



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Kylämummi ja -vaaritoiminnan kokemukselliset vaikutukset vapaaehtoistyöntekijän hyvinvointiin

Leppänen, Nina

Virtakoski, Niina

2014 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

Kylämummi ja -vaaritoiminnan kokemukselliset vaikutukset vapaaehtoistyöntekijän hyvinvointiin

Leppänen, Nina
Virtakoski, Niina
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyö
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2014

Nina Leppänen & Niina Virtakoski

Kylämummi ja -vaaritoiminnan kokemukselliset vaikutukset vapaaehtoistyöntekijän hyvinvointiin

Vuosi 2014 Sivumäärä 37

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, miten Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL) kylämummi ja -vaaritoiminnan vapaaehtoistyöntekijät kokivat hyvinvointinsa muuttuneen toiminnassa mukana olon aikana. Hyvinvointia tarkasteltiin psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Opinnäytetyössä selvitettiin myös, miksi vapaaehtoiset ovat lähteneet mukaan toimintaan ja mitä he kokivat saavansa toiminnasta.

Kylämummit ja -vaarit toimivat päiväkodeissa tai kouluissa tukihenkilöinä ikään kuin isovanhempien roolissa edistään samalla sukupolvien välistä vuorovaikutusta ja yhteistyötä. Opinnäytetyössä haastateltiin teemahaastatteluilta MLL:n Uudenmaan piirin kuutta kylämummiä ja yhtä kylävaaria. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimusaineisto kerättiin yksilöhaastatteluiden avulla.

Ikääntyneet nähdään enenevässä määrin myös voimavarana ja merkittävänä toimijoina kolmannella sektorilla. Myös ikääntyneiden hyvinvoinnista keskustellessa esiin tulee arjen aktiivisuus. Opinnäytetyössä tuli esiin vapaaehtoistyön eli aktiivisen toiminnan merkitys ikääntyneen hyvinvointiin. Antoisimmiksi asioiksi kylämummi ja -vaaritoiminnassa koettiin sosiaalisten suhteiden lisääntyminen, ilon ja energian saaminen sekä arjen sisällön lisääntyminen ja päivien rytmittyminen. Muutamat haastateltavat olivat olleet aktiivisia jo ennen kylämummiksi tai -vaariksi ryhtymistä, eivätkä olleet kokeneet suurta muutosta aikaisempaan, mutta kaikki haastatellut kuitenkin kokivat toiminnan antoisaksi ja tärkeäksi.

Kylämummi ja -vaaritoimintaan mukaan lähtemisen syyt vaihtelivat suuresti haastateltavien välillä. Yleisimpiä syitä olivat kuitenkin halu tehdä jotakin arvokasta ja hyvää, aikaisemmat hyvät kokemukset vapaaehtoistyöstä sekä tarve laajentaa omaa sosiaalista verkostoa. Pääasiassa vapaaehtoiset kokivat, että ennako-odotukset, jos niitä oli, olivat täyttyneet hyvin.

Opinnäytetyö tukee jo olemassa olevia tutkimuksia iäkkäiden hyvinvoinnista ja vapaaehtoistyöstä. Jatkotutkimusaiheita tähän opinnäytetyöhön voisi olla fyysisen hyvinvoinnin ja vapaaehtoistyön välisen yhteyden tutkiminen pidempiaikaisella seurantatutkimuksella. Myös sukupolvien välisen kohtaamisen laajempi tutkiminen molempien osapuolien näkökulmasta voisi antaa uutta ja tärkeää tietoa tulevaisuuteen. MLL voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia rekrytoidessaan uusia vapaaehtoisia tai kehittäessään toimintaa.

Asiasanat: kylämummi ja -vaaritoiminta, Mannerheimin lastensuojeluliitto, vapaaehtoistoiminta, ikääntynyt, hyvinvointi

Nina Leppänen & Niina Virtakoski

| | |
|---|------|
| The Volunteer Workers' Experiences of Well-being in Communal Grandparenting Activity | |
| Year | 2014 |
| Pages | 37 |

The purpose of this thesis was to clarify how communal grandparenting volunteers at the Mannerheim League for Child Welfare experienced changes in their well-being. The concept of well-being was viewed from a psychological, physical and social perspective. The thesis also clarifies the reasons for the volunteers to become involved in communal grandparenting and what they have gained from their experience.

Communal grandparents work at nurseries or schools as support persons in the role of grandparents, also promoting interaction and cooperation between generations. Six communal grandmothers and one communal grandfather were interviewed at the Mannerheim League for Child Welfare Uusimaa local association. The interviews were theme interviews. This thesis used a qualitative research method. The research material was gathered by conducting individual interviews.

The elderly are seen increasingly as a strength and as significant actors in the third section. Also, while discussing the well-being of the elderly, the importance of an active everyday life emerges. In this thesis, it was found that volunteer work, or in other words being active, is significant to the well-being of the elderly. Some of the most rewarding effects from volunteering as a communal grandparent are the increase in social relations, the joy and energy gained from the experience, and the resulting content and rhythm to everyday life. Some of the volunteers that were interviewed were already active before becoming a communal grandparent, so they had not experienced a significant change compared to the situation previously, but all felt the activity was rewarding and meaningful.

The reasons behind the decision to become a communal grandparent varied a great deal among the interviewed volunteers. Some of the most common reasons were the desire to do something valuable and good, previous positive experiences from voluntary work, and the need to expand one's social network. Most of the volunteers experienced that their prior expectations, if there were any, were met.

The thesis supports existing research on the well-being of the elderly and volunteer work. Ideas for future research on the topic of this thesis could be to study the connection between physical well-being and voluntary work in a longer follow-up study. Also a broader study on intergenerational encounter from a view point of both the elderly and the children could give us new and important information to the future. The Mannerheim League for Child Welfare can use the results of this thesis in support of recruiting new volunteers or developing the program.

Keywords: communal grandparenting activity, the Mannerheim League for Child Welfare, volunteer work, the elderly, well-being

Sisällys

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Johdanto..... | 6 |
| 2 | Kylämummi ja -vaaritoiminta..... | 7 |
| 3 | Vapaaehtoistyö..... | 8 |
| 3.1 | Vapaaehtoistyön hyödyt..... | 10 |
| 3.2 | Vertaistoiminta ja yhteisöllisyys..... | 11 |
| 3.3 | Ikääntyneiden vapaaehtoistyö Suomessa ja maailmalla..... | 12 |
| 3.4 | Vapaaehtoistyön merkitys ikääntyneiden hyvinvoinnille..... | 13 |
| 4 | Ikääntyneiden voimavarat..... | 14 |
| 4.1 | Kokonaisvaltainen ikääntyminen..... | 15 |
| 4.2 | Aktiivinen vanheneminen..... | 16 |
| 4.3 | Harrastukset psyykkisen toimintakyvyn tukena..... | 16 |
| 5 | Sukupolvien kohtaaminen..... | 17 |
| 5.1 | Isovanhemmuus..... | 18 |
| 5.2 | Sukupolvien kohtaamisen vaikutus lapsiin..... | 19 |
| 6 | Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus..... | 19 |
| 7 | Haastattelut..... | 20 |
| 7.1 | Yksityisyydensuoja..... | 22 |
| 8 | Analyysi - ja tulkintamenetelmä..... | 22 |
| 9 | Luotettavuus ja eettisyys..... | 23 |
| 9 | Tutkimustulokset..... | 24 |
| 9.1 | Ennako-odotukset ja syyt toimintaan mukaan lähtemiseen..... | 24 |
| 9.2 | Psyykkiset vaikutukset hyvinvointiin..... | 25 |
| 9.3 | Sosiaaliset vaikutukset hyvinvointiin..... | 25 |
| 9.4 | Fyysiset vaikutukset hyvinvointiin..... | 26 |
| 10 | Pohdinta..... | 26 |
| | Lähteet..... | 29 |
| | Liitteet..... | 33 |

1 Johdanto

Ikääntyneen väestön lisääntymisen myötä myös heidän roolinsa yhteiskunnassa on ollut ajan-kohtainen aihe viime vuosina. Vuosi 2012 oli aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden eurooppalainen teemavuosi. EU:n teemavuoden tavoitteena oli kiinnittää huomiota iäkkäimpien sukupolvien rooliin yhteiskunnassa parantaen heidän mahdollisuuksiaan pysyä aktiivisina ja lisätä sukupolvien välistä yhteistyötä. (Europa.eu 2013.)

Siirtyminen eläkkeelle ei tarkoita sitä, että pitäisi jäädä joutilaaksi. Eläkeikäisillä ja ikääntyneillä on tärkeä rooli yhteiskunnassa. Haasteena on löytää entistä enemmän keinoja ja työkaluja, joilla voitaisiin saada ikäihmisten potentiaali monipuolisemmin ja paremmin käyttöön. Monet tekevät arvokasta työtä perheensä parissa hoitaen puolisoaan, lapsiaan tai lastenlapsiaan. Myös vapaaehtoistyö ja järjestötyö ovat yleisiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007.) Yksi teemavuoden tavoitteista oli korostaa ikääntyneiden panosta yhteiskunnassa ja luoda heidän toiminnalleen entistä paremmat edellytykset.

Suomessa ikääntyneen väestönosan lisääntymisen myötä myös kasvavat terveydenhuoltomenot sekä ikääntyneiden terveyden edistäminen ja hyvinvointi ovat olleet pitkään keskusteluaiheina. Ikääntyneiden hyvinvointia pyritään parantamaan esimerkiksi lisäämällä heille suunnattuja palveluja niin julkisella, yksityisellä kuin kolmannellakin sektorilla. Yleensä ikääntyneet ovat palveluiden tai toiminnan saajapuolella. Mannerheimin lastensuojeluliiton kylämummi ja -vaaritoiminnassa ikääntyneet vapaaehtoiset pääsevät palveluksen tarjoajan rooliin. Kylämummi ja -vaaritoiminnassa vapaaehtoiset ikääntyneet toimivat esimerkiksi päiväkodeissa tai kouluissa tukihenkilöinä ikään kuin isovanhempien roolissa.

Opinnäytetyössä selvitetään, kuinka vapaaehtoistyö ja arjen aktiivisuus vaikuttavat ikääntyneiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Selvitämme opinnäytetyössä, miksi vapaaehtoiset ovat lähteneet mukaan kylämummi ja -vaaritoimintaan ja miten toimintaan osallistuminen on vaikuttanut vapaaehtoisten kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan. Kartoitamme opinnäytetyössä, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet koettuun muutokseen. Lähestymme hyvinvointikäsitettä näkökulmasta, johon kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä hyvinvointi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Hyvinvointi on subjektiivinen kokemus, johon vaikuttaa muun muassa se, että tekeeko henkilö nauttimiaan asioita ja kokeeko hän olevansa tarvittu ja tarpeellinen (Mattila 2009). Tutkimme ikääntyneiltä vapaaehtoisilta nimenomaan heidän omaa kokemustaan hyvinvoinnistaan ja siinä mahdollisesti tapahtuneita muutoksista vapaaehtoistoiminnassa aloittamisen jälkeen.

Opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa haastatellaan yksilöhaastatteluin kylämummeja ja -vaaria teemahaastattelurungolla. Haastattelujen lisäksi teoriassa tarkastellaan tutkimus- ja kirjallisuuskatsauksessa, miten ikääntyvien aktiivisuutta ja hyvinvointia on tutkittu ja miten ne vaikuttavat yhteiskuntaan yleisellä ja yksilöllisellä tasolla. Mannerheimin lastensuojeluliiton kylämummi- ja kylävaaritoiminnasta on tehty aiemminkin opinnäytetöitä, pääasiassa sosiaalialalla. Mannerheimin lastensuojeluliitto voi halutessaan hyödyntää tutkimustuloksia esimerkiksi rekrytoidessaan ja kouluttaessaan uusia vapaaehtoisia tai suunnitellessaan jatkotutkimuksia toiminnasta tai aiheesta. Opinnäytetyö tuo myös lisävaloa jo olemassa oleviin tutkimuksiin vapaaehtoistyön merkityksestä iäkkäiden hyvinvoinnille ja sitä kautta antaa terveydenhuollolle lisää työkaluja iäkkäiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

2 Kylämummi ja -vaaritoiminta

Sukupolvien välinen vuorovaikutus on oleellinen ja vanha ilmiö ihmisten elämässä. Se antaa nuoremmalle polvelle mahdollisuuden hahmottaa oman paikkansa osana suurempaa kokonaisuutta. Muuttoliike kasvaa, elämäntavat ja perhemuodot moninaistuvat. Tämä vaikuttaa siihen, ettei kaikilla lapsilla ole biologisia isovanhempia läsnä arjessaan. Ikääntyneiden määrä puolestaan lisääntyy eikä kaikilla ole omia lastenlapsia. Kylämummi ja -vaaritoiminnassa lapset ja ikääntyneet kylämummit ja -vaarit saavat viettää aikaa yhdessä. Sukupolvien välisessä vuorovaikutuksessa molemmiin puolisiin hyvän mielen tuottaminen ja jakaminen on merkittävää.

Kylämummi ja -vaaritoiminta perustuu vapaaehtoistoimintaan, jolloin jokainen voi valita itselleen parhaiten sopivan tavan toimia sekä määrän kuinka paljon on toiminnassa mukana. Kylämummeille ja -vaareille järjestetään myös vertaistapaamisia, tukea, ohjausta ja koulutusta. Kylämummit ja -vaarit ovat vapaaehtoistyöstä kiinnostuneita ikääntyneitä, jotka haluvat viettää aikaa lasten parissa. Tärkeitä kylämummien ja -vaarien tehtäviä ovat läsnäolo, kuunteleminen, tukeminen ja rohkaiseminen lasten keskuudessa. Kylämummit ja -vaarit toimivat siellä missä on paljon lapsia, kuten esimerkiksi päiväkodeissa, perhekahviloissa, esikouluissa, kouluissa, kirjastoissa ja kerhoissa sekä erilaisissa perheitä kokoavissa tilaisuuksissa. Uutena toimintana on kehitetty Aamumummola-toiminta, joka tarjoaa alakoululaisille toimintaa ennen koulupäivän alkua. Uudenmaan piirissä toimii tällä hetkellä noin 130 kylämummiä ja -vaaria. (MLL 2013.)

Kylämummi ja -vaaritoiminnan käynnistämisestä alueella päättää Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistyksen hallitus. Hallitus nimeää yhdistyksestä toiminnalle vastuhenkilön. Kylämummien ja -vaarien rekrytoimista, toiminnan mainostamista ja yhteistyökumppaneiden hankkimista voi toteuttaa monella eri tavalla esimerkiksi paikallisiin yhdistyksiin ja

yrittäjiin yhteydessä olemalla. Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaanpiirin kylämummi ja -vaaritoimintaa tukee HOK-elanto. Lisäksi toiminnasta kiinnostuneita voidaan tiedottaa kylämummi ja -vaaritoiminnasta kertovalla yleisötilaisuudella, paikallisissa lehdissä, toiminnan esittelemisellä paikallisissa tapahtumissa, jäsenkirjeellä tai yhteistyössä muiden yhdistysten, seurojen tai seurakuntien kanssa. (MLL 2013.)

Vapaaehtoistoimintaan ilmoittautuneiden perehdytys alkaa alkukeskustelulla yhdistyksen vastuuhenkilön kanssa. Samalla tutustutaan toimintapaikkaan ja yhteistyökumppaneihin. Perehdytys perustuu Mannerheimin lastensuojeluliiton arvoihin ja päämääriin tutustumisella. Arvojen ja päämäärien tunteminen on tärkeää, sillä toiminta rakentuu niiden pohjalle. Perehdytyksen jälkeen toiminta käynnistetään kylämummien ja -vaarien ehdoilla, jotta he voivat tutustua rauhassa toimintaan. Toiminnan käynnistyttyä yhdistyksen vastuuhenkilö huolehtii vapaaehtoisten mahdollisuuksista vertaistapaamisiin ja henkilökohtaisiin palautekeskusteluihin. Lisäksi vapaaehtoiset voivat olla yhteydessä vastuuhenkilöön, mikäli he tarvitsevat lisäohjausta tai tukea. Yhdistyksen vastuuhenkilön tehtäviä ovat myös yhteistyötahojen ohjaaminen ja tukeminen sekä kylämummeille ja -vaareille järjestettävistä vertaistapaamisista ja virkistyksestä. Vastuuhenkilön merkitys toiminnassa on merkittävä. Vastuuhenkilön kiinnostus toimintaa kohtaan sekä kylämummeille ja -vaareille antama kiitos antavat myös vapaaehtoisille voimia jaksaa tehtävässään. (MLL 2013.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton kylämummi ja -vaaritoiminnasta on tehty aikaisemmin muutamia opinnäytetöitä sosiaalityön näkökulmasta. Kylämummi ja -vaaritoiminnan merkitystä on tutkittu lasten, vapaaehtoisten, päiväkodin työntekijöiden sekä vanhempien näkökulmasta. Tehdyissä opinnäytetöissä on todettu, että toiminta on tärkeää, antoisaa ja jatkamisen arvoista. Myös sukupolvien kohtaamista pidettiin merkittävänä asiana. (Lipponen 2012; Huikko-nen, Sipura & Örn 2010; Korvenpää & Oksa 2012; Näykki 2010.)

3 Vapaaehtoistyö

Sini-Tuulia Lehtinen (1997) määrittelee vapaaehtoistoiminnan prosessiksi, jossa ihmiset ryhtyvät yhdessä voittamaan vaikeuksiaan ja parantamaan elämänlaatuaan. Perusydin on kuitenkin konkreettinen, eli annetaan konkreettista työapua ja pidetään huolta ihmisistä tai yhteisistä asioista yhteisössä (Harju 2005, 73-74). Myös EU määrittelee vapaaehtoistyön omasta vapaasta tahdosta ja motivaatiosta tapahtuvaksi toiminnaksi, josta ei odoteta rahallista hyötyä (EAC-EA, DG EAC 2010, 49). Vapaaehtoistoiminnan yleiseksi tehtäväksi voisi määritellä ihmisten vuorovaikutuksen ja omaehtoisen osallistumisen edistämisen. Lisäksi sillä on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa yhteiskunnallisten palveluiden kehittämiseen ja tarjoamiseen. Vapaaehtoistoiminta on pääasiassa ennaltaehkäisevää työtä ja sillä pyritään aktivoimaan ihmisiä ottamaan

vastuuta omasta ja muiden elämästä eli elämään vahvassa yhteiskunnassa. Lisäksi se on yhdessä tekemistä, jossa osapuolet toimivat aktiivisesti. (Lehtinen 1997, 17-20.)

Vapaaehtoistoiminnalla on kolme pääperiaatetta. Ensimmäinen on se, että kaikki vapaaehtoistyöhön osallistuvat, sekä auttaja että autettava toimii omasta halustaan ja tasavertaisina. Toinen periaate on palkattomuus eli vapaaehtoistoiminnasta ei makseta palkkiota tai palkkaa. Tarvittaessa vapaaehtoistyöntekijälle voidaan korvata aiheutuneita kuluja. Kolmantena periaatteena on, että mitään erityistaitoja ei tarvita vaan että tavallisten ihmisten tiedot ja taidot riittävät. Jokaisella ihmisellä on omia taitoja, joita voi hyödyntää vapaaehtoistyössä. Lisäksi on tärkeää, että vapaaehtoistyö ei saa eikä voi korvata ammattityöntekijöiden työtä. (Lehtinen 1997, 20.) Tähän liittyy muun muassa ammattitaito- ja vastuukysymykset. Toisaalta palkkatyö ja vapaaehtoistyö voivat toimia yhdessä toisiaan rikastuttaen. Tällöin on tiedostettava oman toiminnan rajat ja pysyttävä niissä. Palkkatyöntekijällä ja vapaaehtoistyöntekijällä on eri lähtökohdat toimiessaan. Vapaaehtoinen toimii pikemminkin kanssakulkijana, ystävänä ja apuna, kun taas ammattihenkilö toimii tavoitteellisemmin. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 20-21.)

Suurin osa järjestäytyneestä vapaaehtoistyöstä tapahtuu järjestöjen kautta. Usein järjestöt määrittelevät osa-alueen, jossa toimivat mutta vapaaehtoiset saavat itse määritellä toiminnan sisällön. (Lehtinen 1997, 17-19.) Esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton kylämummi ja -vaaritoiminnassa liitto määrittelee, että vapaaehtoistyötä tehdään päiväkodeissa ja kouluissa, mutta vapaaehtoiset saavat itse keksiä ja ideoida mitä lasten kanssa tekevät. Vapaaehtoistoiminnan muodot voidaan jaotella neljään luokkaan; filantropia eli hyväntekeväisyys, keskinäinen auttaminen eli vertaistuki, osallisuus sekä edunvalvonta ja vaikuttaminen (Ruhonen 2003, 43). Yleisimpiä vapaaehtoistyön kenttiä ovat sosiaali- ja terveyspalveluiden, vapaa-ajanvieton, työllisyyden sekä kirkollisen toiminnan alalla (Lehtinen 1997, 22-23).

Syyt lähteä mukaan vapaaehtoistyöhön vaihtelevat paljon, mutta yleisimpiä syitä ovat auttamisen halu, muista välittäminen sekä uusien kokemusten ja taitojen kartuttaminen (Ropo & Eriksson 2001, 51, ks. myös EAC-EA, DG EAC 2010, 145-150). Monelle suomalaiselle on myös luontaista kuulua järjestöihin ja toimia niissä, sillä järjestötoiminta ja vapaaehtoistoiminta nähdään hyvän ja aktiivisen kansalaisen tunnusmerkkeinä. Vapaaehtoistyön kautta halutaan vaikuttaa yksilöihin ja yhteiskuntaan. (Hokkanen 2003, 37, 64-65.)

Yeung (2005) on tutkinut vapaaehtoistyön motivaatiota ja päätyi neljään ulottuvuuteen: saaminen-antaminen, toiminta-pohdinta, läheisyys-etäisyys ja jatkuvuus-uuden etsintä. Saaminen-antaminen akseliin sisältyy muun muassa se, että saa toteuttaa itseään, vapaaehtoistyö parantaa henkilökohtaista hyvinvointia, siitä saa ryhtiä ajankäyttöön, halu auttaa sekä antaa ja saada hyvää mieltä. Jatkuvuus-uuden etsintä akseliin sisältyy esimerkiksi halu jatkaa palk-

katyötä, kokea uutta ja laajentaa elämänpiiriään. Etäisyys-läheisyys kategoriaan kuuluu joustavuus, halu kuulua ryhmään ja tavata uusia ihmisiä sekä sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen. Pohdinta-toiminta motivaatioita ovat omat arvot, roolimallit, vapaa-ajan täyttö sekä arvojen toteuttaminen käytännössä. Tutkimuksessa useimmilla vapaaehtoisilla oli motivaatioita jokaisesta ulottuvuudesta ja molemmista ääripäistä eri akseleilla. (Yeung 2005, 107-123.) Vapaaehtoistyöllä halutaan usein rikastuttaa omaa tai muiden elämää sekä siitä haetaan merkityksellistä olemista ja tekemistä muiden ihmisten kanssa. Vapaaehtoistyöllä voi myös laajentaa omaa näkemystään maailmasta ja yhteiskunnasta. (Hokkanen 2003, 60-61.)

3.1 Vapaaehtoistyön hyödyt

Markku Ojanen viittaa kirjoituksessaan Allan Luksin tutkimukseen, jossa selvitettiin mitä vapaaehtoistyöntekijät kokivat saavansa toiminnasta. Suurin osa vastaajista kertoi saavansa mielihyvää ja kokivat terveytensä parantuneen. Mielihyvän ja terveydentunteen paraneminen oli yhteydessä siihen, kuinka paljon vapaaehtoistyötä tehtiin. Mitä useammin autettiin muita, sen suurempi oli koettu mielihyvä. Vastaajat kokivat myös itsearvostuksen kohonneen, saaneensa sisäistä rauhaa ja optimistisuutta. (Ojanen 2001, 103.) Vavero-hankeessa esitetään, että etenkin iäkkäille vapaaehtoisille antoisinta on mm. hyödyksi oleminen, toisten auttaminen, toimintakyvyn säilyminen, sosiaalinen kanssakäyminen, mielekäs tekeminen, uuden oppiminen, ilo ja virkistyminen sekä osallistumisen tuoma arjen rytmi ja vaihtelu. Lisäksi vapaaehtoistyö tuo myös tyytyväisyyden ja onnellisuuden tunteita. (Tiihonen 2011, 3.) Jotta kaikki osapuolet saisivat toiminnasta hakemaansa, on tärkeää, että tapahtuu persoonallinen kohtaaminen, auttamiskertoja on riittävän tiheästi, saa auttaa vieraita ihmisiä ja on huoleton suhtautuminen tuloksiin eli vapaaehtoistoiminnasta ei tarvitse nähdä mitään tuloksia. Toisin sanoen kohtaaminen toisen ihmisen kanssa ja altruistinen auttaminen on riittävä tulos. (Ojanen 2001, 104.) Lisäksi osallistumalla vapaaehtoistyöhön ihmiset kiinnittyvät yhteiskuntaan tavalla, joka ehkäisee sekä vapaaehtoisten että autettavien syrjäytymistä yhteiskunnasta (Vuorinen ym. 2005, 16). Vapaaehtoistyöstä saatavaa kansantaloudellista hyötyä on myös laskettu. Esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton kansantaloudellinen hyöty on keksimäärin 12 miljoonaa euroa vuodessa. Neljän suuren vapaaehtoisjärjestön (MLL, 4H, SPR, Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö) yhteenlaskettu hyöty on noin 132 miljoonaa euroa vuodessa. (Laasanen 2011, 7.)

Vapaaehtoistyön lisääntyminen, sen merkitys ja mahdollisuudet ovat lisääntyneet ikääntyneiden keskuudessa. Vapaaehtoistoiminta on ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisessa kasvavassa roolissa, joten tutkimuksessaan Räihä pyrki saamaan selville, että kuinka ikääntyneet itse kokivat toiminnan merkityksen. Tutkimuksen mukaan ikääntyneet vapaaehtoistyöntekijät kokivat toiminnan tarkoituksenmukaiseksi, arvokkaaksi sekä kokivat sen toteuttamisen tarjoavan positiivisia kokemuksia ja haasteita. (Räihä 2012, 26.) Vapaaehtoistyöntekijän rooli ja siihen

liittyvä toiminta koettiin arvokkaaksi, sillä se vastaa yhteiskunnallisia arvoja ja mahdollistaa myös sosiaalisen arvostuksen ja hyväksynnän saamista (Räihä 2012, 30).

Ruoppila, Kotilainen & Vasikkaniemi (1999, 363-366) ovat tutkineet vuosina 1987-1988 lasten ja ikäihmisten vuorovaikutusta ja sen vaikutuksia sekä lapsiin että ikäihmisten kokemaan toimintakykyyn. Tutkimuksessa selvitettiin ikäihmisten toimintakykyä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Fyysisessä toimintakyvyssään ikäihmiset eivät kokeneet merkittävää muutosta. Pieninä muutoksina koettiin fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa ja jonkin verran lisääntynyttä ulkoilua. Suuria muutoksia psyykkiseen toimintakykyyn ei koettu, mutta vuorovaikutus lasten kanssa toi haastateltujen mukaan piristystä, iloa, virkistystä ja mielihyvää. Myös tarpeelliseksi itsensä kokeminen nousi tässä tutkimuksessa esiin antoisana asiana. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyen tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset kertoivat, että heidän ystävä - ja tuttavapiirinsä oli laajentunut ollessaan mukana päiväkotitoiminnassa.

3.2 Vertaistoiminta ja yhteisöllisyys

Vertaisryhmä on yhteisö, jonka kanssa voi vaihtaa elämäkokemuksia. Erityisesti elämän muutostilanteissa, kuten eläkkeelle jäämisen aikana tällaisesta yhteisöstä voi olla suuri apu uuteen elämäntilanteeseen sopeutuessa. Vertaisryhmässä jäsenet toimivat vapaaehtoisesti, tasa-arvoisesti ja vastavuoroisesti. (Kuuskoski 2003, 31.) Kylämummi ja -vaaritoiminnassa mukana oleville järjestetään myös vertaistapaamisia, joissa vapaaehtoiset voivat jakaa kokemuksiaan ja tutustua toisiin kylämummeihin ja -vaareihin. Tämä vertaistoiminta tukee vapaaehtoisia ja antaa osallistujille paljon.

Yhteisöllisyys on Suomessa muuttunut paljon viimeisten vuosikymmenten aikana perinteisestä yhteisöllisyydestä yksilölliseen yhteisöllisyyteen. Yksilöllinen yhteisöllisyys antaa tilaa ihmisten yksilöllisyydelle, mahdollistaa moninaisen arvomaailman ja monikulttuurisuuden sekä hyväksyy erilaiset yhteisöllisyyden muodot. (Harju 2005, 72-73.) Vapaaehtoistyö jo sinällään on tarpeeksi vahva yhdistävä tekijä yhteisöllisyyden syntymiselle, mutta erityisesti merkityksellinen ja onnistunut yhteinen toiminta luo vahvaa yhteisöllisyyttä, joka koetaan antoisaksi asiakasi vapaaehtois-toiminnassa.

Hännikäinen ja Rasku-Puttonen (2006, 12) ovat koonneet yhteisön tunnusmerkkejä eri tutkijoilta. Tunnusmerkkejä ovat yhdessä tekeminen, myönteinen suhtautuminen ryhmän toimintaan, yhteiset tavoitteet, sitoutuminen ryhmään sekä suhteet, joissa yksilöllinen ja yhteisöllinen ymmärrys lisääntyvät. Lisäksi yhteisön ominaisuuksia ovat osallistujien vastavuoroinen kunnioitus ja vuorovaikutteisuus, erilaisuuden arvostaminen ryhmän sisällä sekä kiinnostus ryhmän sekä yksilöiden hyvinvoinnin edistämisestä.

3.3 Ikääntyneiden vapaaehtoistyö Suomessa ja maailmalla

Vapaaehtoistyötä tekevät kaikenikäiset, mutta aktiivisimpia ovat 50-64-vuotiaiden ryhmä. 65-74-vuotiaiden ryhmä on toiseksi aktiivisin ikäryhmä vapaaehtoistoiminnassa Suomessa. (Vuorinen ym. 2005, 46.) Usein edellä mainittuihin ikäryhmiin kuuluvilla on enemmän aikaa käytettävänä, koska omat lapset ovat jo aikuisia ja eläkkeelle siirtyminen on lähellä tai jo tapahtunut. Ikääntyneille eläkkeelle jääminen voikin olla mahdollisuus toteuttaa itseään ja tehdä sitä mitä on aina halunnut tehdä. Vapaaehtoistyö voi olla tähän hyvä kanava. 65-75-vuotiailla on usein vielä hyvä toimintakyky ja he pystyvät senkin suhteen tekemään vapaaehtoistyötä. Yli 75-vuotiaiden osallistuminen vapaaehtoistyöhön on jo selvästi harvinaisempaa (Vuorinen, ym. 2005, 46). Tiihosen Ikäinstituutille tekemän kyselyn mukaan iäkkäiden yleisimmät vapaaehtoistyön toimintamuodot olivat tapahtumien järjestäminen, kampanjoihin ja projekteihin osallistuminen, alueellisten tai paikallisten yhdistysten luottamushenkilöinä toimiminen, kerhojen ja ryhmien vetäminen sekä ystävinä ja tukihenkilöinä toimiminen (Tiihonen 2011, 4).

Ikäkkäiden vapaaehtoistyötä, siihen osallistumista ja siinä toimimista on tutkittu viime vuosien aikana Suomessa, Yhdysvalloissa, Australiassa sekä Euroopan laajuisesti. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on Pohjois-Euroopassa suhteellisen korkea-asteista verrattain esimerkiksi Välimeren maihin (Erlinghagen & Hank, 2005). Yleisesti vapaaehtoistyöllä on mielletty heikkojen ja sairaiden vanhusten tukeminen. Ikääntyneiden ajatellaan usein olevan vapaaehtoistyön saajapuolella, jolloin heidän tekemä vapaaehtoistyö on jäänyt vähemmälle huomiolle. On kuitenkin todettu, että ikääntyneet voivat osallistua myös huomattavaan määrään muunkinlaista vapaaehtoistyötä. (Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiö 2011.)

Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiön tekemässä tutkimuksessa (2011) esille nousivat myös ikääntyneiden tekemän vapaaehtoistyön vaikutukset sukupolven sisäisiin suhteisiin ja sukupolvien väliseen yhteisvastuuseen yhteisössä. Uutena haasteena tutkimuksessa nousi esille ikääntyneiden sosiaalisen osallisuuden edistäminen vapaaehtoistyön avulla. Ikääntyneiden mukaan saamiseksi vapaaehtoistyöhön ja siinä mukana pysymiseen näytti vaikuttavan kokonaisvaltainen lähestymistapa, vapaaehtoistyön toiminnan tunnetuksi tekeminen sekä suhteiden luominen ja ylläpitäminen erilaisiin ryhmiin ja yhteisöihin.

Käytännön ja tutkimustiedon mukaan ikääntyneen väestön tekemä vapaaehtoistyö edistää ikäryhmän sosiaalista osallisuutta ja parantaa kaikkien sukupolvien elämänlaatua. Mikäli ikääntynyt on jossain aikaisemmassa vaiheessa elämäänsä tehnyt vapaaehtoistyötä, on todennäköisempää, että henkilö osallistuu myös ikääntyneenä vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoiminnasta saatava kunnioitus ja arvostus ovat tärkeitä, jotta ikääntyneet saataisiin pidettyä mukana toiminnassa. Edellytyksenä toiminnasta nauttimiseen on kuitenkin se, että vapaaehtoistyötä tekevillä on vain sellaisia tehtäviä toiminnassa, joita he kykenevät toteuttamaan.

Tutkimuksen mukaan olisi olennaista luoda paikallisesti, alueellisesti ja EU:n sisäisesti sellainen kulttuuri, jossa ikääntyneiden vapaaehtoistyön arvo tunnustettaisiin. (Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiö 2011.)

lääkäiden vapaaehtoistyö edistää sekä yhteiskunnan että vapaaehtoisten hyvinvointia. Suurten ikäluokkien jäädessä eläkkeelle on yhä useampi käsipari vapaana ja onkin tärkeää löytää niille tekemistä. Iäkkäillä on paljon kokemusta ja asiantuntemusta monelta alalta, jota voi hyödyntää vapaaehtoistyössä. Osallistuminen vapaaehtoistyöhön on merkittävä tekijä iäkkäiden hyvinvoinnille ja terveydelle. Se esimerkiksi tukee toimintakykyä ja vähentää masennusoireita. Iäkkäiden tekemä vapaaehtoistyö voi myös murtaa ikäasenteita kun he ovat aktiivisesti avun antajia eivätkä vain saajia, kuten perinteisesti asia mielletään. (Tiihonen 2011, 1-2.)

3.4 Vapaaehtoistyön merkitys ikääntyneiden hyvinvoinnille

Ikääntynyt väestö on runsaslukuinen ja kasvava, mutta myös hyvin monimuotoinen. Heidän taloudelliset, terveydelliset, fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat poikkeavat toisistaan. Myös erilaiset elinolot, olosuhteet ja kokemukset vaikuttavat mahdollisuuksiin ja halukkuuteen osallistua vapaaehtoistyöhön. (Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiö 2011.)

Erlinghagenin ja Hankin mukaan vapaaehtoistoiminnan motivaatiotekijöitä ovat halu tehdä jotain hyödyllistä sekä vapaaehtoistyöstä saatava mielihyvä. Vapaaehtoistyöhön osallistumiseen vaikuttavat ikä, terveys, koulutus sekä muihin sosiaalisiin aktiviteetteihin osallistuminen. Eniten vapaaehtoistyötä tekevät korkeasti koulutetut, muihin sosiaalisiin aktiviteetteihin osallistuvat ja vakituudessa parisuhteessa elävät henkilöt. Vapaaehtoistyöhön osallistuu suhteellisesti vähän terveytensä huonoksi kokevat, palkkatyössä käyvät ja yli 75-vuotiaat ikääntyneet. (Erlinghagen & Hank 2005.) Merkittävämpiä syitä osallistumattomuudelle ovat niukat tulot, huonot tai puutteelliset elinolot sekä sairaudet. (Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiö 2011.)

Tutkimusten mukaan on voitu osoittaa, että vapaaehtoistyöllä on myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvointiin. Subjekttiivinen hyvinvoinnin paraneminen ja vahvistunut itsetunto selittyvät Euroopan elin- ja kehittämissäätiön (2011) tekemän tutkimuksen mukaan mielekkään ja merkittävän toiminnan tekemisellä. Rajaniemen Ikäinstituutille tekemän tutkimuksen mukaan Suomessa vapaaehtoistyötä tekevistä ikääntyneistä yli 90 % oli saanut toiminnan kautta uusia tuttuja tai ystäviä. Uusien ihmissuhteiden merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja syrjäytymisen ehkäisyyn on merkittävää. Keskeisimpänä syynä vapaaehtoistoimintaa mukaan lähtemiselle ikääntyneet ovat pitäneet oman toimintakyvyn ylläpitoa ja parantamista. Myös oman yleisen hyvinvoinnin lisääminen, uusiin ihmisiin tutustuminen, vertaistuen saaminen ryhmästä sekä halu tehdä ja toimia toisten ihmisten kanssa ovat olleet tutkimusten mu-

kaan yleisimpiä syitä, jotka ovat vaikuttaneet ikääntyneen päätökseen osallistua vapaaehtoistoimintaan. (Rajaniemi 2009.)

Tässä opinnäytetyössä ikääntyvien hyvinvointia tarkastellaan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Hyvinvointi on subjektiivinen kokemus, joten opinnäytetyössä ei pyydetä vapaaehtoisten terveystietoja. Fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu kokemus omasta terveydentilastaan. Vaikka fyysiset tai psyykkiset sairaudet tuskin paranevat, voi olla että vapaaehtoistyön vaikutuksesta sairauden kokemus muuttuu. Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu kokemus siitä, että on osa ryhmää ja on arvokas tälle ryhmälle, eli pystyy antamaan itsestään jotakin ryhmälle (Mattila 2009).

4 Ikääntyneiden voimavarat

Heikkisen, Kauppisen, Salon ja Suutaman (2006,210) tutkimuksen mukaan ikääntyneiden itsensä kokema terveydellinen tila sekä toimintakyky ovat kohentuneet. Taustalla on monia erilaisia asioita, kuten lääketieteen kehitys, terveystieteiden käytön lisääntyminen, elinolojen parantuminen, työolojen ja työterveyshuollon muutokset. Mikäli kehitys jatkuu tulevaisuudessa samansuuntaisena, merkitsee se parempaa itsenäistä selviytymistä, mahdollisuutta aktiiviseen elämäntapaan ja kohenevaa elämänlaatua ainakin nuorimpien eläkeläisten keskuudessa.

Fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia voimavaroina ilmentävät terveelliset elämäntavat, myönteinen suhde ja asenne elämään, elämänhallinta, terveys ja turvallisuus, toimintakykyisyys, tulevaisuuden toivo sekä oman arvokkuuden ja tarpeellisuuden tunne. Sosiaaliin voimavaroihin liittyvät lisäksi sosiaalinen aktiivisuus, ystävät, perhesuhteet sekä saatu ja annettu tuki. (THL 2014.) Mielekäs ja merkityksellinen toiminta voidaan nähdä myös voimavarana, joka aktivoi tunteita, vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista. Tunteessaan itsensä ja osaamisensa päteväksi ja hyödylliseksi, voi mielekäs toiminta vahvistaa myös identiteettiä. (Suomi 2008, 141.)

Helander (2006) arvioi, että ikääntyneiden edellytykset vaikuttavat yhteiskunnan julkisella sektorilla tapahtuvaan vallankäyttöön ja toimintaan on viime vuosikymmenellä vahvistunut paljon. Eläkeläiset ovat nykypäivänä paremmassa kunnossa, korkeammin koulutettuja ja taloudellisesti paremmin toimeentulevia kuin ennen. Puheet ns. ”kolmannesta iästä” tarkoittavat uutta aktiivista elämäntapaa eläköitymisen jälkeen. Helanderin mukaan kolmannen iän kansalaisilla voisi olla paljon annettavaa yhteiskunnalle. Aktiivisilla eläkeläisillä voisi olla merkittävä yhteiskunnallinen vaikutus, esimerkiksi vapaa-ajan toimintojen lisääntyneeseen kysyntään, palvelujen käyttöön sekä voimavara erilaisiin vapaaehtoistehtäviin (Heikkinen ym. 2006). Ikääntyneiden yhteiskunnalle antama panos tulee Helanderin (2006) mukaan jo nyky-

ään selkeästi näkyviin niin poliittisluonteisessa toiminnassa, vertaistuen antajina kuin vapaaehtoistoiminnassakin. Vaikka nykypäivän eläkeläisten aktiivisuus ja osallistuminen onkin lisääntynyt ja monipuolistunut, on tulevaisuudessa kiinnitettävä erityisesti huomioita siihen, että taloudellisesti ja terveydellisesti huonompi osalla ja yksinäisillä olisi tasavertainen mahdollisuus osallistua (Heikkinen ym. 2006, 130).

Suomi (2008) esittelee teoksessaan Kulueraistä voimavaraksi Walkerin ja Hennessyn (2005) laajaa tutkimusohjelmaa, jossa on määritelty elämänlaadun ulottovuuksia. Heidän mukaansa oleminen, kuuluminen johonkin ja joksikin tuleminen ovat ulottovuuksia ja voimavaroja, joita sisältyessään ikääntyneen elämään se voidaan kuvata laadukkaaksi. Oleminen sisältää fyysiset, henkiset ja psykologiset puolet ja kuuluminen johonkin sisältää ihmissuhteet ja niihin kuuluvat yhteisöt ja ympäristöt. Joksikin tulemisen-ulottovuus sisältää elämäntavoitteet ja vapaa-ajan pyrkimykset. Elämänlaadun ulottovuuksien avulla voidaan voimavarat ymmärtää fyysisinä, psyykkisinä, sosiaalisina ja ympäristöllisinä. (Suomi 2008, 122.)

4.1 Kokonaisvaltainen ikääntyminen

Suomessa työstä irtaudutaan verrattain melko aikaisin. Eläkkeelle siirtyvät ikäluokat elävät vielä keskimäärin 20-25 vuotta. Näin ollen on luonnollista, että ihmiset ovat kasvavassa määrin kiinnostuneita mahdollisuuksistaan pysyä entistä toimintakykyisempinä, aktiivisempina ja terveempinä myös ikääntyneinä. Näin myös kasvava osa ikääntyneistä kykenee elämään tavoitteidensa ja toiveidensa mukaisesti myös viimeisempiin elinvuosiin saakka (Heikkinen & Marin 2002).

Ihmisen ikääntyminen sisältää toimintakyvyn ja terveyden kannalta monia erilaisia haasteita, jotka vaihtelevat elämänvaiheesta toiseen. Ihmisellä on pyrkimyksenä säilyttää riittävä tasapaino eri elämän osa-alueilla. Riittävä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja hyvinvointi ovat olennaisimpia asioita ja antavat mahdollisuuden tasapainoiselle ikääntymiselle. Toimintakyvyn eri puolet: psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Ikääntymisessä niitä voidaan kuitenkin tarkastella erikseen, sillä vanhenemisen mukaan muutokset näkyvät eri osa-alueilla eri aikaan ja erilaisilla nopeuksilla. (Heikkinen & Marin 2002.)

Hyvinvointina voidaan pitää yksilön psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvää oloa. Hyvinvointi muodostuu ihmisen itsensä, läheisten ihmisten ja elinympäristön tuloksena. Hyvinvointiin sisältyy terveys, toimintakyky, turvallisuus, toimeentulo, elinympäristö sekä ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen. Ihmisen toimintakykyä voidaan määritellä mahdollisuudeksi tai kyvyksi selviytyä jokapäiväisestä elämästä jokaisessa elämäntilanteessa ja -vaiheessa. Elämänlaadun osatekijänä on pidetty myös tunnetta kuulumisesta johonkin (Suomi 2008, 136).

Sosiaalisia suhteita ja niiden toimivuutta tarkasteltiin Heikkisen ym. (2006) tutkimuksessa lasten, lastenlasten sekä ystävien lukumäärinä, tapaamistiheytenä sekä niiden koettuna riittävyytenä. Lasten ja lastenlasten tapaamistiheys koettiin riittämättömäksi. Selityksinä kyseiselle kehitykselle voisi olla esimerkiksi se, etteivät perheenjäsenet enää asu niin lähekkäin kuin ennen. Lisäksi sähköisten viestimien käytön lisääntyminen on saattanut vähentää ns. vierailukulttuuria, jolloin tapaamiset jäävät vähemmälle.

4.2 Aktiivinen vanheneminen

Aktiivista osallistumista fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämiseksi on pidetty yhtenä onnistuneen vanhenemisen osa-alueena. Erilaiset harrastukset ja muut vapaaajan toiminnot ovat myös merkittävä osa eläköityneen sosiaalista aktiivisuutta. Aktiivisen osallistumisen, kuten esimerkiksi vapaaehtoistyön tai osallistumisen uskonnolliseen toimintaan, on havaittu pidentävän iäkkäiden ihmisten elinikää. Heikkisen & Marinin (2002) mukaan vapaaehtoistoimintaan osallistumalla voitaisiin myös vähentää vanhenemiseen liittyvien roolien menetyksistä aiheutuvia haittavaikutuksia. Lisäksi osallistuminen lisää ikääntyneen elämän ja mielekkyyden kokemuksia ja psyykkis-sosiaalista hyvinvointia. Aktiivisen elämäntyylin on todettu myös ylläpitävän hyvää fyysistä ja kognitiivista toimintakykyä vanhemmallakin iällä. Aktiivisella elämäntyyllillä on lisäksi yhteys koettuun hyvinvointiin ja elämän tyytyväisyyteen.

Heikkinen & Marin (2002, 91-92) esittelevät englantilaisen sosiaalitieteilijä Alan Walkerin (1999) pohdintoja aktiivisen vanhenemisen peruseräiteistä. Walkerin mukaan yksilön aktiiviteeteiksi tulee katsoa kaikki sellaiset toiminnot, jotka edistävät ikääntyneen yksilön, perheen, lähiympäristön tai laajemmin koko yhteiskunnan hyvinvointia. Ihmisen aktiivisuus tulee nähdä kaikissa vanhuksissa, myös huonokuntoisissa ja muista ihmisistä riippuvaisissa. Aktiivisen ikääntymisen pitäisi olla Walkerin näkemyksen mukaan lähinnä ennaltaehkäisevä käsite ja sen pitäisi käsittää koko elämäntähtämys. Hänen mukaansa aktiivinen vanheneminen koskee meitä kaikkia, ei siis vain jo ikääntyneitä. Näin ollen sukupolvien välistä solidaarisuutta tulisi tukea ja ylläpitää sekä sukupolvien välille luoda tasapuolisuutta ja yhteisiä toimintoja. Walkerin mukaan on myös muistettava, että aktiiviseen vanhenemiseen liittyy niin velvollisuuksia kuin oikeuksiaakin. Korostaessaan yhteiskunnan ja yksilön välisen suhteen tasapainoa, Walker korostaa molemmilla olevan myös oikeuksia ja velvollisuuksia, jotka mahdollistavat hyvän ja aktiivisen vanhenemisen mahdollisuuden.

4.3 Harrastukset psyykkisen toimintakyvyn tukena

Lampisen (2004) tekemän Jyväskyläläisten 65-84-vuotiaiden 8-vuotisseurantatutkimuksen mukaan harrastukset liittyvät positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Harrastustoiminnan merkit-

tävä lisääntyminen eläkkeelle jäämisen jälkeen on myös lisääntynyt. Tulokset viittaavat siihen, että 65-69-vuotiaat ovat nykyään jossain määrin aktiivisempia ja monipuolisempia eläkeläisiä (Heikkinen ym. 2006). Harrastusten ajatellaan sijoittuvan yleisesti ihmisen niin sanottuun vapaa-aikaan. Eläkkeelle siirtyneen ikääntyneen vapaa-ajan määrittely ja sen mieltäminen on erilaista verrattuna työssä käyvään ihmiseen. Ruoppila (2002, 132) esittelee Kellyn (1972) määritelmän siitä, että mitä tahansa aktiviteettia voidaan kutsua vapaa-ajan toiminnoksi. Määrittely riippuu perusteista, joilla toimintaan on ryhdytty sekä yksilön toiminnolle antamasta merkityksestä.

Vapaa-ajan toimintoihin vaikuttavat ikääntyneen terveys, toimintakyky sekä elinympäristön tarjoamat edellytykset. Terveys ja toimintakyky etenkin vaikuttavat toimintoihin, jotka edellyttävät kotoa liikkeelle lähtemistä. Ruoppila (2002) esittelee Ikivihreät- (1988 ja 1996) ja Mobilate- (2000) tutkimuksia, joissa selvitettiin iäkkäiden ihmisten harrastustoimia ja vapaa-ajan aktiviteetteja. Yleisimpiä olivat lukeminen, television katseleminen, radion kuuntelu, matkustaminen ja retkeily, ystävien tapaaminen, ulkoilu ja liikunta. Harvinaisempia, mutta tutkimuksissa esille tulleita olivat eläkeläisille suunnatut toiminnat, seurakunnan toiminta, järjestötoiminta sekä vapaaehtoistoiminta. Erilaiset harrastukset on liitetty onnellisen ja hyvän vanhuuden määrittelyihin. Myös osallistumista aktiviteetteihin ja niiden mahdollistamaa itsetuntemusta on pidetty iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävinä tekijöinä. (Heikkinen & Marin 2002.)

Harrastusten ja vapaa-ajan toimintojen muuttuminen ikääntymisen myötä on luonnollista, jotkin harrastukset ja aktiviteetit jäävät elämästä pois, jotkin saattavat jatkua mahdollisimman pitkään ja uusiakin aktiviteetteja voi ikääntyneen elämässä ilmetä. Elinikäisen harrastamisen merkitys yksilölle oman jatkuvuuden kokemisen kannalta on merkittävää. On tärkeää, että ikääntynyt voi kokea tyytyväisyyttä omaan toimintatapaansa ja toiminnan laatuun ja määrään. (Heikkinen & Marin 2002.)

5 Sukupolvien kohtaaminen

Eri sukupolvien suhtautuminen toisiinsa on vaihdellut eri aikakausina. Nykyään voidaan huomata sukupolvien välisen kuilun suurenemista sekä iäkkäiden ihmisten elämäkokemuksen ja viisauden väheksymistä (Suomi 2003, 180). Sukupolvityö pyrkii kaventamaan tätä kuilua ja muuttamaan asenteita. Sukupolvityöllä tarkoitetaan toimintaa, jossa on mukana vanhempia aikuisia ja lapsia tai nuoria. Sukupolvityöllä on tarkoitus muun muassa edistää ymmärrystä ja vuorovaikutusta nuoremman ja vanhemman sukupolven välillä. (Puustinen 2009, 11.)

Perhesuhteet ovat yhä monimutkaisempia eivätkä sukupolvet vietä enää niin paljon aikaa yhdessä kuin aikaisemmin. Silloin kun sosiaalista kanssakäymistä on, on se usein aikataulutettua

tai tarkasti suunniteltua kuten, että esimerkiksi lapset käyvät laulamassa vanhainkodissa. Suomi muistuttaa, että myös perusasiat, kuten ruokailu tai ulkoilu voisi rikastuttaa sukupolvi- en välistä vuorovaikutusta ja edistää sen myötä yhteistä toimintakulttuuria. Vaikka useissa perheissä sukujen sisäiset siteet ovat löyhentyneet, on kuitenkin monia perheitä, joissa sukupolvet ylittävä toisista huolehtiminen ja välittäminen on luonnollista ja arkipäivää. Kaikilla ei tosin ole mahdollisuutta kokea tätä sukupolvia ylittävää läheisyyttä ja juuri sen vuoksi on käynnistetty hankkeita yhteiskunnallisen isovanhemmuuden tukemiseen. (Suomi 2003, 181.)

Sukupolvia yhdistävä työ on tärkeää myös kulttuurin ja historian tuntemuksen ja säilymisen kannalta. Iäkkäillä on paljon kertomuksia kerrottavana, joita ei historian kirjoista voi lukea ja joihin lapset ja nuoret helpommin samaistuvat. Perinteet ja tavat siirtyvät sukupolvelta toiselle ja nuorempi sukupolvi voi löytää juuriaan ja tuntea yhteenkuuluvuutta sukuunsa tai kulttuuriinsa. Sukupolvia yhdistävä toiminta voidaan siis myös nähdä identiteettiä eheyttävänä työnä. (Suomi 2003, 182.)

Vuosi 2012 oli aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden eurooppalainen teemavuosi. Teemavuoden tavoitteena oli kiinnittää huomiota erityisesti vanhimpien ikäpolvien asemaan ja rooliin yhteiskunnassa. Tarkoituksena oli myös parantaa ikääntyneiden mahdollisuuksia pysyä aktiivisina sekä lisätä sukupolvien välistä yhteistyötä. Teemavuoden aikana erilaisissa hankkeissa pyrittiin etsimään innovatiivisia ratkaisuja ikääntymisestä johtuviin haasteisiin. Tavoitteina oli myös edistää ikääntyvien mielenterveyttä, fyysistä hyvinvointia sekä vaikuttaa erilaisiin yhteisöihin. (Europa.eu 2013.) Sukupolvien välinen solidaarisuus edesauttaa sukupolvien välisten vahvuuksien arvostamisessa ja tunnustamisessa. Yhdessä ja toisilta oppiessa kartutamme osaamistamme ja välitämme sukupolvien perintöä eteenpäin. Teemavuoden aikana palkittiin suomalainen Kouluvaarit-projekti. Projektissa kouluvaari oli vuoden ajan yhteistyössä alakoulun 5. ja 6.luokkalaisten kanssa. Yhdessä he rakensivat kierrätysmateriaaleista mäkiauton. Lasten palaute toiminnasta oli positiivista ja yhteisiä hetkiä kouluvaarin kanssa odotettiin jo etukäteen. Kouluvaarin näkökulmasta toiminta antoi energiaa ja toi hyvää mieltä. Projektissa koettiin myös tietojen ja taitojen karttuvan tehdessä tekemisen myötä, sekä kädellä tekemisen taito siirtyi sukupolvelta toiselle. (EY2012 Awards 2012.)

5.1 Isovanhemmuus

Perhe ja isovanhemmuus kytkeytyvät yhteiskunnallisiin tekijöihin, jotka ovat tekemisissä hyvän vanhenemisen kanssa. Nämä tekijät liittyvät sosiaalisiin siteisiin, verkkoihin, verkostoihin ja sukupolvien välisiin suhteisiin ja prosesseihin. Tiikkaisen (2006) mukaan useat tutkimukset ovat osoittaneet sosiaalisen verkoston yhteyden psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Isovanhemmuuden toiminta ei pyri tuottavuuteen tai suorituksiin, joiden kautta nykypäivän suhteita usein kuvaillaan. Isovanhemmuudessa on keskeistä toiminnan kokemuksellisuus, niin isovan-

hemman kuin lastenlastenkin osalta. Nämä piirteet tekevät usein isovanhemmuudesta voimavaran niin isovanhemman, perhekunnan kuin yhteiskunnankin kannalta. Tutkitusti ei kuitenkaan voida todeta, että mikä elämänmuoto olisi ikääntyneelle ihmiselle paras.

Yleisesti on painotettu, että ihmisten erilaisia ratkaisutapoja ja sopeutumiskeinoja myös erilaisiin perhetilanteisiin. Eskola (1997) pohtii lasten ja lastenlasten merkitystä ikääntyneelle ihmiselle. Hän toteaa, että liika sukupolvienvälisen ketjujen painottaminen elämän merkityksellistäjänä on armotonta niitä kohtaan, joilla ei ole lapsia tai lapsenlapsia. (Eskola 1997, 108-109.) Myös Marin (2002) kyseenalaistaa sitä, että kun kaikilla ei ole lapsia tai lapsenlapsia, joten voidaan olettaa, että he ovat isovanhemmuuden ilojen ja surujen ulkopuolella. Hänen mukaansa tilanteen voi nähdä myös laajentamalla isovanhemmuuden idea koskemaan myös yhteiskunnallista isovanhemmuutta. Näin isovanhempi-iässä olevat ottavat vastuuta nuoremista sukupolvista riippumatta siitä, ovatko he keskenään sukulaisia vai eivät. Tällaista yhteiskunnallista isovanhemmuutta on nähty 1980-luvulta lähtien maailmalla erilaisten liikkeiden muodossa. Tällä hetkellä nähdään yhteiskunnallista isovanhemmuutta vapaaehtoistoiminnoissa, joissa ikääntyneet ihmiset ovat Suomessakin yhä enemmän mukana.

5.2 Sukupolvien kohtaamisen vaikutus lapsiin

Sen lisäksi, että sukupolvia ylittävällä vapaaehtoistyöllä on vaikutusta vapaaehtoiisiin, on sillä vaikutusta myös lapsiin. Vanhusten ja lasten kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta on tehty useita tutkimuksia. Suomalaisessa tutkimuksessa saatiin selville, että lapset, jotka kohtasivat säännöllisesti iäkkäitä, oli myönteisempi asennoituminen iäkkäisiin ja lisäksi lasten kognitiiviset taidot kehittyivät, erityisesti kielellisellä alueella. (Ruoppila, Kotilainen & Vasikkaniemi 1999, 370-371.) Toisessa tutkimuksessa selvisi, että lasten suhtautuminen erilaisuuteen kehittyi myönteiseen suuntaan sekä vahvisti heidän kiinnittymistään omaan kulttuuriinsa (Dahlblom 2000, 97-99). Ukkonen-Mikkola (2011) kokoaa väitöskirjassaan yhteen yhdysvaltalais tutkimusten tuloksia sukupolvien kohtaamisen vaikutuksista lapsiin. On todettu, että lasten sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys edistyi, lapset ottivat mielellään kontaktia myös tuntemattomiin vanhuksiin ja lapset viihtyivät hyvin iäkkäiden henkilöiden kanssa. Lisäksi lasten yhteistyökyky, käytöstavat ja tunteiden ilmaisu kehittyivät. (Ukkonen-Mikkola 2011, 39.) Puustinen (2009) kertoo Sukupolvet verkoksi ja välittävät sukupolvet - hankkeen arvioinnissa lasten saaneen aikuisystävätoiminnasta aikaa, yksilöllistä huomiota ja turvaa. Lisäksi se toi lisää virikkeitä, harrastuksia, uusia kokemuksia sekä aikuisen mallin. Lapset kokivat toiminnan mielekkäänä ja tärkeänä. (Puustinen 2009, 67-72.)

6 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa tutkimusta, jonka avulla pyritään ”löydöksiin” ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää ilmiötä ja antaa mielekäs tulkinta ilmiöstä. Tavoitteena on ilmiön syvälinen ymmärtäminen. Laadullinen tutkimus antaa myös mahdollisuuden ilmiön syvälliseen ja rikkaaseen kuvaamiseen ja selittämiseen. (Kananen 2008, 24.) Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, jossa aineisto kerätään luonnollisissa tilanteissa kuten havainnoimalla tai keskustelemalla. Kohdejoukko valitaan tarkasti, jotta ilmiöstä saadaan mahdollisimman laaja kuva. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009.)

Laadullisessa tutkimuksessa tapausta ja prosessia tutkitaan ja käsitellään perusteellisesti. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita merkityksistä ja kuinka ihmiset kokevat ja näkevät asian. Tiedonkeruun ja analysoinnin pääasiallinen instrumentti on itse tutkija, jonka kautta reaali-maailma suodattuu tutkimustuloksiksi. Laadulliseen tutkimukseen liittyy suora kontakti tutkittavaan, sillä tutkija menee ilmiön tai asian pariin haastattelemaan tai havainnoimaan. (Kananen 2008, 25.)

7 Haastattelut

Haastattelut jaetaan strukturoituihin, puolistrukturoituihin ja strukturoimattomiin haastatteluihin. Strukturoidusta haastattelusta esimerkkinä voi mainita lomakehaastattelun, jossa on valmiina kysymykset ja vastausvaihtoehdot. Puolistrukturoituihin haastatteluihin kuuluu muun muassa teemahaastattelu, jossa teemat ovat vakiot, mutta kysymysten muoto ja järjestys voivat vaihdella. Strukturoimaton haastattelu on ns. avoin haastattelu ja se sisältää vapaata keskustelua, jossa aihe määräytyy pääasia haastateltavan ehdoilla. Haastattelut jaetaan myös yksilö- ja ryhmähaastatteluihin sen mukaan kuinka monta tutkimushenkilöä haastatteluun osallistuu. (Kananen 2008, 73.)

Tutkimusmetodiksi tähän kvalitatiiviseen opinnäytetyöhön valittiin teemahaastattelu. Teemahaastattelussa on ennakkoon määritelty aihealueet eli teemat, jotka käydään läpi haastateltavan kanssa. Ennakkovalmisteluilla eli hyvin suunnitelluilla ja mietityillä teemoilla pyritään varmistumaan koko ilmiön osa-alueiden mukaantulo. Kysymykset liittyvät tutkimuskysymyksiin, joilla pyritään ratkaisemaan tutkimusongelma. (Kananen 2008, 73.)

Tavoitteena opinnäytetyössä oli haastatella noin kahdeksaa vapaaehtoista, jotka olivat olleet mukana toiminnassa vähintään vuoden ajan, mieluiten kauemmin, jolloin vaikutukset hyvinvointiin voisivat olla helpommin havainnoitavissa. Tällä varmistettiin, että haastatelluilla on tietoa ja kokemusta tutkittavasta ilmiöstä ja tutkimus on luotettava. Mannerheimin lastensuojeluliiton yhteyshenkilö otti yhteyttä pääkaupunkiseudulla asuviin vapaaehtoisiihin ja kertoi heille mahdollisuudesta osallistua haastatteluihin. Haastattelut tehtiin kylämummi ja -

vaaritoiminnan vertaistapaamisen yhteydessä joulukuussa 2013. Haastatteluja varten oli varattu rauhallinen sivuhuone, jossa ei ollut häiriötekijöitä. Vaikka suurin osa toiminnassa mukana olevista vapaaehtoisista on naisia, pyrimme löytämään myös miehiä mukaan tutkimukseen, jotta saisimme mahdollisimman kattavan otoksen. Lupa haastatteluiden käyttämiseen opinnäytetyössä pyydettiin jokaiselta haastatettavalta sanallisesti erikseen. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina ja ne nauhoitettiin anonyymisti eli nauhalle ei tullut haastateltavan nimeä tai muita henkilötietoja. Haastattelujen analyysin jälkeen nauhat hävitettiin asianmukaisesti.

Opinnäytetyötä varten haastateltiin kuutta kylämummiä ja yhtä kylävaaria. Mannerheimin lastensuojeluliiton yhteyshenkilö oli sopinut muutaman kylämummin kanssa etukäteen haastatteluista. Koska haastattelut pidettiin toiminnan vertaistapaamisen yhteydessä, oli helppo pyytää paikalle tulevia kylämummeja ja -vaareja haastateltaviksi paikan päällä. Haastateltavat kertoivat mielellään kokemuksiaan toiminnasta. Ryhmähaastattelulla olisi saatu nopeasti aineisto kerättyä, mutta yksilöhaastattelu sopi tähän opinnäytetyöhön paremmin, sillä fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista keskusteleminen tuo usein esiin haastateltavan terveydentilaa koskevia asioita, joita moni ei ryhmätilanteessa välttämättä kertoisi. Ryhmähaastattelutilanteet voivat olla haastattelijalle vaikeita hallinnoida ja varmistaa, että kaikki haastateltavat saavat kertoa mielipiteensä tasapuolisesti. Yksilöhaastattelussa voi myös päästä haastateltavan kanssa syvemmälle ymmärryksen tasolle. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 63.)

Haastattelukysymykset ovat liitteessä 1. Tarvittaessa esitettiin syventäviä lisäkysymyksiä. Teemahaastattelun luonteeseen sopien meillä oli valmiit haastattelukysymykset, mutta haastattelut olivat keskustelevia ja jokaiselle haastateltavalle kysymykset esitettiin omin sanoin. Haastattelijoina pyrimme olemaan ammatillisia, luottamusta herättäviä ja neutraaleja. Haastattelukysymykset liittyvät tutkimuskysymyksiin, joilla pyritään ratkaisemaan varsinainen tutkimusongelma; miten vapaaehtoistyö Mannerheimin lastensuojeluliiton kylämummi ja -vaaritoiminnassa vaikuttaa ikääntyneen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Haastattelurunkoa ja haastattelukysymyksiä laatiessa lähdettiin siitä teoriasta, että kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Näistä osa-alueista muodostettiin haastattelun teemat ja muotoiltiin kysymykset avoimiksi ja helposti ymmärrettäviksi.

Litterointi tarkoittaa tallenteiden, kuten ääni, kuva tai liike, purkamista kirjalliseen muotoon. Tällöin niitä voidaan käsitellä manuaalisesti tai ohjelmallisesti. Haastatteluaineisto kirjoitetaan tekstimuotoiseksi mahdollisimman sanatarkasti. Litteroinnissa voidaan erottaa eri tasoja tarkkuuden suhteen. Tarkin taso huomioi puheen lisäksi myös ilmeet, eleet ja äänenpainot kun taas karkea taso huomioi lauseen ytimen tiivistetyssä muodossa. (Kananen 2008, 80.) Opinnäytetyössä litteroitiin haastattelunauhat sanasta sanaan. Myös merkitykselliset tauot, naurahdukset tai muut ilmaukset lisättiin auki kirjoitettuun haastattelutekstiin.

7.1 Yksityisyydensuoja

Laadulliseen aineistoon liittyy usein paljon luottamuksellista tietoa yrityksistä ja henkilöistä. Näin ollen materiaalin käyttö vaatii aina luvan. Haastatteluita mainostaessa kerrottiin kylä-mummeille ja -vaareille haastatteluiden tarkoitusperän, materiaalin käytön sekä yksityisyydensuojan ja tunnistamattomuuden. Vielä ennen haastattelua pyydettiin haastateltavilta suullinen lupa aineiston käyttämiseen opinnäytetyössä.

Haastateltavien tulkinnan hyväksyminen on eräs luotettavuusmittareista. Haastatteluilla tutkija on päässyt haastateltavien minän syvyyserroksiin, joten luottamuksellisuus on erityisen tärkeää. Oikein ymmärtäminen on tärkeää, jotta henkilön kokemuksesta saadaan luotettava kuva. Haastattelutilanteessa tarkistettiin tarvittaessa oikeinymmärrys lisäkysymyksellä tai toistamalla kerrottu asia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa vastauksia ei voida hävittää määrällisiin ilmauksiin, kuten diagrammeihin, sillä suorat sitaatit ovat usein hyvinkin tarpeellisia tulkinnan todistusarvon lisäämiseksi tai vaikkapa esimerkkitapauksen havainnollistamiseksi. Harva haastateltava haluaa kuitenkaan esiintyä tutkimuksissa omalla nimellään, joten haastateltavat nimetään esimerkiksi Henkilö A ja Henkilö B. (Kananen 2008, 136.)

8 Analyysi - ja tulkintamenetelmä

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa analysoidaan avoimesti, jotta saadaan selville mitä aineisto kertoo tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin avulla aineisto tiivistyy ja muuttuu teoreettiseksi kuvaukseksi tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 66.) Aineiston analyysissä aineisto ensiksi hajotetaan osiin, sitten käsitteellistetään ja lopuksi kootaan uudestaan loogiseksi koko-naisuudeksi. Laadullisessa tutkimuksessa analyysia tehdään jatkuvasti, jokaisessa tutkimusprosessin vaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmiä ovat muun muassa aineistolähtöinen analyysi, jossa uudet teoriat luodaan täysin kerätyn aineiston pohjalta unohtaen kaikki aikaisemmat tiedot, teoriaohjaavassa analyysissä jo olemassa oleva teoria voi toimia apuna analyysin etenemisessä. Teorialähtöisessä analyysissä pyritään todentamaan ja toistamaan olemassa olevaa teoriaa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-98.) Tässä opinnäytetyössä käytetään teoriaohjaavaa analyysimallia. Teoriaohjaava analyysimalli sopii erityisen hyvin tutkimuksiin, jossa tutkitaan ihmisten kokemuksia hyvinvoinnistaan, koska analyysin pohjaksi ja tueksi voidaan ottaa tieto, että ihmisen kokemus hyvinvoinnista koostuu psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta tasapainosta. Analyysissä tunnistetaan aikaisemman tiedon vaikutus, mutta tarkoituksena ei ole testata olemassa olevaa tietoa vaan pikemminkin löytää uusia ajatusmalleja ja näkökulmia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97).

Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä analyysin yläluokat tuodaan valmiina tutkimuksessa käytetystä teoriasta, mutta alaluokat luodaan kerätystä aineistosta. Teoria voidaan tuoda analyysiin heti alussa, jolloin aineistosta haetaan asioita tai ilmauksia teorian pohjalta tai teoria tuodaan vasta analyysin edetessä, jolloin aineisto pakotetaan teoriaan sopivaksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117.) Tässä opinnäytetyössä käytetään pohjateoriaa sitä, että ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista.

Teoriaohjaavaa analyysimallia käytettäessä analyysi aloitetaan aineiston pelkistämällä, jonka jälkeen listataan pelkistetyt ilmaisut, yhdistetään ne ja muodostetaan niistä alaluokkia sekä yhdistetään alaluokat ja muodostetaan niistä yläluokkia. Ala- ja yläluokkia muodostettaessa otetaan teoriapohja mukaan analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 119.) Opinnäytetyössä käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Menetelmä valittiin, koska tarkastelun näkökulmat oli valittu jo etukäteen. Näin pystyttiin jaottelemaan pelkistetyt ilmaukset valittuihin kategorioihin. Opinnäytetyön sisällönanalyysi on kuvattu liitteessä 1.

Haastatteluiden jälkeen äänitetyt nauhat kuunneltiin ja litteroitiin eli ne kirjoitettiin auki sanasta sanaan. Tämän jälkeen etsittiin avainlauseet, joista poimittiin avainsanat eli pelkistetyt ilmaukset. Seuraavaksi jaoteltiin samankaltaiset ilmaukset kahdeksaan ryhmään, joille muodostettiin otsikot eli alakategoriat. Alakategoriat jaoteltiin ennalta määriteltyihin yläkategorioihin. Lopuksi lisättiin vielä yksi sopiva yläkategoria. Lopuksi koottiin ryhmittely taulukoksi, joka liitteenä 2.

9 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa etiikka on suuressa roolissa, sillä tiedonkeruumenetelmät ovat usein avoimia ja keskustelunomaisia. Eettinen kestävyys tutkimuksessa parantaa myös luotettavuutta. Eettinen sitoutuneisuus, eli eettisten ohjeiden ja kriteerien huomioon ottaminen tutkimuksen jokaisessa vaiheessa, on merkki hyvästä tutkimuksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125-127.)

Opinnäytetyössä tutkittiin ihmisiä ja heidän kokemuksiaan hyvinvoinnistaan, joten eettinen pohdinta on tärkeää, jotta tutkimustilanteet noudattavat yleisesti hyväksytyjä tutkimuskäytäntöjä. Näitä ovat muun muassa yksityisyyden, ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen periaatteet. (KvaliMOTV, 3.1.) Haastattelutilanteessa sovellettiin tarkkaa yksityisyydensuojaa ja aineiston käsittelyn jälkeen se hävitettiin asianmukaisesti. Kaikilta haastateltavilta pyydettiin sanallinen lupa käyttää haastatteluja opinnäytetyössä. Haastattelujen vapaaehtoisuutta painotettiin sekä oikeutta kieltäytyä tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa.

Haastattelukysymykset laadittiin niin, että ne kunnioittavat ihmisarvoa eivätkä johdattele haastateltavia.

Toinen suuri tutkimuseettinen kysymys on, että ovatko tutkijat vastuussa tutkimustiedon soveltamisesta (KvaliMOTV, 3.1). Tässä opinnäytetyössä tutkimustietoa tullaan soveltamaan pääasiassa iäkkäiden terveyden edistämiseen sekä MLL:n toiminnan laajentamiseen ja kehittämiseen. Tutkimus on yleishyödyllinen, jota on vaikea käyttää väärin tarkoituksiin.

Tutkimussuunnitelmaa ja -raporttia kirjoitettaessa pyrittiin avoimuuteen ja totuudenmukaisuuteen. Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta puhuttaessa nousee esiin totuusteoriat, sillä laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan usein nimenomaan subjektiivisia kokemuksia. Tutkimuksen luotettavuuden kriteerit ovat uskottavuus, vastaavuus, siirrettävyys, luotettavuus, tutkimustilanteen arviointi, varmuus, riippuvuus, vakiintuneisuus, vahvistettavuus ja vahvistuvuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134-139.) Varsinkin kokemusta tutkittaessa ja haastateltaessa haastattelijan ja tutkijan asema on tärkeä, sillä jokainen ymmärtää toisen ihmisen puheet hieman eri tavalla. Sen takia on hyvä, että haastattelihoita on kaksi ja kaksi tutkijaa tekee analyysin yhdessä, jolloin voidaan päästä luotettavampaan ja objektiivisempaan lopputulokseen (Hirsjärvi & Hurme 2000, 185-186). Opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa arvioitiin toiminnan luotettavuutta ja objektiivisuutta.

9 Tutkimustulokset

Opinnäytetyössämme tutkimme, kuinka arjen aktiivisuus ja vapaaehtoistyön tekeminen vaikuttavat ikääntyneiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tutkimuskohteenamme oli Mannerheimin lastensuojeluliiton kylämummi ja -vaaritoiminnassa mukana olevia ikääntyneitä vapaaehtoistyöntekijöitä. Haastatelimme yhteensä 7 vapaaehtoistyöntekijää, kuutta kylämummiä ja yhtä kylävaaria. Esittelemme tutkimustulokset neljään eri yläkategoriaan eriteltynä. Haastateltavat olivat olleet mukana toiminnassa kolmesta kuukaudesta viiteen vuoteen, keskimääräinen mukana olo aika oli haastatteluhetkellä hieman reilu kaksi vuotta.

9.1 Ennako-odotukset ja syyt toimintaan mukaan lähtemiseen

Yleisimpiä syitä toimintaan mukaan lähtemiselle olivat halu tehdä vapaaehtoistyötä, olla hyödyllinen ja kokea tekemisensä mielekkääksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Myös halu olla lasten parissa nousi esiin aineistosta. Lisäksi oman terveyden hyväksi kokeminen ja runsaan vapaaajan löytyminen olivat syitä vapaaehtoistoimintaan mukaan lähtemiselle.

”...Ja sitte siinä vaiheessa kun mä muutama vuos sitten jäin eläkkeelle, mulla oli ensimmäinen vuosi sellanen, et mä olin ihan niinku tarpeeton ja turha. Ja mä jäin ihan tyhjän päälle.”

”... mä olin taas tarpeellinen ja mua tarvittiin”

Viisi haastateltavaa kertoi heillä olleen jonkin verran ennakko-odotuksia ennen toimintaan mukaan lähtemistä. Ennakko-odotuksina heillä oli halu olla lasten kanssa ja halu tehdä palkitsevaa, tärkeää ja merkityksellistä työtä. Heidän mukaansa ennakko-odotukset olivat pääasiassa täyttyneet. Kahdella haastateltavalla ei ollut ollut ennakko-odotuksia lähtiessään mukaan toimintaan.

9.2 Psyykkiset vaikutukset hyvinvointiin

Merkittävimpinä vaikutuksina psyykkiseen hyvinvointiin haastateltavat kokivat saavansa mielihyvää ja virkeää mieltä toiminnasta. Muina vaikutuksina esiin nousivat virkistyminen sekä energian ja ilon saaminen. Lisäksi haastateltavat olivat saaneet toiminnasta uutta näkökulmaa asioihin sekä ajattelemisen aihetta. Yksi haastateltava kertoi toiminnan olevan hänelle henkireikä. Lasten koettiin tuovan iloa, intoa, aitoutta, avoimuutta ja vilpittömyyttä haastateltavien elämään.

”... joka kerta on sellanen kepeä mieli kun lähtee kotiin”

”...hyvää mieltähän se on antanu”

Kokemus omasta tarpeellisuudesta ja merkityksellisestä toimimisesta nähtiin tärkeänä. Tähän liittyen se, että pystyy omalla toiminnallaan auttamaan, koettiin palkitsevana ja antoisana. Työn palkitsevuus miellettiin hyvinvointia edistävänä asiana ja voimavarana. Myös positiivinen palaute ja muiden arvostus toimintaa kohtaan tuntui olevan merkityksellistä.

”...tulee itellekin mielettömän hyvä mieli, kun tajuaa mitä voi sille pienelle lapselle antaa”

”...uusi antoisa asia, mikä oli välillä elämästä tavallaan kokonaan pois”

9.3 Sosiaaliset vaikutukset hyvinvointiin

Uusien sosiaalisten suhteiden ja verkostojen muodostuminen toiminnan kautta kerrottiin olevan hyvin merkityksellistä sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Eläkkeelle siirtymisen jälkeen monet kokivat menettäneensä työyhteisön, johon olivat aikaisemmin kuuluneet. Uusien ystävien ja uuteen ryhmään tai yhteisöön kuulumisen toiminnan myötä nousivat tärkeiksi aiheiksi haastatteluissa. Toiminnan kautta he löysivät uutta yhteisöllisyyttä muista vapaaehtoisista. Kaksi vastaajaa kertoi heillä olleen hyvä sosiaalinen verkosto jo ennen toimintaan mukaan lähtemistä, joten he eivät olleet kokeneet muutosta sosiaalisissa suhteissa juurikaan.

”...sen verran ehdin olla siinä eläkkeellä ilman tämmöstä toimintaa, että kaipasin lisää sosiaalisia verkostoja. Ja oon saanu tutustua ihaniin ihmisiin, sekä lasten perheisiin että MLL:n kautta näihin vertaishenkilöihin ja MLL: ohjaajiin. Se on rikastuttanu kyllä paljon elämää.”

Yleinen sosiaalinen kanssakäyminen oli lisääntynyt toiminnan myötä ja erityisen mielekkääksi koettiin leikkiminen ja ajan viettäminen lasten kanssa. Sosiaalisissa kanssakäymisissä vapaaehtoistoiminnan kylämummi ja -vaaritoiminnassa kerrottiin olevan myös yhdistävä puheenaihe.

9.4 Fyysiset vaikutukset hyvinvointiin

Kysyttäessä fyysisistä vaikutuksista hyvinvointiin, kolme vastaajaa koki, etteivät olleet havainneet muutosta tällä alueella. Monet olivat olleet jo ennen toimintaan mukaan lähtemistä fyysisesti aktiivisia, joten he eivät kokeneet toiminnan parantaneen tai huonontaneen fyysistä toimintakykyään. Yksi vastaaja koki saavansa lisää liikuntaa lasten kanssa ulkoillessa, kun taas yksi vastaaja koki toiminnan niin työllistävänä, ettei ehtinyt mielestään harrastaa tarpeeksi liikuntaa. Kuitenkin positiiviset psyykkiset muutokset nähtiin edesauttavan myös fyysistä hyvinvointia.

” Mut varmaan tietysti tää että ku on virkee mieli ja ku kokee toimivansa tarkoituksenmukaisesti ja saa iloo tästä vapaaehtoistoiminnasta ni kylhän se toki sinne fyysiseen puoleenkin vaikuttaa.”

Toiminnassa mukana olo nähtiin tuovan elämään säännöllisyyttä, sisältöä ja rytmiä. Säännönmukaisuuden nähtiin vaikuttavan myös viikon sisältöön sekä aikatauluihin, joka koettiin positiivisena muutoksena. Toiminta toi pysyvyyttä, piti aktiivisena ja auttoi tasapainottamaan elämään. Vapaaehtoistyötä pidettiin aktiivisena toimintana, mutta sitä kuvailtiin vähemmän stressaavaksi verrattuna palkkatyöhön. Kaksi vastaajaa eivät kokeneet toiminnan vaikuttavan heidän arkensa säännöllisyyteen, sillä he olivat olleet jo ennen toimintaan mukaan lähtemistä varsin aktiivisia.

”...Eiköhän siinä nyt ole vähän niin, että kun on sitä tiettyä ohjelmaa ettei jää kotiin kiikkutuoliin potkiin vauhtia”

”...et on tämmönen säännöllinen ohjelma, niin se sitä viikkoa rytmittää”

10 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Uudenmaan piirin Mannerheimin lastensuojeluliiton Kylämummi ja -vaaritoiminnan kokemuksellisia vaikutuksia vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvoin-

tiin. Selvitimme myös miksi ikääntyneet ovat lähteneet mukaan toimintaan ja millaisena he ovat kokeneet toiminnan. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että kylämummi ja -vaaritoiminnassa aktiivisesti mukana oleminen vaikuttaa positiivisesti ikääntyneen vapaaehtoistyöntekijän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tarkastelimme kokonaisvaltaista hyvinvointia psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Kylämummit ja -vaari kokivat vapaaehtoistoiminnan vaikuttaneen eniten psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, esimerkiksi antaen hyvää mieltä, iloa, energiaa sekä uusia sosiaalisia suhteita ja verkostoja. Fyysiseen hyvinvointiin vaikutuksia koettiin melko vähän esimerkiksi liikunnan lisääntymisenä. Arjen rytmittyminen ja sisällön lisääntyminen koettiin kuitenkin vaikuttavan myös fyysiseen hyvinvointiin. Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä olivat pääasiassa lapset, toiset ikääntyneet vapaaehtoistyöntekijät sekä ulkopuolisten antama positiivinen palaute, arvostus ja kiitos toiminnassa mukana olosta. Tutkimuksessa ei esiintynyt vapaaehtoistyön aiheuttamia tekijöitä, joilla olisi negatiivisia vaikutuksia ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointiin.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys ikääntyneiden tekemästä vapaaehtoistoiminnasta, aktiivisesta ja kokonaisvaltaisesta ikääntymisestä sekä hyvinvoinnista tukivat saatuja tutkimustuloksia. Tutkimustuloksemme vastasivat jo aikaisemmissa tutkimuksissa ilmenneitä asioita. Kylämummit ja -vaari kertoivat hyödyksi olemisen, toisten auttamisen, mielekkään tekemisen, sosiaalisen kanssakäymisen, ilon ja virkistymisen sekä osallistumisen tuoma arjen rytmin ja vaihtelun olevan vapaaehtoistyön merkittävintä antia, kuten myös Vavero-hankkeessa (2007-2011) selvisi (Tiihonen 2011). Yleisimpiä vapaaehtoistoiminnan osallistumismotiiveja ovat halua auttaa, antaa ja saada hyvää mieltä, halu kokea uutta, laajentaa sosiaalista elämämpiiriään kuulumalla ryhmään sekä vapaa-ajan täyttö ja omien arvojen toteuttaminen käytännössä (Yeung 2005). Nämä osallistumismotiivit toteutuivat haastateltujen kylämummien ja -vaarin toimintaan osallistumisessa.

Haastattelimme yksilöhaastatteluina seitsemää kylämummi ja vaaritoiminnassa mukana olevaa vapaaehtoistyöntekijää. Haastattelutilanteet olivat rauhallisia ja luontevia. Haastateltavat kertoivat avoimesti ja mielellään kokemuksistaan toiminnasta. Haastatteluiden tekeminen oli mielenkiintoista ja antoisaa. Kertomusten ja kokemusten sekä eri elämäntilanteiden kuuleminen oli innostavaa ja lisäsi ikääntyneiden tekemän vapaaehtoistyön arvostusta omalta osaltamme. Haastattelukysymykset olivat etukäteen tarkkaan mietittyjä, mutta haastattelutilanteessa joidenkin kysymysten ymmärtäminen tuntui aluksi haastavalta. Lopulta haastateltavat kuitenkin ymmärsivät kysymykset ja vastasivat aiheeseen liittyen. Kuuntelimme haastatteluissa vapaaehtoistyöntekijöiden kertomuksia, joissa vastukset tulivat esille luontevasti. Olisimme voineet esittää enemmän tarkentavia kysymyksiä muutaman haastateltavan kohdalla, jolloin olisimme paremmin voineet pysyä aiheessa ja tutkimuskysymyksissä.

Saadut tutkimustulokset kuvaavat Uudenmaan piirin Mannerheimin lastensuojeluliiton haasteltujen kylämummien ja -vaarin kokemuksia. Tuloksia ei voida yksinään yleistää koko kylämummi ja -vaaritoimintaan eikä ikääntyneiden vapaaehtoistyöhön yleisestikään, koska opinnäytetyö on laadullinen tapaustutkimus. Tuloksemme kuitenkin tukevat Euroopassa ja Suomessa tehtyjä tutkimuksia ikääntyneiden vapaaehtoistyöstä ja sen vaikutuksista hyvinvointiin.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ikääntyneen väestön lisääntyessä ja suurten ikäluokkien eläköityessä. Yhteiskunnallisen keskustelun aiheina ovat olleet ikääntyneiden rooli yhteiskunnassa, ikääntyneiden tekemä vapaaehtoistyö, jonka eurooppalaista teemavuotta vietettiin vuonna 2012. Yhteiskunnallisesti tulisi tunnistaa paremmin ikääntyneiden seniorikansalaisten voimavarat ja mahdollisuudet toimia esimerkiksi vapaaehtoistyössä. Mielestämme vapaaehtoistyö ja sen mahdollisuudet tulisi olla näkyvämmiin ja helpommin ikääntyneiden saatavilla, jolloin yhtä useampi saisi mahdollisuuden toimia vapaaehtoistyössä ja hyötyä sen antoisasta luonteesta. Yhä useamman seniorikansalaisen aktiivinen toimiminen hyödyntää myös yhteiskuntaa. Jatkotutkimusaiheita opinnäytetyöhömme voisi olla tässä tutkimuksessa vähemmälle jääneen fyysisen hyvinvoinnin ja vapaaehtoistyön välisen yhteyden tutkiminen pidempiaikaisella seurantatutkimuksella. Myös sukupolvien välisen kohtaamisen laajempi tutkiminen molempien osapuolien näkökulmasta voisi antaa uutta ja tärkeää tietoa tulevaisuuteen.

Laadullisten tutkimusten tulokset soveltuvat erityisen hyvin tiedon käsitteelliseen hyödyntämiseen terveydenhuollossa, kun halutaan ymmärtää potilaita tai asiakkaita ja havaita muutoksia. Tulokset voivat myös toimia potilasohjauksen perustana. (Kylmä & Juvakka 2007, 174-175.) Terveydenhuollossa opinnäytetyön tuloksia voi käyttää iäkkäiden asiakkaiden kannustamiseen vapaaehtoistyöhön ja aktiiviseen elämäntapaan. Tuloksia voi soveltaa kylämummi ja -vaaritoiminnan lisäksi myös muihin vapaaehtoistoiminnan muotoihin. Mannerheimin lastensuojeluliitto voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia rekrytoidessaan uusia kylämummeja ja -vaareja. Lisäksi MLL voi halutessaan käyttää tuloksia kehittäessään kylämummi ja -vaaritoimintaa sekä tiedottaessaan siitä.

Opinnäytetyön prosessi oli kokemuksena mielenkiintoinen, antoisa, mutta myös haastava. Opimme tieteellisen tutkimuksen tekemisen periaatteita kokemamme tärkeän ja hyödyllisen aiheen parissa. Huomioimme opinnäytetyötä tehdessämme, kuinka tärkeää eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta oli tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Terveydenhoitajan työn näkökulmasta tieteellisten tutkimusten tekeminen ennaltaehkäisevän ja terveyttä edistävän hoitotyön kannalta on merkittävää. Opinnäytetyömme aihe herätti paljon ajatuksia ja mielipiteitä isovanhemmuden, vapaaehtoistyön, ikääntyneiden, lasten sekä yhteiskunnallisen hyödyn kannalta. Aihe koskettaa laajasti eri ikäryhmiä ja näin koko yhteiskuntaa.

Lähteet

Dahlblom, T. 2000. Sukupolvet kohtaavat - tapaustutkimus lasten ja vanhusten yhteisestä palvelutalosta. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Varhaiskasvatuksen laitos. Pro gradu - tutkielma. Viitattu 4.12.2013. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/18142>

Educational, Audiovisual & Culture Executive Agency (EAC-EA), Directorate General Education and Culture (DG EAC). 2010. Volunteering in the European Union. Lontoo: GHK. Viitattu 24.2.2014. http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1018_en.pdf

Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiö. 2011. Ikääntyneet vapaaehtoistyössä EU:ssa. Tiivistelmä. Viitattu 5.11.2013. <http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2011/341/fi/1/EF11341FI.pdf>

Europa.eu. 2013. Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden eurooppalainen teemavuosi 2012. Viitattu 15.1.2014. <http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=971&langId=fi>

European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. 2011. Volunteering by older people in the EU. Viitattu 5.11.2013. <http://www.eurofound.europa.eu/publications/htmlfiles/ef1134.htm>

Erlinghagen, M. & Hank, K. 2005. The participation of older Europeans in volunteer work. Ageing & Society. Viitattu 5.11.2013. http://mea.mpisoc.mpg.de/uploads/user_mea_discussionpapers/0v0ohjjzj0wt6j7e_dp71-05.pdf

Eskola, A. 1997. Jäähyväisluentoja. Elämän merkityksen löytäminen. Helsinki: Tammi. Hanki ja jää.

Ey2012 Awards. 2012. Project in Cooperation with Kouluvaarit (Grandparents at school). Viitattu 15.1.2014. http://ec.europa.eu/employment_social/empl_portal/EY2012/Awards/01.generationsatschoo_l_1_Finland.pdf

Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 58-80.

Helander, V. 2006. Seniorikansalainen voimavarana. Helsinki: Kuntaliitto.

Heikkinen, E. Kauppinen, M. Salo, P-L. & Suutama, T. 2006. Ovatko 65-69-vuotiaat aikaisempaa toimintakykyisempiä, terveempiä ja aktiivisempia? Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hokkanen, L. 2003. Vapaaehtoisuus - pala elämää. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.

Huikkonen, T., Sipura, A., Örn, T. 2010. Kylämummi ja -vaari lapsen tukena päiväkodissa. Lahden ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 15.1.2014. <http://publications.theseus.fi/handle/10024/15204>

- Hännikäinen M. & Rasku-Puttonen H. 2006. Päiväkoti ja koulu vuorovaikutuksellisenä yhteisönä. Teoksessa Karila, K. Alasuutari, M. Hännikäinen, M. Nummenmaa, A. & Rasku-Puttonen, H. Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 11-16.
- Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.
- Korvenpää, M., Oksa, N. 2012. ”Kylämummi on sellanen, kenest niin ku välittää” - MLL:n Varsinais-Suomen piirin kylämummi ja -vaaritoiminta lapsen näkökulmasta. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 15.1.2014.
<http://publications.theseus.fi/handle/10024/50111>
- Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Juva: PS-kustannus, 30-39.
- KvaliMOTV. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 20.10.2013.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>
- Kylmä, J., Juvakka, T. Laadullinen terveystutkimus. 2007. Helsinki: Edita.
- Laasanen, J. 2011. Vapaaehtoistyön kansantaloudelliset vaikutukset. Seinäjoki: Helsingin yliopisto, Ruralia-instituutti. Viitattu 24.2.2014.
<http://www.helsinki.fi/ruralia/julkaisut/pdf/Raportteja70.pdf>
- Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina. 65-84-vuotiaiden jyvaskyläläisten 8-vuotisseuruututkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Lehtinen, S-T., 1997. Vapaaehtoistoiminta - kasvava voimavara. Näkökulmia ammattityöhön. Kansalaisareena ry. Helsinki.
- Lipponen, J., 2012. Mannerheimin lastensuojeluliiton kylämummi ja -vaaritoiminnan merkitys. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 15.1.2014.
<https://publications.theseus.fi/handle/10024/46249>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2013. Kylämummi- ja vaaritoiminta. Viitattu 21.10.2013.
<http://uudenmaanpiiri.mll.fi/toiminta/kylamummi-ja-vaaritoiminta/>
- Mattila, A.2009. Hyvinvointi (Well-Being). Duodecim. Viitattu 26.11.2013.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00037
- Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa E. Heikkinen, Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi, 89-117.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Mathelp.
- Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Helsinki: Lastensuojelun Keskusliitto.
- Näykki, K. 2010. Mitä leikittäisiin? Kokemuksia kylämummi ja -vaaritoiminnasta Nurmon kappeliseurakunnassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 15.1.2014.
<http://publications.theseus.fi/handle/10024/22549>
- Ojanen, M. 2001. Auttajaksi oppiminen. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.). Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä: Osuuskunta Vastapaino, 95-109.
- Puustinen, A., 2009. Sukupolvet verkoksi ja välittävät sukupolvet - hankkeiden arviointiraportti. Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Jyväskylä. Viitattu 15.1.2014.

http://www.academia.edu/5037283/Sukupolvet_verkoksi_ja_valittavat_sukupolvet_hankkeiden_arviointiraportti._Tarkeinta_yhdessaolo._

Rajaniemi, J. 2007. Ikääntyneet järjestö- ja vapaaehtoistoiminnassa - Pääkaupunkiseudun järjestökyselyn tuloksia. Ikäinstituutti. Raportteja 2/2007. Viitattu 30.10.2013. <http://www.ikainstituutti.fi/tuotteet/julkaisusarjat/raportteja/ikaantyneet+jarjesto+ja+vapaaehtoistoiminnassa/>

Rajaniemi, J. 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa - Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. Ikäinstituutti. Raportteja 2/2009. Viitattu 25.10.2013. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/28/>

Ropo, A. & Eriksson, P. 2001. Hyvinvointipalvelut, liiketoiminta ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.). Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä: Osuus-kunta Vastapaino, 41- 53.

Ruohonen, M. 2003. Järjestöt vapaaehtoistoiminnan areenoina ja mahdollistajina. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Juva: PS-kustannus, 40-55.

Ruoppila, I., Kotilainen, R. & Vasikkaniemi, T. 1999. Lasten ja ikäihmisten vuorovaikutuksen vaikutukset 4-6-vuotiaiden lasten ikäasenteisiin ja kehitykseen sekä ikäihmisten kokemaan toimintakykyyn. Teoksessa Ruoppila, I., Hujala, E., ym. (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Atena, 343-384.

Ruoppila, I. 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa E. Heikkinen, Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi, 119-150.

Räihä, K. 2012. ”Tunnen, että olen oikeassa paikassa oikeaan aikaan” Toiminnan mielekkyys ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjamerkinnoissa. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 8.1.2014. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38715/URN:NBN:fi:jyu-201210012556.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. Vanhuuseläkeläiset yhteiskunnan voimavarana. Tiedote 2/2007. Viitattu 10.3.2014. <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1242041>

Suomi, A. 2003. Sukupolvi- ja perhetyö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 179-186

Suomi, A. Hakonen, S (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: PS-kustannus.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Keskeisiä käsitteitä neuvontapalveluista ja kotikäyneiltä. Viitattu 15.1.2014. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/lait/kasitteet

Tiihonen, A., (toim.) 2011. Vastavuoroisuutta, vertaisuutta ja osallisuutta ikäihmisille. Ikäihmisten vapaaehtois- ja vertaistoiminnan tutkimus- ja kehittämishanke (Vavero) 2007-2011. Raportti. Helsinki: Ikäinstituutti

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuraututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Ukkonen-Mikkola, T. 2011. Sukupolvien kohtaamisia lasten ja vanhusten yhteisessä palvelukeskuksessa. Tampereen yliopisto. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Vuorinen, M. Särkelä, R. Perälähti, A. Peltosalmi, J. Peisa, L. Londen, P. & Eronen, A. 2005. Vertaansa vailla. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysysturvan keskusliitto ry.

Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 104-125.

Liitteet

| | |
|---|----|
| Liite 1. Teemahaastattelurunko | 34 |
| Liite 2. Kategorioiden muodostuminen | 35 |
| Liite 3. Sisällönanalyysin eteneminen | 37 |

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Taustatiedot:

Haastateltavilta kysyttiin kuinka kauan he olivat olleet mukana toiminnassa.

Haastattelukysymykset:

1. Millaiset asiat vaikuttivat päätökseenne lähteä mukaan kylämummi ja -vaaritoimintaan?
2. Kertokaa, kuinka kokemuksenne ovat vastanneet ennako-odotuksianne jos sellaisia oli?
3. Millaisia muutoksia olette havainneet psyykkisessä hyvinvoinnissanne toiminnassa mukana ollessanne? Kuvailisitteko muutoksia?
4. Millaisia muutoksia olette mahdollisesti kokeneet fyysisessä hyvinvoinnissanne?
5. Kuvailisitteko sosiaalisessa hyvinvoinnissanne mahdollisesti tapahtuneita muutoksia?
6. Millaiset tekijät ovat vaikuttaneet eniten kokemaanne muutokseen?

Mahdollinen jatkokysymys, mikäli haastateltava ei ole kokenut muutoksia hyvinvoinnissaan vapaaehtoistyön aikana

7. Kuvailisitteko hieman, että eroavatko päivät jolloin teette vapaaehtoistyötä lasten parissa niistä päivistä, jolloin ette ole mukana vapaaehtoistoiminnassa?

Liite 2. Kategorioiden muodostuminen

| Pelkistetty ilmaisu | Alakategoria | Yläkategoria | Yhdistetty kategoria |
|---|--|-------------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kokee saavansa liikuntaa - Kokee positiiviset psyykkiset muutokset myös fyysisesti - Ei ehdi harrastaa liikuntaa, koska toiminta työllistää - Ollut fyysisesti aktiivinen aina - Ei muutosta | Fyysiset vaikutukset | Fyysiset vaikutukset | Vapaaehtoistyön kokemukselliset vaikutukset vapaaehtoisen hyvinvointiin |
| <ul style="list-style-type: none"> - Säännöllisyys - Säännöllinen aikataulu - Säännöllisyyttä ja sisältöä viikkoon - Rytmii - Pysyvyys - Tasapainottaa elämää - Pitää aktiivisena - Vähemmän stressiä kuin työssä - Aktiivinen ennestään | Arjen säännöllisyys | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Mielihyvää toiminnasta - Hyvää mieltä ja virkistystä - Virkeä mieli - Energiaa toiminnasta - Uutta ajattelemisen aihetta ja näkökulmaa - Iloa kaikesta | Vaikutukset mielialaan | Psyykkiset vaikutukset | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Kokee itsensä tarpeelliseksi - Toimii tarkoituksenmukaisesti - Pystyy auttamaan - Toiminta on palkitsevaa ja antoisaa - Muiden arvostus toimintaa kohtaan - Positiivinen palaute - Toiminta on henkireikä | Kokemus tarpeellisuudesta ja merkityksellisestä toimimisesta | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Lasten tuoma ilo - Lasten into - Lasten aitous - Lapsessa huomattu vilpittömyys ja avoimuus | Vaikutukset lapsista | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Uudet sosiaaliset | Sosiaaliset suhteet | Sosiaaliset vaikutukset | |

| | | | |
|--|-------------------------------|---------------------------|--|
| <p>suhteet ja verkostot</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lisää vuorovaikutusta - Yhteistyö - Yhteisöllisyyden tunne - Yhdistävä puheenaihe - Sosiaalinen kanssakäyminen - Leikkiminen lasten kanssa - Hyvä sosiaalinen verkosto ja -suhteet jo aiemmin | ja yhteisöllisyys | tukset | |
| <ul style="list-style-type: none"> - On vastannut; saanut olla lasten kanssa, palkitsevaa toimintaa, on ymmärtänyt toiminnan tärkeyden ja merkityksellisyyden - Vähäisiä odotuksia - Ei odotuksia | Ennakko-odotukset | Ennakko-odotukset ja syyt | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Halu tehdä vapaaehtoistyötä - Halu tehdä jotain mielekästä ja merkityksellistä - Halu lasten pariin vapaaehtoistoimintaan - On vapaa-aikaa - On hyvä terveys - Tarve kokea itsensä tärkeäksi - Pitää lapsista - Työskennellyt lasten kanssa aiemmin - Halu antaa itsensä muille - Vaihtelevuus vapaaehtoistoiminnassa - Tutustuminen nykypäivän koulumaailmaan | Syyt lähteä mukaan toimintaan | | |

Liite 3. Sisällönanalyysin eteneminen

