



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# KIINNOSTU KUVISTA – INNOSTU IHMISISTÄ

Hyvinvointia vapaaehtoistyöntekijöille

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosionomi AMK  
Sosiaalipedagoginen aikuistyö  
Opinnäytetyö  
Syksy 2014  
Viivi Siltala  
Milla Pötsönen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosionomi

SILTALA, VIIVI:  
PÖTSÖNEN, MILLA:

Kiinnostu kuvista –Innostu ihmisistä  
Hyvinvointia vapaaehtoistyöntekijöille

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 59 sivua, 14 liitesivua

Syksy 2014

TIIVISTELMÄ

---

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin Lahden Lähimmäispalvelu ry:lle. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät.

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista tukeva toimintajakso. Opinnäytetyön tarkoituksena oli, että vapaaehtoistyöntekijät ja yhdistyksen työntekijät voisivat hyödyntää toimintajakson sisältöä omassa työssään.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, johon sisältyi myös laadullisen tutkimuksen piirteitä. Keväällä 2014 tehtiin selvitys puhelinhaastattelun avulla vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksista ja näkemyksistä heidän hyvinvoinnistaan ja sen tukemisesta vapaaehtoistyössä. Selvityksen tulosten pohjalta suunniteltiin toimintajakson sisältö. Toimintajakso toteutettiin syksyllä 2014 ja sen teemana oli toisiin vapaaehtoistyöntekijöihin tutustuminen toiminnallisten kuvatyöskentelymenetelmien avulla. Toimintajakson lisäksi vapaaehtoistyöntekijöille tehtiin lehtinen, jonka avulla he voivat hyödyntää toimintajaksolla käytettyjä menetelmiä omassa vapaaehtoistyössään.

Toimintajaksosta saatiin hyvää palautetta sekä siihen osallistuneilta vapaaehtoistyöntekijöiltä että toimeksiantajan edustajilta. Palautteen perusteella toimintajakso tuki vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista vapaaehtoistyössä. Palautteesta kävi myös ilmi vapaaehtoistyöntekijöiden innostus hyödyntää toimintajaksolla käytettyjä menetelmiä ja lehtistä vapaaehtoistyössä.

Asiasanat: vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoistyö, hyvinvointi, sosiokulttuurinen innostaminen

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Service

SILTALA, VIIVI: Get interested in pictures and excited about people  
PÖTSÖNEN, MILLA: Wellbeing of voluntary workers

Bachelor's Thesis in social pedagogy for work with adults, 59 pages, 14 pages of appendices

Autumn 2014

## ABSTRACT

---

This thesis was made for the Lahden Lähimmäispalvelu ry. The target group of this work was the voluntary workers of the organization.

The objective of this thesis was supporting wellbeing and coping of voluntary workers with the help of group activities. The purpose of this thesis was that voluntary workers of the organization could utilize our activity with their clients and the workers of the Lahden Lähimmäispalvelu ry could utilize our activity with other voluntary workers in the future.

This thesis was practice-based and also included features of qualitative research. In the spring of 2014 was made a report of the voluntary workers' experiences and attitudes towards wellbeing and managing in their work interviewing them by telephone. With the results of the report was planned the content of the group activity period. The group activity period was implemented in the autumn of 2014. The theme of the group activity period was meeting other voluntary workers of the organization by using functional picture methods. In addition was made a leaflet for the voluntary workers that can help them benefit from the methods which was applied in the group activity in their volunteer work.

The feedback that was received from the voluntary workers who participated in our group activity period and from the workers of Lahden Lähimmäispalvelu ry was positive. The group activity period supported the wellbeing and coping with volunteer work according to the feedback that was received. The feedback also reveals that voluntary workers were excited to use the methods that was applied in the group activity period and utilize the leaflet that was made for them.

Key words: volunteer activity, volunteer work, wellbeing, socio-cultural motivation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	2
	2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat	2
	2.2 Lahden Lähimmäispalvelu Ry	2
	2.3 Tiedonhaun kuvaus	3
3	TAVOITE JA TARKOITUS	4
4	VAPAAEHTOISTOIMINTA	5
	4.1 Vapaaehtoistoiminnan taustaa	5
	4.2 Vapaaehtoistoiminnan määrittelyä	6
	4.3 Motivaatio ja mielekkyys vapaaehtoistyössä	9
5	HYVINVOINTI VAPAAEHTOISTYÖSSÄ	11
	5.1 Hyvinvoinnin määrittelyä	11
	5.2 Hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen vapaaehtoistyössä	12
6	TOIMINTAJAKSON TEOREETTINEN VIITEKEHYS	14
	6.1 Sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen	14
	6.2 Yhdessä tekemisen ilo	16
	6.3 Taide hyvinvoinnin tukena	17
7	ALKUKARTOITUS	19
	7.1 Puhelinhaastattelu	19
	7.2 Puhelinhaastattelun tulokset	21
	7.3 Toimintajakson suunnittelu tulosten pohjalta	25
8	TOIMINTAJAKSO VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖILLE	27
	8.1 Kiinnostu kuvista – Innostu ihmisistä	27
	8.2 Toimintajakson menetelmät ja kulku	29
	8.2.1 Minä ja vapaaehtoistyö	29
	8.2.2 Voimavarani vapaaehtoistyössä	32
	8.2.3 Ryhmien yhteinen toimintakerta	36
	8.3 Palaute toimintajaksosta	38
	8.4 Toimeksiantajan palaute	41
9	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI	43
	9.1 Alkukartoituksen arviointi	43

9.2	Toimintajakson arviointi	44
9.2.1	Toimintajakson ja tavoitteiden toteutuminen	44
9.2.2	Toimintajakson menetelmien arviointi	46
9.3	Eettisyyden arviointi	49
9.4	Yhteistyö työelämän edustajan kanssa	50
9.5	Opinnäytetyön tekijöiden yhteistyö	50
10	POHDINTA	52
	LÄHTEET	56
	LIITTEET	60

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea Lahden Lähimmäispalvelu ry:n vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista vapaaehtoistyössä.

Opinnäytetyön toimeksiantajan Lahden Lähimmäispalvelu ry:n edustajilla oli selkeä tarve toiminnalliseen opinnäytetyöhön, jonka toiminta suunnattaisiin vapaaehtoistyöntekijöille. Opinnäytetyön nimi, Kiinnostu kuvista – Innostu ihmisistä, kuvastaa vapaaehtoistyöntekijöille toteuttua toimintajaksoa.

Toimintajakson tavoitteena oli tukea vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista sosiaalisesta näkökulmasta kuvatyöskentelymenetelmiä hyödyntäen.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä vapaaehtoistyön merkitys yhteiskunnassa kasvaa koko ajan. Vapaaehtoistoiminta on osa aktiivista kansalaisuutta, se lisää tasa-arvoa, edesauttaa yhteiskunnallisten erojen kaventumista ja tekee näkyväksi yhteisöllisyyttä. (Laimio & Välimäki 2011, 22.) Kolmatta sektoria ja vapaaehtoistyötä hyödynnetään yhä enemmän julkisten palveluiden rahoituksen haasteiden myötä (Laasanen 2011, 20).

Vapaaehtoistyöntekijät eivät saa palkkaa, joten on tärkeää tukea heidän jaksamistaan ja hyvinvointia vapaaehtoistyössä muilla keinoin (Harju 2005, 118). Vapaaehtoistyöntekijöille järjestetyt erilaiset toiminnat ja tapahtumat ovat yksi tapa palkita ja tukea vapaaehtoistyöntekijöitä. Tämän opinnäytetyön avulla haluttiin tarjota vapaaehtoistyöntekijöille uudenlaista ja virkistävää toimintaa.

Tässä opinnäytetyössä hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemista lähestyttiin yhdessä tekemisen ja kokemisen kautta. Ryhmässä ihminen voi kehittää itseään ja toimintakykyään (Jauhiainen & Eskola 1994,137). Yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin yhteyttä on tutkittu tieteellisesti ja on todettu, että ihminen tarvitsee yhteisöjä ja toisia ihmisiä kehittyäkseen persoonaksi (Hyyppä 2005, 19–20). Ihmisellä on tarve tehdä ja kokea yhdessä (Hohenthal-Antin 2006, 137).

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

### 2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyön aihetta alettiin pohtia vuoden 2014 alussa. Opinnäytetyölle haluttiin ajankohtainen ja opinnäytetyöntekijöitä kiinnostava aihe. Toiminnallinen opinnäytetyö valikoitui sopivaksi työmuodoksi opinnäytetyölle. Toiveena oli löytää aihe, johon sisältyisi ryhmänohjausta ja luovia menetelmiä.

Toimeksiantaja Lahden Lähimmäispalvelu ry löytyi Lahden Ammattikorkeakoulun Reppu-sivulta, jonka jälkeen otettiin yhteyttä yhdistyksen toiminnan johtajaan. Yhdistyksen toiminnanjohtajaa ja projektityöntekijää tavattiin ensimmäisen kerran helmikuussa 2014 ja heidän kanssa keskusteltiin opinnäytetyön aiheesta ja tavoitteista. Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoituivat yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät. Toimeksiantajan toiveena oli jonkinlainen toimintajakso vapaaehtoistyöntekijöille. Aihe oli kiinnostava ja toimintajakson toteuttaminen oli toivottu toiminnallinen osuus opinnäytetyöhön.

### 2.2 Lahden Lähimmäispalvelu Ry

Lahden Lähimmäispalvelu ry on vuonna 1987 perustettu voittoa tavoittelematon yhdistys, joka toimii Lahden alueella. Yhdistys tarjoaa ikääntyneille suunnattua kotipalvelua, projektitoimintaa ja vapaaehtoistoimintaa. Yhdistyksessä toimii noin 100 vapaaehtoistyöntekijää. Yhdistyksessä työskentelee kaksi palkattua työntekijää, toiminnanjohtaja ja projektityöntekijä. Yhdistyksellä on myös johtokunta. Yhdistyksen tila, jossa toimintaa ja ryhmiä järjestetään, sijaitsee Lahden Kiveriössä. (Lahden Lähimmäispalvelu ry 2014.)

Yhdistyksellä on perinteistä vapaaehtoistoimintaa ja ryhmiä, joita ohjaavat myös vapaaehtoistyöntekijät. Yhdistys järjestää ikääntyneille myös erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia. Yhdistyksen kotipalvelu on ammattilaisten antamaa apua ikääntyneille ja pitkäaikaissairaille. Lahden Lähimmäispalvelu ry:n tarkoituksena on edistää Lahden alueella asuvien vanhusten ja muiden avuntarpeessa olevien hyvinvointia ja sosiaalisia oloja sekä tukea kotona asumista täydentäen kunnallisia palveluja. Yhdistys pyrkii huomioimaan toiminnassaan ja palveluissaan vanhusten

yksilöllisyyttä ja itsemääräämisoikeutta. (Lahden Lähimmäispalvelu ry 2014.)

### 2.3 Tiedonhaun kuvaus

Tietoperustan rakentaminen aloitettiin keväällä 2014. Tutkimuksia ja julkaisuja etsittiin Melinda-, Arto- ja Aleksi-tietokantoja hyödyntäen. Lisäksi etsittiin opinnäytetyön aiheeseen liittyvää kirjallisuutta Masto-aineistohakukannasta sekä Lahden kaupunginkirjastosta. Hakusanat olivat Yleisen Suomalaisen Asiasanaston mukaisia. Tiedonhausta tehtiin myös taulukko (LIITE 1), josta käy ilmi käytetyt hakusanat ja tiedonhaun tulokset.

Valitut lähteet rajattiin tarkasti ja lähteiksi valittiin työn kannalta hyödyllinen tieto. Lähteen mukaanottokriteereinä olivat suomen- tai englanninkielisyys ja lähteen tuli käsitellä vapaaehtoistoimintaa yleisesti tai vapaaehtoistoimintaa vapaaehtoistyöntekijän näkökulmasta. Lähteet, jotka olivat julkaistu ennen vuotta 1994 tai käsitelivät vapaaehtoistoimintaa asiakkaan näkökulmasta poissuljettiin. Mukaan päätettiin ottaa opinnäytetyöhön lähteitä viimeisen 20 vuoden ajalta, sillä tutkimuksia ja muita lähteitä aiheeseen liittyen on olemassa hyvin niukasti. Tiedonhaussa löytyi aiempia vastaavia tutkimuksia ainoastaan AMK-tason opinnäytetöitä, jotka eivät kelvanneet lähteeksi samantasoiseen opinnäytetyöhön. Vapaaehtoistyötä on tutkittu paljon, mutta pääsääntöisesti tutkimuksissa tutkitaan vapaaehtoistyön kohteita ja vaikutuksia asiakkaisiin.

Vapaaehtoistyöhön liittyvissä lähteissä korostuu Anne Birgitta Yeungin tutkimukset ja teokset. Sosiaalipedagogiikan ja sosiokulttuurisen innostamisen lähteinä korostuvat Leena Kurjen ja Juha Hämäläisen teokset.



### 3 TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista tukeva toimintajakso. Opinnäytetyön tarkoituksena oli, että vapaaehtoistyöntekijät ja yhdistyksen työntekijät voisivat hyödyntää toimintajakson sisältöä omissa työssään.

Toimeksiantajan edustajien toiveena oli, että yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöille järjestettäisiin jotakin uutta ja tuoretta. Lahden Lähimmäispalvelu ry järjestää paljon erilaista toimintaa vapaaehtoistyöntekijöille, mutta suuri osa vapaaehtoistyöntekijöistä ei ole kuitenkaan osallistunut toimintoihin. Tärkeää opinnäytetyössä oli uudenlaisen toiminnan tarjoamisen lisäksi myös vapaaehtoistyöntekijöiden motivoiminen toimintaan osallistumiseen.

Ennen toiminnan suunnittelua selvitettiin vapaaehtoistyöntekijöiden näkemyksiä aiemmin vapaaehtoistyöntekijöille järjestetystä toiminnasta ja heidän kokemuksiaan hyvinvoinnin tukemiseen liittyen. Selvityksen tekeminen oli tärkeää, jotta toiminta olisi vapaaehtoistyöntekijöille mielekästä ja heille räätälöityä.

## 4 VAPAAEHTOISTOIMINTA

### 4.1 Vapaaehtoistoiminnan taustaa

Vapaaehtoistoiminta on yksi kansalaisaktiivisuuden konkreettinen ilmentymä (Nylund & Yeung 2005, 70). Kansalaistoiminta on ihmisten toimintaa kansalaisina ja vapaaehtoistyö on työtä, jota tehdään ilman palkkaa kansalaisyhteiskunnan alueella (Nylund & Yeung 2005, 41).

Vapaaehtoistyö on suomalaisen kansalaistoiminnan ydintä ja ilman sitä monenkaan yhdistyksen toiminta ei pyörisi (Harju 2005, 123).

Vapaaehtoistoimintaa tehdään monissa eri konteksteissa. Naapuri- ja ystävääpu voidaan lukea vapaaehtoistoinnaksi, mutta konteksti voi olla myös laajempi, kuten seurakunta, kunta tai yhdistys. (Nylund & Yeung 2005, 58.)

Vapaaehtoistoinnassa toimitaan vapaaehtoisesti tavallisen ihmisen taidoin (Harju 2005, 122–123).

Vapaaehtoistoinnassa ja vapaaehtoistyössä on hyvin paljon kyse samasta asiasta, mutta käsitteet eroavat toisistaan. Vapaaehtoistoinnalla tarkoitetaan laajasti ihmisen osallistumista yhteiseksi hyväksi tähtäävään toimintaan ilman palkkaa. Vapaaehtoistyö taas tarkoittaa tarkemmin konkreettisen työn tekemistä yhteiseksi hyväksi ilman rahapalkkaa. Työ voi olla melkein mitä tahansa, mutta oleellista on konkreettinen työpanos. Työ-sanalla käyttö on oikeutettua, sillä kyse ei ole vain puuhastelusta, vaan oman osaamisen ja ajan käytöstä yhteiseksi hyväksi. (Harju 2005, 118.)

Jo 1800-luvun lopulla Suomessa alettiin perustaa erilaisia yhdistyksiä ja seuroja. Vapaaehtoistoiminnan järjestäytyttyä alkoivat kansalaisjärjestöt tehdä yhteistyötä valtion ja kuntien kanssa, erityisesti sosiaalisessa työssä. Kirkko ja luterilainen maailmankuva ovat myös olleet luomassa perustaa aktiiviselle kansalaisuudelle ja vapaaehtoistoinnalle. (Nylund & Yeung 2005, 43–47.) Varhaisissa suomalaisissa maalaisyhteisössä auttaminen perustui yhteisöllisyyteen ja perinteisiin sekä Luterilaisen kirkon oppeihin. (Yeung 2004, 76). Vapaaehtoistyö on syntynyt ihmisten vilpittömästä halusta auttaa heikompiosaisia oman aikansa ja

varojensa kustannuksella. Toiminta on syntynyt ajankohtaisten ongelmien ratkaisuun. (Nylund & Yeung 2005, 52–53.)

Vapaaehtoistoimintaa on tutkittu Suomessa historiallisesta näkökulmasta ennen 2000-lukua melko laajasti ja tutkimuksissa korostuu suomalaisen kansalaisyhteiskunnan synty ja talkooperinne. 2000-luvulta alkaen vapaaehtoistoiminnan tutkimuksissa ovat korostuneet yksilöiden näkemykset ja kokemukset. Suomesta puuttuvat vielä laajat laadulliset tutkimukset vapaaehtoistyöstä, joilla saataisiin kattavasti ja luotettavasti esille vapaaehtoistyöntekijöiden omat kokemukset työstä. Vapaaehtoistyön ja -toiminnan tutkimuksen haasteena on ilmiön haltuun ottamisen vaikeus sekä sen kuvaamisen ja arvioinnin vaikeus perinteisen tutkimuksen keinoin. Vapaaehtoistoiminnan tutkimuksessa teoria-, kokemus- ja ammattitieto kietoutuvat toisiinsa. (Nylund & Yeung 2005, 21–23.)

Suomessa vapaaehtoistyön tutkimusta on tutkittu kahdelta näkökulmalta. Tutkimuksissa on keskitytty vapaaehtoistoiminnan rakenteelliseen ja yhteiskunnalliseen näkökulmaan ja toisaalta vapaaehtoistyötä on tutkittu myös yksilötason näkökulmasta. (Harju 2005, 119.)

#### 4.2 Vapaaehtoistoiminnan määrittelyä

Vapaaehtoistoiminta nähdään prosessina, jossa ihmiset ryhtyvät yhdessä parantamaan elämänlaatuaan ja voittamaan vaikeuksiaan. 1980-luvulla vapaaehtoistoiminta määriteltiin järjestöjen toiminnaksi, jotka tukevat ja täydennetään julkisia palveluita. Määrittely on pätevä vielä tänäkin päivänä. Vapaaehtoistoiminta on monipuolista ja sitä voidaan tehdä minkä tahansa asian parissa. Rajanveto toimintojen välillä on vaikeaa, eikä voida mustavalkoisesti tehdä vain tiettyä nimettyä asiaa, koska toiminta voi olla laaja-alaista. Esimerkiksi urheilun puolella tehdään paljon ennaltaehkäisevää nuorisotyötä. Yhtälailta kulttuuritoiminnassa voidaan käsitellä sosiaalisia ongelmia kulttuurin kautta, jolloin yhdessä saadaan uusia ratkaisuja. (Lehtinen 1997, 17.)

Vapaaehtoistyö on sosiaalisyhteiskunnallista toimintaa, jonka vastakohtana ovat valtio ja muut julkiset viranomaiset. Vapaaehtoistyö on osa kolmatta sektoria,

jolla kuvataan yhdistysten ja järjestöjen toimintaa. (Eskola & Kurki 2001, 16–17.) Usein vapaaehtoistoiminnassa on mukana sekä ammattilaisia että vapaaehtoisia (Lehtinen 1997, 17). Vapaaehtoistoimintaan lähdetään usein mukaan siksi, että siihen osallistumisesta saa tyydytystä myös itselleen. Ihminen osallistuu toimintaan omilla ehdoillaan, aikataulujensa ja elämäntilanteensa puitteissa. Vapaaehtoinen itse määrittää kuinka kauan on mukana toiminnassa, koska vapaaehtoista ei voi velvoittaa osallistumaan eikä vapaaehtoisille langeteta vastuuta samalla tavalla kuin tavallisessa työsuhteessa. Syynä lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan on myös halu auttaa muita ihmisiä ja ehkä jakaa oma raskas kokemus, josta päässyt itse yli. (Harju & Niemelä ym. 2001, 36–37.)

Vapaaehtoistoiminta voi olla työssä käyvälle henkilölle mieleinen harrastus, jossa saa tuntea itsensä tärkeäksi ja toimia itselle tärkeän toiminnan parissa. Itsensä tärkeäksi ja tarpeelliseksi tunteminen on ihmiselle tärkeää ja vapaaehtoistyö myös edistää vapaaehtoisten toimintakykyä. (Harju & Niemelä ym. 2001, 36–37.)

Vapaaehtoiseksi ryhtymisessä olennaista on sopiva elämäntilanne ja myös yksilölliset tekijät kuten arvot ja luonteenpiirteet. Auttamisen halu ja empatiakyky ovat tavallisia vapaaehtoisten piirteitä. Tärkeänä nähdään myös työn arvon ja merkityksen ymmärtäminen. Myös omaan elämään sisällön saaminen ja itsensä kokeminen tärkeäksi ja hyödylliseksi on usein taustalla vapaaehtoistyöhön ryhtymiseen. (Nylund & Yeung 2005, 134–136.) Vapaaehtoistoiminta voi antaa sekä vapaaehtoiselle että työn kohteelle voimavaroja. Vapaaehtoistyö on vuorovaikutteista toimintaa. (Nylund & Yeung 2005, 139.)

Suomalaista vapaaehtoistoimintaa ohjaavat toiminnan periaatteet, joita ovat vastavuoroisuus, yhteinen ilo, tasa-arvoisuus, vapaaehtoisuus, palkattomuus, ei-ammattimaisuus sekä luottamuksellisuus (Yeung 2002, 11).

Vapaaehtoistoiminnassa tärkein periaate on vapaaehtoisuus.

Vapaaehtoistoiminnassa toimiva henkilö on mukana toiminnassa täysin vapaaehtoisesti ja täysivaltaisena subjektina. Palkattomuus on myös tärkeä periaate vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoistoimija ei saa palkkaa, mutta hänelle korvataan toiminnasta mahdollisesti koituvat kulut. Ei-ammattimaisuus on myös tärkeä periaate, koska vapaaehtoistoimintaa harjoitetaan täysin tavallisen ihmisen taidoin ja tiedoin. Elämäkokemuksesta on myös hyötyä ja se onkin yksi vapaaehtoistoiminnan tärkeimmistä resursseista. Vapaaehtoistoimijat eivät ole

ammattilaisia, koska vapaaehtoistoiminta ei korvaa ammattilaisten työtä, vaan ainoastaan tukee sitä. (Lehtinen 1997, 20–21, Mykkänen-Hänninen 2007, 11.) Vapaaehtoisten ja ammattilaisten tekemät työt eivät sulje pois toisiaan vaan ihanteellista olisi, jos ne voisivat toimia rinnakkain ja täydentää toisiaan. Vapaaehtoistoiminta tuo ammatillisen työn rinnalle toisenlaisen tavan toimia. (Nylund & Yeung 2005, 163.)

Vapaaehtoistoiminta ei vähennä ammattiavun vastuuta, mutta se voi korvata puuttuvan lähimmäisen (Lahtinen & Tamminen 1994, 67). Sekä palkkatyötä että vapaaehtoistoimintaa tarvitaan ja niiden tulee toimia hyvässä vuorovaikutuksessa keskenään, toisiaan täydentäen, vaikka niiden toiminnat pohjautuvat täysin erilaisille arvomaailmoille (Harju 2005, 123). Vapaaehtoistoiminnan tulee olla periaatteensa mukaisesti tasa-arvoista ja kaikki kohtaavat toisensa tasa-vertaisina. Vapaaehtoistoimijalla ei ole valtaa toiseen ihmiseen tai tämän elämään. Vapaaehtoistoimijoiden täytyy kunnioittaa toisten yksityisyyttä ja pitää kiinni vaitiolovelvollisuudesta. (Harju & Niemelä ym. 2001, 34–35.)

Vapaaehtoistoiminnalla on monta tehtävää, joista yksi on ennaltaehkäisevä työ. Korjaavasta työstä vastuun ottavat ammattityöntekijät. Sosiaali- ja terveystoiminta joudutaan karsimaan jatkuvasti ja vapaaehtoistoimintaa tarvitaan. Kuitenkaan vapaaehtoistoiminnan perimmäinen tehtävä ei saa olla se, että paikataan vapaaehtoistoiminnalla sosiaali- ja terveysalan karsittuja palveluja. (Lehtinen 1997, 18–19.) Vapaaehtoistyön ja kolmannen sektorin yhteiskunnallinen merkitys on kasvanut vuodesta toiseen yhteiskunnan taloudellisen niukkuuden takia. Vapaaehtoistyötä tarvitaan kunnallisten ja yksityisten palvelujen ohelle ja valitettavasti joskus jopa korvaamaan niitä. Kansalaisliikkeet ovat myös korostuneet kansalaisten mielipiteiden ilmaisemisen kanavana, mikä on vaikuttanut vapaaehtoistyön merkityksen nousuun. (Nylund & Yeung 2005, 126.)

### 4.3 Motivaatio ja mielekkyys vapaaehtoistyössä

Vapaaehtoistoiminta perustuu ihmisen intoon ja sisäiseen haluun osallistua ja toimia. Vapaaehtoistoimintaa ei voi perustaa palkintojen, velvoitteiden eikä korvausten varaan. Vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen motivoivat erilaiset syyt ja ne vaihtelevat kullakin yksilöllä. Syitä voivat olla kiinnostus jotakin asiaa kohtaan, halu oppia, sosiaalisten suhteiden luominen ja yksinäisyyden ehkäiseminen. Syitä voivat olla myös vastapaino työlle, vaihtelu elämään, halu osallistua, olla mukana ja saada kokemuksia sekä halu vaikuttaa. Suomessa vapaaehtoistyötä halutaan tehdä omilla ehdoilla. Mukana ollaan niin paljon kuin jaksetaan, ehditään ja halutaan. Siksi onkin tärkeää, että toiminta perustuu juuri vapaaehtoisuuteen ja sen perustalla on vilpitön halu ja motivaatio. (Harju 2003, 39–42.)

Kaiken vapaaehtoisesti tehtävän työn ja toiminnan taustalla on yksilön motivaatio tehdä työtä. Motivaatio on edellytys työn toteutumiselle ja jatkuvuudelle. Vapaaehtoistyön vahvuuksia ovat vapaaehtoisuus, vapaamuotoisuus, joustavuus ja riippumattomuus, mutta samalla ne ovat myös riski toiminnan jatkuvuudelle, jos motivaatiota ei ole. (Nylund & Yeung 2005, 83.) Suomalaisia vapaaehtoisia motivoi eniten halu auttaa. Lisäksi suurimpia motivaation lähteitä ovat halu käyttää vapaa-aika johonkin hyödylliseen ja saada luotua säännöllisyyttä arkielämään. Pitkäjänteinen motivaatio ei synny kaikille pelkästä auttamisen luomasta hyvästä mielestä. Usein ihmisen on myös saatava toiminnasta jotakin itselleen. Vapaaehtoistojen voi saada itselleen arvostusta, seuraa, tekemistä päiviin ja kokemusta yhteenkuuluvuudesta. Lisäksi motivaation ylläpitämiseksi vaaditaan kannustusta, kiitosta, mahdollisuutta kouluttautua ja palkitsemista. (Harju 2005, 120–122.)

Vapaaehtoistoiminnassa mukana olo on yksi hyvä tapa tuottaa osallisuuden tunnetta. Osallistuminen lähtee aina ihmisestä itsestään ja se tuottaa osallisuuden ja mahdollisuuden vaikuttaa. Osallistuminen edellyttää tahtomista ja motivaatiota. Osallistumisen kautta avautuu mahdollisuus mukanaolon tunteen kokemiseen ja vaikuttamiseen ja sitä kautta mahdollisuus osallisuuden kokemiseen. Osallisuus on yksi ihmisenä olemisen peruspiirre, ihminen haluaa kuulua johonkin.

Osallisuus on ennen kaikkea kokemusperäinen ja tunnesidonnainen asia. (Nylund & Yeung 2005, 68–69.)

Vapaaehtoistyö tarjoaa monille kanavan, jonka kautta voi toimia itselle tärkeän asian hyväksi ja kokea itsensä aidosti osalliseksi (Nylund & Yeung 2005, 277). Vapaaehtoistyö on yhteiskunnallisesti tärkeä tekijä osallistumisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden synnyttäjänä (Nylund & Yeung 2005, 305). Suomessa usein myös uskonto ja lähimmäisenrakkaus voivat toimia motivaationa tehdä vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistyössä ihminen voi toteuttaa omaa uskoaan ja arvojaan. (Yeung 2004, 99–100.)

Motivaatio ja halu tehdä vapaaehtoistyötä säilyvät niin kauan kun työ koetaan tarpeelliseksi, palkitsevaksi ja mielliseksi. Vapaaehtoistyön tulee olla sopivan haastavaa ja opettavaa sekä koko ajan uudistuvaa. Motivaation säilyttämiseksi kansalaistoiminnassa vaaditaan hyvää toiminnan suunnittelua ja organisointia johtotasolta, koulutusmahdollisuuksia oppimisen tukemiseksi, palkitsemista ja kannustamista sekä riittävästi mielekästä yhdessä oloa. (Harju 2003, 42.)

Vapaaehtoistyö koetaan mielekkääksi kun se on arvokasta, tarkoituksenmukaista ja sen toteuttaminen tuottaa myönteisiä kokemuksia ja myös haasteita. Vapaaehtoistyön mielekkyys kumpuaa paitsi vapaaehtoistyöntekijän henkilökohtaisista arvoista ja toiminnan kokemuksellisuudesta, myös sosiaalisista merkityksistä kuten avun antamisen arvostaminen. Vaikeudet vapaaehtoistyössä eivät kuitenkaan vähennä sen mielekkyyttä. (Räyhä, Äyräväinen, Rantakokko, Lyyra & Rantanen 2012, 224.)

## 5 HYVINVOINTI VAPAAEHTOISTYÖSSÄ

### 5.1 Hyvinvoinnin määrittelyä

Perinteisesti hyvinvoinnin osatekijät on jaettu karkeasti kolmeen kokonaisuuteen, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi. Terveydellä tarkoitetaan sekä psyykkistä ja fyysistä terveyttä että ihmisen kokemaa terveyttä. Materiaallinen hyvinvointi tarkoittaa elinkeinoja ja toimeentuloa. Ihmisen kokemus hyvinvoinnista ja elämänlaadusta perustuu kokonaisvaltaiseen arvioon omasta elämästä ja sosiaalisesta tilanteesta, jota terveys ja toimeentulo toisaalta muokkaavat ja toisaalta raamittavat. (Varama, Moisio & Karvonen 2010, 11–14.) Hyvinvoinnin osa-alueina voidaan nähdä ihmisen perustarpeiden tyydyttäminen, tieto, sekä psyykkinen että fyysinen terveys, vapaus, hyvät ihmissuhteet, arvostus, hyvä ympäristö ja itsensä toteuttaminen (Saari 2011, 96).

Hyvinvointi ei ole yksiselitteisesti määriteltävä käsite. Hyvinvointia voidaan määrittellä ihmisen tarpeiden kautta. Ihmisillä on erilaisia tarpeita ja kun ihminen pystyy nämä tarpeet kohtuullisesti tyydyttämään, voi hän hyvin. (Nakari 2003, 62.) Hyvinvointia voidaan tarkastella yksilön mielentilan ja miellyttävien kokemusten kautta sekä halujen ja tarpeiden tyydyttämisen kautta (Saari 2011, 85). Hyvinvointi on tärkeä ja tavoiteltava asia ja se sisältää myös toimintaa ohjaavan elementin. Jos ihminen kokee jonkin teon edistävän hyvinvointia, on tämä peruste tehdä teko. (Saari 2011, 79–80.)

Hyvinvointi koostuu monista tekijöistä, kuten terveydestä, toimeentulosta, asumisesta, puhtaasta ympäristöstä, turvallisuudesta, itsensä toteuttamisesta ja läheisistä ihmissuhteista. Hyvinvointiin liittyy sekä objektiivisesti mitattavissa olevia asioita että subjektiivisia arvostuksia ja tunteita. Yleisesti voidaan ajatella, että perustarpeiden tyydyttämisen jälkeen ihmisellä tulee olla voimia ja mahdollisuuksia virkistäytymiseen, lepoon, läheisten kanssa olemiseen ja itsensä toteuttamiseen. Ihmisen oma kokemus hyvinvoinnista on olennaista ja eri ihmisille ja eri elämän vaiheissa hyvinvointi merkitsee eri asioita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 11.)



Sosiaali- ja terveysministeriö tavoittelee hyvinvointia turvallisuuden ja osallisuuden lisäämisellä sekä köyhyyden ja syrjäytymisen ehkäisemisellä, terveellisten elintapojen suosimisella sekä päihteiden käytön, sairauksien ja terveyserojen vähentämisellä. Lisäksi hyvinvointia pyritään lisäämään lisäämällä ehkäisevän työn osaamista ja ongelmiin ajoissa puuttumista sekä huolehtimalla terveellisestä elinympäristöstä ja työympäristöstä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

## 5.2 Hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen vapaaehtoistyössä

Useissa vapaaehtoistoimintaa järjestävissä organisaatioissa ohjauksen ja tuen saaminen jätetään vapaaehtoistyöntekijän vastuulle. Usein organisaatiot kannustavat vapaaehtoistyöntekijöitä ottamaan yhteyttä ongelmatilanteissa, mutta kynnyks tähän voi olla korkea. Siksi onkin tärkeää, että vapaaehtoistyöntekijöille järjestetään toimintaa, jossa voi purkaa ohjatusti tunteitaan ja kokemuksiaan. (Laimio & Välimäki 2011, 36.) Vapaaehtoistoiminnasta ei makseta palkkaa, mutta se ei tarkoita, ettei taustaorganisaatiolta tarvittaisi muuta tukea toiminnan ylläpitämiseen. Vapaaehtoistyöntekijät toimivat usein aidon kiinnostuksen ja auttamisen halun vuoksi, mutta he tarvitsevat kuitenkin tukea ja tunnustusta. Vapaaehtoistyöntekijät eivät usein välttämättä tiedä saavansa tukea, joten he eivät osaa sitä pyytää. (Hakkarainen 2003, 33.)

Vapaaehtoistyössä jaksamiselle tärkeintä on löytää sopiva vapaaehtoistyön tehtävä. Se ei kuitenkaan tarkoita, että uupumusta ja ongelmia ei voisi tulla. Jokaisella vapaaehtoistyöntekijällä tulisi olla mahdollisuus tuen saamiseen. Tukea voi saada työkentän verkostoista, toimeksiantajalta tai toisilta vapaaehtoistyöntekijöiltä. Työohjauksen järjestäminen on tärkeää, etenkin vaativissa tehtävissä. Vapaaehtoistyöntekijöille pitää tarjota tukea, mutta on heistä itsestensä kiinni haluavatko ottaa sitä vastaan. Jo tieto siitä, että tukea on tarjolla, voi olla riittävää. Tuen tarjoamisen lisäksi myös kiitoksen antaminen ja palkitseminen hyvästä työstä on tärkeää vapaaehtoisten jaksamisen kannalta. (Lahtinen & Tammisto 1994, 80–81.)

Työnohjaus on äärimmäisen tärkeää vapaaehtoistoimijoille. Se auttaa vapaaehtoisia jaksamaan ja kehittymään auttamistyössä. Sen tarkoitus on myös varmistaa, että vapaaehtoistoiminta on laadukasta. Vaikka vapaaehtoisella olisi jo entuudestaan pohjalla kokemusta ja ammatillinen koulutus, on työnohjaus silti tärkeää, koska vapaaehtoinen toimii erilaisessa roolissa, kuin ammattihenkilö. (Porkka & Salmenjaakko 2005, 6–11.) Vapaaehtoistyötä ohjaavan tahon tarjoama tuki auttaa pääsemään yli haastavista tilanteista ja niiden aiheuttamista ikävistä tunteista (Räyhä, Äyräväinen, Rantakokko, Lyyra & Rantanen 2012, 224).

Vapaaehtoisille kohdistetussa työnohjauksessa rohkaistaan käyttämään maallikkoauttamista, jossa hiljaista, elämän kokemuksellista tietoa pyritään saattamaan koko vapaaehtoisuhteisön käytettäväksi sekä pyritään luomaan uutta tietoa. (Porkka & Salmenjaakko 2005, 11.) Mielenterveysseura on lähes ainut järjestö, jossa järjestetään työnohjausta vapaaehtoisille. Monessa muussa vapaaehtoisjärjestössä tällaista mahdollisuutta ei ole. (Lahtinen 2003, 13.) Vapaaehtoistoimijoille tarkoitettussa työnohjauksessa ei keskitytä asiakkaiden tilanteisiin, vaan ohjauksen kohteena ovat nimenomaan vapaaehtoistoimijat (Mykkänen-Hänninen 2007, 60–61). Tunne omasta tarpeellisuudesta, kokemus omista vaikuttamismahdollisuuksista ja kuulluksi tuleminen lisäävät jokaisen jaksamista ja sitoutumista (Hakkarainen 2003, 33).

## 6 TOIMINTAJAKSON TEOREETTINEN VIITEKEHYS

### 6.1 Sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiaalipedagogiikka on kasvatuksellinen oppiala, joka perustuu yhteiskuntatieteisiin. Sosiaalipedagogiikassa yhdistyy sosiaalisuus ja pedagogiikka ja sen nähdään koostuvan kahdesta alueesta. Ensinnäkin sen tarkoitus on auttaa yksilöä kasvamaan yhteiskuntaan ja yhteiselämään toisten ihmisen kanssa. Toisena tarkoituksena on syrjäytyneiden ja onnettomien tukeminen heidän elämässään niin, että he kykenisivät itse kehittämään omaa ja yhteisönsä elämää. (Kurki 2008, 30–31.) Sosiaalipedagogiikan käsitteeseen liitetään usein pyrkimys kohdata yhteiskunnalliset epäkohdat pedagogisesti, huono-osaisten auttaminen, hyvinvoinnin lisääminen, oikeudenmukaisuus sekä yhteiskuntarauhan ja yksilön vapauden ja yhteisvastuun edistäminen. (Hämäläinen & Kurki 1997, 10–12). Sosiaalipedagogisen toiminnan yhtenä tehtävänä on kehittää toimintamalleja, joiden avulla vastataan ihmisten psyykkisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin (Mönkkönen, Nurro & Väisänen 1999, 13).

Sosiaalipedagogiikkaa harjoitetaan sekä ennaltaehkäisevän että korjaavan työn alueilla ja sen apuna käytetään erilaisia sosiaalipedagogisia menetelmiä.

Sosiaalipedagogisten menetelmien peruseriaate on ihmisten itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja tavoitteena on yksilöiden ja ryhmien elämänlaadun parantaminen yhdessä ihmisten itsensä kanssa.

Sosiaalipedagogiseen toimintaan sopivissa menetelmissä on tiettyjä peruseriaatteita. Menetelmät perustuvat aina dialogiin, ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja ihmisten osallistumiseen toimintaprosessin kaikkiin vaiheisiin yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. (Hämäläinen & Kurki 1997, 48–50.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on sosiaalipedagogiikan soveltamisen ala eli innostamisen tiedeperusta löytyy sosiaalipedagogiikasta. Sekä sosiaalipedagogiikan että innostamisen yksiselitteinen määrittely on vaikeaa. Innostaminen on alun perin syntynyt vapaaehtoistyön pohjalta. (Kurki 2000, 44–46.) Innostaminen ulottuu yliopistomaailmasta kadulla tehtävään vapaaehtoistyöhön (Hämäläinen & Kurki 1997, 201).

Sosiokulttuurinen innostaminen on ihmisen elämänlaadun lisäämiseen liittyvien ja osallistuvaan pedagogiikkaan perustuvien sosiaalisten käytäntöjen yhdistelmä. Näiden käytäntöjen tavoitteena on edistää ihmisten omaa osallistumista kulttuuriseen kehitykseensä luomalla tilanteita ja mahdollisuuksia ihmisten väliselle vuorovaikutukselle. Innostaminen on tapa lisätä ihmisten herkistymistä ja itsetoteutuksen prosessia. Innostaminen lisää ihmisten tietoisuutta, organisoii toimintaa ja saa ihmiset liikkeelle. Innostamisella edistetään sosiaalista kommunikaatiota ja lisätään ihmisten välistä vuorovaikutusta ja sen avulla pyritään parantamaan ihmisten elämänlaatua. (Kurki 2000, 19–21.) Innostaminen auttaa ihmisiä ja ryhmiä kehittämään luovuttaan ja se voidaan nähdä sosiaalipedagogisena innostavana ja liikkeelle panevana toimintana, joka saa ihmiset ja ryhmän luomaan sosiaalisia verkostoja (Hämäläinen & Kurki, 1997, 202). Innostaminen luo ja vahvistaa ryhmien ja ryhmäprosessien syntymistä. Innostaminen on sellaista toimintaa, jonka avulla pyritään sosiaalisen liikkeen aikaansaamiseen ja sosiaalisen muutoksen luomiseen ja vahvistamiseen. (Kurki 2000, 25.)

Innostamista ovat sellaiset käytännöt, jotka saavat aikaan aloitteellisuutta ja osallistumista. Innostaminen koostuu toiminnan ja sen merkityksen pohdinnan vuorovaikutuksesta. Innostamisen avulla etsitään yksilöiden ja ryhmien identiteetin ja pääosan vahvistamisen resursseja omassa kulttuurisessa ja sosiaalisessa kehityksessä oman yhteisönsä ja alueensa sisällä. Innostaminen on yksilöllisen ja ryhmien välisen vuorovaikutuksen järjestelmä. (Kurki 2000, 26–28.)

Innostamiseen kulttuurisen toiminnan avulla pyritään erityisesti luovuuden ja ilmaisuuden kehittämiseen, jolloin toiminnassa korostuvat taiteet eri muodoissaan. Innostamisen sosiaalinen ulottuvuus taas painottuu ryhmään ja yhteisöön. Ihmisen osallistuminen ja sen avulla osaksi ryhmää tuleminen ovat innostamisen ydintä. (Kurki 2000, 46–47.) Innostaminen on tavoitteellista toimintaa, jossa korostuu spontaanius, vapaus ja itseilmaisuuden herkkyyks (Hämäläinen & Kurki 1997, 204).

Innostaminen tavoittelee ihmisten ja yhteisöiden elämänlaadun parantamista ihmisten oman osallistumisen avulla (Hämäläinen & Kurki 1997, 207).

Sosiokulttuurisen innostamisen onnistuminen vaatii aidon yhteisön rakentumista. Toiminta tapahtuu yhdessä toisten ihmisten kanssa ja vuorovaikutuksessa toisten

kanssa. Aitoihin yhteisöllisiin suhteisiin liittyy sitoutuminen toimintaan ja toiminnan kokeminen merkityksellisesti. (Kurki 2000, 129.)

## 6.2 Yhdessä tekemisen ilo

Ihmisellä on tarve tehdä ja kokea yhdessä. Ihmisellä on tarve olla yhdessä samanhenkisten kanssa ja jakaa tunteita toisten kanssa. Ihminen kaipaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Hohenthal-Antin 2006, 137.) Yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin yhteyttä on tutkittu tieteellisesti. On useita oletuksia siitä, kuinka sosiaalinen ilmiö muuttuu psykologiseksi aivotoiminnaksi ja aivohan juuri ohjaavat elintoimintoja sairaudeksi tai terveydeksi. Ihminen tarvitsee yhteisöjä ja toisia ihmisiä, jotta pystyy heidän avullaan kehittymään persoonaksi. (Hyypä 2005, 19–20.) Sosiaaliset suhteet tukevat ihmisen toimintakykyä ja ryhmässä ihminen voi kehittää itseään ja toimintakykyään (Jauhiainen & Eskola 1994,137).

Yhdessä tekeminen ja sosiaalisen pääoman piirteet liittyvät vahvasti terveyteen. Sosiaalinen osallistuminen liittyy hyvään terveyteen. (Hohenthal-Antin 2006, 31.) Sosiaalinen pääoma on yhteistyötä helpottavaa verkostoitumista, jonka avulla yhteisöt vahvistavat identiteettiään. Sosiaalisessa pääomassa on kyse ihmisten välisistä suhteista. (Kurki & Nivala 2006, 121–123.) Sosiaalinen pääoma voi osaltaan selittää yhteisöllisten taideharrastusten vaikutuksia terveyteen. Sosiaalisen pääoman sisältämä me-henki ja yhteisöllisyys voivat olla läsnä taideharrastuksissa ja ne osaltaan edistävät ihmisten terveyttä. (Hyypä & Liikanen 2005, 86.)

Yhteisöön kuuluminen ei ole ihmiselle valinta vaan synnynnäinen lajiominaisuus. Yhteisön jäsenyys toteutuu, kun ollaan vuorovaikutuksessa toisten jäsenten kanssa, mutta jäsenyys säilyy vaikka ei tapaisi toisia pitkään aikaan. Yhteisöön voi siis kuulua toimimatta siinä kuitenkin kovin aktiivisesti. Yhteisöä ylläpitävä tekijä on yhteisön jäsenten yhteisyyden kokemus. Yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu kuitenkin vasta, kun tehdään asioita yhdessä. Yhteisön tavoite, jäsenten merkitys ja oma panos syventää kokemusta yhteisöön kuulumisesta. (Kopakkala 2011, 29–32.)

Toiminnalliset menetelmät lisäävät usein ryhmän yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta. Yhteishengellä ja ryhmän yhteistyön sujumisella on suuri merkitys ryhmälle, sillä me-henki parantaa työntekoa, osallistumisaktiivisuutta ja ryhmässä viihtymistä. (Leskinen 2010, 13.)

### 6.3 Taide hyvinvoinnin tukena

Taide voi toimia siltana ihmisen sisimpään joko sen vastaanottamisen tai itse toteuttamisen kautta. Teosten luominen tai valmiin teoksen katsominen liikuttaa ja koskettaa mieltä tuoden esiin mielikuvia ja muistoja. Kuvallisen ilmaisun avulla löytää uusia ulottuvuuksia. Taiteen tekeminen ja katsominen ravitsee sielua ja mielikuvistusta. (Marin & Hakonen 2003, 155.)

Taiteella ja kulttuurilla on vaikutusta sosiaaliseen hyvän elämän kokemukseen ja sillä voidaan nähdä olevan ainakin neljä välineellistä vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Ensinnäkin taide elämyksenä ja nautintona eli se virittää aisteja ja rikastuttaa elämysmaailmaa. Tämä on osa ihmisen perustarpeita. Toiseksi taiteella on yhteys hyvään terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemukseen. Kolmantena vaikutuksena nähdään taide- ja kulttuuriharrastuksen myötä syntynyt yhteisöllisyys ja verkostot. Neljäntenä merkityksenä on taiteen avulla kauniimman ympäristön luominen. Kaunis ympäristö ja luonto virkistävät. (Hyypä & Liikanen 2005, 113.) Ihminen kehittyy vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja usein vuorovaikutuksen helpottamiseksi apuna käytetään taidetta. Taide helpottaa ilmaisua ja parantaa vuorovaikutusta. Taiteen luominen ja kokeminen lisää hyvinvointia, se vapauttaa ja helpottaa ihmistä. (Kukasjärvi, Linnossuo & Sutinen 2011, 5–6.)

Taiteen, kuten teatterin, elokuvan, musiikin, sanataiteen ja valokuvan soveltavia menetelmiä käytetään hyvinvointialalla Suomessa yhä enemmän. Taiteen avulla voidaan tukea yhteisöllisyyttä, kasvattaa itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja. Taide tarjoaa myös elämyksiä ja nautintoa. (Tutkivan teatterityön keskus 2013, 5.)

Kulttuuritoiminnalla ja taiteilla nähdään olevan merkittävä myönteinen vaikutus ihmisen terveydentilaan. Taiteella on kyky lisätä elämisen tuntua ja makua. Erityisen suuri merkitys on nimenomaan yhdessä luodulla ja nautitulla taiteella. (Hohenthal-Antin 2006, 27–31.)

Tutkimukset ovat osoittaneet taiteen antavan elämälle merkitystä ja tuovan elämään iloa. Lisäksi taide lisää elämään kauneutta ja antaa mahdollisuuden unohtaa aika ja paikka. (Hohenthal-Antin 2006, 31.) Yhteisön kulttuuri- ja taide-elämysten on todettu edistävän terveyttä, mutta se miten elämys muuttuu terveydeksi, on epäselvää (Hyypä & Liikanen 2005, 50). Taiteen ja minkä tahansa luovan tekemisen avulla ihminen saa edellytyksen kokea elämisen merkityksellisyyden ja yhteisöllisen aktiivisuuden. Itsensä toteuttaminen ja luovuutensa käyttöönotto taidetoimintaan osallistumalla on merkityksellisyyttä ja ihmisarvon kokemusta lisäävää. (Hohenthal-Antin 2006, 15–18.) Kuvataide voi toimia itseilmaisun ja vuorovaikutuksen välineenä. Sen avulla voidaan työstää omia muistoja ja omaa elettyä elämää. (Hohenthal-Antin 2006, 61.)

Taide voi antaa voimaa ja energiaa ihmisten arkeen. Taiteen sallivuus ylittää arjen rajat. Taidetta tehdessä ja kokiessa on mahdollisuus luovuuteen ja elämyksiin. (Hyypä & Liikanen 2005, 104–105.) Taidemenetelmiä käyttäessä on tärkeä, että ohjaaja pystyy luomaan avoimen, kannustavan, rohkaisevan, turvallisen ja virikkeellisen ilmapiirin. Inspiroiva ryhmä ja sopiva ohjaaja voivat yhdessä luoda otollisen ympäristön luovuudelle. (Hohenthal-Antin 2006, 45.)

## 7 ALKUKARTOITUS

### 7.1 Puhelinhaastattelu

Ennen toimintajakson suunnittelua tärkeäksi koettiin tehdä selvitys vapaaehtoistyöntekijöiden näkemyksistä. Puhelinhaastattelun avulla tehdyn selvityksen tarkoituksena oli selvittää vapaaehtoistyöntekijöiden näkemyksiä heille aiemmin järjestetyistä toiminnoista, heidän syistään niihin osallistumiseen tai osallistumatta jättämiseen sekä heidän näkemyksiään oman hyvinvointinsa ja jaksamisensa tukemisesta. Selvitys tehtiin puhelinhaastatteluna kevään 2014 aikana strukturoidun haastattelulomakkeen avulla. Puhelinhaastatteluun päädyttiin, sillä se oli helpompi toteuttaa kuin haastattelut kasvotusten. Tällä haluttiin varmistaa mahdollisimman monen haastateltavan osallistumisen. Sähköinen haastattelu ei ollut vaihtoehto, koska kaikkiin vapaaehtoistyöntekijöihin ei ollut mahdollisuutta saada yhteyttä sähköpostitse.

Selvityksen tekeminen oli perusteltua, sillä toimintajakso haluttiin toteuttaa kohderyhmälähtöisesti. Selvityksen tekeminen oli perusteltua myös siksi, että vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvoinnin näkökulmasta tutkimuksia ei ole juurikaan tehty. (Vilka & Airaksinen 2003, 56–57.)

Puhelinhaastattelut toteutettiin strukturoidun lomakkeen (LIITE 2) avulla. Strukturoidussa haastattelussa kysymykset esitettiin kaikille haastateltaville samassa järjestyksessä ja muodossa. (Airaksinen & Vilka 2003, 63.) Viisi kysymyksistä oli avoimia eli valmiita vastausvaihtoehtoja ei annettu. Yksi kysymyksistä oli suljettu kysymys, johon haastateltavat vastasivat joko kyllä tai ei. Tähän kysymykseen haastateltavia pyydettiin perustelemaan vastauksensa. Haastattelun avulla selvitettiin, miksi vapaaehtoistyöntekijät ovat osallistuneet aiempaan heille järjestettyyn toimintaan, miksi he eivät ole osallistuneet, mikä on tukenut heidän omaa jaksamistaan ja hyvinvointiaan vapaaehtoistyössä ja minkälaista toimintaa he kaipaavat vielä lisää.



Puhelinhaastattelusta tehtiin saatekirje (LIITE 3), joka lähtetettiin vapaaehtoistyöntekijöille osana Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kevätkirjettä. Saatekirjeessä kerrottiin tulevasta toimintajaksosta ja puhelunhaastattelusta. Saatekirjeessä mainittiin myös haastattelun aihepiiriä ja tavoitetta.

Haastateltavaksi valittiin satunnaisotannalla 20 vapaaehtoistyöntekijää. Vapaaehtoistyöntekijöiden joukosta karsittiin ne ihmiset, joiden numero oli salainen ja ne, jotka eivät halunneet osallistua haastatteluun. Yksi vapaaehtoistyöntekijöistä oli ilmoittanut etukäteen, ettei halua osallistua haastatteluun. Haastattelussa otettiin huomioon myös satunnaisotannan ulkopuolelle jääneet vapaaehtoistyöntekijät mahdollistamalla myös heille osallistuminen haastatteluun. Saatekirjeessä ilmoitettiin päivämäärä, johon mennessä satunnaisotannan ulkopuolelle jääneiden vapaaehtoistyöntekijöiden tuli ilmoittaa projektityöntekijälle halukkuudestaan osallistua haastatteluun. Yksi vapaaehtoistyöntekijä ilmoittautui halukkaaksi vastaamaan haastatteluun.

Puhelinhaastatteluun suunniteltiin alustus, jossa pohjustettiin haastattelua. Alustuksia ei kirjattu sanasta sanaan, jotta puheluista tulisi vapaamuotoisempia. Tällä haluttiin luoda haastateltaville tuttavallinen ja helposti lähestyttävä kuva opinnäytetyöntekijöistä. Alustukseen kirjattiin tärkeät asiat ranskalaisin viivoin, jotta kaikki oleelliset asiat muistettiin sanoa ennen haastattelua.

Puhelun alussa kerrottiin, että haastateltavalla on mahdollisuus lopettaa haastattelu missä vaiheessa tahansa ja, etteivät haastateltavien tiedot tule näkyviin opinnäytetyössä. Vastaukset kirjattiin ylös ja ne käytiin vielä puhelun lopulla läpi yhdessä haastateltavan kanssa, jotta mahdolliset asiavirheet ja väärinymmärykset voitiin korjata. Yksi puhelinhaastattelu kesti noin 15 minuuttia. Puhelut soitettiin opinnäytetyöntekijöiden omista puhelimista.

Puhelinhaastattelua esiteltiin Lahden Lähimmäispalvelu ry:n yhdellä vapaaehtoistyöntekijällä, jotta saatiin selville haastattelun toimivuus ja kysymysten ymmärrettävyys. Koehaastattelu sujui hyvin ja ajallisesti haastattelu ei venynyt liian pitkäksi. Haastateltavalta kysyttiin palautetta haastattelusta ja hänen mielestään haastattelu oli onnistunut. Hänen mielestään kysymykset olivat selkeitä ja niistä huomasi, että vapaaehtoistoiminaan oli paneuduttu.

Koehaastattelun jälkeen päätettiin tehdä muutamia tarkennuksia osaan kysymyksistä, jotta kysymykset olisivat selkeämpiä. Kysyttäessä toimintaan osallistumisesta, koehaastateltava alkoi kertoa vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta. Kysymyksiin tarkennettiin, että kyse on vapaaehtoistyöntekijöille järjestetystä toiminnasta.

Puhelinhaastattelut toteutettiin viikoilla 20 ja 21. Puhelinhaastattelut onnistuivat suunnitellusti ja suurin osa haastateltavista vastasi kattavasti haastatteluun. Pääosin vapaaehtoistyöntekijät vastasivat niihin kysymyksiin, joita heiltä kysyttiin. Osa puhui haastattelun lomassa myös muista aiheista, mutta keskustelu saatiin palautettua takaisin varsinaiseen aiheeseen. Osa haastateltavista oli vasta hiljattain aloittanut vapaaehtoistoiminnan, eivätkä siitä syystä osanneet vastata kysymyksiin liittyen aiempaan vapaaehtoistyöntekijöille järjestettyyn toimintaan. He kuitenkin mielellään kertoivat omia toiveitaan tulevaan toimintaan liittyen.

Yhteensä 18 haastattelua onnistui. Yhteen satunnaisotannalla valittuun henkilöön ei saatu yhteyttä koko kahden viikon aikana ja yksi haastateltavista ei halunnut osallistua haastatteluun. 18 haastattelua oli riittävä määrä, sillä niistä nousi jo selkeästi tiettyjä teemoja. Haastatteluihin ei myöskään haluttu käyttää enempää resursseja, koska opinnäytetyön pääpaino oli toimintajaksossa.

## 7.2 Puhelinhaastattelun tulokset

Puhelinhaastattelun tuloksia ei ollut tarkoituksenmukaista litteroida tai analysoida, sillä sen avulla pyrittiin ainoastaan saamaan suuntaa antavaa tietoa. Tarkoituksena oli karkeasti luokitella haastattelun vastauksista aiheita, jotta saatiin pohja ja perusteluja toiminnan suunnitteluun (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2014). Haastattelun vastauksien pohjalta nousi halu yhdessä oloon ja toisiin tutustumiseen.

Seuraavassa taulukossa 1 esitetään haastattelun tulokset kysymyskohtaisesti. Taulukon alla on vielä avattu tuloksia tarkemmin sanallisesti.

Taulukko 1. Puhelinhaastattelun tulokset

Kysymys	Vastauksista nousseet aiheet ja niiden esiintymisen lukumäärä
1. Mistä syistä olet osallistunut aiempaan vapaaehtoistyöntekijöille järjestettyyn toimintaan?	Yhdessäolo ja toisiin tutustuminen: 4 Vertaistuki: 2 Tiedon saaminen: 2 Retket: 2 Sopiva ajankohta: 1
2. Mistä syistä et ole osallistunut vapaaehtoistyöntekijöille järjestettyyn toimintaan?	Omat menot ja kiireinen arki: 9 Ei tunne toisia: 2 Huono ajankohta: 2 Epämieluisat toiminnat: 2 Maksullisuus: 2 Ei kaipaa toimintaa: 1
3. Koetko vapaaehtoisille järjestetyt yhteiset tapahtumat tärkeiksi? Miksi?	Kokee tärkeäksi: 14 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yhdessäolo ja toisiin tutustuminen: 11</li> <li>- Vertaistuki: 1</li> <li>- Virkistyminen: 1</li> </ul> Ei koe tärkeäksi: 4 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Viriketoimintaa liikaa: 1</li> <li>- Kokeneille ei tärkeää: 1</li> <li>- Ei kaipaa toimintaa: 1</li> </ul>
4. Minkälainen aiemmin järjestetty toiminta on tukenut hyvinvointiasi ja jaksamistasi vapaaehtoistyössä?	Koulutukset ja luennot: 9 Retket ja matkat: 3 Virkistystoiminta: 2 Toimintaryhmät: 2 Kulttuuri: 1

5. Minkälaiset muut asiat omassa elämässäsi tukevat hyvinvointiasi ja jaksamistasi vapaaehtoistyössä?	Liikunta ja ulkoilu: 10 Oma aika ja harrastukset: 10 Oma perhe ja ystävät: 8 Kulttuuri: 2 Matkustaminen: 1
6. Minkälaista yhdistyksen järjestämää toimintaa kaipaisit tukemaan hyvinvointiasi ja jaksamistasi vapaaehtoistyössä?	Tarjonta on jo hyvää: 6 Yhdessäoloa ja toisiin tutustumista: 5 Koulutukset ja luennot: 3 Retket: 3 Kulttuuri: 2 Liikunta: 1 Virkistystoiminta: 1 Talkoot: 1 Sopiva ajankohta: 1

Vastauksissa kysymyksiin 1, 3 ja 6 nousi selkeästi halu yhdessäoloon ja toisiin tutustumiseen. Yhdessäolo oli toiminut neljällä vastaajista motivaationa jo aiempaan toimintaan osallistumiseen. Toisaalta myös se, että ei tunne muita oli estänyt osallistumisen aiempaan toimintaan kahdella vastaajista kysymyksen kaksi kohdalla. Yli puolet vastaajista koki toiminnan tärkeäksi nimenomaan yhdessäolon ja toisiin tutustumisen takia. Vastaajista viisi kaipasi lisää toimintaa, jossa ollaan yhdessä ja tutustutaan toisiin.

Vertaistuki nousi esiin vastauksissa kysymyksiin 1 ja 3. Vertaistuen saaminen oli toiminut kahdella vastaajista motivaationa aiempaan vapaaehtoistöntekijöille järjestettyyn toimintaan osallistumiselle. Lisäksi yksi vastaaja koki toiminnat tärkeiksi toisilta saadun vertaistuen takia.

Kysymyksien 1, 4 ja 6 vastauksista nousi esille halu oppia uutta ja saada tietoa, jota voi hyödyntää vapaaehtoistyössä. Tiedon saaminen oli toiminut motivaationa

osallistua aiempaan toimintaan kahdella vastaajista. Yhdeksän vastaajista oli kokenut luennot ja koulutukset hyvinvointiaan ja jaksamistaan tukevana toimintana. Kolme vastaajista kaipasi lisää luentoja ja koulutuksia.

Järjestetyn toiminnan ajankohta nousi esille vastauksissa kysymyksiin 1, 2 ja 6. Sopiva ajankohta nousi yhdellä vastaajalla toimintaan osallistumisen syynä ja huono ajankohta nousi kahdella vastaajista esteenä toimintaan osallistumiselle. Yksi vastaajista toi esille, että osallistuisi toimintaan jos sitä järjestettäisiin enemmän ilta-aikaan.

Virkistyminen ja virkistystoiminta nousivat esille kysymyksien 3, 4 ja 6 vastauksissa. Yksi vastaajista koki vapaaehtoistyöntekijöille järjestetyn toiminnan tärkeäksi nimenomaan virkistymisen takia. Kaksi vastaajista koki nimenomaan virkistystoiminnan tukeneen omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan vapaaehtoistyössä. Yksi vastaajista kaipasi lisää virkistystoimintaa.

Retket ja kulttuuritoiminta nousivat esille kysymyksien 1,4, 5 ja 6 vastauksissa. Retket olivat motivoineet kahta vastaajista osallistumaan aiempaan toimintaan. Neljä vastaajista koki retkien ja kulttuuritoiminnan tukeneen omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan vapaaehtoistyössä. Kaksi vastaajaa kertoi harrastavansa kulttuuria myös vapaa-ajallaan ja kokevansa harrastuksen tukevan jaksamista vapaaehtoistyössä. Viisi vastaajista kaipasi lisää retkiä ja kulttuuritoimintaa.

Liikunta ja ulkoilu nousivat esille kysymyksien 5 ja 6 vastauksissa. Kymmenen vastaajista koki liikunnan ja ulkoilun omalla vapaa-ajallaan tukevan jaksamista ja hyvinvointia vapaaehtoistyössä. Yksi vastaajista kaipasi lisää liikuntatoimintaa ja yksi vastaajista kaipasi lisää talkootoimintaa.

Maksullisuus oli ollut esteenä toimintaan osallistumiselle kahdella vastaajista. Kahdelle vastaajista epämieluisat toiminnot olivat olleet esteenä toimintaan osallistumiselle. Yksi vastaajista koki, että ei kaipaa toimintaa ollenkaan.

### 7.3 Toimintajakson suunnittelu tulosten pohjalta

Puhelinhaastatteluista saatujen vastausten perusteella toimintajakson teemaksi valikoituivat toisiinsa tutustuminen ja yhdessä tekeminen. Toimintamuodoksi valittiin toiminnalliset kuvatyöskentelymenetelmät. Suunniteltaessa toimintaa otettiin huomioon puhelinhaastattelun tulokset mahdollisimman monipuolisesti. Lisäksi hyödynnettiin opinnäytetyöntekijöiden omia ideoita ottaen huomioon myös opinnäytetyöntekijöiden oma osaaminen.

Haastattelun vastauksissa esiintyi vertaistuen merkitys. Vertaistuki kytkeytyi myös selkeästi toimintajakson sisältöön. Tarkoituksena oli jakaa omia kokemuksia ja pohtia vapaaehtoistyötä yhdessä. Halu oppia uutta ja tiedon saaminen nousi myös useammassa kohdassa esille, joten päätettiin järjestää sellaista toimintaa kuvatyöskentelymenetelmien avulla, jota vapaaehtoistyöntekijät voivat hyödyntää myös omassa vapaaehtoistoiminnassaan. Kuvatyöskentelymenetelmät eivät välttämättä vaadi suuria resursseja tai ammattiosaamista ja niitä on helppo soveltaa itselle sopivaksi.

Osassa haastattelun vastauksista ilmeni sopivan ajankohdan merkitys toimintaan osallistumiselle. Tämän vuoksi päätettiin järjestää kaksi eri ryhmää, joista toinen ryhmä tapaa iltapäivisin ja toinen iltaisin. Tällä mahdollistettiin mahdollisimman monen vapaaehtoistyöntekijän osallistumisen toimintaan.

Virkistystoiminta ja virkistyminen esiintyivät myös haastateltavien vastauksissa. Toimintajakso ei varsinaisesti ollut virkistystoimintaa, mutta se saattoi olla osallistujille virkistävää. Retket ja kulttuuritoiminta olivat myös monen vastaajan toiveena. Haluttiin kuitenkin järjestää sellaista toimintaa, jossa opinnäytetyöntekijät toimivat ohjaajina ja osallistavat toimintaan osallistuvia vapaaehtoistyöntekijöitä. Lisäksi haluttiin, että toiminta olisi osallistujille maksutonta, joten retket ja kulttuuritoiminta eivät sopineet toiminnan teemaksi.

Liikunta ja ulkoilu mainittiin myös monessa vastauksessa. Aluksi pohdittiin, että toimintajakso järjestettäisiin ulkona, mutta päädyttiin kuitenkin sisätiloihin mahdollisen huonon sään takia. Liikuntatoimintaa ei haluttu järjestää, sillä Lahdessa on hyvät liikuntamahdollisuudet ja erilaisia liikuntaryhmiä ja -palveluja on paljon tarjolla. Opinnäytetyöntekijät ovat tulevia sosiaalian ammattilaisia, joten toimintajaksolla keskityttiin vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointiin sosiaalian näkökulmasta.

## 8 TOIMINTAJAKSO VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖILLE

### 8.1 Kiinnostu kuvista – Innostu ihmisistä

Toimintajakson ja koko opinnäytetyön nimeksi annettiin Kiinnostu kuvista – Innostu ihmisistä, joka kuvaa hyvin toiminnan teemaa ja tarkoitusta.

Toimintajakson teemoiksi muovautuivat puhelinhaastattelun tulosten pohjalta toisiin vapaaehtoistyöntekijöihin tutustuminen ja toimintajakso päätettiin toteuttaa erilaisia kuvatyöskentelymenetelmiä hyödyntäen. Toimintajakson sisällössä myös vapaaehtoistyö kulki koko ajan mukana ja tarkoituksena oli antaa vapaaehtoistyöntekijöille aikaa myös jakaa kokemuksiaan.

Vapaaehtoistyöntekijöille tehtiin esite toimintajaksosta (LIITE 4), jossa kerrottiin hieman toimintajakson sisällöstä. Esitteessä ei haluttu paljastaa liikaa toimintajaksosta, jotta sen sisältöä pystyi hiomaan toimintajakson lähestyessä. Esitteessä toivottiin, että vapaaehtoistyöntekijät osallistuisivat valitsemansa ryhmän molemmille kerroille. Tällä haluttiin turvata toimintakertojen onnistuminen parhaalla mahdollisella tavalla. Yhdistyksen projektityöntekijä postitti esitteet vapaaehtoistyöntekijöille yhdistyksen syyskirjeen mukana elokuun 2014 alussa. Lisäksi projektityöntekijä markkinoi toimintajaksoa puhelimitse osalle vapaaehtoistyöntekijöistä.

Toimintajakson sisältö suunniteltiin erittäin tarkasti, ottaen huomioon monia näkökulmia. Opinnäytetyöntekijöitä kiinnostavat erilaiset kuvatyöskentelymenetelmät ja niiden on todettu tukevan vuorovaikutustaitoja ja voimavaroja, joten niitä päätettiin käyttää toiminnassa työmenetelmänä.

Kuvien avulla voi työstää ja tiedostaa kokemuksiaan, toiveitaan ja elävöittää sisäistä maailmaansa. Kuvatyöskentelyn avulla jokainen pystyy ilmaisemaan itseään ikään tai taitoihin katsomatta. Kuviin liittyy mielikuvia, symboleja, aistimuksia, tunteita ja tarinoita, joka uudistaa voimavaroja. (Robbins 1999, Marin & Hakonen 2003, 155 mukaan.) Vapaaehtoistyö ja toisiin tutustumisen saatiin nivottua hyvin yhteen erilaisten kuvamenetelmien kanssa. Ryhmien toimintakerrat oli suunniteltu toiminnaltaan identtisiksi, mutta erilaiset ihmiset ja erikokoiset



ryhmät tekivät niistä ainutlaatuisia. Toimintajaksolle tehtiin ohjelma (LIITE 5), joka kuitenkin muokkautui ryhmiä ohjattaessa.

Toimintaryhmiä oli kaksi ja molemmat ryhmät tapasivat kaksi kertaa. Ryhmät tapasivat eri päivinä ja toinen ryhmä tapasi iltapäivällä ja toinen illalla. Eri ajankohdat ja kaksi eri ryhmää mahdollisti mahdollisimman monen vapaaehtoistyöntekijän osallistumisen toimintajaksolle. Ryhmien toimintakerrat kestivät kaksi tuntia kerrallaan. Kaksi toimintakertaa oli sopiva määrä toimintajaksolle, sillä oli tärkeää, ettei toiminta ollut liian sitovaa.

Toimeksiantajan edustajalla oli selkeä näkemys siitä, että vapaaehtoistyöntekijät ovat kiireisiä eivätkä sen vuoksi välttämättä pystyisi sitoutumaan kuin kahteen toimintakertaan. Tarkoituksena oli, että järjestettyyn toimintaan osallistuneet vapaaehtoistyöntekijät rohkenisivat ja aktivoituisivat myös osallistumaan muihin Lahden Lähimmäispalvelu ry:n järjestämiin toimintoihin ja tutustuminen jatkuisi niissä.

Toimintajakson onnistumisen turvaamiseksi päätettiin ryhmäkoon vähimmäismääräksi neljä henkilöä ja enimmäismääräksi kymmenen henkilöä. Ensimmäiseen ryhmään ilmoitettiin viisi henkilöä ja toiseen ryhmään yhdeksän henkilöä. Ryhmistä ei haluttu liian isoja, jotta osallistujien olisi helpompi luoda laadultaan merkittävämpiä suhteita toisiin osallistujiin (Jauhiainen & Eskola 1994, 110). Yhdeksän hengen ryhmästä yksi osallistuja vaihtoi pienempään ryhmään toiselle toimintakerralle, koska ei olisi muuten päässyt toiseen kertaan. Tämä mahdollistettiin, jotta myös hän pääsisi osallistumaan toimintajaksomme molempiin kertoihin. Ryhmän vaihdolla ei ollut merkitystä toimintajakson sujumiseen, vaan pääasia oli, että jokainen osallistui molempiin toimintakertoihin.

Toimintajakson lähestyessä kahden toimintakerran riittävyttä hyvinvoinnin tukemisessa ja toisiin tutustumisessa alettiin pohtia. Päätettiin järjestää vielä yksi toimintakerta, joka oli kummankin ryhmän jäsenille yhteinen. Ryhmien yhteisellä toimintakerralla oli tarkoitus jakaa ryhmäläisten kokemuksia toimintajaksosta ja jatkaa vielä toiminnallisten kuvatyöskentelymenetelmien parissa. Ryhmien yhteinen toimintakerta järjestettiin, jotta ryhmät saisivat nähdä toisensa ja toistensa tuotoksia. Toimintajakson teemana oli toisiin tutustuminen ja yhdessä tekeminen, joten ryhmien yhteen tuominen oli tärkeää. Sillä mahdollistettiin

useamman vapaaehtoistyöntekijän tutustuminen toisiinsa, eivätkä ryhmät jääneet irrallisiksi toisistaan. Viimeinen toimintakerta nivoi toimintajakson luontevasti yhteen ja antoi toimintajaksolle selkeän päätöksen. Ryhmien yhteistä toimintakertaa mainostettiin vapaaehtoistyöntekijöille ryhmien ensimmäisillä toimintakerroilla ja heille jaettiin myös sitä koskeva esite (LIITE 6). Myös ryhmien yhteiselle kerralle tehtiin ohjelma (LIITE 7).

Toimintaan osallistuneille tehtiin viimeiselle kerralle myös lehtisen (LIITE 8), johon oli koottu toimintajaksolla käytettyjä harjoituksia lyhyiden ohjeiden kera. Lehtisen avulla vapaaehtoistyöntekijät voivat hyödyntää harjoituksia vapaaehtoistyössä. Alkuperäisenä tavoitteena oli järjestää vapaaehtoistyöntekijöille ainoastaan toimintajakso, mutta prosessin edetessä heille päätettiin tehdä konkreettisenä tuotoksena lehtinen. Lehtinen tehtiin ainoastaan toimintajaksolle osallistuneille vapaaehtoistyöntekijöille. Oleellista lehtisen ymmärtämisessä on, että lukija on itse tehnyt siinä olevat harjoitukset, sillä harjoitusten ohjeet ovat tiivistetyssä muodossa.

## 8.2 Toimintajakson menetelmät ja kulku

### 8.2.1 Minä ja vapaaehtoistyö

Ensimmäisen toimintakerran teemana oli ”Minä ja vapaaehtoistyö”.

Toimintakerran tavoitteena oli tutustua toisiin ja saada osallistujat pohtimaan omaa elämäänsä sekä vapaaehtoistyön merkitystä itselle. Ensimmäinen ryhmä tapasi ensimmäisen kerran maanantaina 8.9.2014, jolloin mukana oli viisi osallistujaa. Toinen ryhmä tapasi ensimmäisen kerran keskiviikkona 10.9.2014 ja osallistujia oli yhdeksän.

*Aloitus.* Toimintakertojen aluksi esittäydettiin ja osallistujien mieliin palautettiin opinnäytetyön aihe ja tavoite. Sen jälkeen kerrottiin lyhyesti toimintakerran sisällöstä. Tämän jälkeen käytiin kierros, jonka aikana jokainen osallistuja sai kertoa nimensä, kuinka kauan on ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa ja missä tehtävissä toimii. Kysymykset oli kirjoitettuna isolle paperille, jotta jokainen vastasi haluttuihin kysymyksiin.

*Lämmittely.* Aloituksen jälkeen lämmiteltiin Spectro Visions –valokuvakorttien avulla. Kaikki Spectro Visions –valokuvakorteista on erilaisia ja niissä on useita eri teemoja. Spectro Visions -valokuvakortit ovat assosiativisia ja niiden avulla voidaan etsiä vastinetta omille tunteilleen, ajatuksilleen tai muistoilleen (Halkola, Marnnermaa, Koffert & Koulu 2009, 185). Kuvien kautta ihmisen on usein helpompi kertoa itsestään ja kuvat luovat avointa ja luovaa vuorovaikutusta ryhmässä. (Halkola 2013). Valokuvakortteja käyttämällä jokaisen oli vuorollaan tarkoitus kertoa millä tuntemuksilla osallistuu toimintaan ja mitä odotuksia toimintajaksosta on herännyt. Tarkoituksena oli myös päästä valokuvakorttien avulla heti toimintajakson alussa kuvatyöskentelyn maailmaan. Molemmissa ryhmissä osallistujat kertoivat esittelykierroksella paljon itsestään ja avasivat valitsemansa kuvan merkityksen, jota olivat selkeästi pohtineet.

*Kolme kuvaa -harjoitus.* Lämmittelyn jälkeen siirryttiin Kolme kuvaa -harjoitukseen, jonka tarkoituksena oli tutustua toisiin, saada jakaa kokemuksia omasta elämästä ja tulla kuulluksi ryhmässä. Pöydällä oli opinnäytetyöntekijöiden tekemiä kuvakortteja lapsista, aikuisista ja vanhuksista, joista jokainen valitsi omaa lapsuuttaan, aikuisuuttaan ja vanhuuttaan kuvaavan kuvan. Jokainen kertoi vuorollaan miksi oli valinnut tietyn kuvan ja miten kuva liittyy kuhunkin ajanjaksoon omassa elämässään. Harjoituksessa käytiin kuvien avulla läpi kunkin osallistujan elämänkaarta lapsuudesta vanhuuteen. Harjoituksessa pystyi myös pohtimaan tulevaisuuden haaveitaan, sillä vanhuutta käsittelevä kuva sai olla myös tulevaisuuden kuva. Kuvat auttavat jäsentämään kokemuksia ja ilmaisemaan tunteita (Huttula 2005, 58–59).

Kummankin ryhmän osallistujat valitsivat kuvansa tarkoin ja käyttivät valitsemiseen aikaa. Jokainen sai vuorollaan kertoa muulle ryhmälle mitä ajatuksia kuvista heräsi. Kaikki osallistujat olivat harjoituksessa todella hyvin mukana. Heistä huokui ilo, kun he saivat kertoa omasta elämästään muille ja kuulla toisten tarinoita. Kuvat herkistivät osaa osallistujista ja harjoituksen aikana tunnelma oli koskettava kummassakin ryhmässä. Kierroksen jälkeen kysyttiin miltä harjoitus tuntui ja palaute oli positiivista. Moni osallistujista olisi halunnut jatkaa harjoitusta pidempään, sillä kuvat toivat mieleen paljon muistoja ja tarinoita. Suurin osa osallistujista oli samaa ikäluokkaa, joten he pystyivät jakamaan muistoja samoilta ajoilta.

Pienemmän ryhmän kanssa tämä harjoitus tehtiin yhtenä ryhmänä ja isompi ryhmä jaettiin kahteen pienryhmään, jotta jokaiselle jäi riittävästi aikaa kertoa omista kuvista. Toiseen pienryhmään osallistui neljä ja toiseen viisi ryhmäläistä. Molempiin ryhmiin osallistui myös ohjaaja.

*Ryhmäkuva-harjoitus.* Kolme kuvaa -harjoituksen jälkeen siirryttiin keskustelemaan vapaaehtoistyöstä ja sen merkityksestä osallistujille. Ryhmän oli tarkoitus yhdessä luoda ryhmäkuva keskustelun pohjalta. Ryhmäkuva-harjoituksen tarkoituksena oli toimia ryhmänä, tehdä päätöksiä yhdessä ja luoda yhdessä kuva. Ajatukset koottiin isolle paperille tukemaan ryhmää kuvan luomisessa. Keskustelun jälkeen ryhmän jäsenille jaettiin kartonkeja, joihin oli tarkoitus kirjoittaa vapaaehtoistyön merkitys itselle. Ryhmä sai päättää kirjoittavatko he yhden yhteisen ajatuksen vai kirjoittaako jokainen omansa. Ryhmäkuvan ideana oli, että jokainen ryhmän jäsen ja hänen ajatuksensa näkyvät kuvassa. Ryhmä sai itse päättää miten he kuvaan asettuvat ja missä se otetaan.

Ensimmäisellä ryhmällä keskustelu ei aluksi lähtenyt käyntiin, joten heiltä kysyttiin apukysymyksiä helpottamaan keskustelun syntyä. Keskustelun pohjalta ryhmän tuli luoda yhdessä ryhmäkuva. Ensimmäistä ryhmää täytyi alussa ohjata ja auttaa kuvan luomisessa, koska ryhmäläiset eivät aluksi ymmärtäneet täysin kuvan ideaa. Harjoitus ei toiminut ryhmällä odotetulla tavalla, sillä ryhmäläiset eivät toimineet yhtenä ryhmänä, vaan jokainen lähti aluksi tekemään omaa juttuaan. Ryhmä kuitenkin loi kuvan ohjeiden mukaisesti. Toisessa ryhmässä keskustelu lähti nopeammin käyntiin ja keskustelu oli vilkasta. Kuvan tekeminen ei toiminut toisellakaan ryhmällä toivotulla tavalla. Harjoitukselta toivottiin, että ryhmä itse suunnittelisi kuvan ja yhdessä päättäisi miten kuva rakennetaan, mutta ryhmä ei keskustellut kuvasta lähes lainkaan, jokainen ryhtyi tekemään omaa osuuttaan, ilman ryhmän yhteistä suunnitelmaa. Toinenkin ryhmä sai kuitenkin luotua kuvan ohjeiden mukaisesti.

*Suomen kartta –harjoitus.* Ensimmäinen ryhmä teki toimintajakson varaohjelmana olleen Suomen kartta –harjoituksen. Suomen kartan avulla käytiin läpi missä jokainen on syntynyt ja mikä on rakkain paikka Suomessa. Jokainen sai kertoa muistoja valitsemistaan paikoista. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 57–58.) Harjoituksen tarkoituksena oli toisiin tutustuminen ja oman tarinan kertominen.

Osallistujat kertoivat avoimesti synnyinpaikoistaan ja lapsuudestaan. Harjoitus synnytti myös vapaata keskustelua, sillä osa ryhmäläisistä oli syntynyt samoissa paikoissa ja he muistelivat yhteisiä tuttuja paikkoja, joissa oli lapsuudessaan viettänyt aikaa. Toisen ryhmän kanssa Suomen kartta –harjoitusta ei tehty, sillä ylimääräistä aikaa ei jäänyt.

*Lopetus.* Kummankin ryhmän kanssa toimintakerta lopetettiin yhteiseen kahvihetkeen, jonka tarkoituksena oli päättää toiminta vapaampaan yhdessä oloon. Kahvihetki antoi mahdollisuuden keskustella toimintakerran herättämistä tuntemuksista ja tutustua toisiin vapaasti keskustellen. Kahvin lomassa keskusteltiin toimintakerrasta ja molempien ryhmien osallistujat kertoivat toiminnan olleen mukavaa ja tunnelman olleen lämmin. Eräs osallistuja kertoi olevan mukavaa, kun heitä vapaaehtoistyöntekijöitä tuodaan yhteen. Kahvien ohessa osallistujat antoivat myös kirjallista palautetta isoon palautepaperiin. Paperilla kysyttiin mikä oli hyvää ja mitä kehittäisit. Palautteen sai antaa nimettömänä.

Osallistujille kerrottiin yhteisestä toimintakerrasta ja jaettiin sitä koskevat esitteet. Kummastakin ryhmästä iso osa ilmoitti heti tulevansa yhteiselle toimintakerralle. Ensimmäisen ryhmän jäsenet halusivat laulaa lopuksi kiitoslaulun. Laulu oli kaunis ja koskettava ele.

### 8.2.2 Voimavarani vapaaehtoistyössä

Toisen toimintakerran teemana oli ”Voimavarani vapaaehtoistyössä” ja tavoitteena oli saada osallistujat pohtimaan omia voimavarojaan ja pysähtyä rauhoittumaan. Ensimmäinen ryhmä tapasi toisen kerran 15.9.2014 ja toinen ryhmä tapasi 17.9.2014. Ensimmäisessä ryhmässä oli tällä kertaa kuusi osallistujaa ja toisessa ryhmässä kahdeksan osallistujaa.

*Aloitus.* Aluksi kerrottiin toimintakerran teemasta ja kulusta, jonka jälkeen jokainen valitsi nallekorteista omaa tunnelmaansa kuvaavan kortin. Sen avulla jaettiin vuorotellen päivän tunnelmia. Osallistujat kertoivat kummassakin ryhmässä monipuolisesti päivästä ja miettivät tarkoin kortin merkityksen itselleen. Nallekorteissa on karhujen kuvia, jotka ilmentävät erilaisia tunteita ja

personaallisuuden piirteitä ja niiden avulla voidaan kertoa omista tunnelmista ja tunteista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014).

*Still-kuva –harjoitus.* Aloituksen jälkeen siirryttiin lämmittelemään ensimmäisen ryhmän kanssa Still-kuva –harjoituksen avulla, jonka tarkoituksena oli pohtia omia vahvuuksia ja heikkouksia. Lämmittelyharjoitukset valmistavat osallistujat tulevaan toimintaan kohottaen ryhmän tunnelmaa ja se toimii usein siltana toimintakerran aiheeseen (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 50). Still-kuva oli menetelmänä hyvä ilmentämään omia ominaisuuksia. Still-kuvan luominen ei aina ole helppoa, mutta vapaaehtoistyöntekijöitä haluttiin haastaa tekemään jotain uutta ja vierasta. Jokaista ryhmän jäsentä pyydettiin luomaan omalla kehollaan patsas ohjeiden mukaisesti. Ensimmäisenä tuli luoda patsas, joka kuvasti parasta ominaisuutta itsessään. Seuraavaksi tuli luoda patsas, joka paljasti ominaisuuden jota haluaisi vielä vahvistaa. Viimeisenä tuli luoda patsas, joka kuvasti sitä millainen vapaaehtoistyöntekijä on. Tässä harjoituksessa osallistujien täytyi miettiä miten ilmaista omalla kehollaan kysytyjä ominaisuuksia.

Suurin osa ryhmästä lähti hyvin mukaan tehtävään ja jokainen keksi itselleen ominaisuudet ja sitä kuvaavat patsaat. Yhdelle osallistujalle patsaan tekeminen oli selkeästi haastavaa ja hän ainoastaan kertoi suullisesti ominaisuutensa. Isomman ryhmän kanssa tätä harjoitusta ei tehty ajan säästämiseksi. Ensimmäisen ryhmän kohdalla huomattiin, että Aarrekartta-harjoitukseen tarvitaan enemmän aikaa, jotta jokainen ehtisi esitellä oman Aarrekarttansa. Lisäksi isommalla ryhmällä olisi mennyt pidempi aika myös Still-kuva –harjoitukseen.

*Aarrekartta-harjoitus.* Aarrekartta-harjoituksessa ohjelmoidaan tietoisesti mieli kohti unelmia. Aarrekartta-harjoituksen avulla pyritään saavuttamaan omia unelmia. Asioiden ymmärtäminen on helpompaa kun niistä luodaan itselle kokonaiskuva, kuten Aarrekartta. (Harju 1999, 15, 67.) Aarrekartta-harjoitus muokattiin toimintakerran teemaan sopivaksi. Molemmat ryhmät tekivät Aarrekartta-harjoituksen, jonka tarkoituksena oli pohtia omia voimavaroja vapaaehtoistyössä ja niiden näkyväksi tekeminen ja arvostaminen.

Jokainen teki oman Aarrekartan vapaaehtoistyötä tukevista voimavaroistaan isolle kartongille. Aarrekartta luotiin liimaamalla kartongille lehdistä löytyneitä kuvia,

värejä ja sanoja, joiden avulla omia voimavaroja kuvattiin. Kuvien ja lehtileikkeiden lisäksi kartongille sai halutessaan kirjoittaa myös omia ajatuksia. (Voimaa taiteesta 2013, 83.) Työskentelyn aikana taustalla soi rauhallista musiikkia. Kun kaikki olivat valmiita, jokainen sai kertoa Aarrekartastaan ja voimavaroistaan muulle ryhmälle. Tarkoituksena oli pysähtyä miettimään lehdistä löytyneiden kuvien avulla asioita, joista saa voimaa vapaaehtoistyön tekemiseen.

Ensimmäisessä ryhmässä osallistujat uppoutuivat heti tekemään Aarrekarttojaan. Toisessa ryhmässä osa ei heti uppoutunut aarrekartan tekemiseen vaan jutteli työskentelyn ohessa. Ryhmäläisiä ohjattiin hiljentymään ja keskittymään Aarrekartan tekoon. Kummassakin ryhmässä Aarrekartta-harjoituksen aikana tunnelma oli kuitenkin rauhallinen ja lämmin. Kaikkien aarrekartat olivat erilaisia ja jokainen oli selkeästi pohtinut Aarrekarttansa sisällön tarkasti. Osa ryhmäläisistä sai Aarrekarttansa valmiiksi nopeasti, mutta osa olisi voinut tehdä sitä vielä pidempäänkin. Kummaltakin ryhmältä kysyttiin harjoituksen jälkeen miltä harjoitus tuntui. Osallistujat kertoivat uppoutuneensa Aarrekartan tekemiseen ja osa olisi mielellään tehnyt toisenkin Aarrekartan.

*Mielikuvataideteos -harjoitus.* Toimintakerroilla viimeisenä harjoituksena oli rentoutus, jonka tarkoituksena oli rentoutua ja rauhoittua. Vuorovaikutus tarvitsee onnistuakseen henkistä läsnäoloa ja keskittymistä. Parhaimmillaan rentoutusharjoitus antaa ryhmän jäsenille yhteisöllisyyden tunnetta, joka on eduksi muiden harjoitusten onnistumisessa. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 104.) Rentoutumisella on terveydellisiä vaikutuksia ja se mahdollistaa luovuuden ja oppimisen kehittymisen (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 53). Pöydällä oli opinnäytetyöntekijöiden tekemiä maisemakuvakortteja, joista jokainen valitsi itseään eniten puhuttelevan kuvan ja siirtyi sen lähelle istumaan. Ryhmää ohjeistettiin tarkastelemaan kuvia hetki. Tämän jälkeen ryhmä rauhoittui kuuntelemaan rentoutusta, jossa tarkoituksena oli mennä mielikuvien avulla osaksi valitsemaansa maisemaa. Rentoutuksen aikana taustalla soi rentoutumiseen sopiva musiikki ja luettiin rentoutusteksti. Mielikuvataideteos -harjoitus oli hyvä ja rauhallinen lopetus toisille kerroille ja toimi hyvänä jatkumona Aarrekartta-harjoituksen rauhalliselle tunnelmalle. Harjoituksen avulla vapaaehtoistyöntekijöitä haluttiin muistuttaa rauhoittumisen ja pysähtymisen tärkeydestä omalle jaksamiselle.

Kummassakin ryhmässä jäsenet selvästi keskittyivät harjoitukseen ja tunnelma oli rauhallinen vielä rentoutuksen päätyttyäkin. Rentoutuksen jälkeen oltiin tarkoituksella hetken aikaa hiljaa, jotta osallistujat saivat rauhassa palautua rentoutuksesta. Osallistujat kertoivat pystyneensä rauhoittumaan ja rentoutumaan harjoituksen aikana. Keskusteltiin yhdessä rauhoittumisen tärkeydestä harjoituksen jälkeen.

*Lopetus.* Toisetkin toimintakerrat lopetettiin yhteiseen kahvihetkeen, joka oli mukava jatkumo rentoutuksen jälkeen. Osallistujilta kerättiin palautetta palautelomakkeen (LIITE 9) avulla kahvitelun lomassa. Palautteen sai antaa nimettömänä. Kummaltakin ryhmältä kerättiin ilmottautumiset ryhmien yhteiseen toimintakertaan ja kymmenen vapaaehtoistyöntekijää ilmoittautui.

Kahvien aikana jaettiin myös ensimmäisillä toimintakerroilla otetut ryhmäkuvat kaikille osallistujille, jotta he saivat itselleen muistoksi yhdessä luomansa kuvan. Ryhmäkuvat muistuttavat osallistujia ryhmän jäsenistä ja vapaaehtoistyön merkityksestä. Kaikkien ryhmäkuvien taakse oltiin kirjoitettu teksti:

*Lämmin kiitos toimintaamme osallistumisesta, teit siitä ainutlaatuisen.*

*Muista aina kuinka arvokas olet ja kuinka tärkeää työtä teet, kaltaisiasi tarvitaan!*

*Milla ja Viivi*

Tekstin avulla osallistujille haluttiin välittää kiitos toimintaan osallistumisesta ja arvostus heidän tekemäänsä työtä kohtaan. Ryhmäläiset tuntuivat olleen otettuja korteista ja ihastelivat niitä.



### 8.2.3 Ryhmien yhteinen toimintakerta

Ryhmien yhteisen toimintakerran teemana oli tuoda ryhmät yhteen. Tavoitteena oli tutustuttaa ryhmät toisiinsa ja saada toimintajaksolle selkeä ja hauska lopetus.

*Aloitus ja lämmittely.* Aluksi tehtiin Ele ja nimi –harjoitus, jossa jokainen kertoi ensin oman nimensä ja keksi oman etunimensä alkukirjaimella itseänsä kuvaavan adjektiivin. Kun nimi ja itseään kuvaava adjektiivi oli kerrottu muille, täytyi vielä tehdä keholla ele joka kuvasti adjektiivia. (Koivunen 2013, 3.) Harjoitus oli tärkeää tehdä, sillä ryhmien jäsenet eivät vielä välttämättä tieneet toistensa nimiä. Harjoitus valittiin myös siksi, että siinä sai kuulla toisista nimien lisäksi jonkin ominaisuuden. Lisäksi eleen tekeminen toimi hyvänä lämmittelynä.

*Diashow.* Viimeiselle kerralle tehtiin Diashow toimintakertojen aikana otetuista valokuvista. Valokuvissa esiintyi toimintakertojen osallistujia, harjoitusten tekemistä ja valmiita tuotoksista. Ensimmäisellä kerralla kysyttiin lupa valokuvaamiseen kaikilta osallistujilta ja kaikki antoivat siihen luvan. Diashown tarkoituksena oli esitellä molemmille ryhmille toistensa tekemistä ja tuotoksia sekä muistella toimintajaksoa. Diashowssa käytettiin paljon erilaisia efektejä ja sen esittämisen aikana soitettiin taustamusiikkia. Diashowsta tehtiin lämminhenkinen, mutta siihen liitettiin myös huumoria. Kuvia oli otettu paljon ja niistä valittiin vain parhaimmat eikä epäonnistuneita kuvia käytetty. Diashowssa käytetty huumori oli myös tarkoin mietittyä. Oli tärkeää, ettei Diashowssa esiintyviä ihmisiä pilkattu tai loukattu. Käytetty huumori oli lämminhenkistä ja kevyttä. Diashow kesti noin kymmenen minuuttia ja siinä käytettiin 89 kuvaa. Diashown tehtiin ainoastaan toimintaan osallistuneita vapaaehtoistyöntekijöitä varten, joten se ei ole osana opinnäytetyön tuotosta.

Diashow ei toiminut teknisesti halutulla tavalla, koska esityksessä käytetyn tietokoneen ohjelma oli vanhempi kuin millä Diashow oli tehty. Valitut fontit olivat vaihtuneet ja kaikki tekstit eivät näkyneet suunnitellusti. Muuten Diashow oli onnistunut, eikä katsojia haitanneet pienet virheet. Osallistujat pitivät videosta kovasti ja kehuivat sitä. Lopuksi keskusteltiin vielä yhdessä Diashowsta ja koko toimintajaksosta. Keskustelun jälkeen osallisujille jaettiin heille tehdyt lehtiset (LIITE 7), joihin oli koottu toimintajaksolla käytettyjä menetelmiä. Osallistujat

vaikuttivat ilahtuneilta lehtisen saadessaan ja mieltivät harjoitusten hyödyntämisen mahdollisuuksia yhdessä.

*Ryhmän omakuvat –harjoitus.* Viimeisenä tehtiin Ryhmän omakuvat -harjoitus, jonka tarkoituksena oli toimia mukavana ja myönteisenä lopetusharjoituksena toimintajaksolle. Ryhmä istui pöydän ympärillä ringissä. Jokaiselle ryhmän jäsenelle jaettiin tyhjä paperi, jonka yläreunaan jokainen kirjoitti oman nimensä. Jokainen antoi paperinsa vasemmalla puolellaan istuvalle henkilölle, joka piirsi ohjaajien ohjeiden mukaisesti sen henkilön kasvojen ääriviivat, jonka nimi paperissa luki. Paperi siirtyi taas seuraavalle, joka piirsi ohjaajan ohjeiden mukaan jonkin muun osan kasvoista. Näin jatkettiin, niin kauan kunnes paperi palasi henkilölle, jonka nimi sen yläreunassa luki ja siinä oli valmiit kasvot. Tämän jälkeen paperi käännettiin ympäri ja sen yläreunaan kirjoitettiin jälleen oma nimi. Paperit lähtivät jälleen kiertämään ringissä ja nyt siihen kirjoitettiin positiivisia asioita siitä henkilöstä, jonka nimi paperissa luki. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 126.)

Harjoituksessa ryhmäläisten piti katsoa toisiaan ja kirjoittaa toisesta jotakin positiivista, joten se oli hyvä toisiin tutustumisen kannalta. Harjoituksen tarkoitus oli olla hauska ja rento, joten se toimi hyvänä lopetuksena. Ryhmän omakuvat -harjoitus oli selkeästi osallistujille mieluisa ja koko ryhmä nauroi omalle sekä toisten kuville. Positiivisten asioiden kirjoittaminen vieraammista henkilöistä oli osalle hankalaa, mutta heitä ohjattiin kirjoittamaan ensivaikutelman toisesta. Osallistujat olivat myös tyytyväisiä, kun saivat oman kuvansa itselleen. Moni osallistujista mietti missä kaikkialla tätä harjoitusta voisi käyttää.

*Lopetus.* Toimintajakso saatettiin päätökseen samoilla Spectro Visions –valokuvakorteilla, joilla toimintajakso oli myös aloitettu. Tällä kertaa korttien avulla kerrottiin, minkälaiset tunnelmat toimintajaksosta jäivät. Jokainen sai kertoa vuorollaan omat tuntemukset. Ryhmäläiset avasivat tunteitaan kattavasti ja jokainen oli löytänyt omalle kortilleen syvällisen merkityksen. Tuntui luontevalta, että toimintajakso aloitettiin ja lopetettiin samaan harjoitukseen. Osa valitsi saman kortin kuin aloituskerralla ja kaikki selvästi muistivat mitä silloin odottivat toiminnalta, joten oli mielenkiintoista kuulla olivatko odotukset täyttyneet.

Viimeinenkin toimintakerta päätettiin yhteiseen kahvihetkeen ja palautteen keruuseen. Palaute kerättiin palautelomakkeen (LIITE 10) avulla. Kahvien aikana oli todella miellyttävä tunnelma ja ihmiset juttelivat paljon keskenään. Toisaalta tunnelma oli myös haikea ja osa ryhmäläisistä vaikuttivat herkistyneiltä toimintajakson päättymisestä.

### 8.3 Palaute toimintajaksosta

Ensimmäisillä kerroilla palautte kerättiin isoille papereille, joissa kysyttiin mikä oli hyvää ja mitä kehittäisit. Palautteen mukaan iso osa osallistujista kokivat ensimmäisillä kerroilla kuvatyöskentelymenetelmät inspiroiviksi ja mielenkiintoisiksi. Palautteesta nousi myös yhdessäolon tärkeys ja miellyttävä ilmapiiri sekä hyvä olo.

*Kuvat olivat tosi inspiroivia keskustelun avaajia.*

*Miellyttävä, lämmin ilmapiiri.*

Palautteesta kävi ilmi innostus toimintajaksolle osallistumiseen. Palautetta saatiin myös hyvin pohjustetusta toiminnasta ja ohjaajien iloisesta olemuksesta. Isomman ryhmän palautteessa kaksi osallistujaa olisi toivonut enemmän aikaa toimintakertaan.

Jokaisen harjoituksen jälkeen keskusteltiin, miten osallistujat kokivat harjoituksen. Osallistujat kertoivat pitäneensä kaikista käytetyistä harjoituksista, mutta Kolme kuvaa –harjoitus oli selkeästi osallistujille mieluisin. Osallistujat myös ihastelivat ja kehuivat harjoitusta varten tehtyjä kuvakortteja. Toimintakerroilla saatiin myös suullista palautetta osallistujilta kahvihetken lomassa. Palaute oli positiivista ja moni oli mielissään toimintakertojen lämpimästä tunnelmasta. Yksi osallistujista nosti vapaaehtoistyöntekijöiden yhteen tuomisen tärkeyden.

Toisilla toimintakerroilla palaute kerättiin lomakkeen avulla. (LIITE 8)  
Ensimmäiseksi kysyttiin mikä sai vapaaehtoistyöntekijät osallistumaan toimintaamme. Palautteesta nousi uteliaisuus ja mielenkiinto uusia asioita kohtaan ja toisten vapaaehtoistyöntekijöiden tapaaminen.

*Mielenkiinto aihetta kohtaan, vapaaehtoistoimijoiden tapaaminen.*

Puhelinhaastattelu ja toimintajakson mainos olivat innostaneet palautteen mukaan yhden vapaaehtoistyöntekijän osallistumaan toimintaan. Palautteesta nousi myös esille halu tukea opinnäytetyötä.

Seuraavaksi palautelomakkeessa kysyttiin mikä oli vapaaehtoistyöntekijöiden mielestä hyvää toiminnassa. Palautteesta nousi selkeimmin esille yhteisöllisyys, hyvä yhteishenki ja yhdessä tekeminen. Myös ystävyys ja virkistys koettiin hyväksi toiminnassa. Palautteesta kävi ilmi myös kuvien merkitys mielikuvien herättäjänä ja uuden oppiminen. Palautteesta ilmeni, että toiminta koettiin mielenkiintoiseksi, se oli hyvin valmisteltu ja tehtävät olivat selkeitä. Palautetta saatiin myös hyvästä ohjaamisesta.

*Tuli hyvä olo, kiva tehdä asiat yhdessä. Selkeästi ohjattu.*

*Rauhallinen tempo, sai mieltä ja ajatella. Kuvista nousee monenlaisia mielikuvia, ei aina ihan kepeitäkään, kipeitäkin...*

Kolmantena kysyttiin mitä olisi voinut tehdä toisin. Osa vapaaehtoistyöntekijöistä olisi kaivannut enemmän aikaa. Iso osa osallistujista jätti tämän kohdan tyhjäksi tai kertoi, ettei olisi muuttanut mitään.

*Aika on rajallista, mutta kun itse on liian kriittinen ja haluaa tehdä asiat ajatuksella, siis aika loppui vähän kesken.*

Neljäntenä kysyttiin kokevatko osallistujat toimintajakson tukeneen heidän hyvinvointiaan ja jaksamistaan vapaaehtoistyössä ja miten. Kaikki osallistujat kokivat toimintajakson tukeneen heidän hyvinvointiaan ja jaksamistaan.

*Se osoittaa yhteiselon tärkeyden ja meidän vanhojen kanssa muistelut ovat tärkeitä ja elähdyttäviä.*

*Aina se on voimaannuttavaa, kun yhdessä tehdään ja ollaan. Kyllä siitä paljon saa itselleen. Uusia näkökulmia!*

Palautelomakkeen lopussa annettiin mahdollisuus kirjoittaa muita terveisiä. Osallistuja kiittivät toiminnasta ja toivottivat opinnäytetyöntekijöille hyvää jatkoa ja onnea tulevaan ammattiin. Palautteista näkyi, että toimintajakso oli osallistujien mieleen ja osallistujat toivoivat lisää samankaltaista toimintaa.

Myös toisilla kerroilla kysyttiin jokaisen harjoituksen jälkeen osallistujien tunnelmia. Harjoitukset saivat positiivista palautetta ja erityisesti Aarrekartta-harjoitus tuntui olevan kaikkien mieleen. Kahvihetken lomassa saatiin myös osallistujilta suullista palautetta, joka oli positiivista. Iso osa osallistujista kertoi odottavansa ryhmien yhteistä kertaa innolla.

Viimeiseltäkin toimintakerralta palaute kerättiin lomakkeen avulla, jossa oli osittain samoja kysymyksiä kuin edellisen kerran palautelomakkeessa. Ensimmäiseksi kysyttiin lomakkeessa vapaaehtoistyöntekijöiltä mikä sai heidät osallistumaan ryhmien yhteiseen toimintakertaan. Palautteista kävi ilmi, että vapaaehtoistyöntekijät osallistuivat ryhmien yhteiseen kertaan, sillä halusivat saada toimintajaksolle selkeän päätöksen ja tavata toisen ryhmän jäsenet.

*Tämä oli päätös tälle hyvälle. Näki kaikki ryhmiin kuuluvat.  
Kiitokset tulevat sydämestä!*

*Halusin ”pätöksen” näille kokoontumisille, halusin myös nähdä  
toisen ryhmän jäsenet.*

Seuraavaksi kysyttiin kokevatko osallistujat toimintajakson tukeneen heidän hyvinvointiaan ja jaksamistaan vapaaehtoistyössä ja miten. Kaikki osallistujat kokivat edelleen toimintajakson tukeneen heidän hyvinvointiaan ja jaksamistaan. Osallistujat kokivat saaneensa uusia ideoita ja piristystä. Toimintakertojen tunnelma ja toisiin tutustuminen nousi palautteissa esille.

*Kyllä, sai tavata muita vapaaehtoisia. Mukavaa yhdessä tekemistä  
ja olemista.*

*Oli tosi mukava tunnelma joka kerta, positiivinen ja iloinen mieli jäi.*

Kolmanneksi kysyttiin kokevatko osallistujat voivansa hyödyntää käytettyjä menetelmiä vapaaehtoistyössään ja kaikki osallistujat kokivat voivansa hyödyntää menetelmiä. Neljänneksi kysyttiin osallistujien mielipidettä heille tehdystä

lehtisestä ja sen hyödyllisyydestä. Lehtinen koettiin hyväksi muistinvirkistykseksi.

*Tosi kiva, muistan hommat uudestaan (ai niin hauskaa oli, tämä me tehtiin...).*

Palautelomakkeen lopussa annettiin taas mahdollisuus kirjoittaa muita terveisiä. Osallistujat kiittivät ja antoivat vielä palautetta toimintajaksosta. Osallistujat pitivät myös opinnäytetyöntekijöiden asenteesta heitä kohtaan.

*Iso kiitos! Hyvin toteutettu ja koottu tehtävien anti.*

*Kiitos mukavasta yhdessäolosta. Olitte nähneet paljon vaivaa.*

Tälläkin kerralla kysyttiin jokaisen harjoituksen jälkeen osallistujien mielteitä. Diashow sai osallistujilta paljon positiivista palautetta ja se koettiin hauskaksi. Myös Ryhmän omakuva –harjoitus sai kaikilta positiivista palautetta ja se sai aikaan iloa ja naurua.

Toimintakerta lopetettiin jälleen yhteiseen kahvihetkeen, jossa osallistujat kiittivät opinnäytetyöntekijöitä ja antoivat paljon palautetta suullisesti. Osa osallistujista kertoi toimintajakson olleen heille todella tärkeä ja kertoi saaneensa siitä paljon itselleen. Lähtiessään osa osallistujista tuli vielä henkilökohtaisesti kiittämään ja halaamaan.

#### 8.4 Toimeksiantajan palaute

Toimeksiantajan edustajia tavattiin heti toimintajakson päätyttyä palautekeskustelun tiimoilta. Toiminnanjohtaja ja projektityöntekijä kertoivat olleensa toimintajaksoon tyytyväisiä ja kokivat, että Lahden Lähimmäispalvelu ry:n esittämät toiveet ja tavoitteet olivat toteutuneet. Tavoitteina olivat vapaaehtoistyöntekijöiden voimavarojen lisääntyminen, toisiin tutustuminen ja virkistys. Toimintakertojen sisältö oli toimeksiantajan edustajien mielestä hyvä ja tarjosi uusia kokemuksia vapaaehtoistyöntekijöille. Toimeksiantajan edustajat pitivät myös siitä, että vapaaehtoistyöntekijät tutustuivat toisiinsa paremmin omina itsenään, eikä pelkästään vapaaehtoistyöntekijöinä.

Toimeksiantajan edustajat antoivat positiivista palautetta joustavuudesta, sillä järjestimme vielä yhteisen päätöskerran. Hyvää palautetta saatiin myös siitä, että toiminta ja materiaalit olivat hyvin valmisteltuja ja mietittyjä, myös äänenkäyttö ryhmiä ohjattaessa oli ollut selkeää ja esiintyminen luontevaa.

Toimeksiantajan edustajat kehuivat aikataulutuksen onnistumista ja olivat mielissään, kun kaikki sovitut asiat toteutuivat ajallaan, kuten vapaaehtoistyöntekijöille lähetetyt tiedotteet, puhelinsoitot ja ryhmien aikataulut. Heidän mielestään yhteistyö opinnäytetyöntekijöiden kanssa oli vaivatonta ja helppoa.

Toimeksiantajan edustajat kokivat Still-kuva –harjoituksen olleen osalle ryhmäläisistä epämukava ja kehoittivat opinnäytetyöntekijöitä jatkossa kiinnittämään huomiota tehtävien sopivuuteen eri-ikäisille ihmisille. Tapaamisella keskusteltiin myös tehtävänantojen ja ohjeistuksen haasteita sekä kultaisen keskitien löytämisen vaikeutta esimerkiksi tehtävien keston suhteen.

Toimeksiantajan edustajat mainitsivat, että opinnäytetyöntekijöillä oli intoa ja aito kiinnostus tukea vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointia ja toteuttaa heille toimintajakso. Projektityöntekijä kertoi toimintajakson ylittäneen hänen odotuksensa.

Lisäksi toimeksiantajan edustajat pitivät Diashowsta, joka oli heidän mielestään hyvin toteutettu ja se kokosi ryhmäläisten kokemukset hienosti yhteen ja toimi selkeänä päätöksenä toimintajaksolle. Toimeksiantajan edustajat antoivat palautteen myös kirjallisena, joka löytyy liitteistä (LIITE 11).

## 9 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

### 9.1 Alkukartoituksen arviointi

Vapaaehtoistyöntekijöiden näkemysten ja kokemusten selvittäminen ennen toimintajakson suunnittelua oli mielestämme erittäin tärkeää. Selvityksen tekeminen osoitti, että olimme kiinnostuneita vapaaehtoistyöntekijöiden omista ajatuksista ja, että he saivat vaikuttaa toimintajakson sisältöön.

Toteutimme alkukartoituksen puhelinhaastatteluna. Puhelinhaastattelu oli hyvä menetelmä, kun haastateltiin montaa vapaaehtoistyöntekijää henkilökohtaisesti. Teimme yhteensä 18 onnistunutta puhelinhaastattelua ja luulemme, ettemme olisi saaneet yhtä montaa vastausta jos olisimme järjestäneet haastattelutilaisuuden tai haastatelleet kirjallisesti. Tavoitteemme oli saada 20 haastattelua, mutta 18 haastattelua oli toimintajakson ideoinnin kannalta riittävä määrä. Puhelimessa sai tehtyä haastattelun hyvin, kun toinen meistä puhui ja toinen kirjasi. Näin äänessä ollut sai rauhassa keskittyä haastatteluun ja toinen kirjaamiseen. Kävimme puhelun jälkeen jokaisen haastateltavan kanssa vastaukset läpi ja korjasimme jos haastateltava halusi muuttaa jotain. Mielestämme tämä oli haastattelussa eettisyyden ja luotettavuuden kannalta tärkeää, sillä asiavirheitä ei vastausten läpikäynnin vuoksi syntynyt.

Ajallisesti haastattelut pysyivät tavoiteajassa eli 15 minuutissa. Soitimme puhelinhaastattelun omista puhelimistamme, mikä antoi meille vapautta soittaa meille sopivista paikoista. Järjestely toimi hyvin. Puhelinhaastattelut pidettiin kahden viikon aikana, joka oli riittävä aika tehdä haastattelut. Toimintajaksoamme ja puhelinhaastattelua koskevassa saatekirjeessä olimme kertoneet viikot ja aikavälin, jolloin soitamme. Tämä antoi meille vapauden soittaa meille sopivana ajankohtana.

Teimme testihaastattelun yhdelle Lahden Lähimmäispalvelu ry:n vapaaehtoistyöntekijöistä, jonka jälkeen huomasimme, että muutamaa kysymystä täytyi muokata. Muokkaamisesta ja kysymysten tarkentamisesta huolimatta osaa kysymyksistä joutui selittämään auki haastattelutilanteessa. Haastateltavat vastailivat mielellään kysymyksiimme ja saimme vastauksista hyvän pohjan



toimintajaksomme suunnitteluun. Haastateltavat eivät aina pysyneet aiheessa, mutta saimme heidät palaamaan aiheeseen kohteliaasti. Olimme pohtineet aiheessa pysymisen vaikeutta jo ennen haastatteluja ja olimme miettineet keinoja palauttaa haastateltava aiheeseen.

## 9.2 Toimintajakson arviointi

### 9.2.1 Toimintajakson ja tavoitteiden toteutuminen

Toteuttamamme toimintajakso oli mielestämme onnistunut kokonaisuus ja saavutti sille asetetut tavoitteet. Saamamme palautteen ja omien havaintojemme perusteella toimintajakso tuki vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista vapaaehtoistyössä. Teimme myös lehtisen, jonka avulla vapaaehtoistyöntekijät voivat hyödyntää tekemiämme harjoituksia omassa vapaaehtoistyössään. Saavutimme myös jokaiselle toimintakerralle asettamamme tavoitteet.

Ensimmäisen toimintakerran tavoitteena oli tutustua toisiin ja pohtia omaa elämää ja vapaaehtoistyön merkitystä itselle. Toisen kerran tavoitteena oli pohtia omia voimavaroja vapaaehtoistyössä ja pysähtyä rauhoittumaan. Toimintakertojen harjoitukset tukivat tavoitteita hyvin ja saavutimme ne. Ryhmien yhteisellä kerralla tavoitteena oli tutustuttaa ryhmät toisiinsa ja saada toimintajaksolle selkeä ja hauska lopetus. Tähän tavoitteeseen päästiin todella hyvin. Päätöskerralla tunnelma oli välitön, avoin ja iloinen, mikä auttoi osallistujia juttelemaan toistensa kanssa. Päätöskerta tuotti kovasti iloa ja ylitti odotuksemme.

Osallistujia toiminjaksollamme oli yhteensä 14. Oli hyvä, että päätimme järjestää kaksi eri ryhmää, koska yhteen ryhmään ei olisi voinut ottaa kerrallaan yli kymmentä henkeä. Kahdella eri ryhmällä mahdollistimme monen vapaaehtoistyöntekijän osallistumisen toimintajaksolle. Kumpikaan ryhmä ei tullut täyteen ja huomasimme, että ryhmäkoot olivat toimintajaksolla sopivat. Kymmenen hengen ryhmät olisivat voineet olla liian suuria. Toisaalta huomasimme kuitenkin, että suuremmassa ryhmässä keskustelua syntyi helpommin. Molempien ryhmien toimintakerroilla oli sama ohjelma ja sattumalta ensimmäisenä olleeseen ryhmään ilmoittautui vähemmän osallistujia. Tämä

helpotti meitä, sillä tehtyämme harjoitukset pienemmällä ryhmällä, pystyimme muokkaamaan toimintakertoja suuremmalle ryhmälle sopivaksi.

Alkuperäisenä suunnitelmana oli järjestää kaksi toimintakertaa, mutta päätimme järjestää vielä yhden yhteisen ryhmäkerran, johon molempien ryhmien jäsenet olivat tervetulleita. Koimme, että kaksi kertaa olisi ollut liian vähän. Oli tärkeää järjestää vielä yksi toimintakerta, jotta toimintajakso sai selkeän päätöksen ja molempien ryhmien jäsenet sai tavata toisensa. Tämä oli arvokasta toimintajaksomme tavoitteen kannalta, koska yhteisen ryhmäkerran avulla saimme tuotua enemmän vapaaehtoistyöntekijöitä yhteen.

Teimme vapaaehtoistyöntekijöille saatekirjeen, jossa kerroimme tulevasta toiminnasta lyhyesti ja pohjustimme puhelinhaastattelua. Saatekirje sisälsi tarvittavan tiedon, eikä siitä puuttunut mitään oleellista. Saatekirje oli selkeä ja useampi puhelinhaastattelussa mukana olleista kertoi lukeneensa saatekirjeen. Koemme, että saatekirje oli tarpeellinen, sillä sen avulla olimme ensikertaa yhteydessä vapaaehtoistyöntekijöihin. Teimme myös toimintajaksoa koskeva esitteen, joka oli mielestämme tärkeä. Saatekirjeen lähettämisestä ja puhelinhaastatteluista oli kulunut pitkä aika, joten meidän oli hyvä muistuttaa vapaaehtoistyöntekijöitä itsestämme ja toimintajaksostamme. Esitteestä kävi ilmi kaikki oleellinen toimintajaksoon liittyen ja se oli meille hyvä väline markkinoidessamme toimintaa vapaaehtoistyöntekijöille. Panostimme kirjeiden ja esitteiden ulkoasuun, jotta ne olisivat mahdollisimman houkuttelevia ja mielenkiintoisia.

Tekemämme lehtisen teosta päätimme kesken toimintajakson. Lehtisen tekeminen oli mielestämme perusteltua, koska se toimii niin muistona kuin apuvälineenäkin. Lehtinen oli mielestämme tyylikäs ja tarpeeksi pelkistetty. Siinä on merkityksellisimmät harjoitukset ja niiden ohjeet. Se on myös tarpeeksi pieni mukaan otettavaksi ja saadun palautteen perusteella uskomme, että vapaaehtoistyöntekijät hyödyntävät sitä omassa työssään.

Mielestämme toiminnallisten kuvatyöskentelymenetelmien käyttö toimintajakson työmuotona oli hyvä ratkaisu. Halusimme käyttää toimintajaksollamme taidemenetelmiä, mutta osa työmenetelmistä eivät tuntuneet meille sopivilta.

Kuvatyoškentelymenetelmät taas olivat meille luonteva työmuoto ja koimme, että se sopi myös opinnäytetyömme tarkoitukseen sen helpon hyödynnettävyyden takia.

### 9.2.2 Toimintajakson menetelmien arviointi

Toimintajaksomme oli mielestämme onnistunut kokonaisuus ja käyttämistämme harjoituksista lähes kaikki toimivat hyvin ryhmien kanssa. Toiminnot kestivät aina kaksi tuntia kerrallaan, joka oli riittävä aika varsinkin pienemmän ryhmän kanssa. Suuremman ryhmän kanssa aika meinasi ajottain loppua, mutta muokkasimme toimintajakson ohjelmaa tarpeen tullen.

Toimintajaksolle suunnittelemamme aloitukset erilaisten kuvakorttien avulla onnistui hyvin. Osallistujat pohtivat kuville syvällisiä merkityksiä ja kertoivat itsestään helposti kuvien avulla. Toimintajakso aloitettiin ja päätettiin samoihin Spectro Visions –valokuvakortteihin. Tämä oli toimiva ratkaisu ja se nivoi toimintajakson eheäksi kokonaisuudeksi.

Kolme kuvaa -harjoitus toimi ryhmissä paremmin kuin odotimme. Osallistujat tuntuivat todella pitäneen harjoituksesta ja kokivat sen helposti hyödynnettäväksi omassa vapaaehtoistyössään. Harjoitusta tehdessä he kertoivat omasta elämästään avoimesti ja nostivat esille jopa kipeitä asioita. Käytimme harjoituksessa itse tekemiämme kuvakortteja ja tämä oli mielestämme hyvä ratkaisu, joka osoitti aitoa kiinnostusta toimintajaksoa kohtaan ja siihen panostamista.

Ryhmäkuvaharjoitus ei toiminut odotetulla tavalla. Odotimme osallistujilta yhteistä suunnittelua ja kontaktin ottoa toisiin, mutta osallistujat ryhtyivät toimimaan heti ohjeet saatuaan itsenäisesti. Pohdimme olisiko vieläkin selkeämmällä tehtävän annolla saatu osallistujat keskustelemaan ja suunnittelemaan ryhmäkuvaa paremmin yhdessä. Pohdimme myös olisiko pöydälle asetetut materiaalit pitänyt olla eri paikassa, jotta huomio ei olisi kiinnittynyt niihin, vaan ohjeistus olisi kuunneltu paremmin. Harjoituksen testaus olisi ollut myös tärkeää ennen toimintakertaa, jotta olisimme voineet harjoitella enemmän tehtävän antoa ja harjoitus olisi voinut lähteä heti paremmin käyntiin.

Still-kuva –harjoituksessa yhdelle osallistujalle oli haastavaa luoda patsasta. Annoimme hänen sanoa ääneen ominaisuudet ilman patsaan luomista, jolloin myös hän pääsi mukaan harjoitukseen. Poistimme toiselta toimintakerralta Still-kuva –harjoituksen, jotta aikaa jäisi enemmän Aarrekartta-harjoitukseen. Tämä oli hyvä päätös, koska Aarrekartta-harjoituksen purkuun oli hyvä varata aikaa, jotta jokainen saa rauhassa kertoa omasta kartastaan muille.

Aarrekartta-harjoituksessa olisimme voineet myös tarkentaa tehtävänannossa, että työskentelyn on tarkoitus olla hiljaista ja itsenäistä. Toisessa ryhmässä muutama osallistujista ei uppoutunut oman Aarrekarttansa työstämiseen vaan juttelivat keskenään. Jouduimme kesken työskentelyn pyytämään heitä hiljentymään ja kerroimme, että työskentelyn on tarkoitus olla rauhallista. Ensimmäinen ryhmä upputui heti tekemään itsenäisesti omia Aarrekarttojaan ohjeistamatta, joten emme tajunneet ohjeistaa toistakaan ryhmää.

Mielikuvataideteos -harjoitus onnistui mielestämme hyvin. Osallistujat rauhoittuivat, ottivat harjoituksen tosissaan ja keskittyivät rentoutumiseen. Tärkeää oli, että rentotutus ei tullut nauhalta vaan toinen ohjaajista luki tekstin rauhallisella äänellä. Tämä teki tilanteesta aidon ja intiimin. Rentoutuksen jälkeen olimme tarkoituksella hetken aikaa hiljaa, jotta osallistujat saivat rauhassa palautua rentoutuksesta. Tämä oli hyvä ratkaisu rauhallisen tunnelman säilymisen kannalta.

Päätöskerran Diashow oli onnistunut ja osallistujat pitivät siitä kovasti. Se sai osallistujat nauramaan ja muistelemaan toimintajaksoa ja sillä tehtyjä harjoituksia. Diashow oli hyvä ja kekseliäs tapa esitellä ryhmille toistensa työskentelyä ja tuotoksia. Osallistujat ottivat Diashowssa käytetyn huumorin hyvin vastaan eikä kukaan pahastunut. Huumori kevensi ja vapautti tunnelmaa ja sen avulla osallistujat ottivat paljon kontaktia toisiinsa. Diashow oli sopivan kestoinen, sillä osallistujien mielenkiinto pysyi yllä koko esityksen ajan. Myös Diashown tempo oli tarpeeksi rauhallinen, joten jokaista kuvaa ehti katsella kunnolla.

Ryhmän omakuvat –harjoitus onnistui hyvin ja oli osallistujille mieluinen. Harjoitus oli hauska, sai ryhmän nauramaan ja kehuaan toisiaan. Yllätyimme positiivisesti kuinka innoissaan osallistujat olivat harjoituksesta. Harjoitus toimi

erittäin hyvin ryhmähengen luojana ja osallistujat miettivät innoissaan missä kaikessa voisivat harjoitusta hyödyntää.

Toimintakertojen päättäminen yhteiseen kahvihetkeen oli toimiva ratkaisu. Hetkeen oli varattu sopivasti aikaa ja kahvien lomassa saimme rauhassa keskustella toimintakerroista. Oli tärkeää, että toimintakerrat sisälsivät vapaamuotoisemman osion, jossa osallistujat saivat rauhassa jutella keskenään ja tutustua toisiinsa. Huomasimme, että vapaaehtoistyöntekijät keskustelivat vilkkaasti toisilleen ja osa sopi tapaamisia keskenään vapaa-ajalleen.

Keräsimme joka toimintakerran päätteeksi palautetta. Palautteen sai antaa nimettömästi, joka oli mielestämme tärkeää, jotta osallistujat vastaisivat rehellisesti. Ensimmäisillä toimintakerroilla keräsimme palautetta yhdelle isolle paperille, jossa kysyttiin vain mikä oli hyvää ja mitä kehittäisit. Mielestämme ensimmäisen kerran jälkeen pintapuolinen palaute oli riittävää. Muilla kerroilla pyysimme palautteen lomakkeen avulla, jossa kysymykset olivat kattavampia. Koimme tärkeäksi kerätä palautetta tarkasti valittujen kysymysten avulla, jotta saisimme vastauksia tavoitteihimme peilaten. Palautteita läpi käydessä huomasimme, että yhteisen kerran palautelomakkeen yksi kysymys oli harhaanjohtava. Kysyimme, että ”Mikä oli hyvää toiminnassamme?”. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää mikä oli hyvää toimintajaksollamme, mutta osa vastasi, että mikä meissä ohjaajissa oli hyvää. Osa oli kuitenkin ymmärtänyt kysymyksen oikein ja saimme palautetta haluastamme asiasta.

Huomasimme toimintakertojemme jälkeen kuinka tärkeitä tehtävänannot ja tarvikkeiden sijainti tai asettelu on harjoitusten onnistumisen kannalta. Suunnittelimme tehtävänantomme todella tarkasti ja omasta mielestämme ymmärrettäviksi, mutta meidän olisi pitänyt testata tehtävänantoja koehenkilöllä, jotta olisimme saaneet kunnolla selville niiden ymmärrettävyyden.

### 9.3 Eettisyyden arviointi

Opinnäytetyötä tehdessä eettiset kysymykset kulkivat mukana päätöksen teossa ja halusimme kunnioittaa opinnäytetyöhömmme osallistuneiden henkilöiden ihmisarvoa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 25). Kunnioitimme opinnäytetyöhömmme osallistuneiden vapaaehtoistyöntekijöiden yksityisyyttä ja huolehdimme, ettei puhelinhaastattelussa tai toimintajaksolla mukana olleiden henkilöiden nimi tai henkilöllisyys tule julki opinnäytetyöstä eikä haastateltavia voi työstämme tunnistaa. Eettisyyden takia emme julkaise tekemäämme Diashowta, vaan se tehtiin ainoastaan toimintajaksollemme osallistuneita vapaaehtoistyöntekijöitä varten. Emme käyttäneet lehtisessä kuvia osallistujista, vaan heidän tuotoksistaan, joista heitä ei voi tunnistaa.

Pyrimme saatekirjeessä, puhelinhaastattelussa ja esitteissämme tuomaan avoimesti esille, että kyseessä on opinnäytetyö ja kertomaan sen tavoitteen ja tarkoituksen vapaaehtoistyöntekijöille. Toimme myös koko ajan esille, että toimintajaksolle osallistuminen on vapaaehtoista. Opinnäytetyöhön osallistuvien henkilöiden itsemääräämisoikeutta tuli kunnioittaa antamalla heille mahdollisuus itse päättää osallistuvatko he siihen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 25).

Puhelinhaastatteluiden tekoon liittyi eettisiä kysymyksiä ja pyrimme huomioimaan ne mahdollisimman hyvin. Puhelinhaastatteluista oli mahdollisuus kieltäytyä ja haastateltavien oli mahdollista lopettaa haastattelu missä vaiheessa tahansa. Kerroimme tästä sekä saatekirjeessä että haastatteluiden aikana. Haastattelut kirjattiin anonyymisti. Tässä huomioimme vapaaehtoistyöntekijöiden itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä. Valokuvaamiseen liittyy myös eettisiä seikkoja ja huomioimme ne päätöksiä tehdessämme. Kysyimme toimintaryhmien alussa osallistujilta luvan valokuvaamiseen. Kerroimme valokuvien, joissa esiintyy osallistujia, tulevan ainoastaan heidän nähtävilleen. Tässäkin huomioimme osallistujien yksityisyyden.

#### 9.4 Yhteistyö työelämän edustajan kanssa

Opinnäytetyöprosessin aikana tapasimme toimeksiantajamme edustajia useasti ja olimme yhteydessä myös sähköpostilla. Sovimme tapaamisia aina tarpeen tullen ja tämä oli opinnäytetyömme kannalta tärkeää, koska toimeksiantajamme edustajat antoivat paljon hyviä vinkkejä ja heillä oli myös kokemusta ryhmien ohjaamisesta.

Yhteistyömme toimeksiantajamme kanssa oli mutkatonta ja helppoa. Kumpikin osapuoli hoiti sovitut asiat ja piti kiinni sovituista aikatauluista. Saimme toimeksiantajamme edustajilta tukea koko prosessin ajan ja he antoivat meille toiminnan suunnittelussa vapaat kädet.

Joistakin asioista ajattelimme eri tavalla kuin toimeksiantajamme edustajat. Heidän palatteen mukaan Still-kuva –harjoitus ei sopinut osallistujillemme heidän ikänsä takia. Mielestämme Still-kuva –harjoitus sopii kaiken ikäisille ja sen onnistuminen tai epäonnistuminen ei ole iästä kiinni. Mielestämme on hyvä kokeilla jotain täysin uutta ja rikkoa rajoja sekä ennakkoluuloja.

Toimintajaksollamme projektityöntekijä osallistui jokaiseen kertaan ja hänestä oli iso apu. Hän otti ajoissa tulleet vapaaehtoistyöntekijät vastaan, jotta saimme rauhan järjestellä tilat kuntoon toimintakertaa varten. Hän myös hoiti kahvituksen jokaisella toimintakerralla, mikä helpotti meitä todella paljon. Saimme olla toiminnassa läsnä koko ajan ja keskittyä ohjaamiseen.

#### 9.5 Opinnäytetyön tekijöiden yhteistyö

Opinnäytetyöprosessin aikana parityöskentelymme sujui hyvin. Olimme tehneet paljon yhteistyötä ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista ja tunsimme jo entuudestaan toistemme työskentelytavat. Meillä on melko samanlainen tapa työskennellä, mikä helpotti yhteistyötämme. Saimme jaettua tehtävät tasaisesti ja olimme kumpikin sitoutuneita prosessiin. Yhteistyön sujuvuutta paransi meidän molempien innokkuus aihetta ja toimintajaksoa kohtaan. Prosessi eteni suunnitellun aikataulun mukaisesti, emmekä kohdanneet suurempia vastoinkäymisiä sen aikana.

Omassa toiminnassamme oli mielestämme hyvää joustavuus, nopea reagointi muutoksiin ja suunnitelmien muuttaminen tarvittaessa. Työskentelymme oli joustavaa koko prosessissa, sen suunnittelussa ja toimintakertojen ohjauksissa. Pystyimme helposti vaihtamaan suunnitelmia, kun se oli tarpeellista ja muovautumaan vaihtuvien tilanteiden mukaan. Erittäin merkittävää opinnäytetyömme tavoitteiden saavuttamisen kannalta oli järjestää kolmas ryhmien yhteinen toimintakerta vastoin alkuperäistä suunnitelmaa. Myös päätös tehdä lehtinen oli tärkeä lisä opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiseksi ja hyvä lisämateriaali vapaaehtoistyöntekijöille.



## 10 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli järjestää vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista tukeva toimintajakso. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli, että vapaaehtoistyöntekijät ja yhdistyksen työntekijät voisivat hyödyntää toimintajakson sisältöä omassa työssään. Suunnittelimme toimintajakson sisällön vapaaehtoistyöntekijöille tehdyn puhelinhaastattelun tulosten pohjalta. Suunnittelussa hyödynsimme myös omia ja toimeksiantajamme edustajien ajatuksia ja ideoita. Toimintajaksomme teemana oli toisiin vapaaehtoistyöntekijöihin tutustuminen kuvatyöskentelymenetelmien avulla.

Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen, sillä kolmannen sektorin ja vapaaehtoistyön merkitys julkisten palveluiden ohella kasvaa koko ajan. Julkisella puolella tehdään leikkauksia koko ajan ja näin ollen vapaaehtoistyötä tarvitaan koko ajan enemmän. (Laasanen 2011, 20.) Vapaaehtoistyöntekijöiden motiiveja tehdä vapaaehtoistyötä on tutkittu paljon, mutta vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvoinnin tukemista ei ole juurikaan tutkittu. Toimintajaksolla toisiin vapaaehtoistyöntekijöihin tutustumisen halu ja tarve näyttäytyivät meille entistä selkeämmin. Osallistujat olivat tyytyväisiä, että heille järjestettiin toimintaa ja heitä tuotiin yhteen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli, että toimintajaksollemme osallistuneet vapaaehtoistyöntekijät ja Lahden Lähimmäispalvelu ry:n työntekijät voisivat hyödyntää käyttämiämme harjoituksia. Vapaaehtoistyöntekijät saivat toimintajakson päätteeksi lehtisen, johon olimme koonneet käyttämiämme harjoituksia lyhyiden ohjeiden kera. Tällä mahdollistimme harjoitusten muistamisen ja hyödyntämisen paremmin. Osallistujat kokivatkin, että lehtinen toimii hyvin heidän muistinsa tukena. Jää nähtäväksi hyödyntävätkö vapaaehtoistyöntekijät lehtistä ja kuinka tärkeä lehtisen rooli oikeasti on harjoitusten hyödyntämisen kannalta. Pohdimme oliko lehtisestä saatu palaute täysin rehellistä, sillä havaintojemme mukaan osallistujat eivät innostuneet lehtisestä samalla tavalla kuin harjoituksista.

Yhdistyksen työntekijät voivat hyödyntää toimintajaksoa kokonaisuutena ja järjestää samankaltaisen toimintajakson uudestaan yhdistyksen muillekin

vapaaehtoistyöntekijöille. Lisäksi työntekijät voivat hyödyntää yksittäisiä harjoituksia, joita teimme toimintajaksollamme. Tekemämme materiaalit ja niiden käyttöohjeet jäivät Lahden Lähimmäispalvelu ry:n käyttöön ja ovat lainattavissa myös vapaaehtoistyöntekijöiden käyttöön. Tällä lisäsimme edelleen opinnäytetyömme hyödynnettävyyttä. Lahden Lähimmäispalvelu ry:n projektityöntekijä on kertonut jo käyttäneensä Kolme kuvaa –harjoitusta ohjaamassaan ryhmässä onnistuneesti.

Saamamme palautteen perusteella saavutimme opinnäytetyömme tavoitteen eli toimintajaksomme tuki siihen osallistuneiden vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista. Toimintajaksomme teemana oli toisiin tutustuminen ja omien havaintojemme perusteella osallistujat ottivat toisiinsa kontaktia ja loivat suhteita. Osallistujat sopivat tapaamisia myös toimintajakson ulkopuolelle. Mielestämme tämä osoittaa sen, että toisiin tutustuminen oli teemana onnistunut.

Opinnäytetyön tietoperustassa käsitelimme sosiokulttuurista innostamista ja toimintajakson jälkeen pohdimme voidaanko toiminnastamme puhua sosiokulttuurisena innostamisena. Sosiokulttuurisen innostamisen onnistuminen vaatii aidon yhteisön rakentumista ja toiminta tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Aitoihin yhteisöllisiin suhteisiin liittyy sitoutuminen toimintaan ja toiminnan kokeminen merkityksellisesti. (Kurki 2000, 129.) Toimintamme oli mielestämme innostavaa ja palautteiden mukaan osallistujat kokivat toiminnan merkitykselliseksi ja olivat selvästi sitoutuneita siihen. Pohdimme kuitenkin rakentuiko ryhmistä aitoja yhteisöllisiä suhteita ja sisälsikö toimintajaksomme kaikki sosiokulttuurisen innostamisen piirteet. Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät muodostivat jo ennestään yhteisön, mutta pohdimme oliko meidän toimintamme aidosti yhteisöllistä, sillä toimintaan osallistui vain pieni osa yhdistyksen kaikista vapaaehtoistyöntekijöistä.

Opinnäytetyömme on merkittävä sekä osallistujien että Lahden Lähimmäispalvelu ry:n näkökulmasta. Saimme tuotua yhteen paljon toisilleen tuntemattomia vapaaehtoistyöntekijöitä ja saimme mukaan myös sellaisia vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka eivät muuhin toimintoihin ole juurikaan osallistuneet. Osallistujat kokivat tärkeäksi, että he saavat tutustua toisiinsa ja heille järjestetään yhteistä toimintaa. Tarjosimme vapaaehtoistyöntekijöille

yhdessäolon lisäksi myös uusia menetelmiä heidän työhönsä. Lahden Lähimmäispalvelu ry ei tarjoa vapaaehtoistyöntekijöilleen varsinaista työnohjausta, mutta se tarjoaa paljon muuta virkistystoimintaa.

Toimintajaksomme aikana huomasimme, että osallistujat halusivat puhua paljon omasta vapaaehtoistyöstään ja sen tuomista haasteista ja palkitsevuudesta. Meille heräsi ajatus, että vapaaehtoistyöntekijöillä saattaisi olla tarve myös työnohjaukselliseen toimintaan.

Toimeksiantajamme edustajat kertoivat heti prosessin alussa, että vapaaehtoistyöntekijöitä on ollut vaikea saada mukaan heille järjestettyyn toimintaan. Olisikin ollut mielenkiintoista selvittää tarkemmin, että mitkä asiat motivoivat vapaaehtoistyöntekijöitä osallistumaan meidän toimintaamme tai muuhun yhdistyksen järjestämään toimintaan. Tutustuessamme vapaaehtoistyöhön ja ohjatessamme toimintajaksoa meille selvisi, että vapaaehtoistyöntekijät ovat motivoituneita ja innostuneita tekemään vapaaehtoistyötä. Tästä heräsikin kysymys miksi suurin osa vapaaehtoistyöntekijöistä ei ole kuitenkaan motivoitunut osallistumaan yhteisiin toimintoihin ja näin tukemaan omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan vapaaehtoistyössä. Vapaaehtoistyöntekijöiden motivoiminen osallistumaan heille järjestettyyn toimintaan jää edelleen yhdistyksen haasteeksi ja motivoimisen keinoja tulisi kehittää.

Olemme kumpikin toimineet aiemmin työssämme paljon lasten ja nuorten parissa, joten opinnäytetyömme kohderyhmä oli meille vieraampi.

Opinnäytetyöprosessiimme osallistuneet vapaaehtoistyöntekijät olivat aikuisia ja vanhuksia. Oli hienoa huomata, että osasimme toimia kohderyhmämme kanssa luontevasti ja ohjasimme heitä samalla itsevarmuudella kuin lapsia ja nuoria. Meillä ei ollut ennakkoluuloja osallistujien iästä ja kohtasimme heidät avoimesti. Ryhmänohjaustaitomme kehittyivät toimintajakson edetessä. Oma tapa toimia ja ohjata ryhmää löytyi pienen alkukankeuden jälkeen ja koemme kehittyneemme ryhmänohjauksessa sekä ihmisten kohtaamisessa.

Ymmärsimme vasta toimintajaksomme jälkeen kuinka tärkeää yhdessä tekeminen todella on ja kuinka vaikuttavia kuvatyöskentelymentelmät voivat olla. Olemme kumpikin olleet ennen hiukan epäileviä erilaisten toimintamenetelmien hyödyistä,

mutta toimintajaksomme jälkeen niiden toimivuus ja hyöty tuli entistäkin näkyvämmäksi. Koemme, että meidän on jatkossakin helpompi hyödyntää erilaisia toimintamentelmiä myös omassa työssämme. Uskallus toteuttaa omia ideoita ja luottamus itseemme on myös kasvanut opinnäytetyöprosessin aikana.

Koko opinnäytetyöprosessi on ollut todella opettavainen. Prosessista on ollut hyötyä sekä meille opinnäytetyöntekijöille että Lahden Lähimmäispalvelu ry:lle ja sen vapaaehtoistyöntekijöille. Olemme ylpeitä opinnäytetyöstämme ja erityisesti toteuttamastamme toimintajaksosta, jonka onnistuminen ja vaikutukset ylittivät omat odotuksemme. Toivomme, että Lahden Lähimmäispalvelu ry ja toimintaamme osallistuneet vapaaehtoistyöntekijät hyödyntäisivät toimintajaksomme sisältöä mahdollisimman paljon tulevaisuudessa ja toimintajakson aikana luodut kontaktit jäisivät elämään.

## LÄHTEET

Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Osuuskunta vastapaino.

Hakkarainen, P. (toim.) 2003. Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Helsinki: Kansalaisareena ry.

Halkola, U. 2013. Spectrokortit. Spectrovisio [viitattu 25.7.2014]. Saatavissa: <http://www.spectrovisio.net/etusivu/spectrokortit.html>.

Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Harju, A. 2005. Yhteisellä asialla. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Harju, K. 1999. Valmiin muutokseen. Aarrekartan avulla kohti uutta. Helsinki: WSOY.

Harju, U.-M., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T. & Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita Oyj.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15. Painos. Helsinki: Tammi.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Juva: Ws Bookwell.

Huttula, K. 2005. Kuvahaastattelu työkykyyn vaikuttavien tekijöiden kartoittamisessa. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteen laitos. Toimintaterapian pro gradu-tutkielma.

Hyypä, M. & Liikanen, H.-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hyypä, M. T. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. 1. PAINOS. Helsinki: Duodecim.

Koivunen, A. 2013. Pieni menetelmäopas. Suomen nuorisoseurat ry [viitattu: 13.9.2014]. Saatavissa:  
[http://www.nuorisoseurat.fi/sites/default/files/pienimenetelmaopas\\_1.pdf](http://www.nuorisoseurat.fi/sites/default/files/pienimenetelmaopas_1.pdf).

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Kurki, L. 2008. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Osuuskunta vastapaino.

Kurki, L. & Nivala, E. (toim.) 2006. Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampere: Tampere University Press.

Kuukasjärvi, A., Linnossuo, O. & Sutinen, J. (toim.) 2011. Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Laasanen, J. 2011. Vapaaehtoistyön kansantaloudelliset vaikutukset. Helsingin yliopisto. Ruralia-instituutti [viitattu 26.5.2014]. Saatavissa:  
<http://www.helsinki.fi/ruralia/julkaisut/pdf/Raportteja70.pdf>.

Lahden Lähimmäispalvelu ry. 2014. Lahden Lähimmäispalvelu ry [viitattu: 5.5.2014]. Saatavissa: <http://www.lahdenlahimmaispalvelu.fi/>.

Lahtinen, P. 2003. Ihminen on tärkein instrumentti: työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Helsinki: SMS-tuontanto.

Lahtinen, S. & Tammisto, M. 1994. Antakaa minulle ihminen. Ystäväpalvelusta vapaaehtoistoiminnan tukikohdaksi. Helsinki: Stakes.

- Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys.
- Lehtinen, S.-T. 1997. Vapaaehtoistoiminta - kasvava voimavara? Helsinki: Kansalaisareena.
- Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Helsingin yliopisto Stadia.
- Mönkkönen, K., Nurro, M. & Väisänen, R. 1999. Sosiaalipedagogiikan käytännön sovelluksia. Kuopio: Kuopion yliopisto, Koulutus- ja kehittämiskeskus.
- Nylund, M. & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Helsinki: Vastapaino.
- Porkka, S.-T. & Salmenjaakko, J. 2005. Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Räihä, K., Äyräväinen, I., Rantakokko, M., Lyyra, T.-M. & Rantanen, T. 2012. Toiminnan mielekkyys vapaaehtoistyössä. Gerontologia 26/2012, 224–234, 266.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Hyvinvointi [viitattu: 13.4.2014]. Saatavissa: <http://www.stm.fi/hyvinvointi>.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. Hyvinvointi 2015 –ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita [viitattu: 13.5.2014]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-2276-1>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Lastensuojelun käsikirja. [viitattu: 8.10.2014]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/pesapuu-ry-lapsilahtoisien-tyoskentelyn-valineet/nallekortit>
- Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. 2013. Tampere: Tutkivan teatterityön keskus.

Varama, M., Moisio P. & Karvonen S. Suomalaisten hyvinvointi. 2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Yeung, A. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa - ihanteita vai todellisuutta?: tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry.

Yeung, A. 2004. Individually together. Volunteering in Late Modernity: Social Work in the Finnish Church. Helsinki: The Finnish Federation for Social Welfare and Health.

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. 2014. Menetelmäopintojen tietovaranto [viitattu: 16.6.2014]. Saatavissa:

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html).



## LIITTEET

Liite 1: Tiedonhaun kuvaus

Liite 2: Haastattelulomake

Liite 3: Saatekirje

Liite 4: Toimintajakson esite

Liite 5: Toimintajakson ohjelma

Liite 6: Ryhmien yhteisen toimintakerran esite

Liite 7: Ryhmien yhteisen toimintakerran ohjelma

Liite 8: Lehtinen

Liite 9: Palautelomake 1

Liite 10: Palautelomake 2

Liite 11: Toimeksiantajan palaute

## LIITE 1

### Tiedonhaun kuvaus

Haun ajankohta	Tietokanta	Hakutermit	Hakutulos/valittu määrä	Valitut tiedon lähteet
4.4.2014	Melinda	Vapaaehtois? Hyvinvoin?	10/1	Yeung, A.B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa - ihanteita vai todellisuutta?: tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry.
4.4.2014	Melinda	Vapaaehtois? Motiv?	24/1	Nylund, M. & Yeung, A.B. 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Helsinki: Vastapaino.
4.4.2014	Melinda	Vapaaehtoi? Osallis?	10/0	
4.4.2014	Melinda	Vapaaehtois? Työhyvin?	5/0	
4.4.2014	Melinda	Työhyvinvoi? Kolmas sektori	5/0	
4.4.2014	Melinda	Osallisuus AND vapaaehtoi?	23/1	Harju, A. 2005. Yhteisellä asialla. Helsinki: Kansanvalistusseura.

14.4.2014	Arto	Vapaaehtoisuus	58/0	
14.4.2014	Arto	Vapaaehtois? Hyvinvointi	28/0	
14.4.2014	Melinda	hyvinvoin* vapaaehtois*	5/0	
15.4.2014	Aleksi	Vapaaehtoistyö ja motivaatio	6/1	Räihä, K., Äyräväinen, I., Rantakokko, M., Lyyra, T-M. & Rantanen, T. 2012. Toiminnan mielekkyys vapaaehtoistyössä. Gerontologia 26/2012, 224-234, 266.
15.4.2014	Melinda	Työhyvinvointi vapaaehtois*	8/1	Toivanen, T. 2014. Hyvin tehty: avaimia työhyvinvointiin. Helluntaiseurakuntien ja HYRY-yhteisöjen palkallisten ja vapaaehtoisten työntekijöiden työhyvinvoinnin edistäminen. Keuruu: Aikamedia.
15.4.2014	Melinda	Työnohja* vapaaehtois*	39/4	Laimia, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys.  Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Helsingin yliopisto Stadia.  Hakkarainen, P. 2013. Tukea ja mahdollisuuksia

				<p>vapaaehtoistoiminnalle . Helsinki: Kansalaisareena.</p> <p>Lahtinen, P. 2003. Ihminen on tärkein instrumentti. Helsinki: SMS-tuontanto.</p>
15.6.2014	Melinda	volunteering	68/1	<p>Yeung, A. B. 2004. Individually together: volunteering in late modernity: social work in the Finnish church. Helsinki: The Finnish Federation for Social Welfare and Health.</p>
15.6.2014	Melinda	well being volunteer*	11/0	
15.6.2014	Melinda	voluntary work	72/0	

## LIITE 2

### Haastattelulomake

#### Haastattelun aloitus

- esittely: keitä olemme, miksi soitamme, Lahden lähimmäispalvelu Ry, kevätkirje, jossa haastattelusta informoitu,
- kerrotaan haastattelun kulku (puhelun kesto, avoimet kysymykset, kirjaus,kaiutin, kerrataan lopuksi vastaukset)
- eettisyys (voi lopettaa, nimettömyys, tunnistamattomuus)
- kuinka kauan olet ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa?
- kysytään kysymykset

#### Kysymyksiä vapaaehtoisille:

1. Mistä syistä olet osallistunut aiempaan toimintaan?
2. Mistä syistä et ole osallistunut toimintaan?
3. Koetko vapaaehtoisille järjestetyt yhteiset tapahtumat tärkeiksi? Miksi?
4. Minkälainen aiemmin järjestetty toiminta on tukenut hyvinvointiasi ja jaksamistasi vapaaehtoistyössä?
5. Minkälaiset muut asiat omassa elämässäsi tukevat hyvinvointiasi ja jaksamistasi vapaaehtoistyössä?
6. Minkälaista yhdistyksen järjestämää toimintaa kaipaisit tukemaan hyvinvointiasi ja jaksamistasi vapaaehtoistyössä?

#### Haastattelun lopetus

- vastausten läpikäynti ja mahdolliset korjaukset
- kiitos ja lopetus

## LIITE 3

### Saatekirje

#### TERVEHDYS VAPAAEHTOINEN!

Olemme kaksi LAMK:n sosionomiopiskelijaa ja järjestämme opinnäytetyönämme Teille vapaaehtoisille toimintajakson ensi syksynä yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu Ry:n kanssa. Toiminnan tarkoitus on tukea sinun jaksamistasi ja hyvinvointiasi vapaaehtoistyössä.

Sinun mielipiteesi toiminnan sisällöstä on meille tärkeä, jotta voimme ottaa sen huomioon jakson sisällön suunnittelussa. Haluamme järjestää toimintaa, joka innostaisi myös sinut osallistumaan.

Toteutamme kevään aikana puhelinhaastattelun teille Lahden Lähimmäispalvelu Ry:n vapaaehtoisille, jossa selvitämme millaiset asiat tukevat hyvinvointianne ja jaksamistanne vapaaehtoistyössä. Haastattelun onnistumisen kannalta olisi tärkeää, jos pohtisit valmiiksi edellä mainittuja teemoja. Minkälaiset asiat tukevat jaksamistasi vapaaehtoistyössä? Millaiseen toimintaan olisit valmis osallistumaan?

Haastattelut toteutamme 12.5.-23.5.2014 arkipäivisin klo 9-19 välisenä aikana. Valitsemme 20 satunnaisesti vapaaehtoista, joille teemme puhelinhaastattelun. Puhelut soitamme tuntemattomasta numerosta ja haastatteluun vastaaminen vie aikaa noin 15 minuuttia.

Jos emme ota yhteyttä juuri sinuun ja haluat kuitenkin osallistua haastatteluun, ilmoita mielenkiinnostasi Maarit Ahlqvistille 30.5.2014 mennessä (puh. 050-322 2853). Toteutamme toisen puhelinhaastattelun halukekaille 2.6.-5.6.2014 välisenä aikana.

Jos et halua osallistua puhelinhaastatteluun ollenkaan, ilmoitathan asiasta

Maaritille edellä mainittuun puhelinnumeroon.

Keväisin terveisin,

Viivi Siltala ja Milla Pötsönen

## LIITE 4

### Toimintajakson esite

#### KIINNOSTU KUVISTA - INNOSTU IHMISSISTÄ

Kesä on edennyt jo pitkälle ja toimintajaksomme lähestyy kovaa vauhtia. Keväällä teimme osalle teistä puhelinhaastattelun ja saimme paljon hyviä ideoita toimintamme suunnitteluun.

Kiitos kovasti haastatteluun vastanneille!

Toimintajaksomme teemana ovat kuvatyöskentelymenetelmät. Tarkoituksena on käyttää erilaisia kuvia monipuolisesti valokuvista lehtileikkeisiin, rentoa ja hauskaa yhdessäoloa unohtamatta. Jokainen toimintakerta päättyy yhteiseen kahvihetkeen.

Toteutamme kaksi ryhmää, jotta mahdollisimman moni teistä pääsisi osallistumaan. Ryhmät tapaavat kaksi kertaa ja toivommeikin, että pääsisitte osallistumaan valitsemasi ryhmän kumpaankin päivään. Ryhmät kokoontuvat Ystäväpiirillä (Hirsimetsäntie 64, 15200 Lahti)

**Ryhmä 1** kokoontuu maanantaisin 8.9. ja 15.9. klo 17-19

**Ryhmä 2** kokoontuu keskiviikkoisin 10.9. ja 17.9. klo 14-16

Ilmoittaudu Maarit Ahlqvistille (puh. 050 322 2853) jompaankumpaan ryhmään 29.8. mennessä. Kumpaankin ryhmään mahtuu max. 10 henkilöä ja mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä.

Mukaan tarvitsen avoimen ja iloisen mielen!

Tervetuloa viihtymään kanssamme!

Kesäisin terveisin,

Viivi ja Milla

## LIITE 5

Toimintajakson ohjelma

### **Päivä 1. Minä ja vapaaehtoistyö**

Esittäytyminen ja toimintajakson esittely ja tarkoitus, päivän kulun kertominen

- Lämmittely: kuvakortit, kuka olen, millä tunnelmilla osallistuu toimintaan (n. 15 min)
- 3 kuvaa (lapsuus, aikuisuus, vanhuus), oma elämä, (30 min)
- Ryhmäkuva (45 min)
- Lopetus (5 min)
- Kahvi ja palaute (30 min)

+ varaohjelma (Kasvojen piirtäminen, Suomen kartta)

### **Päivä 2. Voimavarani vapaaehtoistyössä**

- Vastaaottaminen, edelliskerran mieleen palauttelu, tämän päivän kulun kertominen
- Lämmittely: Nallekortit (10 min)
- Still-kuvat/patsaat (10-15 min)
- Aarrekartta – Voimavarani vapaaehtoistyössä (30-45 min)
- Rentoutus (10 min)
- Lopetus (5 min)
- Kahvi ja palaute (30 min)

+ varaohjelma (Kasvojen piirtäminen, Suomen kartta..)



## LIITE 6

### Ryhmien yhteisen toimintakerran esite

Tervehdys!

Haluamme järjestää teille toimintaan osallistuneille vielä yhden tapaamisen, johon molempien ryhmien jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita.

Tapaamisen teemana on jakaa ryhmien kokemuksia toiminnasta ja jatkaa vielä hiukan kuvien parissa. Nautimme tuttuun tapaan kahvit yhdessä.

Lisäksi jaamme teille kaikille toimintaan osallistuneille pienen lehtisen, johon olemme koonneet toimintakertojen antia.

Ryhmien yhteinen tapaaminen on tiistaina 30.9. klo 16.30-18 Ystäväpirtillä (Hirsimetsäntie 64).

Ilmoittauduthan meille toisella toimintakerralla tai Maaritille (puh. 050-322 2853) 26.9. mennessä.

Toivomme, että mahdollisimman moni teistä pääsisi mukaan.

Tervetuloa!

Terveisin, Viivi ja Milla



## LIITE 7

Ryhmien yhteisen toimintakerran ohjelma

### **Ryhmien yhteinen toimintakerta**

- Aloitus: Ele ja nimi –harjoitus (10 min)
- Diashow (30 min)
- Ryhmän omakuvat –harjoitus (15 min)
- Lopetus: Tunnelmat Spectro Visions –valokuvakorteilla (10 min)
- Kahvittelu + palaute (20 min)

## LIITE 8

Lehtinen

### Mielikuvataideos

Laita rauhallinen musiikki soimaan taustalle ja anna rentoutujan kätteille valitsemaansa musiikkivaa. Anna rentoutujan rauhoittua hetki mukavassa asennossa ja lue alla oleva teksti.

"Sulje silmäsi ja rauhoitu. Rentoudu hengittämällä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Kuvittele tai tuo mieleesi tuo ääken valitsemasi kuva. Tarustele sitä mielestäsi. Kuvittele, että olet itse osa tuota maisemaa. Menet kuvaan sisälle. Tunnet mielikuvitusta ja turvallisuutta. Rauhoitut ja nautit. Aloit myös kuvan tuoma tunnelma kehossasi ja mielikuvitussasi. Ole hetki kuvassa."

(tauko)

"Lasken nyt numerot viidestä yhteen. Kun sanon numeron yksi, palaat täällä hetkeen ja olet näytän verked ja toimintakykyinen."

©Hilma Lillienlehto-Jouhila, T. Kumpulainen & A. Sirkkälä





Ei se, mitä me näytämme, eikä se, mitä me oikaan saamme, merkitse sen rinnalla mitään, mitä me oikomee satina tottelomme.

- Marleena Antio


### Kiinnostu kuvista - Innostu ihmisistä



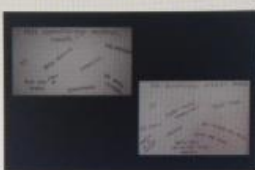
Tästä lehtisestä löydät toimintakerroilla tekemiämme harjoituksia lyhyiden ohjeiden kera. Voit hyödyntää harjoituksia vapaaehtoisuussasi ja soveltaa niitä itsellesi sopivaksi.

### 3 KUVAA - LAPSUUS, AIKUISUUS JA VANHUUS


Tämän harjoituksen tarkoituksena on kertoa omasta elämästä kuvien avulla. Valitse yksi kuva kustakin kategoriasta. Valitse kuvat, jotka herättävät muistoja tai muuten koskettavat sinua. Kerro, miksi valitsit juuri kyseiset kuvat.



### MITÄ VAPAAEHTOISTYÖ MERKITSEE MINULLE? - RYHMÄKUVA




Keskustellaan valitusta aiheesta yhdessä, jonka jälkeen luodaan ryhmäkuvan keskustelun pohjalta. Jokaisen ryhmän jäsenen ja hänen ajatuksiensa tulee näkyä kuvassa.



### AARREKARTTA

Aarrekartta kootaan kartongille lehtileikkeiden avulla. Tarkoituksena on liimata karttaan itseä inspiroivia ja puhuttelevia kuvia ja tekstejä. Aihe voi olla lähes mitä vain. Toiminnassamme Aarrekartan aiheena olivat omat voimavarat vapaaehtoisuudessa.



## LIITE 9

### Palautelomake 1

#### Palautelomake

Toivoisimme, että vastaat seuraaviin kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti. Palautteellanne on meille iso merkitys. Palautteet pysyvät nimettöminä.

1. Mikä sai sinut osallistumaan toimintaamme?

---

---

2. Mikä oli hyvää toiminnassamme?

---

---

3. Mitä me olisimme voineet tehdä toisin?

---

---

4. Koetko, että toimintamme on tukenut sinun hyvinvointiasi ja jaksamistasi vapaaehtoistyössä? Miten?

---

---

---

5. Muita terveisiä?

---

---

---

## LIITE 10

### Palautelomake 2

#### Palautelomake

Toivoisimme, että vastaat seuraaviin kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti. Palautteellanne on meille iso merkitys. Palautteet pysyvät nimettöminä.

1. Mikä sai sinut osallistumaan ryhmien yhteiseen toimintakertaan?

---

---

2. Koetko, että toimintajaksomme on tukenut sinun hyvinvointiasi ja jaksamistasi vapaaehtoistyössä? Miten?

---

---

3. Koetko, että voisit hyödyntää toiminnassamme käyttämiä menetelmiä vapaaehtoistyössä?

---

---

4. Mitä mieltä olet saamastasi lehtisestä? Koetko sen hyödylliseksi?

---

---

5. Muita terveisiä?

---

---

## LIITE 11

Toimeksiantajan palaute

Lahden Lähimmäispalvelu ry.

Hirsimetsäntie 64, 15200 Lahti

03- 875 590

Viivi Siltala ja Milla Pötsönen

Opinnäytetyön arviointi

Lahden Lähimmäispalvelu ry:n toiveet ja tavoitteet opinnäytetyölle olivat yhdistyksen vapaaehtoisten voimavarojen lisääntyminen, tutustuminen toisiin vapaaehtoihin ja virkistys.

Opiskelijat suunnittelivat ohjelman kahteen kaksi kertaa kokoontuvaan ryhmään. Toimintaa kehitettyään opiskelijat huomasivat tarpeelliseksi järjestää vielä yhden, molemmille ryhmille yhteisen, kokoontumisen. Muutenkin opiskelijoiden toiminta oli hyvin valmisteltua, joustavaa ja tilanteet huomioivaa. Ryhmissä käytetty materiaali oli hyvin valmisteltu ja mietitty. Ryhmiin osallistui 14 vapaaehtoista (6 ja 8).

Opinnäytetyön aikataulut onnistui erinomaisesti, kaikki sovitut asiat toteutuivat ajallaan (vapaaehtoisille lähetetyt tiedotteet, puhelinsoitot, ryhmien aikataulut jne.)

Ryhmiin sisältö oli hyvä ja toi uutta vapaaehtoisille järjestettyihin tilaisuuksiin, vapaaehtoiset mm. tutustuivat toisiinsa paremmin ”omina itsenään”, ei pelkästään vapaaehtoistoiminnassa olevan roolinsa kautta.

Opiskelijoilla oli intoa ja aito kiinnostus työhönsä. Ryhmissä äänenkäyttö oli selkeää ja esiintyminen luontevaa.

Patsas-tehtävän osa vapaaehtoisista koki hieman epämukavaksi, joten varmaan opiskelijoiden kannattaa jatkossa kiinnittää huomiota tehtävien sopivuuteen erikikäisille ihmisille. Palautepalaverissa pohdimme myös tehtävän antojen ja ohjeistuksen haasteita sekä kultaisen keskitien löytämisen vaikeutta tehtävien keston suhteen.

Diaesitys, jonka opiskelijat olivat koonneet opinnäyteprosessin aikana ottamistaan valokuvista, oli hyvin toteutettu. Se kokosi ryhmäläisten kokemukset hienosti yhteen ja oli selkeä päätös yhteisille kokoontumisille.

Lahdessa 2.10.2014

Toiminnanjohtaja ja projektityöntekijä