, joilla voidaan esimerkiksi ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä tarjota ystävyysuhde. Ystävätoimintaa on järjestetty yleisesti niin lapsille, nuorille, kehitysvammaisille, mielenterveyskuntoutujille, eläkeläisille, kuin esimerkiksi maahanmuuttajille. (SPR 2014.)

4.2 Motivaatio vapaaehtoistyössä

Vapaaehtoistoiminnassa vapaaehtoisten työskentelymotivaatiota voidaan kuvata ulkoisella sekä sisäisellä motivaatiokäsitteillä, joista sisäistä motivaatiota pidetään yleisesti vahvempuna kuin ulkoista motivaatiota. Sisäisessä motivaatiossa innostus ja energia työhön löytyvät luonnostaan henkilöstä itsestään, kun taas eri ulkoisia motivaatioita voivat olla esimerkiksi vapaaehtoistointaan mahdollisesti kuuluvat eri virkistystilaisuudet, juhlat sekä lahjat ja ansiomerkit. Kuitenkin nämä ulkoiset motivaatiot voivat olla myöskin erittäin tärkeitä vapaaehtoisille, joilla voidaan esimerkiksi samalla antaa laadukas kuva vapaaehtoistyön tarjoajana. Vapaaehtoisten motivaatiota voidaan myös lisätä yhteisöllisyydellä sekä antamalla mahdollisuus omaehtoiseen työskentelyyn. Omaehtoisen työskentelyn lisäksi vapaaehtoisten motivaatiota voidaan tutkitusti lisätä mahdollisuudella kehittää omaa sekä yhteistä toiminnankuvaa, tarjoamalla sopivaa haastetta, sekä luoda mahdollisuus uuden oppimiseen ja kasvuun. (Kuuluvainen 2015, 45-48.)

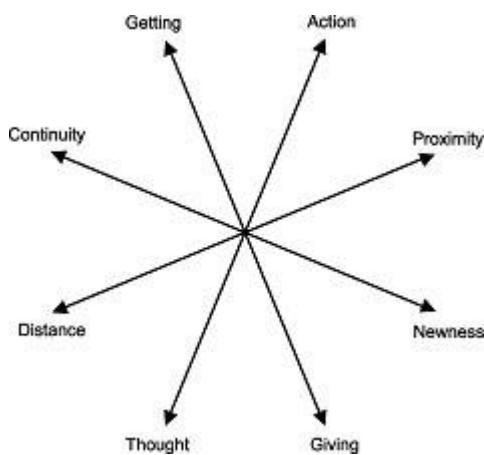
Motivaatio eri ystävä- ja tukihenkilötoimintaan osallistumiselle voi olla myös mahdollisuus kehittää vapaaehtoistyössä omia sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja sekä erilaisuuden kuuntelua ja hyväksymistä. Lisäksi toiminta voi tarjota mahdollisuuden oppia toimimaan yhteistyössä erilaisten ihmisten ja ryhmien kanssa, sekä esimerkiksi tutustua vapaaehtoisuustoiminnan asiakasryhmään ja asiakkaisiin. Ystävä- ja tukihenkilötoiminnassa vapaaehtoinen voi onnistua solmimaan luottamuksellisia suhteita, ja jopa vapaaehtoisen ja asiakkaan ystävystyminen on vapaaehtoistoiminnassa mahdollista ja hyväksyttyä. (Erikson & Ropo 2001, 31.)

4.3 Timanttimali vapaaehtoistyön motiiveista

Yksi keino tutkia vapaaehtoisten motivaatioita on hyödyntää vapaaehtoistoiminnan timanttimalia (Kuva 1). Anna Birgitta Yeungin tekemässä tutkimuksessa nousi 767 eri motivaatiokuvausta ja -kokemusta vapaaehtoistointaan osallistumiselle. Nämä eri elementit pystytään sijoittamaan Yeungin luomalle timanttimalille, johon on luotu neljä eri vastaparia: saaminen-antaminen, jatkuvuus-uuden etsintä, etäisyys-läheisyys sekä pohdinta-toiminta. Ensimmäiset ääripäät kuvastavat vapaaehtoiseen itseensä suuntautuneita puolia, kuten pohdiskelua ja mietiskelyä sekä esimerkiksi tuttujen teemojen jatkuvuutta ja näiden vastakohtina oli ulospäin suuntautuvat piirteet, kuten esimerkiksi sosi-

aaliset piirteet ja toisille antaminen ja esimerkiksi uusien kokemusten saaminen. Vapaaehtoistoiminnan motivaation kartoittaminen on kuitenkin tähän hetkeen ja elämäntilanteeseen sidonnaista, mikä tulee ottaa huomioon. (Yeung 2005, 107-123.)

Yeungin tutkimuksesta voi nostaa huomiota kuinka tutkimuksessa monet vapaaehtoiset kertoivat esimerkiksi hyötyvänsä itse vapaaehtoistoiminnasta ja pääsevät sen kautta esimerkiksi toteuttamaan itseään ja tekemään itseään kiinnostavia asioita. Vapaaehtoistyöstä saatu hyöty voi olla fyysistä, esimerkiksi mahdollisuus harrastaa liikuntaa vapaaehtoistyössä, tai emotionaalisia palkintoja, kuten tunteen tarvitukseksi tulemisesta. Vastakohtana saadulle hyödylle tutkimuksessa esille nousi toiselle antamis-näkökulma, vapaaehtoiset halusivat auttaa esimerkiksi syrjäytyneitä ja syrjäytymisvaarassa olevia. Huomioitavaa vapaaehtoistoiminnan timanttimalissa on, kuinka vapaaehtoistoiminnassa tulee huomioida toiminnan joustavuus, antaa vapaaehtoisillekin mahdollisuus oppia uutta ja esimerkiksi tarjota paikka kasvaa psykologisesti ja harjoittaa epäitsekkyyttä, itsetuntemusta ja – tietoutta. Vapaaehtoistoimintaa järjestäessä tulee myös esimerkiksi huomioida, kuinka osalle vapaaehtoisista työ vapaaehtoisena voi olla paikka kokea ja oppia jopa täysin uutta, kun jollekin toiselle se voi olla taas paikka esimerkiksi toteuttaa omia elämänarvojaan ja kanava toteuttaa omaa aktiivista ja empaattista luonnetta ja saada näin tärkeää sisältöä elämäänsä. (Yeung 2005, 109–117.)



Kuva 1. Vapaaehtoistoiminnan timanttimali (Yeung 2014.)

4.4 Sitoutuminen vapaaehtoistyössä

Vapaaehtoistoiminnassa vapaaehtoistyöntekijöiden motivaation lisäksi heidän sitoutuminen nousee yhdeksi tärkeäksi osa-alueeksi. Vapaaehtoisten sitoutumisella tarkoitetaan,

kuinka vapaaehtoinen on motivoitunut työhönsä, haluaa pysyä mukana toiminnassa, osallistua sekä kantaa vastuuta. Vapaaehtoistoiminta tulee lähtökohtaisesti suunnitella niin, että tarve vapaaehtoisten sitoutumiselle on muokattavissa, eikä vapaaehtoisten pitkäaikainen sitoutuminen ole esimerkiksi ainoa mahdollisuus toiminnan toteutumiselle. Vapaaehtoistoiminta voi olla joko ammatillisesti johdettua, jolloin toiminnan toteutuminen ei ole yhtä riippuvaista vapaaehtoisten sitoutumisesta, verraten jos myös toiminnan järjestäminen tapahtuisi vapaaehtois pohjalta, tällöin vapaaehtoisten sitoutuminen olisi ehdoton edellytys toiminnalle ja sen jatkumiselle. Kuitenkaan vapaaehtoisten sitouttamiseen ei ole olemassa mitään yhtä yksinkertaista keinoa, vaan toiminnan kokonaisuus luo pohjan vapaaehtoisten sitoutumiselle siihen mukaan, esimerkiksi osallisuuden tunne voi olla yksi tekijä, joka voi olla syynä sitoutumiselle tai sitouttamattomuudelle. (Kuuluvainen 2015, 50–51.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Työni oli toiminnallinen kehittäminen. Toiminnallisessa kehittämisessä lopputulokseksi tulee aina luoda jokin tuotos, esimerkiksi jokin selvitys tai perehdytys-kansio (Vilka 2004, 51). Oman kehittämiseni tuotokseksi valmistui mallinnus Boostin uudesta liikuntakaveri-työnimikkeellä kulkeneesta vapaaehtoistoiminnasta. Toiminnallisen opinnäytetyöperiaatteiden mukaisesti työprosessin eri vaiheisiin kuului useita eri henkilöitä ja muodostin työlleni oman kehittämisryhmän. Kehittämisryhmään kuuluivat lisäksi Boosti-hankkeen projektisuunnittelija, Boosti-hankkeen esimies, nuorisosihteerin nuorisosihteerin, sekä Boosti-hankkeen kaksi tuntityöntekijää. Opinnäytetyöni eteni keskustelujen, työn arvioinnin sekä palautteenannon ja vastaanoton mukaan, jotka tapahtuivat dialogisessa sekä trialogisessa vuorovaikutussuhteessa. Tämä on myös yksi piirre, mikä erottaa kehittämiseni tutkimuksellisesta työstä. (Salonen 2013, 5-6.)

Kehittämiseni aihe tuli toimeksiantajalta, mikä voidaan nähdä vastuuntuntoni ja ammattillisen kasvuni kehittämismahdollisuutena. Työprosessin aikana pääsin kehittämään myös esimerkiksi projektihallintataitojani, sekä suunnitelmien, tavoitteiden ja aika-taulujen laatimista. (Vilka 2004, 17).

Kehittämiseni tavoitteena oli suunnitella ja kehittää Boosti-hankkeen vapaaehtoistoimintaa. Tehtäväni oli luoda kehittämisryhmäni kanssa mallinnus uudesta vapaaehtoistoiminnasta, jossa on samalla kuvattuna esimerkiksi kuinka toiminta voidaan käynnistää ja miten toiminta käytännössä tapahtuisi, sekä mitä erityishuomioita esimerkiksi lakiasioiden osalta tulee ottaa huomioon. Mallinnus on tarkoitettu ammattilaisille, josta ensisijaisesti hyötyy Boosti-hanke itse, mutta myös esimerkiksi muut yhteistyötoimijat tai esimies- ja hallinnon ihmiset voivat tutustua konkreettisemmin käynnistyvään vapaaehtoistoimintaan.

Tuotokseen on luotu kaksi mallia toteuttaa vapaaehtoisuustoimintaa Boostissa, lisäksi tuotoksessa on koottuna esimerkiksi kuinka vapaaehtoisten rekrytointi ja koulutus toteutetaan, kuinka toimintaan saadaan mukaan sitoutumaan riittävän säännöllisen ja pitkäkestoiseen toimintaan motivoituneita vapaaehtoisia, ja tähän vaikuttaen huomioitu miten vapaaehtoiset voivat itse vaikuttaa omaan työkuvaansa ja esimerkiksi yhteisiin koulutus- ja

muihin tapahtumiin ja tilaisuuksiin. Lisäksi tuotokseen on laadittuna vapaaehtoisten esitietolomake, jonka avulla alkuhaastattelussa saadaan karsittua vapaaehtoiset, jotka eivät soveltuisi tämän kaltaiseen toimintaan tai esimerkiksi joiden kohdalla toiminta ei vastakaan odotuksia. Päätös luoda lopulta kaksi eri tapaa toteuttaa hankkeessa vapaaehtoistoimintaa, syntyi kehittämisprosessin aikana pidettyjen haastattelujen ja kehittämispalavereiden pohjalta. Lisäksi esimerkiksi vapaaehtoistyön tietoperusta tuki ajatusta, luoda mahdollisimman monipuolinen toiminnan toteutusmalli, joka kannustaa ja houkuttelee mahdollisesti myös useampia vapaaehtoisia hakeutumaan mukaan toimintaan.

5.2 Kehittämismenetelmät

Työni kehittämismenetelminä käytin dialogisia kehittämiskeskusteluja, suoritin puolistrukturoituja teemahaastatteluja, lisäksi olen hyödyntänyt aikaisempaa tietoa. Dialogisia kehittämiskeskusteluja kävin kehittämistyöryhmäni, nuorisoasiankeskuksen vapaaehtoiskoordinaattorin sekä liikuntaviraston NYT-liikuntahankkeen hankekoordinaattorin kanssa, puolistrukturoidut teemahaastattelut pidin Helsingin Diakonissalaitoksen Amigo-toiminnan sekä Helsingin kaupungin lastensuojelun tukihenkilötoiminnan työntekijöille. Haastatteluja varten mietimme kehittämistyöryhmäni kanssa, mitä toimijoita olisi hyvä haastatella sekä kartoitin eri sosiaalialan toimijoita, jotka järjestävät vapaaehtoistoimintaa erityisesti nuorisotyön osalta.

Kehittämistyöni tiedonkeruumenetelmät olivat samankaltaisia kuin tutkimuksellisessa työssä, mutta kehittämistyön periaatteiden mukaisesti niiden käyttö oli vapaampaa ja tutkimustoiminta sai tapahtua perustasolla, verraten jos työni olisi ollut tutkimuksellinen. (Vilkka 2004, 57-58). Käyttämällä laadullisia tutkimusmenetelmiä sain muodostettua työleni riittävän suuntaa antavan tietotason (Eskola 1998, 62-62). Tämä suuntaa antava tietotaso oli riittävä toiminnallisessa kehittämistyössä, eikä työssäni ollut tarvetta järjestelmälliselle tutkimusdatan analysoinnille, saatu tieto kelpasi toiminnallisen kehittämistyön periaatteiden mukaisesti työhöni jopa sellaisenaan ilman syvällistä analysointia (Vilkka 2004, 63). Esimerkiksi haastattelujen tarkemmalle litteroinnille ei ollut tarvetta (Eskola 1998, 62-63), vaan tyypittely ja teemoittelu olivat riittäviä analyysikeinoja (Vilkka 2004, 63). Puolistrutkuoriduilla teemahaastatteluilla, jotka suoritin kasvotusten paikalla eri toimipisteissä, pystyin keräämään avoimemmin ja vapaammin tietoa kehittämistyöni aiheesta (Vilkka 2004, 63).

Tein kehittämistyöprosessin aikana aktiivisesti muistiinpanoja sekä pidin työskentelypäiväkirjaa, joita voi pitää kehittämistyön etenemisen perusedellytyksenä (Hakala 2004, 97). Keräsin aineistoa pääosin haastattelujen, eri tapaamisten ja keskustelujen avulla, joista tuotin työni kehittämismateriaalina eri muistioita sekä pöytäkirjoja. Nämä eri materiaalit olivat työni kehittämiseksi jo lähtökohtaisesti tärkeitä ja niistä oli vähintäänkin toisijaista hyötyä mikäli jotakin materiaalia suoraan käyttänytään työhöni. Tähän raporttiin olen avannut kehittämistyöni prosessia, jotta myös ulkopuoliselle lukijalle avautuu miten lopulliseen tuotokseen on päästy. (Salonen 2013, 23–24.)

5.3 Kehittämispöytäkirjan aikataulu ja eteneminen

Kehittämispöytäkirja eteni konstruktivisen mallin mukaisesti, jossa yhdistyy lineaarisen mallin ja spiraalimallien vahvuudet sekä kehittämistoiminnan logiikka. Konstruktivisessa mallissa korostuu koko kehittämistyön riittävä ymmärtäminen ja hallinta, koostuen niin työn huolellisesta suunnittelusta, työn vaiheistuksesta, toiminnassa oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisosaamisesta sekä monipuolisesta menetelmäosaamisesta. (Salonen 2013, 16–19.)

Vaihe	Ajankohta	Toiminta	Toimijat	Tiedonkeruun menetelmät	Materiaali
Aloitusvaihe	1/2016	Harjoittelu- ja opinnäytetyöpaikan varmistaminen	Tekijä, Boostin projektisuunnittelija ja tunti-työntekijä	Keskustelu	Muistiinpanot, opinnäytetyösopimus
	2/2016	Aiheen rajaamista	Tekijä, Boostin projektisuunnittelija	Sähköpostikeskustelu	Muistiinpanot
Suunnitteluvaihe	3/2016	Nuorisoasiainkeskuksen vapaaehtoisten koulutuspäivät	Tekijä	Osallistuminen koulutuspäiville	Muistiinpanot

		Opinnäytetyön esittely työryhmälle	Kehittämistyöryhmä	Esitys, keskustelu	Muistiinpanot
Esivaihe		Kehittämispalaveri	Tekijä, Boostin projektisuunnittelija	Dialoginen kehittämisseskustelu	Kehittämistyön päivitetty suunnitelma
Työstövaihe		Kehittämispalaverit	Tekijä, Nuori-soasiainkeskuksen vapaaehtoiskoordinaattori	Dialoginen kehittämisseskustelu	Muistio (Liite1)
	4/2016	Suunnitelman tarkentaminen ja täydennys	Tekijä, Boostin projektisuunnittelija	Muistiinpanot, muistiot, ensimmäinen suunnitelmaversio	Kehittämistyön päivitetty suunnitelma
		Haastattelujen ja tapaamisten sopiminen	Tekijä, Amigo-toiminnan työntekijä, lastensuojelun tukihenkilö-toiminnan työntekijä, NYT-liikunta-hankkeen työntekijä	Sähköposti, puhelinkeskustelu	Muistiinpanot
		Haastattelu	Tekijä, Amigo-toiminnan työntekijä	Teemahaastattelu (Liite2)	Muistio (Liite3)
		Kehittämispalaverit	Tekijä, kehittämissuunnitteluryhmä	Dialoginen kehittämisseskustelu	Muistiinpanot
		Muistiinpanojen ja	Tekijä	Kirjoittaminen	Tuotoksen ensimmäinen raakaversio

		muistioiden yhteenvetoa			
	5/2016	Haastattelut	Tekijä, lastensuojelun tukihenkilötoiminnan työntekijä	Teemahaastattelu (Liite2)	Muistio (Liite4)
		Kehittämispalaverit	Tekijä, kehittämistyöryhmä	Keskustelu, palaverit, haastattelujen materiaalit	Tuotoksen kehittäminen ja valmistus
		Kehittämispalaveri	Tekijä, NYT-hankkeen hankkekoordinaattori	Dialoginen kehittämisseskustelu	Muistio (Liite5)
		Tuotoksen kirjoittaminen tehtyjen muistiinpanojen, muistioiden sekä saatujen haastattelu-materiaalien pohjalta	Tekijä	Kirjoittaminen	Tuotoksen ensimmäinen versio
		Boostin kehittämisspäivä	Tekijä, työryhmä, hankkeen yhteistyötahot, ulkopuolinen asiantuntija	Tuotoksen esittely, palaute ja kehittämiskeskustelu	Muistiinpanot
Päätös ja arviointi	6/2016	Tuotoksen viimeistely kehittämisspäivän	Tekijä	Kirjoittaminen	Valmis tuotos (Liite6)

		muistiinpanojen pohjalta			
		Valmiin tuotoksen lähettäminen toimeksiantajalle	Tekijä, projektisuunnittelija	Sähköposti	Valmiin tuotoksen julkaisu Boosti-hankkeen internet ja Facebook-sivulla
		Arviointi- ja jatkokehittämiskeskustelu	Tekijä, projektisuunnittelija	Keskustelu	Muistiinpanot

Aloitusvaihe

Kehittämistyöni käynnistyi tammikuussa 2016, harjoittelu- ja opinnäytetyöpaikan varmistumisella Boosti-hankkeessa. Ennen ensimmäistä varsinaista tapaamista, olin käynyt jo tutustumassa Boosti-hankkeeseen loppusyksystä 2015 sekä käynyt sähköpostikeskustelua hankkeen projektisuunnittelijan kanssa. Käydyssä sähköpostikeskustelussa olimme päätyneet, että työni tulisi käsittelemään hankkeen vapaaehtoistoimintaa, jonka kehittäminen ja käynnistäminen on ollut hankkeessa suunnitteilla. Tässä vaiheessa oli vielä kuitenkin auki tulisiko työni olemaan tutkimus, jossa tekisin esimerkiksi selvityksen jo olemassa olevista sosiaalialan kentällä tapahtuvasta vapaaehtoistoimijoista, vai tulisiko työni olemaan suoraan Boostin vapaaehtoistoiminnan käynnistämiseen liittyvä kehittämistyö. Ensimmäisellä tapaamisella päätimme, että annetaan ajatuksen vielä hautua työn tarkasta rajaamisesta, siihen asti kunnes aloittaisin maaliskuussa Boostissa suuntaavien opintojeni harjoittelun.

Suunnitteluvaihe

Helmikuun aikana kävin Boostin projektisuunnittelijan kanssa sähköpostikeskustelua, sekä pohdin itsenäisesti työni aiheen rajaamista. Keskustelujen myötä päätimme, että osallistun maaliskuun alussa järjestettyyn Helsingin kaupungin nuorisoasiankeskuksen

nuorisotalo-vapaaehtoisten koulutuspäiville, näin pääsisin näkemään miten nuorisosi-
ankeskuksessa, jonka alaisuuteen Boostikin kuuluu, koulutetaan jo nyt vapaaehtoisia.
Samalla tilaisuus oli hyödyllinen verkostoitumisen näkökulmasta katsottuna ja sovin
siellä myöhemmälle ajankohdalle tapaamisen tilaisuudessa pääkouluttajana toimineen
nuorisosi-ankeskuksen vapaaehtoiskoordinaattorin kanssa, saaden mahdollisuuden
päästä keskustelemaan ja kuulemaan mielipiteitä kehittämistyöstäni nuorisosi-ankes-
kuksenvapaaehtoistyöstä vastaavan työntekijän kanssa.

Harjoitteluni ensimmäisillä viikolla muodostimme työlleni kehittämistyöryhmän, jonka ak-
tiivisimpina jäseninä toimin minä, kehittämistyön projektivastaavana, sekä Boostin pro-
jektisuunnittelija. Pidimme maaliskuun alussa muutamia palavereita, joissa pyrimme tar-
kentamaan ja rajaamaan työni aihetta. Boostin työryhmän maaliskuun palaverissa esitin
työni lähtökohdat koko kehittämistyöryhmälle, jonka jälkeen Boostin projektisuunnittelija
ja esimies pitivät kahdenkeskeisen palaverin siitä, mikä olisi Boosti-hankkeen toive työni
rajaamisesta. Näiden kokousten pohjalta päätimme keskittyä, yleisesti projektityösken-
telyn piirteiden mukaisesti suoraan kehittämään Boostille omaa vapaaehtoistoimintaa,
jonka mallintaminen olisi kehittämistyöni tarkka tehtävä.

Esivaihe

Kehittämistyöni tarkan tehtävärajaamisen jälkeen päivitimme kehittämistyön suunnitel-
man ennen varsinaista kentälle siirtymistä. Kehittämisprosessin esivaiheessa kerta-
simme vielä läpi kuinka varsinainen työstövaihe aloitetaan ja esimerkiksi suunnittelimme,
mitä eri toimijoita pyrkisin päästä tapaamaan ja haastattelemaan. Maaliskuun lopussa
pääsin aloittamaan kehittämistyöni varsinaisen työstövaiheen.

Työstövaihe

Kehittämisprosessin työstövaiheen aloitin tapaamalla maaliskuun lopussa nuorisosi-
ankeskuksen vapaaehtoiskoordinaattorin, jonka kanssa olin aiemmin sopinut tapaami-
sen nuorisosi-ankeskuksen vapaaehtoisten koulutuspäivillä. Esittelin hänelle kehittä-
mistyön sen hetkisen suunnitelman ja mikä työni tarkempi tavoite olisi. Kehittämiskes-
kustelussa nousi esiin asioita, joita vapaaehtoistoimintaa kehittäessä ja uutta vapaaeh-
toistoimintaa mallintaessa tulisi huomioida, mistä ja miten saada mukaan motivoituneita
vapaaehtoisia, jotka olisivat valmiita sitoutumaan toimintaan, kuinka voidaan taata va-
paaehtoisten riittävä osaaminen toimia vapaaehtoisena kohdennetun nuorisotyön ken-
tällä, selvittää mitkä ja miten eri lait säätelevät ja vaikuttavat vapaaehtoistyön järjestämi-

seen sekä huolehtia, että tuotoksessa on tarkka kuvaus mikä on vapaaehtoisen täsmällinen työtehtävä toimiessaan Boostin uudessa mallissa vapaaehtoisena. Tapaamisen yhteydessä sain materiaalia käyttööni, esimerkiksi VETY-hankkeen ohjekirjan vapaaehtoistoiminnan järjestäjille, joista oli myöhemmin työprosessin aikana suurta hyötyä.

Käydyn keskustelunpohjalta pohdimmekin projektivastaavan kanssa erityisesti kuinka, Boostin vapaaehtoistoimintaa kehittäessä tulee miettiä, miten saadaan parhaat ja motivoituneimmat vapaaehtoistyöntekijät mukaan toimintaan. Suunnitelimme, että toimintatapa tulee pitää riittävän avoimena, jotta jokainen mahdollinen vapaaehtoistyöntekijä kokisi työn kiinnostavana ja houkuttelevana, vastaten näin useisiin eri motiiveihin lähteä vapaaehtoiseksi.

Huhtikun alussa Boostin työryhmän kokouksessa, esittelin koko kehittämistyöryhmälle kootusti, mitä eri huomioitavia asioita oli tullut esiin nuorisosiasiankeskuksen vapaaehtoiskoordinaattorin kanssa käydyssä kehittämiskeskustelussa sekä työni sen hetkisen tilanteen. Keskustelimme kokouksessa kehittämistyöryhmän kanssa, sekä myöhemmin kahden kesken Boostin projektisuunnittelijan kanssa mitä muita eri sosiaalialan ja nuorisotyön toimijoita pääkaupunkiseudulla on, jotka järjestävät vapaaehtoistoimintaa ja joita olisi hyvä käydä haastattelemassa. Eri toimijoista sain haastattelut sovituksi Helsingin Diakonissalaitoksen Amigo-toiminnan ja kaupungin lastensuojelun tukihenkilötoiminnan kanssa. Lisäksi pyrin saamaan haastattelut järjestettyä Helsingin kulttuurikeskuksen kulttuurikaveritoiminnan sekä Pelastakaa Lapset ry:n sporttikummitoiminnan työntekijöiden kanssa, mutta kulttuurikaveri toimintaan haastattelu ei onnistunut aikataulullisista ja työntekijämuutoksista johtuvista syistä sekä Pelastakaa Lapset ry:n Sporttikummitoimintaan en saanut lainkaan yhteyttä sähköpostiviesteistä, sekä useammasta puhelinsoitosta huolimatta.

Huhti- ja toukokuun aikana suoritin haastellut Helsingin Diakonissalaitoksen Amigo-toiminnan sekä Helsingin kaupungin lastensuojelun tukihenkilö-toiminnan työntekijöille, joista kokosin muistiot. Näiden muistioiden pohjalta kävimme Boostin projektisuunnittelijan kanssa dialogista kehittämiskeskustelua. Amigo-toiminnassa päällimmäisimmiksi huomioiksi nousi, että toiminnan on hyvä olla vapaaehtoiselle riittävän helposti lähestyttävää ja esimerkiksi pohtia miten saada mukaan etenkin alle 30-vuotiaita miehiä lähtemään mukaan vapaaehtoistoimintaan. Myös tärkeänä huomiona oli, ettei vapaaehtoisten varsinaiseen kouluttamiseen tarvitse käyttää runsaasti resursseja, vaan sen sijaan panostaa siihen, että vapaaehtoisilla on riittävästi aikaa keskustella kahden kesken tai pienryhmissä toiminnan työntekijän kanssa, ja esimerkiksi saada häneltä tarvittaessa tukea.

Samalla työntekijä pystyy paremmin tutustumaan jokaiseen vapaaehtoiseen. Lisäksi työni tuotokseen valmistettuun esitietolomakkeen tekemiseen tuli suurta apua Helsingin Diakonissalaitoksen Amgio-toiminnan työntekijältä.

Helsingin kaupungin lastensuojelun tukihenkilötoiminnan haastattelussa päällimmäisinä huomioina esiin nousi, kuinka riittävällä alkuhaastattelulla ja työntekijän resursseilla tutustua riittävästi vapaaehtoistyöhön hakeviin henkilöihin voidaan edesauttaa ja varmistaa vapaaehtoisten asiallinen ja turvallinen työskentely asiakkaiden kanssa. Lisäksi myös tässä haastattelussa tärkeänä huomiona nousi, kuinka on tärkeää miettiä, miten ja mistä saa motivoituneita henkilöitä lähtemään mukaan vapaaehtoistoimintaan.

Haastattelujen jälkeen purimme saadun tiedon yhdessä Boostin projektivastaavan kanssa. Päätimme, että luomme kaksi eri tapaa toimia Boostissa vapaaehtoisena. Näin toimintaan olisi mahdollisesti helpompi saada mukaan vapaaehtoisia, ja vapaaehtoisilla olisi myös parempi mahdollisuus vaikuttaa omaan toimenkuvaansa työskennellessään Boostissa vapaaehtoisena. Laajempi työskentelymahdollisuus vapaaehtoisena, tukee myös esimerkiksi vahvasti vapaaehtoistyön timanttimalia, josta nousee esiin lukuisat eri motiivit vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle.

Toukokuun alussa, esittelin jälleen koko kehittämistyöryhmälle missä vaiheessa työ etenee, ja sovimme tavoitteeksi, että tuotos olisi esittelykelpoinen toukokuun lopussa pidettävillä Boosti-hankkeen kehittämispäivillä. Tämän palaverin ja kehittämispäivän välissä tapasin vielä NYT-hankkeen hankekoordinaattoria.

NYT-hankkeen hankekoordinaattorin kanssa käydyssä kehittämiskeskustelussa yhtenä päähuomiona esille nousi yhteistyön ja moniammatillisuuden hyödyntämisen tärkeys ja kannattavuus, lähtiessä toteuttamaan uutta vapaaehtoistyön toimintamallia. Tuotoksessa tulisi olla riittävän selkeästi kuvattuna mistä toiminnassa on todellisuudessa kyse, tällöin valmiilla tuotoksella olisi yksinkertaista esitellä toimintaa ja yhteistyötahot voisivat miettiä onko heillä esimerkiksi resursseja lähteä mukaan kehittämään ja toteuttamaan toimintaa yhdessä Boostin kanssa.

NYT-hanke tapaamisen jälkeen kirjoitin tuotoksen ensimmäisen version valmiiksi ja koksin työni esittelykelpoiseksi Boostin kehittämispäiville, jotka järjestettiin 30. päivä toukokuuta.

Päätös ja arvionti

Boosti-hankkeen kehittämispäiville osallistui koko kehittämistyöryhmä, lisäksi päivään osallistui liikunta-alan asiantuntija sekä eri toimijoita kohdennetun nuorisotyön, sosiaalityön ja liikunta-alan kentältä. Esittelin kehittämistyön tuotoksen iltapäivällä koko ryhmälle, jonka jälkeen kävimme työstä yhdessä kehittämis- ja palautekeskustelua. Kehittämispäiviltä saadun palautteen pohjalta, viimeistelin työn tuotoksen ja lähetin valmiin tuotoksen toimeksiantajalleni luettavaksi.

Tästä pari viikkoa myöhemmin, kesäkuun puolessavälissä Boosti-hanke julkaisi tuotoksen omilla internet ja Facebook-sivuillaan, jonka jälkeen kävimme Boostin projektisuunnittelijan kanssa vielä tämän kehittämisprojektin yhteen vetävän arviointi- ja jatkokehittämiskeskustelun. Keskustelussa käsitelimme muutamia tarkentavia kysymyksiä ja teimme muistiinpanoja, jonka myötä luotua mallia voidaan lähteä kokeilemaan syksyllä. Tämä kehittämisprojekti tuli viimeisimmän arviointi- ja jatkokehittämiskeskustelun myötä päätökseen 21. päivä kesäkuuta 2016.

6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

6.1 Kehittämistuotoksen arviointi ja jatkokehittäminen

Kehittämistyöni päällimmäisenä tarkoituksena oli osaltaan olla käynnistämässä ja kehittämässä Boosti-hankkeen vapaaehtoistoimintaa, työni varsinaisensa tavoitteena ollen luoda mallinnus tästä Boostin uudesta vapaaehtoistoinnasta. Mallinnuksella saatiin muodostettua konkreettinen kuvaus siitä, kuinka Boostissa vapaaehtoistoiminta voidaan käynnistää ja miten se käytännössä toteutuisi. Mallinnus voi toimia näin työvälineenä Boostin-työryhmälle, mutta lisäksi esimerkiksi sen avulla voidaan lähestyä konkreettisen mallinnuksen avulla eri yhteistyötahoja tai esitellä toimintaa esimerkiksi hallinnon- ja esimiestason työntekijöille.

Mallinnukseen luotiin lopulta kaksi eri tapaa toimia Boostissa vapaaehtoisena. Kävimme työprosessin aikana keskustelua kehittämisryhmän kanssa, suuntaako mallinnus kevyemmän vai enemmän tukihenkilö-tyyppiseen vapaaehtoistoimintaa. Lopulta tuotokseen mallinnettiin kaksi eri toteutustapaa, joista yksilökohtainen malli mahdollistaa myös syvemmän tukihenkilötyyppisen toiminnan. Malleja ollessa kaksi, vapaaehtoisen on helppompaa lähestyä Boosti-hankkeen vapaaehtoistoimintaa, valitessaan kahdesta mallista mieleisimmän ja kiinnostavamman.

Sain toimeksiantajaltani, sekä tuotoksen esittelytilaisuudessa Boostin kehittämispäivillä osallistuneilta ammattilaisilta työstä positiivista palautetta. Tuotoksen julkaiseminen internetissä lähes välittömästi sen palauttamisen jälkeen, tukee tätä saatua positiivista palautetta. Pidimme Boostin projektisuunnittelijan kanssa säännöllisesti kahdenkeskeisiä palavereita, jolloin sain esimerkiksi tarvittavaa apua ja tukea työn kehittämisessä ja näin pystyimme aina varmistamaan, että työ oli kehittymässä haluttuun suuntaan aikataulun mukaisesti.

Tuotokseni valmistuttua, vapaaehtoistoinnin jatkokehittäminen Boosti-hankkeessa nousi esille. Miten tätä mallia lähdetäisiin käytännössä kokeilemaan ja käynnistämään. Huomioitavia asioista, jotka nousivat myös osassa kehittämiskeskusteluissa esille, olivat esimerkiksi, että hankkeella tulisi olla riittävästi työntekijäresursseja käynnistää tätä vapaaehtoistoimintaa. Myös toiminnan jatkokehittämisessäkin näenkin hyödyllisenä apuna pyytää opiskelijoita avuksi, esimerkiksi tarjota projekti-, opinnäyte tai harjoittelutehtävänä

paikkaa Boostin-vapaaehtoistoiminnan jatkokehittämisessä. Kehittämisalueita voivat liittyä esimerkiksi vapaaehtoisten rekrytointiin, kuinka tämä luotu malli saadaan näkyviin potentiaalisille vapaaehtoisille ja miten esimerkiksi heidät saadaan lähtemään mukaan toimintaan. Esimerkiksi haastattelujen ja Boostin työryhmän ulkopuolisten henkilöiden tapaamisissa heräsi yhteistyökiinnostusta, saada nuoria miehiä mukaan vapaaehtoistyöhön, joka on ollut suurena haasteena monelle vapaaehtoistoimintaa järjestävälle taholle. Riippuen pystyykö Boosti-hanke käynnistämään vapaaehtoistoimintaa tai ei, tätä luotua mallinnusta voisi muutenkin hyödyntää yleisesti hankkeen toiminnan kehittämisessä, esimerkiksi siinä kuinka Boostin entisiä tai jo pidempää toiminnassa mukana olleita asiakasnuorille voitaisiin kehittää uutta toimintaa tämän mallin pohjalta.

Palatakseni tähän kehittämistyön raporttiin tietoperustaan, toiseksi pääaiheiksi valitsin liikunnan kokonaisvaltaiset hyvinvointivaikutukset. Mietin runsaasti keskittyisinkö pelkäämään liikunnan psyykkisiin ja sosiaalisiin hyvinvointivaikutuksiin teoriaperustassani, mutta lopulta en halunnut kuitenkaan jättää huomioimatta liikuntasuosituksia ja liikunnan merkitystä fyysiselle terveydelle vaikka kehittämistyöni käsitteleekin kohdennetun nuorisotyön hanketta, jossa liikunta nostetaan erityisesti huomioon psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta merkityksellisenä. Toisena aiheena tietoperustassa halusin käsitellä vapaaehtoistyötä, mutta alkuun tuotti haasteita rajata, mitä siitä kirjoitan tietoperustaan. Lopulta päätin lyhyesti määritellä mistä vapaaehtoistyössä on kyse, sekä tämän jälkeen syventyä vapaaehtoisten motivaatioon ja sitoutumiseen, jotka nousivat aiheina myös useissa eri toimijoiden kanssa käymissäni keskusteluissa työprosessin aikana.

6.2 Kehittämispörosessin arviointi

Myös kehittämistyöprosessiin sekä toimeksiantajani että minä itse olimme erittäin tyytyväisiä. Etenin kehittämistyössä sovitun aikataulunmukaisesti ja otin runsaasti vastuuta työn etenemisessä. Suuntaavien opintojen työharjoittelun olimme sopineet toteutuvan kokonaan kevään aikana, ja tavoitteena olikin, että myös opinnäytetyön tuotos valmistuisi tämän jakson aikana.

Varsinainen työprosessi sujui tehokkaasti, mutta alkuun haasteita tuotti työn riittävä rajaaminen. Työprosessin suunnitteluvaiheessa, jossa rajasimme työni aihetta, yhtenä vaihtoehtoja oli esimerkiksi, että pilotosin Boostiin vapaaehtoistoimintaa. Kuitenkin tämäkin vaihtoehto tuntui haastavalta, ilman selkeää mallia miltä tarkalleen ottaen lähtisin

kokeilemaan ja arvioimaan. Niinpä työni aiheeksi muodostuikin kehittää tämä konkreettinen mallinnus, minkä avulla Boosti pystyykin esimerkiksi alkuun pilotoida mallin toimivuutta tai esimerkiksi suoraan käynnistää vapaaehtoistoimintansa.

Alkuun työn suunnitteluvaiheen kestäessä suunniteltua pidempää, tuotti se pientä stressiä onko asetettu aikataulu liian kiireellinen ja ehtiikö tuotos valmistua kevään aikana. Kuitenkin saatuumme työn rajaamisen valmiiksi ja varsinaisen työskentely vaiheen käyntiin, työprosessi lähti etenemään tehokkaasti. Sain sovittua ripeästi eri haastattelut, ja haastattelujen ja yhteistyötoimijoiden tapaamisten puolivälissä olleessa Boostin työryhmänpalaverissa, pystyimme asettamaan tavoitteeksi, tuotoksen esittämiskelpoiseksi toukokuun loppuun Boostin kehittämispäiville. Tällöin työ oli edennyt jo riittävästi, ja asetettu tavoitevalmistumispäivä toimi hyvänä kannustimena, eikä näin jälkikäteen pohdittuna vauhdilla lähestyvä päivämäärä asettanut liiallista aikataulullisia paineita.

Työskentelytapana osoittautui toimivaksi se, että osana harjoittelupäivistä pystyin kokonaan keskittymään rauhassa kehittämistyön tekemiseen, ja esimerkiksi noin työprosessin puolivälissä, pysytin käyttämään jopa kokonaisen harjoitteluviikon keskittyen kokonaan kehittämistyöhön. Muina päivinä keskityin muihin harjoittelutehtäviin, jolloin sain välillä riittävää etäisyyttä työhön ja palatessani kehittämistyöhön olin saanut esimerkiksi uusia ajatuksia ja lähestymistapoja työtä kohtaan.

Esittelin valmiin tuotoksen Boostin kehittämispäivillä, jossa saatujen positiivisten kehujen ja keskustelun myötä pystyin tekemään tuotoksen valmiiksi. Alkuun olin suunnitellut ja sopineet toimeksiantajani kanssa, että saisin työn myös jo palautusvalmiiksi tähän päivämäärään mennessä. Päätin kuitenkin kehittämispäivää edeltävällä viikolla, että en palauta tuotosta ennen kuin olen esitellyt sen kehittämispäivillä, ja näin pystyisin huomioimaan vielä saadun kehittämispalautteen ja arvion tapahtumaan osallistuneilta asiantuntijoilta. Tämä toimikin järkevänä muutoksena työn loppuprosessin suunnitelmaan ja sain päiviltä kerättyä vielä huomioitavia seikkoja, joiden pohjalta viimeistelin tuotoksen ja palautin paria päivää myöhemmin toimeksiantajalleni.

Pidimme säännöllisesti, viikoittain tai noin parin viikon välein, toimeksiantajani Boostin projektisuunnittelijan kanssa kehittämiskeskusteluja, jolloin aina päivitimme missä vaiheessa työ etenee ja mitä olisi järkevintä tehdä seuraavaksi. Tämä antoi tukea ja luottamusta kehittämistyötä kohtaan, pystyimme näissä tuokioissa rauhassa keskittymään kehittämistyöhön muilta työkiireiltä ja ehdimme rauhassa pohtia esimerkiksi esiin nousseita

haasteita tai huomioita. Työprosessi sujuikin mielestäni erittäin hyvin, niin kehittämistyöryhmän yhteistyön kuin työn aikataulun toteutumisen kannalta.

6.3 Ammatillinen kasvu prosessin aikana

Lopuksi peilaan tämän kehittämistyöprosessin aikana tapahtunutta ammatillista kasvua sosionomin kompetensseihin: sosiaalialan eettiseen, asiakastyön, palvelujärjestelmän-, kriittiseen ja osallistavaan yhteiskunta- sekä tutkimukselliseen kehittämistyö- ja johtamisosaamiseen (Tampereen ammattikorkeakoulu 2016). Kehittämistyö kulki osittain erittäinkin käsi kädessä harjoitteluni kanssa, joten osasta kasvua on vaikea erottaa tapahtuiko se puhtaasi harjoittelun vai tämän kehittämisprosessin aikana, kun taas osa kasvusta, tapahtui tarkemmin juuri kehittämisprosessin myötä.

Työprosessin aikana kävimme säännöllisesti toimeksiantajani kanssa ohjaus- ja palauttekeskustelua, jossa esiin nousi myös sosiaalialan ammattieettiset periaatteet. Työn kehittämisessä moniammatillisuus oli runsasta, ja tämä tuli osata nähdä voimavarana, jolla mahdollistetaan esimerkiksi, että luotu vapaaehtois malli toimii aidosti muun ympäröivän yhteiskunnan mukana, yhteistyötahoina oli esimerkiksi niin liikunta-, nuorisotyön kuin lastensuojelunsektorin työntekijöitä. Tavoitteena oli, että luoduilla malleilla pystytään vastaamaan jokaisen erialisen ja ainutlaatuisen asiakasnuoren, kuin myös vapaaehtoisen tarpeisiin ja lähtökohtiin. Tärkeässä roolissa, olikin, että esimerkiksi sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys, osallisuus, elämänhallinta-osaaminen, verkostomainen toimintatapa, siirrettävyys ja yhdenvertaisuus ilmenevät myös vapaaehtoistoiminnassa, niiden esiintyessä jo tällä hetkellä Boostin toiminnassa. (Talentia ry 2013, 25–27.)

Varsinaista käytännön asiakastyötä, tämä kehittämistyöprosessi ei pitänyt sisällään, mutta vahvasti sen kehittämistä kylläkin. Työssä tuli esimerkiksi pohtia, miten tämä toiminta sopii eri asiakasprosessin vaiheisiin, esimerkiksi uuden nuoren aloittaessa Boosti-hankkeessa tai voisiko Boostissa jo lopettanut nuori toimia esimerkiksi myöhemmin itse vapaaehtoisena uudelle nuorelle. Kehittäessä mallia, tulikin runsaasti osata miettiä ja arvioida, miten se toimii erialisissa asiakasilanteissa, ja eri nuorten kohdilla, joilla jokaisella on omat lähtökohdat ja tavoitteet Boostin toimintaan osallistumiselle. Työprosessissa heräsikin yleistä pohdintaa liittyen niin kohdennettuun nuorisotyöhön ja esimerkiksi liikkumattomuuteen ja siihen liittyvistä syihin.

Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamiseen peilaten työssä pääsin luomaan ja kehittämään Boostin toimintaan uutta vapaaehtoismallia, jossa pyritään niin asiakasnuoren näkökulmasta kuin myös vapaaehtoiselle riittävän matalankynnyksen toimintaan, mallinnuksen luomisessa tutustuin myös esimerkiksi vapaaehtoistyötä säätelevään lainsäädäntöön. Kehittämistyöprosessin aikana työskentelin myös moniammatillisessa työympäristössä, niin toimien esimerkiksi liikunta-alan, nuorisotyön tai esimerkiksi sosiaalihuollon lastensuojelun asiantuntijoiden kanssa.

Kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen osalta työn tuotoksen voi nähdä myös mahdollistavan kansalaisen osallisuuden lisäämisen. Vapaaehtoismallinnuksesta tehtiin joustava matalankynnyksen malli, jolloin vapaaehtoinen voi hakeutua mukaan, haluaa hän sitten toimia säännöllisemmässä ja pitkäkestoisemmassa, tai vaihtoehtoisesti kevyemmin toteutettavissa olevassa vapaaehtoistehtävässä. Koko prosessin aikana, pohdimmekin kuinka tällä vapaaehtoismallilla voidaan osaltaan vähentää esimerkiksi nuorten kohdalla epätasa-arvoa ja huono-osaisuutta.

Tutkimuksellinen kehittämisosaamisen kehittymisen voi nähdä esimerkiksi siinä kuinka kehittämistyöni tuotoksena syntyi uusi toimintamalli, jonka työn raportointia ja arvioimista suoritin työprosessin aikana eri palavereissa, sekä esimerkiksi tässä opinnäytetyöraportissa. Suunnittelimme työtä yhdessä kehittämistyöryhmän kanssa, jonka pohjalta lähdin toteuttamaan suunnitelmaa. Lisäksi työprosessi kehitti johtamisosaamistani, toimin projektivastaavana tästä kehittämistyöstä ja olin itse vastuussa, millainen työstä lopulta tulee ja että se etenee esimerkiksi aikataulun mukaisesti.

LÄHTEET

- Biddle, S. & Mutrie, N. 2008. *Psychology of Physical Activity*. New York: Routledge.
- Boosti-kehittämishanke. 2016. Mikä Boosti? Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus. Viitattu 28.3.2016. <http://boosti.munstadi.fi/mika-boosti/>.
- Erikson, P. & Ropo, A. 2001. Hyvinvointipalvelut, liiketoiminta ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. Jyväskylä: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Euroopan parlamentti. 2008. Vapaaehtoistyön roolista taloudellisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämiseksi. Viitattu 30.4.2016. <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A6-2008-0070+0+DOC+XML+V0//FI>
- Hakala, J. 2004. *Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille*. Helsinki: Gaudeamus.
- Harinen, P.; Heikura, M.; Lehmus, H. & Vallisto, M. 2008. Tappelua takapenkissä – Kokemuksia kohdennetun nuorisotyön poikien pienryhmätoiminnasta. Tampere: Juvenus.
- Helsingin Diakonissalaitos. 2016. Amigo-mentoreita nuorille. Viitattu 5.7.2016. <https://www.hdl.fi/fi/palvelut?catid=0&id=373>
- Helsingin kaupunki. 2016. Tukihenkilötoiminta. Viitattu 5.7.2016. <http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/lastensuojelu/muut-palvelut/tukihenkilö/>
- Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus. 2011. *Nuorten Helsinki*. Helsinki.
- Hirvensalo, M.; Liukkonen, J.; Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2014. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvosto.
- Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioral problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Oulu: University of Oulu.
- Karvinen, J. Rätty, K. & Rautio, S. 2010. *Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret*. Helsinki: Nuori suomi ry.
- Karvonen, T. Nupponen, H. & Rahkola, A. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. Helsinki: Liikunta & Tiede.
- Koskiahho, B. 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. Jyväskylä: Vastapaino.
- Kurki, L. 2001. Kasvaminen palvelutehtävään – sosiaalipedagoginen katse vapaaehtoistyöhön. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. Jyväskylä: Vastapaino.
- Kuuluvainen, S. 2015. *Vapaaehtoistyön johtaminen*. Helsinki: Kansalaisfoorumi.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Nuori Suomi ry ja Opetusministeriö. Viitattu 26.3.2016. http://www.ukinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf.
- Lehtinen, S. 2015. Selvitys helsinkiläisnuorten liikuntamahdollisuuksista ja liikunnan esteistä. Helsingin kaupunki nuorisoasiainkeskus.

Niemi, O. 2011. Tukea perheeltä perheelle. Tampere: Tampereen yliopisto.

NYT-liikunta. 2016. Esittely. Helsingin kaupungin liikuntavirasto. Viitattu 29.6.2016.. <http://www.nytliikunta.fi/esittely/>

Nuorisoasiainkeskuksen vapaaehtoistoiminta. 2016. Vapaaehtoisten aikuisten tehtävät. Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus. Viitattu 5.11.2016. <http://vapaaehtoistoiminta.munstadi.fi/toiminta/avoimet-tehtavat/>

Ojanen, M. 2000. Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa. Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Pessi, A. & Oravasaari, T. 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Helsinki: Raha-automaatti yhdistys.

Pirnes, E. & Tiihonen, A. 2010. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Kasvatus & Aika.

Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. 2013. Työskentelymallit. Viitattu 30.5.2016. <http://www.sosiaalikallega.fi/mallit/>

Pyykkönen T. & Rovio, E. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Segercrantz, T. 2010. Terveysliikunnan käsite. Opetushallitus. Viitattu 26.3.2016. http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/terveysliikunta/terveysliikunnan_kasite.

Suomen mielenterveysseura. 2016. Unen merkitys. Viitattu 10.4.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

Suomen Punainen Risti. 2014. Monimuotoinen ystävätoiminta. Viitattu 13.5.2016. https://red-net.punainenristi.fi/system/files/page/starttipaketti_Monimuotoinen_ystavatoiminta.pdf

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki: Ammattieettinen lautakunta.

Tampereen ammattikorkeakoulu. 2016. Sosiaalialan kompetenssit. Viitattu 5.7.2016. <http://sosiaaliala.blogs.tamk.fi/aloitussivu/sosiaalialan-kompetenssit/>

Terve koululainen-kehittämishanke. 2016. UKK-instituutti. Viitattu 28.3.2016. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2016. Tukihenkilöt ja -perheet. Viitattu 13.5.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/tukihenkilot-ja-perheet>

Tiihonen, A. 2014. Kokemuksellinen toimintakyky – mitä, miksi, milloin? Viitattu 23.4.2016. <http://www.miksiliikun.fi/2014/03/13/kokemuksellinen-toimintakyky-mita-miksi-milloin/>

UKK-instituutti. 2011. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. Viitattu 26.3.2016. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen.

Wallhead, T. & Buckworth, J. 2004. The role of physical education in the promotion of youth physical activity. National Association for Kinesiology and Physical Education in Higher Education.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

World Health Organization. 10 Facts on physical activity. Viitattu 26.3.2016.
http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/facts/en/.

Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistoiminnan timanttimali. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Tampere: Vastapaino.

Yeung, A. 2014. Miksi vapaaehtoistoimintaan? Kansalaisyhteiskunta. Viitattu 13.5.2016.
http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/miksi_vapaaehtoistoimintaan

Muistio

30.3.2016 klo 10

Toimintakeskus Happi, Sörnäisten rantatie 31, Helsinki

Tapaaminen Nuorisoasiankeskuksen vapaaehtoiskoordinaattori Soilin kanssa

Opinnäytetyön esittely

Esittelin Soilille opinnäytetyöni tämän hetkisen tilanteen ja mitkä vaihtoehdot työni rajaamisessa on. Eli joko tehdä tutkimuksellinen opinnäytetyö, jossa teen selvityksen jo toiminnassa olevista vapaaehtoistyömalleista. Toinen vaihtoehto on tehdä Boostin malli yksilöidystä vapaaehtoistyöstä.

Vapaaehtoisten tehtävä sekä tilanne mitä tapahtuisi Boostin jälkeen

Keskustelimme vapaaehtoisten työkuvasta Boostissa. Se olisi helposti toteutettavissa, että vapaaehtoinen olisi mukana apuohjaajan roolissa ryhmäkerroilla. Haastavammalta kuulostaa, että vapaaehtoinen toimisi nuoren kanssa keskenään.

Lisäksi keskustelua heräsi mitä toiminnalle tapahtuisi Boostin jälkeen. Jos toiminta päättyisi ja vapaaehtoisia olisi saatu koulutettua, sekä he olisivat jo toiminnassa mukana tai valmiina aloittamaan, niin ei olisi oikein että heille sanotaan ”kiitos ja hei, kiva kun olit mukana”

Vapaaehtoisten perehdytys ja koulutus, sekä ”ammattillisuus”

E erityisesti tukihenkilö-tyyppisessä toiminnassa tulisi miettiä, miten heidän koulutus olisi riittävän laaja. Tässä esimerkiksi muihin vastaavanlaisiin vapaaehtoistoimintoihin perehtyminen olisi tarpeellista.

Vapaaehtoisten työskennellä nuoren kanssa kahdestaan tulisi ensimmäiseksi vapaaehtoisten rikosrekisteriotteen pyytämistä muuttaa, jonka pyytäminen olisi ehdotonta. Tämä vaatisi ilmeisesti, jotakin tiettyjä muutoksia laajemmalla käytännöllä kaupungin sisällä.

Myös vapaaehtoisten ammatillisuus olisi mietittävä. Nuorisotaloilla esimerkiksi vapaaehtoinen ei ole koskaan yksin nuorten kanssa, siellä on aina ammattilainen paikalla. Miten varmistuttaisiin, että vapaaehtoisen kanssa nuori olisi aina turvallisen aikuisen kanssa,

esimerkiksi jos vapaaehtoinen kulkisi nuoren kanssa yhdessä liikuntapaikalle, että vapaaehtoinen keskustelisi esimerkiksi asiallisesti eikä puhuisi nuorelle asioista, joita nuoren ei tulisi kuulla.

Vapaaehtoisten sitoutuminen

Erityisesti tukihenkilömallisessa toiminnassa vapaaehtoistyöntekijöiden sitoutumien tulisi varmistaa. Tulisi suunnitella miten vapaaehtoisen riittävän pitkä ja säännöllinen toimintaan sitoutuminen varmistuisi.

Nuorisotaloilla vapaaehtoiset ovat esimerkiksi toiminnassa usein mukana noin puoli vuotta, joka on liian lyhyt aika tukihenkilömallisessa toiminnassa osallistumiseen.

Vapaaehtoisten rekrytointi

Keskustelimme kuinka motivoituneita ja ns päteviä vapaaehtoisia saataisiin mukaan toimintaan. Haun tulisi olla tietyllä tapaa kohdennettua, esimerkiksi mainostaa vapaaehtoistoimintaa kisa- ja harrastuspaikoissa tai muissa liikuntapaikoissa. Sekä mainoksen tulisi olla innostava ja riittävän selkeä mihin haetaan vapaaehtoisia ja mitä tekemään. Esimerkkinä metsähallituksen talkooväelle suunnattu mainos. Tässä mainoksessa ei sanota vain, että tule vapaaehtoiseksi, vaan mainoksessa kerrotaan ”tule kuntoilemaan ja samalla elämään viikko valtion rahoilla”. Lisäksi Reaktorin tapahtumatuoannon vanha mainos vapaaehtoisille on tästä hyvä esimerkki, erityisesti selkeään mihin tehtävään vapaaehtoisia halutaan.

Lisäksi keskustelimme, että mahdollinen infotilaisuus olisi hyvä kaikille vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille. Tästä esimerkiksi olisi hyötyä, että vapaaehtoiset saisivat heti käsitteen mistä toiminnassa on kyse, ja oikeasti toiminnasta kiinnostuneet tulisi selville.

Selkeä työn ja tehtävänkuvaus vapaaehtoisille

Vapaaehtoisille tulisi luoda selkeä kuvaus mikä heidän tarkka tehtävä olisi, kenen kanssa he työskentelisivät ja esimerkiksi miksi vapaaehtoistyötä tehdään.

Lakien tuntemus

Tulisi perehtyä lakeihin, jotka ovat mukana vapaaehtoistoiminnassa, esimerkiksi perehtyä tältä osin verotuslakiin sekä työsuojelulakiin.

Soili antoi mukaan Onnistunut vapaaehtoistoiminta- kehittämissoppaan, sekä lähettää myöhemmin sähköpostilla Helsingin kaupungin ohjeistuksen vapaaehtoistyöstä.

Muuta

Esimerkkinä nousi, että nuorisotaloilla voi olla tilat ja puitteet liikuntaan, mutta ohjaajilta ei löydy taitoa liikunnan vetämiseen. Tässä olisi myös yksi mahdollisuus johon liikunnallisia vapaaehtoisia voisi saada mukaan vapaaehtoistoimintaan.

Yhteistyön mahdollisuus liikuntakoordinaattorin kanssa, sekä tanssikoordinaattorin kanssa.

Haastattelurunko Amigo-toiminnan ja lastensuojelun tukihenkilötoiminnan tapaa- **misiin**

Vapaaehtoisen tehtävästä:

Mitä vapaaehtoinen lastensuojelun tukihenkilötoiminnassa käytännössä tekee? Onko selkeää vapaaehtoisen työtehtävänkuvasta?

Vapaaehtoisten saamisesta mukaan toimintaan:

Miten vapaaehtoisia on saatu mukaan? Onko kohdennettua hakua/mainontaa jossain?

Onko ollut helppo saada vapaaehtoisia mukaan? Huomioitavaa?

Vaaditaanko jotain aiempaa osaamista tai kokemusta?

Koulutuksesta yms.:

Miten vapaaehtoisen työ käynnistyy? Alkuhaastattelu, infotilaisuus, koulutus?

Onko lisäkoulutusta, ohjaustapaamisia?

Muuta huomioitavaa koulutus yms. asiasta?

Sitoutumisesta:

Kuinka pitkäksi aikaan vapaaehtoisen tulee sitoutua mukaan toimintaan?

Kuinka säännöllistä toiminta on?

Onko sitoutumisnäkökulmasta ollut haasteita vapaaehtoisten kanssa?

Työntekijän osuus:

Miten työntekijän osuus näkyy tukihenkilötoiminnassa vapaaehtoiselle ja lapselle/nuorelle toiminnan käynnistyttyä?

Onko yhteisiä tapaamisia jne.?

Käytännön yksityiskohdista:

Miten varmistutaan, että vapaaehtoinen toimii asiallisesti ja ns. tietyllä tapaa ammatillisesti ja eettisesti oikein?

Yhteistyötahot:

Onko toiminnassa mukana jotakin yhteistyötahoja?

Muistio Diakonissalaitoksen Amigo-toiminnan haastattelusta

Amigo-toimintaa 16–29 v. nuorille

Ajankohta: 26.4. klo 10

Paikka: Helsingin diakonissalaitos, Helsinki

Paikalla: Valisa Krairiksh ja Aapo Kenttä

Käytetty lyhenne: Hdl - Helsingin diakonissalaitos

Vapaaehtoisten koulutuksesta ja toiminnan aloituksesta:

Amigo toiminnassa vapaaehtoisille on mahdollista järjestää valmennusta/koulutusta, mutta tälle ei aina ole ollut tarvetta/hyötyä. Painoarvo on alkuhaastattelussa (erillinen kyselylomake). Toiminta pyritään aloittamaan mahdollisimman nopeasti, kun sopiva nuori-vapaaehtois pari on löytynyt. Esimerkiksi sopivan nuoren ja vapaaehtoisen löytyttyä, jopa yhden päivän aikana on onnistuttu saamaan alkutapaaminen aikaiseksi. Esim. kahdenkin viikon odotus voi tuntua nuorelta todella pitkälle, rikosrekisteri yms. muut asiat ehtii hoitamaan toiminnan käynnistyttyä, alkutapaamisessa toki allekirjoitetaan vaitiolo asiat ja tuodaan esille esim. rikosrekisteriotteen tilaaminen.

Vapaaehtoisia on löytynyt hyvin, mutta nuorilla on toiveena saada enemmän alle 30v. miesvapaaehtoisia. Tällä hetkellä suurin osa vapaaehtoisista on yli 30v. naisia.

Alkuhaastattelut ovat tärkeässä roolissa ja sopivan amigo-parin muodostaminen. Haastattelut ja alkutapaaminen ovat luontevia paikkoja, missä pääsee kysymään ja keskustelemaan työntekijän kanssa. Haastattelut kestävät yleensä vajaan tunnin, kun verrataan esim. koulutuksiin/valmennuksissa käytettäviin aikoihin, jotka ovat kestäneet yleensä noin 1,5tuntia, ja vaativat lisäksi alkujärjestelyjä yms. Lisäksi koulutusten jälkeen herää myös joka tapauksessa tarvetta työntekijän kanssa käydylle kysymyksille ja keskustelulle. Vapaaehtoiset kuitenkin työskentelevät aivan tavallisina aikuisina, eikä heiltä edellytetä mitään erikoisosaamista.

Hdl:ssä on kaiken kaikkiaan yhteensä reilu 800 vapaaehtoista ja heille järjestetään yhteisiä koulutus/valmennustilaisuuksia, tällöin koulutukset ovat helpompi ja myös esim. taloudellisempi toteuttaa, kuin vrt. jokaiselle taholle olisi omat tilaisuudet, jotka kummin-kin vastaavat sisällöltään paljon toisiaan.

Vapaaehtoisen eri motiivit toimintaan osallistumiselle ovat olleet täysin ok. Enemminkin on ollut hälyttävän kuuloista, jos vapaaehtoinen haluaa mukaan pelkästään puhtaasta auttamisen halusta. Jos vapaaehtoinen haluaa toimintaan esimerkiksi saadakseen itselleenkin samalla tekemistä, niin sehän on vain hienoa. Tällöin kaikki osapuolet hyötyvät Amigo-toiminnasta. Jos vapaaehtoinen on ollut puhtaasta omasta halusta, ei esim. kerätäkseen opintopisteitä, sitoutuminen on ollut parempaa ja esimerkiksi muodostunut suhde on ollut aidompi.

Toiminnan alussa vapaaehtoiset saatiin koottua Hdl:n omista verkostoista, esim. moni työntekijä ja muu verkosto toimi alkuun vapaaehtoisena. Vähitellen toimintaan on saatu mukaan myös muita ihmisiä. Mainosesitteitä on olemassa, mutta valmiit kontaktit ja verkostot ollut toimiva tapa saada vapaaehtoisia mukaan.

Vapaaehtoissuhteesta ja sen päättyminen:

Amigo-suhde kestää noin vuoden ja tapaamisten säännöllisyyden tavoitteena on min 1krt/kk, alkuun 2krt/kk. Työntekijä on mukana pääosin vain alkutapaamisessa, välilohjauksessa sekä lopetuksessa. Esimerkkitapauksia on kuitenkin ollut, että toiminnan loputtua nuoren ja vapaaehtoisen suhde on silti jatkunut, esim. kahvilakäynneillä, ilman Hdl:n ja työntekijän mukanaoloa, mikä on ollut hieno asia. (Huom. Amigon 16-29 v. nuoret vs. Boostin nuoret) Erityishuomiona, että moni suhde katkeaa kesän aikana, huomauttamatta on tullut jopa 3kk tauko, uusien Amigo-suhteiden aloituksessa onkin ollut hyvä painottaa aloitusta syksyille.

Toiminnasta koituvista kuluista ei ole muodostunut vapaaehtoisille kuin symbolista haastetta, pieni budjetti on olemassa kulujen korvaamiseen. Työssäkäyville vapaaehtoisille muutama kahvikupin hinta tai esimerkiksi leffalippujen osto kuukaudessa ei ole kuitenkaan ollut ongelma tai esteenä. Monet ovatkin omatoimisesti ilmoittaneet, etteivät halua käyttää yhteistä pientä budjettia, vaan säästäneet budjettia esim. opiskelijoille, jotka ovat toimineet vapaaehtoisina.

Alkuun toiminnassa oli vahvat säännöt, esim. että vapaaehtoinen ei saanut mennä kotiin, ja esim. nuoren osite oli jopa salattu. Näistä on kuitenkin vähitellen luovuttu, kun on huomattu että se on ollut turhaa työn hankaloittamista, eikä ole nähnyt näille säännöille järkipperusteluja. Alkukeskustelussa sovitaan jokaisessa suhteessa omat yhteiset pelisäännöt, lähtien siitä esim. saako Facebookissa olla kavereita, nähdäänkö kotona vai tavaatanko jossain sovituksessa paikassa jne. Samalla tulee sovituksi yhdessä kuinka virallista toiminta on ja kuinka virallisena se halutaan pitää.

Amigo-toiminta on pääosin yksilötoimintaa, mutta lisäksi on järjestetty jonkin verran kaikille yhteistä toimintaa. Yhteinen toiminta on nimenomaan tullut vapaaehtoisten toiveesta, mutta monet nuoret ovat olleet arkoja osallistumaan näihin tilaisuuksiin ja tapahtumiin ja siksi yhteiset tapahtumat eivät ole olleet kovin suosittuja. Yhteisissä tapahtumissa ja tilaisuuksissa vapaaehtoiset ovat olleet järjestämisvastuussa, Hdl on antanut esim. tilat ja mahdollistanut muuten toiminnan.

Hdl:lle on ollut ok jos vapaaehtoiselle ja nuorelle muodostuu jopa ystävyysuhde, työntekijällä kuitenkin pysyy näkemys toiminnan tavoitteista. (Huom. Amigon 16-29 v. nuoret vs. Boostin nuoret) Vapaaehtoinen ei ole ammattilainen, ei hoito-, kuntoutus-, yms. muuta suhdetta, vaan saavat rauhassa keskittyä yhteiseen mukavaan tekemiseen ilman byrokratiaa jne. Työntekijä on näistä vastuussa ja usein jopa plussa jos vapaaehtoisilla ei ole ns. alan osaamista tai koulutusta, jolloin toimintaa ei häiritse ammattilaisen näkökanta. Toiminnan ollessa yksilötyöskentelyä, vapaaehtoisten ei tarvitse myöskään omata tietoa esimerkiksi ryhmädynamiikasta.

Muuta:

Kiinnostusta heräsi Boostin kanssa yhteistyöstä etenkin miespuolisten vapaaehtoisten rekrytoinnissa.

Liitteet:

Amigo-esite:

https://www.hdl.fi/images/stories/liitteet/HDL_Amigo_esite_2014_Lowres.pdf

Muistio lastensuojelun tukihenkilötoiminnan haastattelusta

Aika: 28.4. klo 10

Paikka: Säästöpankinranta 2, Helsinki

Läsnä: Aapo Kenttä ja tukihenkilötoiminnan koordinaattori Erika Viding.

Tukihenkilötoiminnassa mukana olevat lapset ovat iältään 7-21v. Vapaaehtoisille ainoa edellytys on täysi-ikäisyys, kuitenkin ikätoiveena on n.20v ->, sekä että oma elämä ns. vakaata ja normaalia, ei esim. päihde- tai mielenterveysongelmia. Toimintaan tulee sitoutua vähintään vuodeksi, mutta tiedossa ei saa kuitenkaan olla paikkakunnalta muuttoa tai esim. ulkomaille vaihtoon lähtöä, joka katkaisisi tukihenkilösuhteen. Suhde voikin kestää koko lastensuojelun asiakkuuden ajan, ja esim. yksi pisimpiä suhteita on kestänyt 7v. Tukihenkilö ja lapsi tapaavat toisensa 2krt/kk.

Tukihenkilötoiminnassa lapsi ja vapaaehtoinen saavat tehdä yhdessä lapselle mieluisia asioita. Kyseessä on lastensuojelun toimintaa, mutta tukihenkilön kanssa tarkoituksena keskittyä kivoihin asioihin ja unohtaa hetkeksi murheet. Budjettia jokaiselle tukihenkilölle ja lapselle on 50€/kk.

Valmiit kontaktit ja puskaradio on ollut tehokkain keino saada vapaaehtoisia mukaan tukihenkilötoimintaa. Vapaaehtoistoimintaa on mainostettu myös esim. Facebookissa, tukihenkilötoiminnalla omat FB-sivut ja välillä lisäksi ostettu mainostilaa, ajoittain on myös joitakin rekry-tilaisuuksia. Oppialitoksista on saatu myös mukaan tukihenkilöitä. Opiskelijat ovat samalla hyötäneet toiminnasta esim. opintopisteillä. Tässä kuitenkin nousee merkitykselliseksi, että opiskelijan motiivi kysytään ja selvitetään, jotta esim. opintopisteet eivät ole ainut syy tukihenkilötoimintaan osallistumiselle, jolloin tämä voi näkyä esim. toimintaan sitoutumisessa.

Haastattelussa käydään läpi kysymyslomake, jossa käydään laajalti eri asioita läpi. Kysytään motiiveja miksi haluaa tukihenkilöksi, onko omassa elämässä jotain kriisiä tai esimerkiksi mielenterveys- tai päihdeongelmaa. Lisäksi tukihenkilöiltä pyydetään rikosrekisteriote ja uutena käytäntönä poliisitiedot, joista ilmenee kaikki rikkomukset ja asiointit poliisin kanssa. Esimerkkinä tilanne, jossa vapaaehtoiseksi hakenut henkilö vakuutti haastattelussa, ettei taustalla ole rikkomuksia, mutta poliisitiedoista ilmeni kuitenkin useampi asiointi poliisin kanssa koskien väkivaltaa.

Alkuhaastattelun jälkeen toimintaan valitut pääsevät 16 tuntia kestäväseen koulutukseen, joista alkuun on 5 opetuskertaa ja loput tunnit myöhemmin välikoulutuksena. Koulutuksessa on luentoja, esim. kiintymyssuhteesta ja paikalla on myös eri asiantuntijoita puhumassa, lisäksi koulutus sisältää toiminnallisia tehtäviä. Koulutuksen jälkeen alkutapaamisessa lapsen sosiaalityöntekijä on paikalla, joka on myös tästä eteenpäin yhteyshenkilö, johon tukihenkilö voi ottaa yhteyttä, jos ilmenee kysyttävää tai esille nousseita asioita.

Vapaaehtoisen epäasiallisesta tai ns. ammatillisesta, ei ole noussut yhtäkään tilannetta esille. Alkuhaastattelulla, koulutuksella ja tapaamisilla opitaan tuntemaan tukihenkilöä ja esimerkiksi oma luotto ja ihmistuntemus ovat toimineet vapaaehtoisten valinnassa hyvin tässä suhteeseen.

Vapaaehtoisista on käytännössä jatkuvaa lisätarvetta, tällä hetkellä esim. noin 40 lasta on jonossa odottamassa omaa tukihenkilöään. Pahimmillaan 70 lasta on jonottanut samaan aikaan omaa tukihenkilöään. Etenkin miespuolisista tukihenkilöistä on jatkuvaa pulaa.

Tukihenkilötoiminnassa järjestetään myös yhteisiä tilaisuuksia, tapahtumia ja virkistymispäiviä, joihin on aina osallistujia noin 10-20 henkilöä. Tukihenkilöitä on yhteensä noin 240.

Yhteistyötahoja ovat Helsinki Missio, jonka kanssa yhteistä vapaaehtoisten rekry- ja virkistystoimintaa, Snellun saapas ja useamman toimijan yhteinen VaNuPa-vapaaehtoistyöverkosto, sekä kaupungin tukiperhetoiminnan kanssa on esimerkiksi yhteistä rekrytoimintaa.

Tapaaminen NYT-liikuntahankkeen kanssa

Tiistai 17.5. klo 9

Paavo Nurmenkuja 1, Helsinki

Paikalla: Saana Saarikivi ja Aapo Kenttä

Yhteistyö ja vapaaehtoisten kouluttaminen

NYT-liikunta voisi jollain tavalla osallistua vapaaehtoisten kouluttamiseen, mikäli nämä olisivat iältään 17–29 vuotiaita eli NYT-liikunnan hankkeen asiakasryhmää. Muuhun kouluttamiseen ei ole mahdollisuutta.

Boostin vapaaehtoistoiminnan mallinuksen valmistuttua eli kun konsepti on selkeä, liikuntavirastoon kannattaa olla yhteydessä, yhteistyön ja esimerkiksi koulutusnäkökulmasta.

Maksuttomat tutustumiskäynnit

Kaupungin liikuntapaikkoihin ei ole mahdollista tällä hetkellä liikuntatoimen johdon linjauksella maksuttomiin liikuntaetuihin.

NYT-liikuntatunneille kyllä voi osallistua, ja vapaaehtoisen ollessa yli 29-vuotias voisi hän tulla myös parille ensimmäiselle kerralla mukaan tunnille, kunhan sopii tästä tunnin ohjaajan kanssa.

Markkinointi

Mallinnus kannattaa tehdä valmiiksi ja näin luoda selkeä konsepti, jota markkinoida. Konseptin ollessa valmis NYT-liikunta voi osallistua toki toiminnan markkinoinnissa esimerkiksi seuroille, NYT-liikunta ei itse resurssien takia pysty järjestämään vapaaehtoistoimintaa. Kaupungilla muutenkin linjana, että tahot tekisivät yhteistyötä eikä tapahtuisi ”sooloilua”

Markkinoinnissa kannattaisi käyttää nettipohjaa ja somea, jolloin toiminta myös näyttäisi nykyaikaiselta. Kuitenkin esim. hyvä painattaa myös konkreettisia esitteitä. Esitteisiin olisi hyvä myös miettiä olisiko niissä hyvä avata liikunnan hyötyjä, miksi toimintaa pohjimiltaan tehdään.

Vapaaehtoisille olisi myös hyvä tarjota jotain konkreettista hyötyä, kuten todistus toiminnasta ja muuta mahdollista oheismateriaalia.

Vapaaehtoisten saaminen mukaan toimintaan

Konseptin ollessa valmis NYT-liikunnan nuoria voisi kysyä mukaan vapaaehtoisiksi. Myös kohdennettu haku tuntuu järkevältä.

Muuta

Mallinnuksen on hyvä selvittää mitä kaikkea esim. turvallisuuteen ja lakiasioihin liittyvää tulisi selvittää ennen toiminnan käynnistämistä.

Esille nostattavat tärkeät kohdat: toiminnan markkinointi, ”mätschäys”, käytännön toiminta ja toteutus esim. kuka vastaa eteen tulevista haasteista/ongelmista ja esimerkiksi myös kertoo onnistumisista.

Boosti-hankkeen vapaaehtoistoimin- nan mallinnus

Aapo Kenttä, 2016

BOOSTI



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

Sisällys

1.	Johdanto	3
2.	Yleinen kuvaus toiminnasta	4
	Mallikuva yleisestä toiminnasta	5
3.	Yksilökohtainen malli	6
	Mallikuva yksilökohtaisesta liikuntakaveritoiminnasta	7
4.	Lajikohtainen malli	8
	Mallikuva lajikohtaisesta liikuntakaveritoiminnasta	9
5.	Vapaaehtoisen aloitusprosessi	10
5.1	Alkuhaastattelu	10
5.2	Aloitustapaaminen	11
5.3	Vapaaehtoisrekisteri	11
6.	Huomioitavaa lait, verotus ja turvallisuus	12
7.	Markkinointi ja viestintä	14
	Lähteet	15
	Vapaaehtoisen taustatietolomake	16

1. Johdanto

Boostiin on suunniteltu liikuntakaveritoiminnan aloittamista, jossa vapaaehtoinen harrastaa liikuntaa yhdessä Boostin nuoren tai nuorten kanssa, tutustuen eri liikuntalajeihin ja – paikkoihin, sekä etsien nuorelle uusia liikuntakavereita tai esimerkiksi sopivaa ryhmää tai joukkuetta, missä nuori voisi harrastaa hänelle mielekästä liikuntaa. Vapaaehtoisen toimiessa liikuntakaverina, he voivat nuoren kanssa keskittyä aidosti liikunnan iloihin, samalla kun Boostin työntekijä on toiminnan järjestäjänä ja vastaa esimerkiksi toiminnan tavoitteellisuudesta sekä ammatillisuudesta.

Boostin vapaaehtoistyönmallinnus on ensisijaisesti ammattilaisille suunnattu työväline, jota voidaan käyttää Boostin vapaaehtoisuustoiminnan käynnistämiseen ja kehittämiseen. Mallintamisella voidaan avata ja selkeyttää toiminnan kuvausta ja käyttää sitä apuna esimerkiksi yhteistyötoiminnassa. Mallin kuvaaminen toimii myös kehittämis-, arviointi- ja tutkimusvälineenä. (Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, 2016.)

Työhön on mallinnettu kaksi eri tapaa toteuttaa Boostissa vapaaehtoistoimintaa, yksilökohtainen ja lajikohtainen malli. Lisäksi tähän tuotokseen on kuvattuna toiminnan elinkaari siitä, kun vapaaehtoinen hakee mukaan Boostin vapaaehtoistoimintaan, siihen pisteeseen kun vapaaehtoinen itse tai nuori kenen kanssa hän on työskennellyt lopettaa toiminnassa mukanaolon. Lisäksi tähän tuotokseen on koottuna, mitä huomioita tulee ottaa laki- ja veroasioista koskien vapaaehtoistyötä, sekä miten toimintaa lähdetään markkinoimaan.

Tämä tuotos on valmistunut Turun Ammattikorkeakoulun sosionomiopintojen opinnäyteyönä. Työhön koottiin kehittämistyöryhmä, jossa toimin projektivastaavana, työn kehittämismenetelminä on käytetty puolistrukturoituja teemahaastatteluja sekä dialogisia kehittämiskeskusteluja. Haastattelut pidin Helsingin Diakonissalaitoksen Amigo-toiminnan sekä Sosiaaliviraston lastensuojelun tukihenkilötoiminnan työntekijöille, ja lisäksi kehittämiskeskusteluja kävin Nuorisoasiankeskuksen vapaaehtoiskoordinaattorin ja Liikuntaviraston NYT-liikuntahankkeen työntekijöiden kanssa.

Boosti-hanke on Helsingin kaupungin Nuorisoasiankeskuksen ja Opetus- ja Kulttuuriministeritön rahoittama kolmivuotinen kehittämishanke, jossa tehdään liikuntaan painottuvaa kohdennettua nuorisotyötä. Hankkeen tavoitteena on lisätä nuorten liikuntaa ja vähentää liikkumattomuudesta aiheutuvia riskejä. Toiminnan kohderyhmänä ovat 12–18 vuotiaat helsinkiläiset nuoret ja toimintaa on suunnattu erityisesti nuorille, jotka liikkuvat vähän ja tarvitsevat siihen erityistä tukea. (Boosti 2016.)

2. Yleinen kuvaus toiminnasta

Boostin vapaaehtoismallinnukseen on luotu kaksi eri toteutusmallia, toisessa mallissa vapaaehtoinen toimii prosessin ajan liikuntakaverina samalle nuorelle ja toisessa vapaaehtoinen toimii tietyn lajin tai lajien parissa, toimien liikuntakaverina useammalle nuorelle. Mallien tarkemmat kuvaukset löytyvät luvuista 3. ja 4. Molemmissa malleissa olennaista on, että toiminta voidaan toteuttaa kaikille osapuolille sekä erittäin matalankynnyksen toimintana, johon vapaaehtoisen on helppo osallistua ja sitoutua, että myös mahdollistaen syvemmänkin tukihenkilötyyppisen toiminnan. Tämä mahdollistaa vapaaehtoiselle omaehtoisen työskentelyn, jolla voidaan lisätä vapaaehtoisen sitoutumista ja työskentelymotivaatioita Boostin vapaaehtoistoiminnassa (Kuuluvainen 2015, 48).

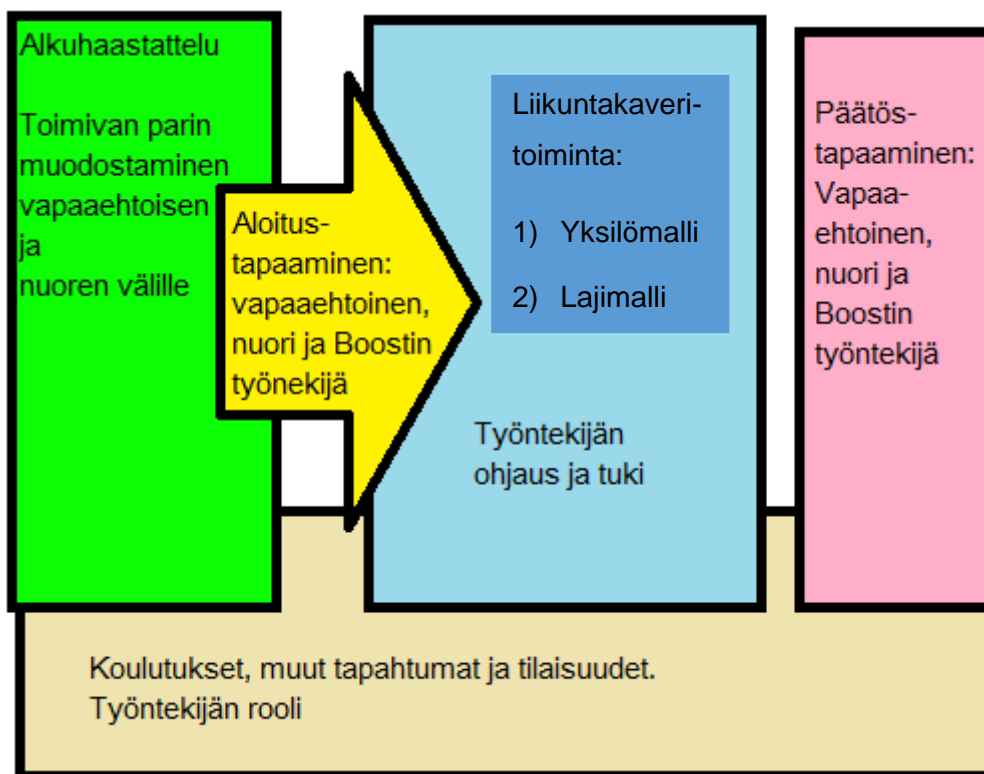
Yleisesti vapaaehtoisen mukanaolon toimintakaari rakentuu työntekijän pitämästä vapaaehtoisen alkuhaastattelusta. Tämän jälkeen, jos vapaaehtoinen aloittaa Boostissa, työntekijä pyrkii yksilökohtaiseen malliin osallistuvalla vapaaehtoisella muodostamaan toimivan vapaaehtois-nuori parin. Alkutapaamisen ja parin muodostamisen jälkeen, vuorossa on ensimmäinen tapaaminen, johon osallistuu sekä Boostin nuori tai nuoret, vapaaehtoinen sekä Boostin työntekijä. Tapaamisessa sovitetaan toiminnalle yhteisistä käytännön asioista ja pelisäännöistä, sekä asetetaan toiminnalle tavoite, joka voi olla nuoren jo ennestään Boostiin asettama tavoite.

Boostin työntekijä on ammatillisessa vastuussa toiminnasta sekä seuraa esimerkiksi, että toiminta tukee nuoren tavoitteita, pitäen aktiivisesti yhteyttä vapaaehtoiseen ja nuoreen. Tavoitteiden täytyessä, tai nuoren tai vapaaehtoisen lopettaessa muusta syystä Boostissa, työntekijä järjestää yhteisen päätöstapaamisen kaikille osapuolille, jossa arvioidaan prosessia sekä esimerkiksi kerätään palautetta toiminnan kehittämistä varten.

Varsinaisen toiminnan lisäksi vapaaehtoisille annetaan mahdollisuus järjestää yhteisiä eri tilaisuuksia ja tapahtumia, sekä heille pyritään järjestämään yhteistä koulutusta, pohjautuen vapaaehtoisten omiin toiveisiinsa. Koulutuksissa sekä muissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa pyritään tekemään aktiivista yhteistyötä eri yhteistyötahojen kanssa. Muun muassa näillä eri tapahtumilla pyritään lisäämään vapaaehtoisen motivaatiota, tarjoamalla aito mahdollisuus vaikuttaa toiminnan kehittämiseen sekä luomaan yhteenkuuluvuuden tunnetta (Kuuluvainen 2015, 48).

Mallikuva yleisestä toiminnasta

Mallikuvassa näkyy toimintakaaren eteneminen, koulutusten sekä muiden tapahtumien ja työntekijän roolin ollessa taustalla koko toiminnan ajan.



3. Yksilökohtainen malli

Yksilökohtaisessa mallissa, vapaaehtoinen toimii liikuntakaverina samalle nuorelle. Alkuhaastattelun jälkeen onkin tärkeää, että työntekijä saa muodostettua mahdollisimman toimivan vapaaehtoisnuori parin. Tavoitteena on, että vapaaehtoisen kanssa nuori harrastaa liikuntaa, tutustuu eri liikuntapaikkoihin ja –lajeihin sekä esimerkiksi pyrkivät löytämään ryhmän tai joukkueen, missä nuori voisi harrastaa itselleen mielekästä liikuntaa.

Toiminta voidaan toteuttaa kevyempänä versiota, jossa vapaaehtoinen ja nuori tapaavat toisensa aina esimerkiksi valmiiksi liikuntapaikalla, eikä tällöin yhteystietojen vaihtaminen ole välttämättöntä. Tai vastaavasti toimintaa voidaan toteuttaa tähdäten syvempään tukihenkilö-tyyppiseen toimintamalliin.

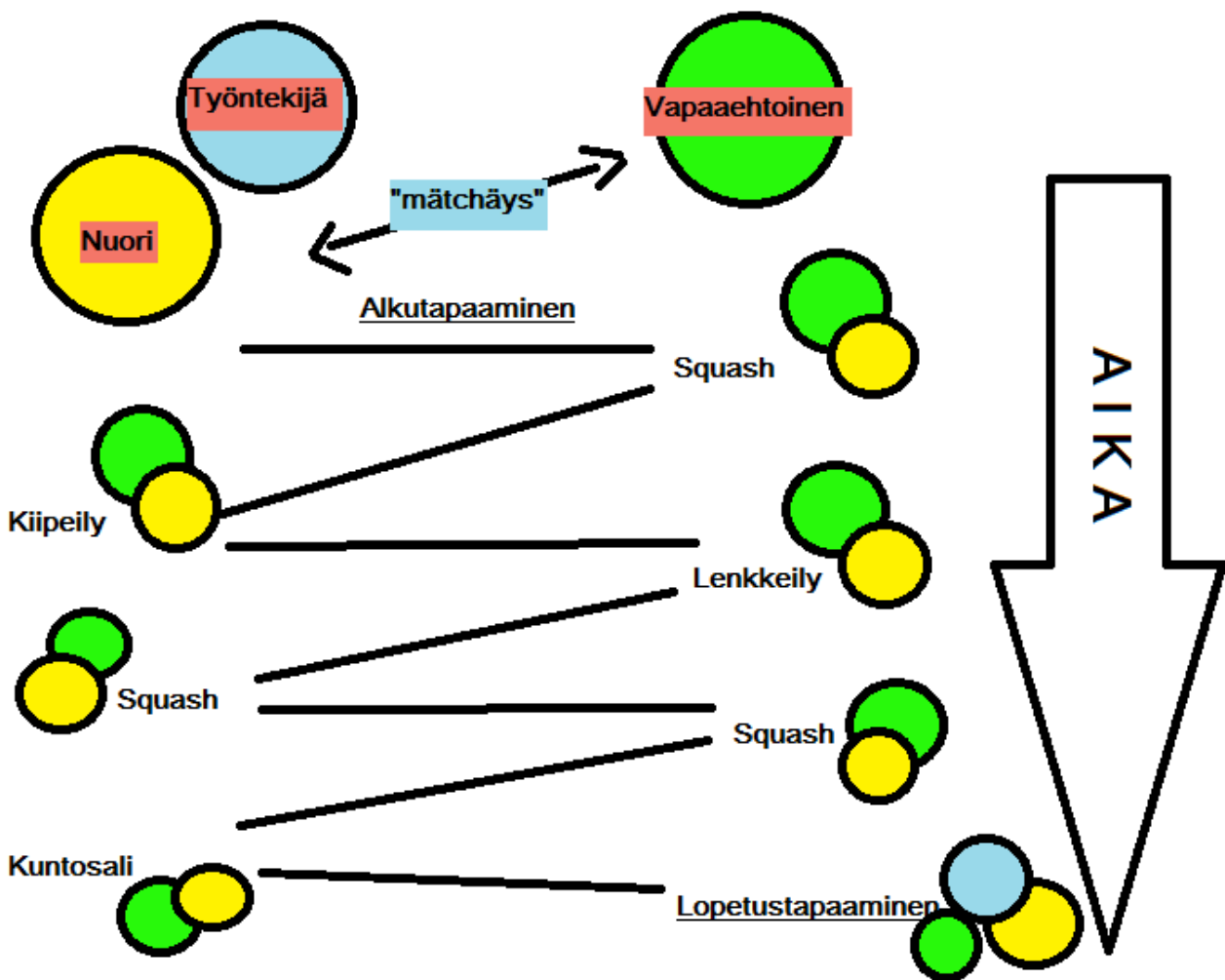
Toiminnalle voidaan asettaa jokin selkeä tavoite, johon asti toimintaa pyritään jatkamaan tai sopia, että toiminta kestää alkuun esimerkiksi yhden lukukauden. Toiminnan on hyvä olla myös riittävän säännöllistä, esimerkiksi joka toinen viikko, jotta vapaaehtoinen ja nuori pystyvät tutustumaan paremmin ja näin esimerkiksi tekemään toiminnasta mielekkäämpää, samalla pystytään enemmän tukemaan nuorta ja hänen tavoitteitaan Boostissa.

Huomioitavaa:

- Panostaa toimivan vapaaehtoisnuori parin muodostamiseen
 - Mahdollisuus tarjota nuorelle enemmän yksilöllistä tukea vapaaehtoistoiminnan myötä
- Riittävän pitkäkestoista toimintaa esim. vähintään yksi lukukausi
- Riittävän säännöllistä toimintaa, esim. joka toinen viikko
- Työntekijän ammatillinen vastuu toiminnasta ja säännöllinen yhteydenpito
 - ohjaus ja tuki vapaaehtoiselle ja nuorelle, toiminnan tavoitteellisuus

Mallikuva yksilökohtaisesta liikuntakaveritoiminnasta

Esimerkissä alkuhaastattelun jälkeen, työntekijä onnistuu muodostamaan toimivan parin ja järjestää aloitustapaamisen. Tämän jälkeen vapaaehtoinen ja nuori käyvät pelaamassa squashia, lenkkeilevät, menevät kuntosalille ja kiipeilemään. Lopuksi toiminnan päättyessä, työntekijä järjestää vielä yhteisen päätöstapaamisen.



4. Lajikohtainen malli

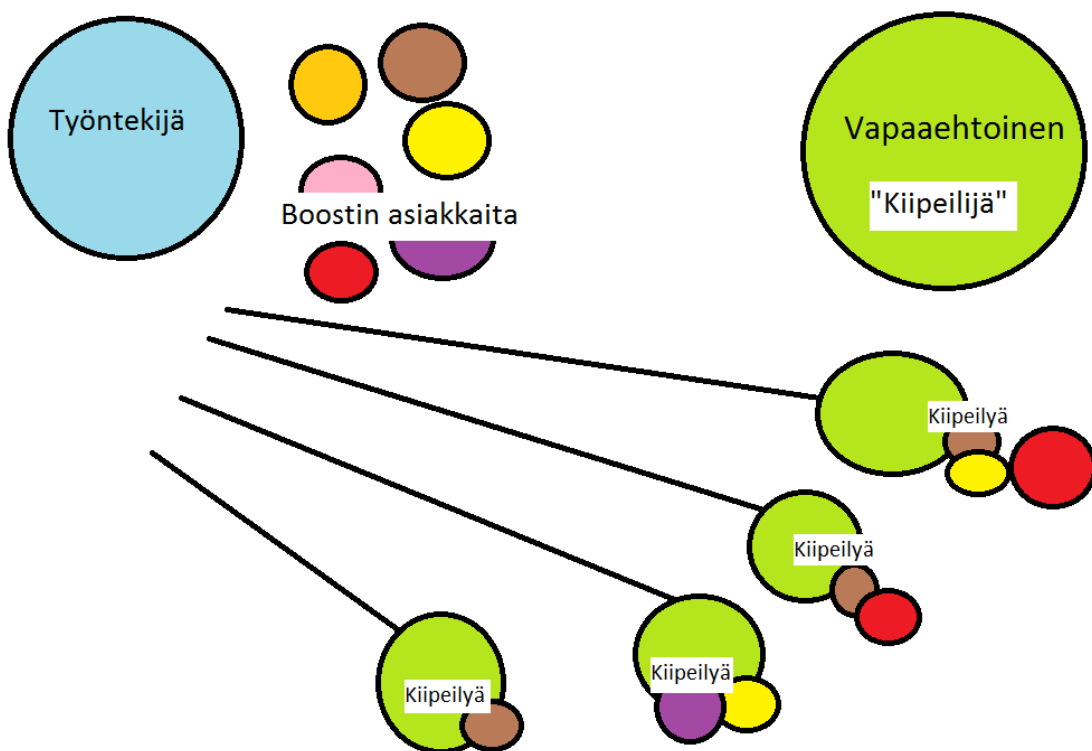
Lajikohtaisessa mallissa vapaaehtoinen voi toimia liikuntakaverina useammalle Boostin nuorelle, tarkoituksena harrastaa nuorten kanssa jotain tiettyä lajia tai lajeja. Verrattuna yksilökohtaiseen malliin, toiminnan perustuessa enemmän lajin ympärille kuin yhden nuoren kannustamiseen ja tukemiseen, toiminnasta voidaan tehdä vapaaehtoiselle helpommin lähestyttävää, ilman liian suurta vastuuta ja sitoutumista. Vapaaehtoisen riittävän pitkäkestoinen ja säännöllinen osallistuminen ei ole yhtä tärkeässä roolissa kuin yksilömallissa, vapaaehtoinen voi toimia liikuntakaverina esimerkiksi vain pari kertaa kuukaudessa tai halutessaan vaikka jokaisena arki-iltana. Jälleen vapaaehtoinen voi itse aidosti vaikuttaa omaan toimenkuvaansa.

Käytännön toteutuksessa työntekijä voi etenkin alkuun sopia nuorten kanssa aikatauluasiat ja esimerkiksi tuoda kaikki nuoret liikuntapaikalle, mikä helpottaa samalla vapaaehtoisen työtä. Tämä myös mahdollistaa, ettei nuorten ja vapaaehtoisten ole välttämätöntä vaihtaa keskenään mitään yhteystietoja esimerkiksi koko toimintakaaren aikana. Toiminnassa vapaaehtoinen voi olla esimerkiksi oman lajinsa innokas harrastaja ja haluaa kyseisen lajin ympärillä toimia nuorille vapaaehtoisena liikuntakaverina.

Toiminnan ollessa vapaampaa, eikä esimerkiksi edellytä yhtä säännöllistä vapaaehtoisen mukanaoloa, on toiminnan säännöllisyydelle kuitenkin hyvä asettaa jotkin raamit työntekijän kanssa. Lisäksi myös tässä mallissa työntekijän ammatillinen vastuu toiminnasta ja vapaaehtoiselle annettava tuki on tärkeää.

Mallikuva lajikohtaisesta liikuntakaveritoiminnasta

Esimerkissä vapaaehtoinen on kiipeilyn harrastaja, ja useampi Boostin nuori käy kiipeilemässä vapaaehtoisen liikuntakaverin kanssa. Työntekijä on haastatellut vapaaehtoisen ja ensimmäisillä kerroilla jäänyt mukaan kiipeilemään. Vapaaehtoinen pystyy vaikuttamaan runsaasti kuinka säännöllisesti hän toimii vapaaehtoisena.



5. Vapaaehtoisen aloitusprosessi

5.1 Alkuhaastattelu

Vapaaehtoisten hakiessa mukaan Boostin vapaaehtoistoimintaan, heille pidetään alkuhaastattelu, joka pohjautuu taustatietolomakkeeseen. Boostin vapaaehtoismallinnukseen ei ole suunniteltu vapaaehtoisille varsinaista perehdytyskoulutusta vaan painoarvo on alkuhaastattelussa, jossa myös vapaaehtoisella tulisi olla riittävästi aikaa esimerkiksi kysyä ja keskustella kahden kesken Boostin työntekijän kanssa. Lisäksi alkuhaastatteluun tulee varata riittävästi aikaa, jotta samalla myös työntekijä pystyy tutustumaan vapaaehtoiseen sekä arvioimaan sopiiko vapaaehtoinen mukaan Boostin toimintaan.

Alkuhaastattelussa käytäviä asioita:

- Miksi vapaaehtoinen haluaa mukaan
- Vastaavatko odotukset Boostin vapaaehtoistoimintaa
- Kummasta mallista vapaaehtoinen on kiinnostunut
- Kuinka pitkäkestoiseen ja säännölliseen toimintaan vapaaehtoinen on halukas sitoutumaan
- Lisäksi haastattelussa ja taustalomakkeessa nostetaan esille aiheita, joita voi olla nuorten taustalla, kuten esimerkiksi koulukiusaaminen, yksinäisyys, mielenterveysongelmat, haastavat kotiolot jne.
 - Tällä varmistetaan, että vapaaehtoinen on tietoinen aiheista, eikä nämä mahdollisesti tulisi hänelle täytenä yllätyksenä toimiessaan liikuntakaverina
- Muut esille nousevat asiat

5.2 Aloitustapaaminen

Ennen varsinaista toiminnan aloitusta työntekijä järjestää alkutapaamisen, jossa sovitaan molempien osapuolien kanssa käytännön asioista sekä asetetaan toiminnalle tavoitteet, joiden seuraaminen on työntekijän vastuulla. Alkutapaamisessa käydään seuraavia asioita läpi:

- Mikä on toiminnan tavoite (työntekijän vastuulla seurata toteutumista)
- Kuinka säännölliseen toimintaan pyritään
- Kuinka pitkäkestoiseen toimintaan tähdätään, esim. yksi lukukausi vai toistaiseksi ilman määräaikaa

Käytännön asioista:

- Vaihtavatko nuori ja vapaaehtoinen yhteystietoja, jos niin mitä?
- Missä nuori ja vapaaehtoinen tapaavat toisensa
 - Liikuntapaikalla vai hakeeko vapaaehtoinen nuoren jostakin
- Muut esille nousevat asiat

5.3 Vapaaehtoisrekisteri

Vapaaehtoistoiminnan käynnistyttyä on hyvä koota vapaaehtoisista rekisteri, johon kaikki vapaaehtoiset on koottuna yhteen paikkaan. Tällä voidaan helpottaa vapaaehtoistoiminnan arkea. Vapaaehtoisrekisterissä tulee huomioida henkilötietolaki, joka esimerkiksi edellyttää että tietoihin on koottuna vain tarkoituksen kannalta tarpeellinen tieto. Myöskään ilman henkilön omaa suostumusta, rekisteriin ei saa kerätä mitään arkaluontoista suostumusta, lisäksi laki edellyttää rekisterin pitämistä ajan tasalla. Rekisterin ylläpitäjän tulee tehdä tietyissä tapauksissa ilmoitus tietosuojavaltuustolle, mutta jos tietojen keräys rekisteriin on tapahtunut vapaaehtoisen omalla suostumuksella, ilmoitusta ei tarvitse tehdä. Kaikista henkilörekistereistä tulee kuitenkin tehdä rekisteriseloste, joka on pyydettäessä kaikkien saatavilla. Muutenkin vapaaehtoisten tietosuojasta tulee huolehtia hyvin. Seuraavassa luvussa on vielä mainittuna lakiasioiden huomioimisesta Boostin vapaaehtoistoiminnassa. (VETY-hanke 2014, 39.)

6. Huomioitavaa lait, verotus ja turvallisuus

Suomessa ei ole omaa lakia vapaaehtoistyöstä, vaan vapaaehtoistoimintaan vaikuttavat säädökset on hajautettuina eri lakien alle, sekä osa pykälistä on tulkinnan varaisia. Lisäksi vapaaehtoisia koskevat vakuutukset tulee olla kunnossa. Tämän vuoksi ennen Boostin vapaaehtoistyön käynnistämistä, lakiasiat on hyvä käydä läpi ja tarkistaa asiantuntijan kanssa.

Vapaaehtoistoimintaa vaikuttavia lakeja:

- Tuloverolaki
- Työttömyysturvalaki
- Työturvallisuuslaki
- Henkilötietolaki
- Laki alaikäisten lasten kanssa toimivien vapaaehtoisten rikostaustan selvittämisestä
- Mikäli vapaaehtoistoimintaan osallistuu alle 18-vuotiaita, niin myös laki nuorista työntekijöistä tulee huomioida. (VETY-hanke 2014, 112-120.)

Tarkempia huomioita lakiasioista:

Kulukorvaukset ja tulovero

European unionin parlamentti on määritellyt vapaaehtoistyön olevan kaikille avointa työtä, jota tehdään omasta vapaasta tahdosta, ilman taloudellista korvausta (European parlamentti 2008). Vapaaehtoista ei siis saa palkita rahanarvoisilla eduilla, toki vapaaehtoistyössä aiheutuneet kulut voi korvata. Tuloverolain näkökulmasta myöskään esimerkiksi työvaatteita tai – välineitä, ei saa antaa muuhun kuin vapaaehtoistyön tekemiseen. Lisäksi esimerkiksi vapaaehtoisille tarjottavan ruokailun tulee tapahtua kiinteästi toiminnassa. (VETY-hanke 2014, 114.) Verotusta koskevat asiat onkin hyvä tarkistaa asiantuntijan kanssa, ennen Boostin vapaaehtoistoiminnan käynnistymistä.

Työturvallisuus ja työttömät vapaaehtoisina

Työturvallisuuslaissa on erikseen mainittuna vapaaehtoistyö. Lain mukaan vapaaehtoistoiminnan järjestäjän tulee huolehtia, eli tässä tapauksessa Boostin, ettei vapaaehtoisen turvallisuus tai terveys vaarannu vapaaehtoistyössä, vapaaehtoisen tulee myös samalla noudattaa saamiaan turvallisuusohjeita (Finlex 2016). Jotta vapaaehtoistoiminta kuuluu työturvallisuuslain piiriin, tulee vapaaehtoisten työtehtävät vastata kokoaan tai osittain samoja tehtäviä kuin työntekijän tehtävät olisi sa-

moissa töissä. Työttömien osalta tämä kuitenkin tekee tilanteesta ristiriitaisen, koska työttömyysturvalain mukaan työttömät eivät saa tehdä samoja työtehtäviä vapaaehtoisena kuin mitä työntekijät tekevät samassa organisaatiossa. Työttömiä vapaaehtoisia koskeva toinen tärkeä huomio on, ettei vapaaehtoistyö saa olla esteenä käytettävyydelle työmarkkinoilla. (VETY-hanke 2014, 117.)

Henkilötietolaki

Henkilötietolaki säättää, että henkilötietoja saa käsitellä vain tietyin ehdoin, johon riittää esimerkiksi henkilön oma suostumus. Henkilötietolaki määrittelee myös muita asioita liittyen vapaaehtoisrekisterin ylläpitoon, näitä asioita on nostettu aiemmin esille luvussa 5.3.

Laki lasten kanssa toimivien vapaaehtoisten rikostaustan selvittämisestä

Laki lasten kanssa toimivien vapaaehtoisten rikostaustan selvittäminen pyrkii turvaamaan lasten henkilökohtaista koskemattomuutta ja näin edistää ja turvata lapsen hyvinvointia, kasvua ja kehitystä. Laki ei velvoita, mutta antaa mahdollisuuden selvittää rikostaustan vapaaehtoisilta, jotka työskentelevät säännöllisesti tai ovat henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa alaikäisen kanssa. Rikostaustan selvittäminen oikeusrekisterikeskuksesta edellyttää vapaaehtoisen kirjallista suostumusta, tai vaihtoehtoisesti vapaaehtoinen voi itse tilata rikosrekisteriotteen ja esittää se vapaaehtoistoiminnan järjestäjälle. Rikosrekisterin tarkistamisesta tulee ilmoittaa jo silloin kun vapaaehtoisia etsitään tehtävään. Vapaaehtoistoiminnan järjestäjä saa merkitä tiedon vain siitä, että rikosrekisteri on tarkistettu sekä otteen tunnistetiedot, muita tietoja ei saa kirjata. Rikosrekisteristä ei myöskään saa ottaa kopiota ja se on palautettava heti asian käsittelyn jälkeen takaisin vapaaehtoiselle. (Finlex 2016.)

Laki nuorista työntekijöistä

Mikäli Boostin vapaaehtoisena aloittaa alaikäinen nuori, esimerkiksi nuori, joka on aiemmin ollut Boostin asiakkaana, tulee myös laki nuorista työntekijöistä huomioida (VETY-hanke 2014, 118).

7. Markkinointi ja viestintä

Boostin vapaaehtoistoiminnan viestinnässä on tärkeää, että viestintä on suunnitelmallista ja potentiaalisille vapaaehtoisille välittyvä todellinen kuva mitä toiminta on ja vapaaehtoinen tietää mihin on tulossa, miten toiminta pyörii ja mikä on vapaaehtoisen tarkka työtehtävä. Selkeään nimeen, esimerkiksi työnimenä kulkenut Boostin liikuntakaveri, ja selkeällä ulkoasulla on merkitystä. Markkinoinnilla toimintaa näkyvästi sosiaalisessa mediassa ja muualla internetissä, toiminnalle voidaan mahdollistaa nykyaikainen ja positiivinen imago, näyttämään että Boostissa viihtyy niin nuoret, työntekijät kuin myös vapaaehtoiset! Viestinnän vaikuttavuudella voidaan vahvistaa toiminnan motivaatiota, sitoutumista ja ryhmähenkeä. Viestintään ja markkinointiin voi käyttää äärettömän paljon työresursseja, mutta tätä helpottaa jos työvastuu on tietyllä henkilöllä. (VETY-hanke 2014, 71.)

Mistä vapaaehtoisia mukaan toimintaan:

- Valmiit jo olemassa olevat kontaktit ja verkostot
- Oppilaitokset
- Urheiluseurat
- Toiminnan kohdennettu markkinointi esim. liikuntapaikoilla
- Yhteistyö muiden vapaaehtoistoimijoiden kanssa
- Markkinointi sosiaalisessa mediassa ja muualla internetissä

Lähteet

Boosti-kehittämishanke. 2016. Mikä Boosti? Helsingin kaupungin nuorisoasiankeskus. Viitattu 30.5.2016. <http://boosti.munstadi.fi/mika-boosti/>.

Finlex. 2016. Henkilötietolaki. Viitattu 31.5.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=henkil%C3%B6tietolaki>

Finlex. 2014. Työturvallisuuslaki. Viitattu 31.5.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ty%C3%B6turvallisuuslaki>

Finlex. 2014. Laki lasten kanssa toimivien vapaaehtoisten rikostaustan selvittämisestä. Viitattu 31.5.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20140148>

Kuuluvainen, S. 2015. Vapaaehtoistyön johtaminen. Helsinki: Kansalaisfoorumi.

Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. 2013. Työskentelymallit. Viitattu 30.5.2016. <http://www.sosiaalikallega.fi/mallit/>

VETY-hanke. 2014. Onnistunut vapaaehtoistoiminta. Opas toiminnan kehittäjille. Pääkaupunkiseudun kierrätyskeskus.

BOOSTI

Vapaaehtoisen taustatietolomake

Pvm:

Nimi:
Puhelinnumero:
Sähköposti:
Osoite, kaupunginosa:
Kielitaito:
Mistä sait tiedon Boosti-hankkeesta?

Kerro itsestäsi vapaamuotoisesti:

Miksi haluat vapaaehtoiseksi?

Miksi kiinnostuit Boosti-hankkeen vapaaehtoistoiminnasta? Mitä odotat toiminnalta?

Onko sinulla aiempaa kokemusta nuorten kanssa toimisesta?

Onko sinulla aiempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta?

Mitä ajatuksia herättää (keskustellaan yhdessä työntekijän kanssa)

- Koulukiusaaminen
- Yksinäisyys
- Mielenterveysongelmat
- Päihdeongelmat
- Rankat kokemukset
- Vetovastuussa oleminen

Kiinnostaisiko sinua toimia Boostin vapaaehtoisena liikuntakaverina:

- samalle nuorelle, tutustuen ja harrastaa eri lajeja

- jonkin tietyn lajin/lajien parissa, useamman nuoren kanssa
laji/lajit:

Mikä olisi vahvuutesi Boostin vapaaehtoisena?

Onko sinulla allergioita tai muuta terveytesi liittyvää, mistä meidän olisi hyvä tietää?

Onko sinulla tiedossa suurempia elämänmuutoksia, joka voisi vaikuttaa jaksamiseen tai ajankäyttösi vapaaehtoisena?

Kuinka säännölliseen toimintaan olet valmis sitoutumaan? Millaisina ajankohtina? Kuinka pitkään välimatkaan olet valmis? Muuta ajankäyttöön liittyviä huomioita?

Onko jotain muuta, mitä haluaisit meidän tietävänä (Boostin työntekijöiden tai nuoren)?
