

Opinnäytetyö (AMK)  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipalvelutyö/Tiina Laakso  
2015

Anni Ellä

# VERTAISRYHMÄT IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN TUKENA

– Mentorien kokemuksia HASIC-projektista ja vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Sosiaalipalvelutyö

2015 | 44 + 3

Tiina Laakso

Anni Ellä

# VERTAISRYHMÄT IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN TUKENA. MENTORIEN KOKEMUKSIA HASIC-PROJEKTISTA JA VAPAAEHTOISTOIMINTAAN OSALLISTUMISESTA.

Tutkimus käsittelee mentorien kokemuksia HASIC-projektista ja vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta. Mentorien kokemusten kartoittaminen tukee HASIC-projektin arviointia ja auttaa kehittämään vapaaehtoistoiminnan koordinoitua sekä ikääntyneiden hyvinvointia tukevaa työtä tulevaisuudessa.

Mentorit ovat ikääntyneitä 65+ vuotiaita HASIC-projektin vapaaehtoisia. He ovat osallistuneet projektin mentorivalmennukseen ja vetäneet sen jälkeen vertaisryhmiä, joissa on käyty läpi hyvinvointia ja terveellisiä elämäntapoja tukevia teemoja. Ryhmien kesto on ollut kahdeksan tapaamiskertaa.

Tutkimus on toteutettu tekemällä teemahaastatteluja seitsemälle mentorille, jotka ovat osallistuneet HASIC-projektin toimintaan syksyllä 2014. Haastattelut on toteutettu keväällä 2015. Litteroitua aineistoa on analysoitu teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.

Osallistuessaan vapaaehtoistoimintaan mentorit haluavat hyödyntää elämäkokemuksensa kautta kertynyttä osaamistaan ja vaikuttaa itse toiminnan sisältöön. Auttaessaan toisia heitä motivoivat vapaaehtoistoimintaan osallistumisen positiiviset vaikutukset heidän omalle hyvinvoinnilleen.

Mentorit olivat tyytyväisiä vetämiensä HASIC-vertaisryhmien toimintaan. HASIC-projektiin kuuluvat hyvinvointiaiheet oli käyty läpi jokaisessa ryhmässä, jonka lisäksi aiheita oli keksitty itse lisää. Mentorit painottivat vapaan keskustelun tärkeyttä ikääntyneiden ryhmätoiminnassa ja epäilivät, ettei lyhytkestoisella toiminnalla pystytä vaikuttamaan ikääntyneiden elintapoihin. Ryhmätoiminta oli tuonut osallistujille uusia sosiaalisia kontakteja ja toimi siten hyvinvoinnin edistäjänä.

Mentorit kokivat HASIC-projektin pilottivaiheeseen osallistumisen kuormittaneen heitä jonkin verran ja kokivat projektin päättymistä turhauttavana. Mentorit ilmaisivat huolensa ikääntyneiden lisääntyvää yksinäisyyttä kohtaan. He toivivat kunnilta vastuunottoa palveluiden tuottamisessa.

ASIASANAT:

Projektit, vapaaehtoisuus, ikääntyneet, hyvinvointi, vertaisryhmät

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social Services | Social Service Work

2015 | 44 + 3

Tiina Laakso

Anni Ellä

# PROMOTING THE WELL-BEING OF ELDERLY THROUGH PEER GROUPS. MENTORS' EXPERIENCES OF HASIC PROJECT AND VOLUNTARY WORK

This thesis studies mentors' experiences of the HASIC project and voluntary work. Results help to evaluate the HASIC project and to develop coordination of voluntary work and preventive services for the elderly.

HASIC mentors are 65+ year old volunteers, who have participated in the HASIC education and lead peer groups after that. Peer groups have had 8 meetings in which they have discussed different topics supporting healthy lifestyle and well-being.

The experiences of mentors are gathered by conducting semi-structured interviews with seven mentors, who have participated in the HASIC project in 2014. Interviews were done in the spring of 2015. The material gathered from the interview has been processed with theory-guided content analysis.

When participating in the voluntary work, mentors want to use their life experiences and skills. They want to have an influence on how the voluntary work is implemented. Besides helping others, they are motivated by the positive effects that volunteering has on their own well-being.

Mentors are pleased with their guiding of the peer groups. The subjects about well-being were addressed in all groups, and the mentors had also invented subjects of their own. They emphasized the importance of free discussion in the groups and were skeptical of whether short-term actions will influence the habits of the elderly. Peer groups had given the participants new social contacts and by that increased their well-being.

Participating in the pilot phase of the HASIC project had a somewhat encumbering effect on the mentors. They found the ending of the HASIC project to be frustrating. Mentors were concerned about the loneliness of the elderly and hoped that the municipalities would take responsibility in providing services.

## KEYWORDS:

Projects, voluntary work, elderly, well-being, peer groups

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 VAPAAEHTOISTOIMINTA</b>	<b>8</b>
2.1 Määritelmä	8
2.2 Historia Suomessa	8
2.3 Osallistumisen motiivit	10
2.4 Ammattilaiset ja vapaaehtoistoiminta	11
<b>3 VERTAISRYHMÄT</b>	<b>14</b>
<b>4 IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN</b>	<b>15</b>
<b>5 HASIC-PROJEKTIN VERTAISRYHMÄTOIMINTA</b>	<b>17</b>
<b>6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b>	<b>19</b>
6.1 Tutkimuksen tausta ja tarve	19
6.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävät	19
6.3 Tutkimusmenetelmä	20
6.4 Aineiston hankinta	22
6.5 Aineiston käsittely ja analyysi	22
<b>7 MENTORIEN KOKEMUKSIA VAPAAEHTOISTOIMINNASTA</b>	<b>24</b>
7.1 Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan	24
7.2 Mukaantulo HASIC-projektiin	25
<b>8 MENTOREIDEN KOKEMUKSIA HASIC-VERTAISRYHMISTÄ</b>	<b>27</b>
8.1 Hyvinvointiaiheet	27
8.2 Mentoryöskentely	29
8.3 Haasteet	30
<b>9 MENTORIEN KOKEMUKSIA VAPAAEHTOISTOIMINNAN ORGANISOIMISESTA</b>	<b>31</b>
9.1 HASIC-ryhmien kokoaminen	31
9.2 HASIC-valmennus	32
9.3 Projektitoiminta	33
9.4 Vastuutaho	34

<b>10 JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	<b>36</b>
<b>11 EETTINEN POHDINTA</b>	<b>40</b>
<b>12 TULOSTEN ARVIOINTI</b>	<b>42</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>43</b>

## **LIITTEET**

- Liite 1. Teemahaastattelurunko
- Liite 2. Kutsu haastatteluun

# 1 JOHDANTO

Väestön ikääntyessä ja huoltosuhteen heikentyessä vanhuspalveluiden resursseista on pulaa. palveluntarve kasvaa, kustannukset nousevat ja työssäkävien määrä suhteessa palveluiden ja etuuksien varassa eläviin vähenee. Taloudellinen laskusuhdanne vaikeuttaa nykyisen palvelujärjestelmän ylläpitoa entisestään. Vanhuspalveluissa pystytään juuri ja juuri ylläpitämään perushoitoa, mutta vanhusten psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi jää resurssipulan vuoksi usein vaille huomiota vanhuspalveluiden työntekijöiden taholta.

Hyvinvointipalvelujen resurssipulan vuoksi vapaaehtoistoiminnan merkitys on kasvanut ja tulee edelleen kasvamaan. Kolmannella sektorilla ja vapaaehtoistoiminnalla on tärkeä rooli etenkin ennaltaehkäisevien palvelujen tuottamisessa. Tämän kaltaisia työmuotoja on jo runsaasti kehitteillä, mutta toiminta on monin paikoin vielä vakiintumatonta. Sosionomien ammattitaitoa tarvitaan tulevaisuudessa vastaamaan vapaaehtoistoiminnan koordinoimien haasteisiin. Tätä kautta on mahdollista luoda uusia kustannustehokkaita toimintamalleja sosiaali- ja terveystalouteen.

Tässä tutkimuksessa selvitetään vapaaehtoisten mentorien kokemuksia ikääntyneiden hyvinvointia edistävästä vertaisryhmistä. Työn toimeksiantajana on HASIC-projekti (Healthy Ageing Supported by Internet and Community), jonka tavoitteena on tukea ikääntyneiden hyvinvointia vertaisryhmätoiminnan ja internet-sovelluksen avulla. Projektissa käynnistetään ikääntyneiden vertaisryhmiä, joiden vetäjiksi on valmennettu vapaaehtoisia mentoreita.

HASIC-projektiin osallistuneet vapaaehtoiset ovat arvioineet projektin toimintaa mentorivalmennuksen yhteydessä, mutta heidän kokemuksiaan vapaaehtoisryhmien toiminnasta ja niiden mentoroinnista ei ole selvitetty. Tässä tutkimuksessa kartoitetaan mentorien kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta sekä HASIC-projektissa toimimisesta teemahaastattelujen avulla. Haastatellut mentorit ovat olleet mukana HASIC-valmennuksessa ja vetäneet ainakin yhden

vertaisryhmän. Mentorien kokemukset auttavat arvioimaan, miten HASIC-projekti on onnistunut vertaisryhmätoiminnan järjestämisessä ja miten tämän kaltaista toimintaa tulisi jatkossa kehittää. Tämän lisäksi mentorit ovat kertoneet yleisesti vapaaehtoistoimintaan osallistumisestaan. Haastateltujen kuvaamat kokemukset vapaaehtoistoiminnan organisoimisesta ja ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisesta ovat hyödynnettävissä myös laajemmin vastaavaa toimintaa kehitettäessä.

## 2 VAPAAEHTOISTOIMINTA

### 2.1 Määritelmä

Vapaaehtoistoiminnan tai vapaaehtoistyön määrittelyihin kuuluvat yleisimmin vapaaehtoisuuden ja palkattomuuden käsitteet. Ihmiset osallistuvat vapaaehtoistointaan omasta tahdostaan eivätkä odota saavansa siitä korvausta. (Yeung 2002, 11.) On olemassa myös paljon sellaista ihmisten välistä vapaaehtoista auttamista, jota ei yleensä mielletä vapaaehtoistoinnaksi. Kulttuurista riippuen vapaaehtoistointaan kuulumattoman auttamisen voidaan nähdä kattavan perheen, suvun, naapuruston tai muun laajemman ihmisen lähiympäristön kontekstin. (ILO 2011, 11.) Tässä tutkimuksessa oletetaan vapaaehtoistoiminnan kohdistuvan ihmisen välittömän lähipiirin (perhe, ystävät) ulkopuolella oleviin ihmisiin.

Vaikka vapaaehtoistoinnasta ei saa aineellista palkkiota, toiminnasta aiheutuvat kustannukset voidaan korvata vapaaehtoisille (esimerkiksi matkakulut tai kahvituskustannukset). Tämän lisäksi toiminnasta saattaa olla ei-materiaalista hyötyä siihen osallistuville. (Musick & Wilson 2008, 14–17.) Tässä tutkimuksessa vapaaehtoistointa nähdään palkattomana toimintana, jonka aiheuttamia kuluja voidaan korvata vapaaehtoiselle. Aineettomat korvaukset ovat merkittäviä toimintaan osallistumisen motiivien kannalta, mutta eivät liity varsinaisesti termin määrittelyyn, johon liittyy eron tekeminen palkallisen työn ja vapaaehtoisen toiminnan välille.

### 2.2 Historia Suomessa

Suomen varhaishistoriassa ihmiset elivät pienissä maaseutuyhteisöissä, joissa yhteisöllisyys oli yleensä välttämättömyys vaikeissa oloissa selviytymiseksi. Teollistumisen ja kaupungistumisen myötä alkoi vanhan agrarisen yhteisöllisyyden murtuminen ja esiin nousivat uudenlaiset sosiaaliset haasteet. 1800-luvulla alkoi kehittyä vapaaehtoistointaa näihin haasteisiin



vastaamiseksi. 1880-luvulle asti merkittävintä vapaaehtoistoimintaa oli yläluokan naisten suorittama köyhäinapu. Tämä vapaaehtoinen auttaminen oli hyvin vertikaalista. Sen rinnalle alkoi vuosisadan lopulla nousta alempien kansanluokkien aktiivisuuteen perustuvia järjestöjä. Tämän uudenlaisen aktiivisuuden taustalla vaikuttivat muun muassa aatteet kansalaisyhteiskunnasta ja kansalaisten tasa-arvosta. (Nylund 2000, 114; Yeung 2004, 76–79.)

Suomen itsenäistyttyä 1917 alkoi sosiaalipalveluiden ammatillistuminen. Alan koulutusta alettiin kehittää ja palveluissa arvostettiin byrokraattista työtettä ja tehokkuutta. Tämän kehityksen myötä palkkatyö alkoi hiljalleen syrjäyttää kansalaisaktivismia, jonka varassa yhteiskunnan vähävaraisista huolehtiminen oli aikaisemmin ollut. (Yeung 2004, 79.) Suomesta alkoi kehittyä hyvinvointivaltio 1950-60-lukujen vaihteessa, jolloin varsinainen teollistuminen tapahtui Suomessa. Sen myötä uudet yhteiskuntapoliittiset aatteet nousivat esille ja alettiin kehittää sosiaaliturvajärjestelmää, jonka avulla tavoiteltiin sekä kansalaisten hyvinvointia että talouskasvua. (Toikko 2005, 139–140.)

1970-luvulle tultaessa nykyisen kaltainen sosiaaliturvajärjestelmä oli vakiintunut. Taloudellisen laman edessä hyvinvointivaltiota kohtaan alkoi kohdistua kritiikkiä, jonka mukaan valtion huolenpito loi ihmisistä välinpitämättömiä ja vastuuttomia. Kattavan sosiaaliturvajärjestelmän nähtiin olevan yhtenä syynä individualismin nousuun ja perinteisten yhteisöjen hajoamiseen, jonka myötä myös sosiaaliset turvaverkot olivat kadonneet. Tämän myötä alettiin vapaaehtoistoimintaan pohjautuvaa auttamista jälleen tarvita. (Yeung 2004, 81–82.)

Vapaaehtoistoiminnan ja hyvinvointivaltion suhde on 1970-luvun jälkeen pysynyt julkisessa keskustelussa hyvin samankaltaisena. Hyvinvointivaltiosta ei haluttaisi luopua, mutta sen kustannukset vaikuttavat olevan kestävämpiä kantaa. Taloudelliset laskusuhdanteet ovat 1970-luvun jälkeen toistuvasti nostaneet esiin keskustelun vapaaehtoistoiminnan merkityksestä hyvinvointipalvelujen aukkojen paikkaajina. Odotukset kolmannen sektorin toimijoita kohtaan ovat olleet kasvussa. (Iivonen 2005, 89.)

Vuonna 2001 vietettiin YK:n ja 2011 EU:n vapaaehtoistoiminnan teemavuosia. Vapaaehtoistoiminnan arvostus on ollut nousussa ja sitä on pidetty merkittävänä tulevaisuuden voimavarana. Koska vapaaehtoistoiminnalla on sekä aineellisia että aineettomia vaikutuksia sekä siihen osallistuville, auttamistoiminnan kohteena oleville että palvelujärjestelmälle ja ammattilaisille, on sen kokonaisvaikutuksia vaikea arvioida. Helsingin yliopiston vuonna 2010 tekemän tutkimuksen mukaan vapaaehtoistointaan kohdistettu taloudellinen panos saadaan takaisin jopa kuusinkertaisena. (Utriainen 2011, 21.)

### 2.3 Osallistumisen motiivit

Vapaaehtoistointaan osallistumisen nähdään usein olevan epäitsekkästä, toisten auttamiseen keskittyvää toimintaa. Silti siihenkin voi aineellisten korvausten puuttumisesta huolimatta liittyä palkitsevuutta, jonka vuoksi vapaaehtoisten motiivit voidaan nähdä epäitsekkyyden ohella myös osittain itsekkäinä. Ihminen antaa omaa aikaansa korvauksetta ja saa kokea toimintansa tuomaa iloa ja palkitsevuutta. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että jotkut vapaaehtoiset jopa pitävät toimintaansa vähemmän kunniakkaana, koska he kokevat itsekkäästi sen olevan palkitsevaa. (Musick & Wilson 2008, 14–17.)

Vapaaehtoisuuden motiivien kehitystä arvioitaessa näyttää siltä, että vanhan altruistisen vapaaehtoistointaan osallistumisen rinnalle on nousemassa yhä vahvemmin uudenlainen reflektiivinen vapaaehtoisuus, jossa keskeistä on vapaaehtoisen itsenäisyys, sitoutumattomuus ja toiminnan hetkellisyys. (Utriainen 2011, 22.) Vapaaehtoisten halu osallistua omaehtoisesti tarjolla olevaan toimintaan korostuu. Vapaaehtoinen haluaa valita itselleen mieluisen tehtävän, toimia siinä omalla tyylillään ja lopettaa milloin itse haluaa. Auttamisen itsekkäitä motiiveja ei enää nähdä kritiikin kohteena, vaan vapaaehtoisuuteen tunnustetaan liittyvän aina monenlaisia motiiveja. (Ojanen 2001, 104–105.)

Vapaaehtoistointinnassa saaminen ja antaminen kulkevat käsi kädessä. Samalla kuin sitä tehdään toisten hyväksi, vapaaehtoiset saavat positiivisia kokemuksia, mielekkyyttä ja palkitsevuutta. Vapaaehtoinen osallistuminen auttaa myös usein

selviytymään oman elämän taitekohtiin liittyvistä kriiseistä (eläkkeelle jääminen, sairaus, leskeys). (Yeung 2005, 109–110; Utriainen 2011, 23.) Lyhytkestoisen vapaaehtoistoimintaan osallistumisen katsotaan olevan siihen osallistuville vähemmän stressiä aiheuttavaa kuin pitkäkestoisen toiminnan. Samalla osallistujaan kohdistuvat positiiviset vaikutukset ovat kuitenkin samankaltaisia kuin pidempiaikaisemmassakin toiminnassa. (Nylund & Yeung 2005, 28–29.)

Muutokset vapaaehtoisten motiiveissa ja odotuksissa heijastuvat myös vapaaehtoistoiminnan suunnitteluun. Vapaaehtoisten motivoimiseksi mukaan toimintaan tarvitaan monipuolisia ja kestoaltaan eripituisia osallistumisen muotoja, joista ihmiset voivat valita itselleen sopivimman. Auttamisen mahdollisuuksia ei voida sanella valmiiksi ammattilaisten taholta, vaan vapaaehtoiset tulevat vaatimaan enemmän mahdollisuuksia osallistua oman toimintansa suunnitteluun ja kehittämiseen. Avun antaminen on edelleen tärkeä motiivi, mutta sen ohella ovat nousseet esille myös vapaaehtoisten auttajien omat voimavarat, osaaminen ja kyky kantaa vastuuta toiminnasta. (Nylund & Yeung 2005, 31; Utriainen 2011, 24–27.)

## 2.4 Ammattilaiset ja vapaaehtoistoiminta

Suomalaisen hyvinvointivaltion historiasta käy hyvin ilmi vapaaehtoistoiminnan ja palkkatyön välinen dynaaminen suhde. Vapaaehtoistoiminta täydentää palkkatyönä tuotettuja palveluja ja auttaa niiden kehittämisessä. Palkatut ammattilaiset yhtäältä luovat mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnan tekemiselle, mutta toisaalta myös rajoittavat vapaaehtoistoiminnan työkenttää. (Yeung 2004, 79.) Ammattilaisten ja vapaaehtoisten välinen suhde on usein jännitteinen. Samalla kun koetaan, että palkattuja ammattilaisia tarvitaan koordinoimaan ja hallinnoimaan toimintaa, ovat vapaaehtoiset helposti ikään kuin alaisuhteessa heihin nähden. Toiminnan sujuva järjestäminen vaatii jonkin verran kontrollointia ja pelisääntöjä, mutta liiallinen kontrolli voi sammuttaa vapaaehtoisten innokkuuden ja heikentää heidän osallistumismotivaatiotaan. Vaaditaan jatkuvaa tasapainoilua sen välillä, minkä verran vapaaehtoistoimintaa voidaan ja tulee

kontrolloida ilman, että vapaaehtoistyöntekijöiden liikkumavara kärsii liiaksi. (Musick & Wilson 2008, 433–437.)

Vapaaehtoiset kaipaavat ammattilaisilta tukea, neuvoja, ohjausta ja arvostusta. Ilman näitä positiivisia kannustimia monen sitoutuminen vapaaehtoiseen toimintaan olisi helposti loppumassa. Vapaaehtoisia tukevat heidän toiminnassaan myös taustaorganisaation tuottamat selkeät ohjeet ja rajaukset. Kun toiminnalle on asetettu selkeät raamit, on osallistuminen helppoa. Monissa vapaaehtoistoimintaa järjestävissä organisaatioissa on olemassa valmennus, joka auttaa vapaaehtoisia sopeutumaan omaan rooliinsa organisaatiossa, samalla varmistaen, että he omaksuvat organisaation tavoitteet. (Musick & Wilson 2008, 433–437.)

Työturvallisuuslaki velvoittaa vapaaehtoistoimintaa koordinoivia ammattilaistahoja huolehtimaan siitä, että vapaaehtoisten toiminta ei aiheuta vaaraa heidän turvallisuudelleen. Vastaavasti laki velvoittaa vapaaehtoisia noudattamaan sen työpaikan turvallisuusohjeita, jonka yhteydessä he toimivat vapaaehtoisina. (Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738 55 §.) Vapaaehtoistoiminnan rajojen asettaminen on tärkeää sekä vapaaehtoisten että heidän asiakkaidensa turvallisuuden kannalta. Vapaaehtoisilla on usein elämäkokemuksen kautta kertynyttä tietoa, joka auttaa heitä kohtaamaan ja tukemaan asiakkaita. Ammattilaisilla on tätä täydentävää koulutuksen ja työkokemuksen kautta saatua tietoa sekä eri asiakasryhmien erityistarpeista että palvelujärjestelmästä. Yhteiset säännöt auttavat yhteistyön sujumuudessa ja auttavat ristiriitatilanteiden ratkaisemisessa. (Harju ym. 2001, 37–38; Porkka & Myllymaa 2007, 11–13.)

Vapaaehtoisia voidaan tukea ammattilaisten taholta järjestämällä työhohjausta. Työhohjaukseen osallistuminen voi olla jopa pakollista, jos kyseessä on haastava auttamistoiminta. Koska vapaaehtoistoimintaan liittyy usein vaitiolovelvollisuus, on siihen osallistuville tarjottava mahdollisuus keskustella heitä askarruttavista kysymyksistä ja purkaa esiin nousseita tunteita. Työhohjaus tukee vapaaehtoisen jaksamista ja auttaa usein myös ratkaisemaan käytännön ongelmia. Työhohjaus voidaan järjestää joko henkilökohtaisina tapaamisina ammattilaisen kanssa tai ryhmätyöhohjauksena. Vapaaehtoisella voi työhohjauksen lisäksi olla nimetty

tukihenkilö, johon hän voi ottaa yhteyttä aina tarvittaessa. (Porkka & Salmenjaakko 2005, 18–19; Mykkänen-Hänninen 2007, 60–62.)

Vapaaehtoistoiminnan viimeaikaisten trendien mukaan vapaaehtoisten osallisuus toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen on nousussa. Samalla on arvioitu nousevan myös tarpeen toiminnan järjestelmällisyydelle ja toimivalle organisoinnille. Näitä tarvitaan, jotta vapaaehtoisten toiminnalle voidaan luoda turvalliset puitteet ja taata osallistujille monipuolisia mahdollisuuksia toimintaan. Toiminta ja siihen osallistuminen sujuvat parhaiten, kun rakenteet ovat kunnossa: vapaaehtoisten tarpeet otetaan huomioon ja rahoitusta sekä resursseja koordinoidaan hyvin. (Utriainen 2011, 27.)

### 3 VERTAISRYHMÄT

Vertaisryhmissä ryhmän jäsenet ovat keskenään vertaisia, eli he jakavat samanlaisen elämäntilanteen tai huolen. Vertaisryhmään osallistujat ovat kokemusasiantuntijoita, jotka yhteisten keskustelujen avulla tukevat toisiaan jaetun elämäntilanteen suhteen ja saavat samalla myös itse apua sekä tukea. Vertaisryhmät voivat olla joko ammattilaisten tai vertaisten käynnistämiä ja vetämiä ryhmiä, ja niiden toiminta voidaan organisoida joko julkisen sektorin tai järjestöjen kautta. (Nylund 2000, 19–20; Mykkänen-Hänninen 2007, 26; Vainio & Pietarinen 2010, 50.)

Vertaisryhmätoiminnan rooli vapaaehtoistoimintana ei ole itsestään selvä. Vertaisryhmien kaksijakoisen luonteen, samanaikaisen avun antamisen ja saamisen, voidaan nähdä rajaavan näiden ryhmien vertaisvetäjät tai -mentorit vapaaehtoistyön ulkopuolelle (Nylund 2000, 37). Vaikka ryhmänvetäjät ovat vertaisina jossain määrin osallisia sekä avun saamisesta ja vastaanottamisesta ryhmään osallistuessaan, on heillä kuitenkin erityisasema suhteessa osallistujiin. He ovat vastuussa yhteisestä toiminnasta ja he ovat usein käyneet läpi organisaation järjestämän koulutuksen, joka on antanut heille valmiuksia ryhmän vetämiseen sekä sitouttanut heitä taustaorganisaation tavoitteisiin. Vertaisryhmissä vetäjien rooli voidaan siten nähdä vastuullisempänä verrattuna muihin ryhmään osallistujiin.

## 4 IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN

Hyvinvoinnista puhuttaessa on kyse hyvin laajasta kokonaisuudesta, johon vaikuttavat muun muassa ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne sekä elinympäristö. Kaikille ikäluokille yhteisiä hyvinvoinnin peruspilareita ovat esimerkiksi taloudellinen toimeentulo ja terveys. Ikääntyneiden hyvinvointia koskevassa tutkimuksessa on korostunut sosiaalisen verkoston merkitys elämänlaadun perustana. Hyvinvointia lisäävät läheiset ihmissuhteet, yhteisöllinen osallisuus sekä vaikuttaminen. (Salonen 2015, 15–16.)

Osa ikääntyneistä ei kaipaa laajoja sosiaalisia verkostoja, vaan he viihtyvät omassa rauhassaan. Tästä huolimatta yksinäisyys on merkittävä ongelma ikääntyneiden kohdalla. Erityisesti toimintakyvyn laskiessa sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vaikeutuu, kun kotoa poistuminen hankaloituu. Lisäksi ikääntymisen myötä lisääntyvät usein läheisten menetyksen tuottamat surun kokemukset. Yksinäisyys voi heikentää sekä ihmisen psyykkisiä että fyysisiä voimavaroja ja johtaa sairauksien lisääntymiseen sekä niiden kokemusten vahvistumiseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 107; Näslindh-Ylispangar 2012, 20.) Ikääntyneiden yksinäisyyden kokemus on 2000-luvun aikana tehtyjen tutkimusten mukaan yleistä. Keskimäärin noin kolmannes ikääntyneistä kokee yksinäisyyttä usein tai toisinaan. Yli 80-vuotiaiden kohdalla tämä luku kääntyy selvästi nousuun ja 90 vuotta täyttäneistä jo puolet kokee olevansa yksinäisiä. (Jansson 2012, 11.)

Ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemiseksi on alettu kiinnittää huomiota ennaltaehkäisevään toimintaan. Kansallisissa kehitysohjelmissa, kuten vuoden 2012 Kaste-hankkeessa, tavoitteeksi on asetettu ikääntyneiden hyvinvoinnin tukeminen heidän osallisuuttaan vahvistamalla ja terveitä elämäntapoja edistämällä. Kuntien taloudellisten haasteiden vaikeuttaessa palvelujen järjestämistä ja toiminta on monin paikoin toteutunut kolmannen sektorin varassa. (Hakonen 2008a, 101–102; Hakonen 2008b, 114; Näslindh-Ylispangar 2012, 122–123.)

Ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemiseksi ja etenkin yksinäisyyden aiheuttamiin haasteisiin vastaamiseksi on kautta maan otettu käyttöön erilaisia ryhmätoiminnan muotoja. Ryhmään osallistuminen lisää sosiaalista kanssakäymistä sekä samanlaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset voivat toimia vertaistukena toisilleen. Keskeistä näissä työmuodoissa on yleensä ikääntyneiden oma toimijuus ja elämänmuutoksiin pyrkiminen joustavan, luovan vuorovaikutuksen avulla. Kun pyritään edistämään ikääntyneiden terveellisiä elämäntapoja ja vaikuttamaan heidän elämäntapoihinsa on tärkeää lähestyä aihetta asiakaslähtöisesti. Paras vaikutus perustuu yleensä vastavuoroisuuteen, asioista keskustellaan ikääntyneen omista lähtökohdista käsin ja ulkoa päin tuotettavien neuvojen sijasta hänelle annetaan itse tilaa omille oivalluksille. (Kurki 2007, 80; Eloranta & Punkanen 2008, 153–154; Jansson 2012, 16.)



## 5 HASIC-PROJEKTIN VERTAISRYHMÄTOIMINTA

HASIC-vertaisryhmissä osallistujia yhdistävä tekijä on 65+ vuoden ikä ja vertaisryhmien kesto on yhteensä kahdeksan tapaamiskertaa. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja niissä keskustellaan mentorien johdolla hyvinvointiin liittyvistä teemoista. Vertaisryhmien aihesisältö on suunniteltu vastaamaan ikääntyneiden hyvinvoinnin haasteisiin: terveelliseen ruokavalioon, fyysiseen aktiivisuuteen, kohtuulliseen alkoholinkäyttöön ja sosiaalisiin suhteisiin. Vertaisryhmissä käydään läpi kaikki nämä sisällölliset osa-alueet, mutta aiheita on mahdollista painottaa sen mukaan, mitkä niistä osallistujat kokevat itselleen merkittävimmiksi.

HASIC-projektissa mentorit ovat käyneet läpi valmennuksen ja ovat siinä omaksuneet projektin sisällölliset tavoitteet. Suomessa HASIC-mentoreiksi on pyritty löytämään ikääntyneitä vapaaehtoisia, mutta muissa HASIC-partnerimaissa ryhmänvetäjinä on ollut myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ja opiskelijoita. Suomalaiset yli 65-vuotiaat mentorit ovat vertaishenkilöitä itsekin, mutta ottavat samalla myös vastuun ryhmien vetämisestä ja ovat siten vapaaehtoistyöntekijöitä. Mentorivalmennukseen ei ole hakuprosessia, vaan kaikki vapaaehtoiset ovat päässeet mukaan. Projektin toiminnalle on olemassa selkeät raamit, jotka konkretisoituvat rahoittajalle hankehakemuksessa luvatuissa tavoitteissa. Käytäntö on osoittanut, että kaikki valmennusprosessiin hakeutuneet henkilöt eivät ole olleet valmiita sitoutumaan HASIC-projektin tavoitteisiin, vaan ovat sisältöihin tutustuttuaan halunneet itse jättäytyä toiminnan ulkopuolelle. Tämän kaltaisiin tilanteisiin on pyritty valmistautumaan etukäteen muun muassa tiedottamalla avoimesti projektin tavoitteista.

Valmennuksen tavoitteena on ollut antaa mentoreille tietoa ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvistä aiheista sekä käsitellä mentorien kanssa ryhmänvetämisen periaatteita. Tämän kautta heille on pyritty antamaan valmiuksia vertaisryhmien vetämiseen ja sitä kautta niihin osallistuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseen. Valmennukseen osallistumiseen kuuluu, että mentorit vetävät

pareittain yhden HASIC-vertaisryhmän, joissa he käyvät yhdessä ryhmäläisten kanssa läpi kurssilla opetellut hyvinvointiaiheet. Käsiteltäviä aiheita ovat terveellinen ruokavalio, liikunta, kohtuullinen alkoholinkäyttö ja sosiaaliset suhteet. Mentoreita on kannustettu itse kokoamaan vetämänsä ryhmät, mutta ryhmien kokoamiseen on ollut mahdollista saada apua myös projektin yhteydessä toimivilta ammattilaisilta.

Mentorivalmennuksen tarkoituksena on myös toimia mentorien tukiryhmänä. Tavoitteena on, että mentorit alkavat vetää ryhmiä jo valmennuksen aikana, jolloin valmennusryhmä voi toimia ikään kuin työnohjauksellisena tukena heille. Valmennuksessa mentorit voivat antaa toisilleen vertaistukea ryhmänvetäjän tehtävässään sekä saada projektityöntekijöiltä tukea käytännön ryhmätoiminnassa esiin tulleisiin tilanteisiin. Jokaiselle mentorille on myös nimetty HASIC-projektin kanssa yhteistyössä toimivien ammattilaisten joukosta yhteyshenkilö, joka auttaa heitä tarvittaessa ryhmässä esiintyvien haasteiden kanssa. Mentoreiden vastuutaakkaa on pyritty helpottamaan myös jakamalla heidät vastuupareihin. Suurin osa mentoreista on toiminut ryhmänvetäjän tehtävässä pareittain, mutta osa on vetänyt ryhmän myös yksin ja jossain ryhmistä vetäjiä on ollut kolme.

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 6.1 Tutkimuksen tausta ja tarve

Turun ammattikorkeakoulu on halunnut projektikoordinaattorina pilotoida HASIC-vertaisryhmätoiminnan Turussa ja Kaarinassa syksyllä 2014. Molemmissa kaupungeissa järjestettiin mentorivalmennukset, joihin osallistui yhteensä 12 vapaaehtoista. Heistä 11 osallistui valmennuksen jälkeen ryhmien vetämiseen ja syksyllä 2014 kokoontui yhteensä viisi HASIC-vertaisryhmää. Muissa projektimaissa ensimmäiset mentorivalmennukset ja vertaisryhmät on pidetty keväällä 2015.

Syksyllä 2014 valmenneet mentorit ovat antaneet palautetta vain mentorivalmennuksesta. Vertaisryhmien toiminnasta on pyydetty arviot ryhmäläisiltä, mutta mentorien kokemuksia HASIC-vertaisryhmistä ei ole tutkittu. Tässä tutkimuksessa on haastattelujen avulla selvitetty, millaisia kokemuksia mentoreilla on osallistumisesta HASIC-projektiin ja sen vertaisryhmiin sekä laajemmin myös muuhun vapaaehtoistoimintaan. Tutkimustieto mentorien kokemuksista tukee HASIC-projektin arviointia ja toiminnan kehittämistä. Projektin lisäksi tulokset ovat hyödynnettävissä laajemminkin koordinoitaessa vapaaehtoistoimintaa sekä järjestettäessä ikääntyneiden hyvinvointia tukevaa toimintaa.

### 6.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävät

Tutkimuksessa selvitetään, minkälaisia kokemuksia HASIC-projektin valmentamilla mentoreilla on projektin organisaatiosta, mentorivalmennuksesta sekä vertaisryhmien vetämisestä. Tämän lisäksi mentoreilta kysytään yleisemmällä tasolla kokemuksia vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta. Tutkimustehtävät on muodostettu yhdessä projektityöntekijöiden kanssa ja niiden avulla on tarkoitus tukea projektin arviointia sekä arvioida vapaaehtoistoiminnan koordinoinnin onnistumista siihen osallistuvien vapaaehtoisten näkökulmasta.

1. Millaisia kokemuksia mentoreilla on vapaaehtoistoiminnasta?
2. Millaisia kokemuksia mentoreilla on HASIC-projektin vertaisryhmistä?
3. Millaisia kokemuksia mentoreilla on HASIC-projektin tavasta organisoida ikääntyneiden vertaisryhmätoimintaa?

### 6.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmin. Laadullinen tutkimus on hyvä tapa selvittää kokemusperäistä tietoa. Myös tutkittavan joukon pienuus sekä projektin jo toteuttama lomakearviointi mentorivalmennuksen päättyessä ohjasivat valintaa laadullisen tutkimuksen ja haastattelujen suuntaan. Haastatteluissa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa tutkimuksen kohteena olevan henkilön kanssa. Niissä on keskustelujen kautta mahdollista täsmentävin kysymyksiin saada esille syvällistä tietoa aiheesta. Haastattelu on tiedonkeruumenetelmänä vaativa, mutta se tämän tutkimuksen kannalta paras menetelmä saada tietoa tutkittavien mentorien kokemuksista. (Eskola & Suoranta 2003, 60–64; Hirsjärvi & Hurme 2010, 11–12, 34–35.)

Tässä tutkimuksessa mentoreiden kokemustiedon kartoittamiseksi on tehty teemahaastatteluja HASIC-projektin valmentamille mentoreille, jotka ovat vetäneet ainakin yhden vertaisryhmän. Teemahaastattelu on luonteeltaan puolistrukturoitu haastattelu, jossa kysymykset ovat kaikille samat, mutta haastattelutilanteessa niiden järjestystä ja sanamuotoa on mahdollista muuttaa. Teemahaastattelu muistuttaa joustavan luonteensa vuoksi vapaata keskustelua. Haastattelutilanteiden tueksi on etukäteen muodostettu haastattelurunko, joka toimii haastattelijan muistilistana ja muistutti teemoista, joihin vastaamista haastattelussa tavoiteltiin.

Teemahaastattelujen vahvuutena on mahdollisuus motivoida haastateltavia kertomaan heille tärkeistä ja henkilökohtaisista kokemuksista. Se antaa myös mahdollisuuden täsmentää kysytyjä aiheita ja syventyä tarkemmin teemaan liittyviin kysymyksiin keskustelun edetessä. Haasteena on se, että menetelmä vie runsaasti aikaa sekä aineistoa hankittaessa että käsiteltäessä ja se tuottaa

helposti myös paljon tutkimuksen kannalta epäoleellista tietoa. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 36–37, 44–48.)

Haastatteluissa on olennaista tavoittaa tietoa haastateltavien omista kokemuksista ja välttää johdattelevia kysymyksiä sekä haastattelijan omien ennako-oletuksien heijastamista kysymyksissä. Haastattelutilanteisiin oli valmistauduttu etukäteen muodostamalla haastattelurunko yhdessä projektityöntekijöiden kanssa. Haastattelurunkoon on kirjattu tutkimustehtävien mukaiset teemat, joihin haettiin vastauksia. Keskustelun tueksi näiden teemojen alle oli määritelty apukysymyksiä, joiden avulla voitiin tukea keskustelun etenemistä. Haastattelurungon avulla oli mahdollista seurata haastattelun etenemistä ja huolehtia siitä, että kaikki aiheet tulivat käsitellyiksi haastattelutilanteessa.

Mentorien taholta haastattelutilanteissa esiintyi jonkin verran epäröintiä haastattelijan puolueettomuutta kohtaan. Koska haastattelija edusti opiskelijana Turun ammattikorkeakoulua, joka on myös HASIC-projektin taustaorganisaatio, osa mentoreista vaikutti mieltävän haastattelun alkuvaiheessa mitä haastatteluissa on sopivaa sanoa. Haastattelija ei esitellyt itseään koulun tai projektin edustajana, vaan ainoastaan tutkimusta tekevänä opiskelijana. Mentorit uskaltautuivat haastatteluissa esittämään myös kritiikkiä projektia kohtaan, mikä toimii osoituksena heidän antamiensa vastausten luotettavuudesta. Vastauksilla ei pyritty miellyttämään haastattelijaa tai projektityöntekijöitä.

Haastattelutilanteissa osa mentoreista halusi kysellä haastattelijalta tarkempia tietoja projektin toiminnasta ja sen edistymisestä heidän osallistumisensa jälkeen. Haasteena oli, että projektin toiminnasta annettu lisätieto olisi voinut vaikuttaa mentorien antamiin vastauksiin. Mentorien asiantuntijuuden korostamiseksi ja heidän kokemustietonsa selvittämiseksi projektia koskevia tietoja annettiin haastattelutilanteissa vasta mentorien kerrottua kyseessä olevista asioista oman näkemyksensä. Tämän lisäksi haastattelutilanteita pyrittiin johdattelemaan siten, nämä keskustelut käytiin vasta haastattelutilanteiden päätteeksi. (Ruusuvuori 2010, 282–290.)

## 6.4 Aineiston hankinta

Toteutussuunnitelma on esitelty HASIC-projektin sisäisessä kokouksessa 8.4. Haastattelurunkoa työstettäessä projektityöntekijöiden kanssa on pidetty tapaaminen 22.4. sekä oltu sähköpostiyhteydessä. Kun haastattelurunko sekä tutkimustehtävät oli muodostettu, projektityöntekijät ottivat yhteyttä syksyllä 2014 valmennettuihin mentoreihin, jotka olivat vetäneet ainakin yhden HASIC-ryhmän. Saatuaan heiltä luvan projektityöntekijät antoivat haastatteluun suostuneiden mentorien yhteystiedot tutkijan käyttöön. Seitsemän haastateltavaa valikoituivat niin, että jokaisesta syksyllä 2014 kokoontuneesta HASIC-vertaisryhmästä haastateltiin ainakin yhtä mentoria. Otantaa voidaan pitää kattavana tulosten analysoinnin kannalta, kun syksyllä 2014 valmennettuja ja ryhmän vetäneitä mentoreita on yhteensä 11. Haastattelut on toteutettu 13.–22.5.2015. Neljä mentoria on haastateltu heidän kodeissaan, yksi ammattikorkeakoulun tiloissa Ruiskadulla, yksi Kaarinan pääkirjastossa ja yksi Sakunkulman päiväkeskuksessa Uudessakaupungissa. Mentoreilta on kysytty haastattelun toteuttamiseen lupa ensin suullisesti ja vielä haastattelutilanteen yhteydessä kirjallisesti. Kaikki haastattelut on nauhoitettu ja nauhoittamiseen on kysytty suullinen lupa haastattelutilanteessa.

## 6.5 Aineiston käsittely ja analyysi

Nauhoitukset on litteroitu vuorokauden kuluessa haastattelujen toteuttamisesta ja aina ennen kuin seuraava haastattelu on tehty. Tämä nopea prosessointi on auttanut litteroinnissa ottamaan huomioon ja kirjaamaan ylös haastattelutilanteissa esiintyneitä ääninauhoitukseen tallentumattomia asioita, kuten mentorien eleitä tai heidän esittelemiään vertaisryhmiin tai valmennukseen liittyviä materiaaleja. Litterointi on toteutettu sanatarkasti. Haastateltujen anonyymiuden takaamiseksi heidät on nimetty koodein H1-H7.

Haastatteluaineistoa on käsitelty teoriaohjaavan sisällönanalyysin menetelmin. Siinä analyysin tekeminen alkaa aineistolähtöisesti ja työskentelyn loppupuolella

otetaan mukaan teoreettinen tieto auttamaan tulosten käsittelyssä. Tässä analysitavassa aineiston oma ääni pääsee esille, mutta tulosten esittämisessä otetaan huomioon myös aiheeseen liittyvä aikaisempi tutkimustieto. Litteroidun aineiston jäsentelyssä hyödynnetään haastattelurungon teemojen mukaisia kokonaisuuksia (Hirsjärvi & Hurme 2010, 139–142.) Teoria ei ole määräävässä asemassa, vaan teoreettinen tieto pikemminkin tukee analyysin etenemistä tarjoamalla valmiita viitekehyksiä tulosten ilmaisemiselle. Tämä menetelmä sopii hyvin uuden kokemukseräisen tiedon tuottamiseen samalla huomioiden aiemman teoreettisen viitekehyksen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 96–97, 117.)

## 7 MENTORIEN KOKEMUKSIA VAPAAEHTOISTOIMINNASTA

### 7.1 Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan

Tullessaan mukaan HASIC-projektin toimintaan kaikilla mentoreilla oli jonkinlaista kokemusta vapaaehtoistoiminnasta. Haastateltavista neljä mainitsi ennen eläkkeelle jäämistä olleensa mukana esimerkiksi urheiluseuroissa ja ammattijärjestöjen toiminnassa. Kaikille mentoreille eläkkeelle jääminen oli antanut merkittävän sykäyksen vapaaehtoistoimintaan ryhtymiselle. Monissa haastateltavien kommentteissa vapaaehtoistoiminta näyttäytyi ikään kuin jatkumona työelämässä toimimiselle. Tämän lisäksi mentoreilta löytyi lukuisia yksilöllisiä motiiveja toimintaan osallistumiselle. Haastateltavat kuvasivat kaipaavansa mielekästä tekemistä, uusia kontakteja ja myös uuden oppimista.

H2: [...] kun on kuitenkin tottunu työelämässä tekemään ja liikkumaan ja olemaan. Niin kauan kuin terveyttä riittää, siin voi viel joku joutua auttamaan meitäkin jossain kohtaa.

H3: Sillon kun mä jäin eläkkeelle ni mä olin tuli semmonen tunne et apua nyt mulla on paljon aikaa ja [...] et mun täytyy jotain simmost järkevää ja toisaalt mua kiinnosti simmonen vapaaehtoistyö [...] se on ihan niinku antanu sillai toimintaa ja sisältöä ja uusia kontakteja ku ne työelämän kontaktit tavallaan jää sitten tuota vähemmälle.

H5: Et sen takiahan mä en voinu ni jättääkään ku mä töist jäin pois et ei mul olis mitään semmost, et mul täytyy olla joku tämmönen sosiaalinen, et täytyy olla en mä osaa olla.

Vertaisryhmiin oli aiemmin osallistunut vain kaksi mentoria. He molemmat olivat olleet vertaistukiryhmissä mukana omaan sairauteensa liittyen. Molemmat kuvailivat näitä kokemuksia erittäin tärkeiksi ja korostivat vertaistuen merkitystä vaikeassa elämäntilanteessa.

H1: [...] vakava elämänpysähdys oli [...] ja sit siinä mä näin sen vertaistuen voiman tavallas [...] et viel on tässä niinku toivoo ja sit alko niinku funtsimaan sitä ja ajattelemaan sitä et mitä se vertaistuki sit tavallas antaa.

H5: Et olkoon se vertaistukiryhmä ihan minkä asian takia vaan ni se on hyvin tärkeä et se antaa kyllä paljon ihmisille niille ketkä siinä käy.



Monet haastateltavista osallistuivat HASIC-projektin ohella muuhun vapaaehtoistoimintaan, jonka tavoitteena on ikääntyneiden hyvinvoinnin tukeminen. Yleisimpänä vapaaehtoistoiminnan muotona olivat mentorien eri nimillä kuvailemat ystäväpalvelut, joissa vapaaehtoiset vierailevat säännöllisesti heille osoitettujen ikääntyneiden luona. Tämän kaltaiseen toimintaan osallistui haastateltavista neljä. Osalla oli useampikin autettava ikääntynyt ystävä, joiden luona he vierailivat viikoittain. Haastateltavista kaksi veti ikääntyneille keskusteluryhmää. Kaikissa haastatteluissa tuli esille myös se, miten toisten auttaminen on palkitsevaa ja myös se motivoi osallistumaan vapaaehtoistoimintaan. Mentorit kokivat selvästi, että heidän tekemälleen vapaaehtoistoiminnalle on ollut tarvetta ja heidän autettavinaan olleiden suora positiivinen palaute oli paras palkinto vaivannäöstä.

H4: Mä oon saanu siit niin paljon en mä varmaan tekiskään sitä jos mä en olis saanu siitä niin paljon se vastavuorosuus.

H6: Et siinä huomaa hyvin et tota noi ni on niinku tarpeellinen, ja mehän kaikki tarvitaan sitä et me ollaan tarpeellisia, me tullaan hyväksytyks ja saadaan positiivista palautetta. Ne on semmoset niinku kantavii voimia just se positiivinen palaute. Se on huomaat et sä oot tehny jotain hyvää semmost mist toinen on tullu tyytyväiseksi.

## 7.2 Mukaantulo HASIC-projektiin

Haastateltavat osallistuivat ikääntyneitä tukevaan vapaaehtoistoimintaan useimmiten HASIC-projektin yhteistyötahojen kautta. Yleisimmin mainittuja vapaaehtoistoimintaa koordinoivia tahoja olivat Katulähetysten Senioripysäkki Turussa ja Paletti Kaarinassa. Näiden lisäksi mentorit olivat olleet yhteistyössä Turun kaupungin kanssa (vapaaehtoistyön koordinaattori, Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman hyvinvointikeskukset). Tieto HASIC-projektin toiminnasta oli tullut useimmiten edellä mainituista lähteistä. Neljä mentoreista oli tullut mukaan toimintaan jonkun ammattilaisen suositellessa osallistumista suoraan heille. Kaksi oli kuullut projektista Lehmusvalkaman hyvinvointitempauksessa ja yksi oli tullut mukaan ystävänsä suosituksesta.

Mielenkiintoinen erityispiirre mentorien osallistumisessa HASIC-projektiin on, että kolme heistä kuvaili tulleensa mukaan hieman vastentahtoisesti. Koska alkava

projektitoiminta kaipasi osallistujia, HASIC-partnerit pyrkivät aktiivisesti rekrytoimaan mentoreita mukaan valmennukseen. Kaksi alkujaan vastentahtoisesti HASIC-projektin mainontaan suhtautuneista mentoreista tuli mukaan ammattilaisten suostuteltua heidät ja yksi puolittain vahingossa ystävänsä kautta. HASIC-projektin mainonnasta kiinnostuneiden kohdalla osallistumisen motiiviksi mainittiin useimmiten halu oppia uutta (kolme mentoria).

H4: Ei me ens ois lähdettykään. Me yritettiin molemmat pullikoida vastaan et ei me lähdetä ei mennä mut tietysti niil oli semmonen tyhjiö siin.

H6: Sieltä kysyttiin. Mut mä olin vähän sitä mieltä et no ehkä se ei oo mun juttu. Ja sit tää toinen jonka kanssa me vedettiin tämä ryhmä. Ni hän sano et juu juu kyllä sä oot ilmottautunu mä sit et olenkohan vaan [...] ja niinhän me mentiin ja sitten mä sanosin et olenk mä ny ilmottautunu no en ollu [...] nii mä menin vähän keittiön kautta.

H3: Aattelin että enemmän saa aina oppia ja uutta niin se aina niinku innostaa ja mua kiinnosti se sitten sillai.

H7: Sitä sit kuitenkin haluaa jotain niinku ittekin saada tietoa ja jotakin niinku kuin mä nyt sanoisin. Jotain järkevää, järkevää toimintaa.

## 8 MENTOREIDEN KOKEMUKSIA HASIC- VERTAISRYHMISTÄ

Mentorien kokemukset HASIC-ryhmien vetämisestä olivat positiivisia. Haastatellut mentorit olivat vetäneet yhteensä viittä eri ryhmää. Missään ryhmässä ei ollut ilmaantunut suurempia konflikteja ja ryhmäytyminen oli sujunut hyvin. Osa ryhmistä oli koottu jo valmiiksi toisilleen tutuhkoista henkilöistä (esimerkiksi Senioripysäkin asiakkaista), osa oli toisilleen entuudestaan täysin vieraita. Kolmen ryhmän kohdalla mentorit kuvailivat ryhmän tutustumisprosessia ja sitä, miten muutaman tapaamiskerran jälkeen juttu alkoi luistaa ja ryhmäläiset osallistua avoimemmin yhteiseen keskusteluun. Yksi ryhmistä oli pysynyt loppuun asti hiljaisena. Tässä ryhmässä äänekkäin osallistuja oli yksi mentoreista, joka haastattelun mukaan dominoi keskustelua.

Yhdessä mentorin itse kokoamassa ryhmässä useammat ryhmäläisistä olivat sukua toisilleen. Erityispiirteenä tässä ryhmässä oli myös ikäjakauma: osallistujista kaksi oli alle 65-vuotiaita, nuorempi alle 50-vuotias ja toinen hieman päälle viidenkymmenen. Samalla ryhmän iäkkäin jäsen oli jo yli 80-vuotias. Tämän huomioon ottaen kyseistä ryhmää ei voida pitää varsinaisesti ikääntyneiden vertaistukiryhmänä, mikä kävi myös jossain määrin ilmi ryhmän toiminnassa. Haastateltava kuvasi, että ryhmän vanhemmat jäsenet toimivat nuorempien tukena näiden akuuteissa elämänkriiseissä. Siten ikääntyneiden vertaistuen ei voida katsoa ryhmässä toteutuneen.

### 8.1 Hyvinvointiaiheet

HASIC-projektissa tavoitteena oli käsitellä ryhmäkeskusteluissa neljää ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvää aihetta. Mentorit kävivät valmennuksessa nämä aiheet läpi ja esittelivät sitten tätä hyvinvointitietoa ryhmäläisilleen. Jokaisessa ryhmässä oli käyty läpi kaikki HASIC-projektiin kuuluvat aiheet, jonka lisäksi lähes kaikissa ryhmissä oli keksitty myös itse lisää aiheita. Kahdessa ryhmässä oli keskusteltu erilaisista tavoista viettää joulua, siihen liittyvistä

muistoista ja kulttuurieroista. Lisäksi ryhmissä oli esimerkiksi pelattu Aliasta, pidetty levyraati ja vietetty Halloween-naamiaisia. Kahdessa ryhmässä mentorit kertoivat ryhmäläisten osallistuneen aiheiden keksimiseen.

Aiheista alkoholi oli ollut kahdessa ryhmässä vaikea ottaa puheeksi ja ryhmäläiset olivat pyrkineet sivuuttamaan aiheen. Toisessa näistä tapauksista mentori koki, että yhdellä ryhmäläisistä alkoholin kulutus oli hieman tavallista runsaampaa. Ainakin kolmessa ryhmässä mentorit olivat lähestyneet alkoholi-aihetta valmennuksessa esitellyn alkoholittomien juomien maistelun kautta. He kuvasivat, miten vakava aihe oli ollut helpompi ottaa esille positiivisen lähestymistavan kautta. Hyvinvointiaiheista ruoka oli herättänyt paljon keskustelua kahdessa ryhmässä, oli vaihdettu reseptejä ja keskusteltu erilaisista ruokailutottumuksista. Kahdesta ryhmästä löytyi ravitsemusalan ammattilaisia, toisesta mentori ja toisesta ryhmäläinen, jotka pitivät alustuksen aiheesta.

Kaikki mentorit painottivat vapaan keskustelun merkitystä valmiiden aiheiden ohella. Vaikka aiheet tulivat käsitellyiksi, monet kokivat lipsuneensa HASIC-valmennuksessa annetusta konseptista, koska ryhmän kokoontumisissa otettiin paljon vapauksia eikä keskustelu välttämättä pysynyt HASIC-aiheissa. Haastatteluissa tuli esiin yksittäisiä ihmetteleviä kommentteja sekä alkoholin käyttöön että ravitsemukseen liittyvistä suosituksista. Esimerkiksi yksi mentoreista kertoi saaneensa lääkäritä alkoholin käyttösuosituksen, joka oli kaksi kertaa suurempi kuin HASIC-valmennuksen ohje. Kolme mentoreista toi esiin sen, miten haastavaa on vaikuttaa ikääntyneiden elämäntapoihin. He epäilivät, että eivät iäkkäät ihmiset enää ole valmiita muutoksiin tai ainakin niihin ohjaaminen vaatisi pitkäjänteisempää työskentelyä kuin lyhyen kurssin.

H2: Et eihän ton ikästen kasikymppisten ihmisten päätä enää kukaan käännä.

H3: Et tavallaan me ehkä vähän poikettiin tästä kaavasta että mutta kyl mä nyt niit aiheita joka kerran käsiteltiin [...] niin ja kyl sen täytyy olla jotain muuta kuin luento. Ei tässä iässä se enää mene, ei se mee perille.

H4: Kyllä ne puhu et meilläkin pitäis jotain teemoi olla mut ku me ajateltiin jotain teema et pitäis olla ni hetkinen sehän meni se pursu vaikka mihin ku ei meidän teemat pysyny pysytty ollenkaan. [...] Kun ajattelee et ku tääki oli 65-vuotiaail suunnattu ni hyvin harva ihminen enää muuttaa ruokatottumuksias sen ikäsenä!

H5: Kyl ne oli kun ne aiheet jo on vähän semmoset et kun se ruoka nyt on ensinnäkin semmonen et sitä tulee suut silmät täyteen joka paikasta ni jos ihminen vähänkin lukee lehtii kattoo televisioo niin niin se kyl tietää [...] en mä nyt usko et yhtään semmost ihmist on et ei tietäis mikä on terveellist ruokaa.

H6: Et ehkä meil ei ihan sellast mikä tämä villakoiran ydin oli tässä hommas hasic-projektissa ni se ei ehkä siinä ihan toteutunu meillä semmotto meil oli vähän [...] meillä oli joku akkakerho.

## 8.2 Menturityöskentely

Mentorit toivat haastatteluissa laajalti esille, miten paljon osaamista ja valmiuksia heillä on vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen. Kaikki olivat olleet työelämässä tehtävissä, jotka vaativat hyviä vuorovaikutustaitoja. Tämän lisäksi monella oli kokemusta toisten opettamisesta ja ryhmien ohjaamisesta. Mentoreiden haastattelut osoittivat selvästi, miten hyvin he tunnistavat ryhmädynamiikan erilaisia elementtejä ja osaavat joustavasti toimia tämän pohjalta ryhmätilanteissa. Ryhmän ohjaamisen taidoista mentorit toivat useimmiten esille sen, miten tärkeää on osata jakaa puheenvuoroja huolehtien siitä että keskustelua syntyy eikä kukaan pääse hallitsemaan sitä yksinään. Samalla haastatellut korostivat sitä, miten jokaisella on myös oikeus olla vaiti ryhmässä. Osallistuminen ei velvoita keskustelemaan, vaan jokaiselle ryhmäläiselle on annettava oma tilansa ja vapaus päättää, minkä verran he haluavat olla äänessä.

H2: [...] työelämäs joutunu miettimään et ei se vaadi mitään muuta kun et sä oot ihmisenä ihmisen vieressä [...] niin tota ne on tämmösiä pieniä asioita tietysti on elämäkokemuksen kautta tullu [...] et ei se ole vaikeeta kun siinä menee ja kuuntelee, oikeesti kuuntelee niitä ihmisiä.

H4: Et aina osas on juttelevaisii osas on hiljasii mut sit täytyy ain vaan yrittää et mitä mieltä sä olet ja moni ei saa puheenvuoroo [...] vaan tai kyl me yritetään kyl puhuu jokainen puhuu erikseen et ei yht aikaa [...] mut aina nois ryhmis on osa ihan vapaaehtosesti osa kun on hiljasii.

Pareittain työskentelyä kaikki haastatellut pitivät erittäin tärkeänä. Viiden ryhmän mentoripareista kolme tunti toisensa hyvin jo entuudestaan ja kaksi paria oli vetänyt aiemmin yhdessä ikääntyneiden keskusteluryhmiä. Mentoreidensa kanssa vasta HASIC-projektissa tutustuneet kertoivat, että heidän välilleen oli syntynyt hyvä ystävyys, joka on jatkunut projektin jälkeenkin. Kaksi mainitsi, että ryhmän vetäminen olisi onnistunut myös yksin, mutta kaikki olivat sitä mieltä, että

parin kanssa työskentely on vielä parempaa. Parin kanssa työskentelyn etuna mainittiin useimmiten se, miten ryhmäkeskusteluja ohjatessa toiselta saa apua ja tukea. Jos oma ajatus katkeaa, toinen on valmiina jatkamaan. Samaten mentorit mainitsivat tärkeänä sen, miten työpari tuo erilaisia näkökulmia käsiteltävään aiheeseen ja siten ryhmäläiset tavoitetaan paremmin.

H1: Voi olla että se on kahden kanssa niinkun menee se asia paremmin perille. Et vaikuttaa ihmisii enempi kun on kaks jotka puhuu samalla taval. [...] Kahdestaan on helpompi tavallaan ottaa se porukka vastaan.

H2: Kun on samanlainen pari niin se lähtee samantien vetämään se asia etenee koko ajan ni se toinen miettii sitä vastausta kun se ajatus menee sekasin et jos siin on yksin niin siihen tulee ajatuskatko.

### 8.3 Haasteet

Kaksi mentoreista mainitsi, että parityöskentelyn sujuvuuden kannalta on olennaista se, miten henkilökemiat sujuvat yhteen. Haastatteluista on nähtävissä, että osassa ryhmistä mentorit olivat niitä henkilöitä, jotka toimivat ryhmässä dominoivasti ja hallitsivat keskustelua. Ryhmäläisten toimintaan mentoreilla oli keinoja puuttua esimerkiksi miettimällä miten puheenvuoroja jaetaan. Jos tilannetta häiritsevästi hallitseva henkilö onkin oma työpari, tilanteeseen voi olla hankalampaa puuttua.

Tarkasteltaessa ryhmien toimintaa kokonaisuutena näyttää siltä, että HASIC-ryhmät onnistuvat poikkeuksetta hyvin. Useimmissa ryhmissä mentorit kertoivat siitä, miten heidän taitojaan oli tarvittu tasavertaisen keskusteluilmapiiirin muodostamisessa ja ylläpitämisessä. Ryhmäläisten hyvän palautteen perusteella ja sen valossa, että useimmat ryhmistä ovat tavanneet toisiaan myös virallisten HASIC-ryhmäkertojen jälkeen, voidaan sanoa, että mentorit ovat onnistuneet ohjaustehtävässään erinomaisesti.

## 9 MENTORIEN KOKEMUKSIA VAPAAEHTOISTOIMINNAN ORGANISOIMISESTA

### 9.1 HASIC-ryhmien kokoaminen

Jo edellisessä luvussa mainittiin, että osa syksyllä 2014 kokoontuneista HASIC-vertaisryhmistä oli ammattilaisten ja osa mentoreiden itsensä kokoamia. Kolmesta oman ryhmänsä koonneesta mentorista yksi koki sen sopineen hänelle. Hän oli tyytyväinen saadessaan kutsua ryhmään henkilöitä, jotka olivat hänelle jo entuudestaan tuttuja ja koki tämän vähentäneen hänen jännitystään. Kaksi muuta itse ryhmänsä koonnutta mentoria pitivät tätä tehtävää erittäin raskaana ja hankalana. Yhtä lukuun ottamatta kaikki mentorit olivat sitä mieltä, että HASIC-projektin luonteeseen ei sopinut omien hyvien tuttavien pyytäminen ryhmäläisiksi. Syinä mentorit mainitsivat sen, että heidän tuttavansa ovat jo aktiivisia eivätkä ole hyvinvointia edistävän ryhmän tarpeessa, sekä mentoriroolin eron suhteessa ystävydessä vallitseviin rooleihin.

H1: Kyl ne niinku kovasti yritti et me olis itse kerätty se ryhmä mut kun mun ajatus ei niinku menny siihen pisteeseen et sitä ruppeis niinkun kavereita neuvomaa että miten sä teet [...] tuttavien kans voi muuten istuu, se on sitten eri tyyppist.

H5: Et ei ainakaan kauheen hyvii tuttavii. Ei välttämät koska ne ei puhu omista asioistas siltaval et tota noi vaikei se ois sil vetäjäl ongelma ni se on sil ryhmäläisel ongelma jos tuntee sen vetäjän kauheen hyvin.

H7: Mehän järjestettiin se itse, et siin oli aikamoinen et jos sen olis tienny tavallaan et mikä homma siin on pitää ruvet värväämään ihmisii [...] et joka paikast yritti saada et se ei ollu helppoa. Et se oli vähän huono juttu siinä.

Omien tuttavien kutsuminen ryhmään ei tunnu mentoreiden mukaan luontevalta ja tarkoituksenmukaiselta, mutta samalla täysin vieraiden ihmisten tavoittaminen vapaaehtoistoiminnan asiakkaiksi tuntui myös todella vaikealta. Ryhmän kokoamisessa ammattilaisilta apua saaneet olivat siihen tyytyväisiä ja monet tätä kautta tavoitetuista ikääntyneistä olivat todella vertaisryhmää tarvitsevia.

H3: Mulla ei ois ollu niinku oikeestaan ketään tai hyvinkin tuntu et minun kontaktipinnat ne on jo niin aktiivisia et on muutenkin et tässähän yritettiin varmaan hakee sellasia joilla ei oo mitään.

## 9.2 HASIC-valmennus

Mentorivalmennus jakoi haastateltavien mielipiteitä voimakkaasti. Mentoreista neljä suhtautui siihen melko kriittisesti. He kokivat valmennuksen hyvin teoreettisena ja kokivat jälleen koulun penkille, mistä he eivät pitäneet. Mentorit toivoivat valmennukseen enemmän vuorovaikutteisuutta ja heidän oman osaamisensa huomiointia. Lisäksi kaksi mentoria kertoi saaneensa HASIC-esitteistä virheellistä tietoa valmennuksen kestosta. Viikoittaiset kokoontumiset olivatkin kaksi kertaa pidempiä kuin mitä heidän saamissaan esitteissä oli todettu. Eniten positiivista palautetta mentorivalmennuksessa sai projektityöntekijöiden yhteistyö, johon monet haastateltavista viittasivat esimerkinomaisesti muistellessaan omaa parityöskentelyään mentoreina.

H3: Et jotenki kun mä koin sen niin et voi olla et he ei sitä tarkottanu ja he oli ihan mukavia ja avoimia ja veivät ihan määrätietosesti varmaan läpi – hyvinkin kunnianhimosesti mun mielest että ehkä siit tuli pikkusen sillai ladattuu sellasta faktatietoo ja kalvosulkeista et siihen tyyliin ku koulussa ja ku me ei olla koululaisia et moni asia on niinku elämäkokemuksen kautta ja semmosen keskustelun ja [...] mut tietenki kun se aineisto on tullu jostakin et. [...] jotenki pitäis ehkä pehmentää sitä.

H7: Et en mä enää tän ikäsenä haluu niinku tuntee et mä oon niinku koulun penkillä. Et semmonen pieni pieni tota sivujuttu et sen pitäis olla enemmän semmosta et me ryhmäläiset taikka vertaisohjaajiks opiskelevat vähä itte tuotais niitä asioita ja sitten tietysti se kuka o vetäjä ni antaa sit vielä tietoo siihen väliin ja vetää ne yhteen. Enemmän sen tyyppist kaipasin.

H1: Nää kouluttajat vetivät hyvin ja ammattitaitoisesti ja antoivat meille ohjeita ja semmosena taustatukena tavallas. Mä luulen että heillä meni se homma hyvin yhteen heillähän on se parityöskentely meni oikeesti hyvin sillä tavalla et jos toisella ei tullu jottain mieleen niin toinen väläytti heti. Ja siinä näki just sen parityöskentelyn.

Mentorien kokemukset työnohjauksellisten elementtien toteutumisesta valmennuksen yhteydessä vaihtelivat ryhmittäin. Ensimmäisessä valmennusryhmässä mentorit kertoivat keskustelleensa ryhmien toiminnasta ja omista kokemuksistaan, mutta koska ryhmissä ei ollut ilmennyt haastavia tilanteita, myöskään tukea ei ollut tarvittu. Toisessa valmennusryhmässä mentorit kertoivat, että työnohjauksellisuus ei ollut toteutunut eikä ryhmien kuulumisista oltu keskusteltu valmennuksen aikana. Tässä ryhmässä vertaistuen toteutumista vaikeutti myös se, että mentorien vetämät vertaisryhmät käynnistyivät eri



aikoihin. Toisten vasta aloitellessa toiset jo lopettelivat toimintaansa. Kaksi muuta mentoria kertoi, että suurin osa valmennukseen osallistuneista mentoreista tuli hyvin tutuiksi, mutta osan kanssa välit jäivät etäisemmiksi.

Kaikki mentorit olivat yksimielisiä siitä, että vapaaehtoisilla tulee olla tukihenkilönä joku ammattilainen, johon voi ottaa tarvittaessa yhteyttä. Mentorit olivat sitä mieltä, että haastavissa tilanteissa ja kohdatessaan ammattilaisapua tarvitsevia ihmisiä heillä on hyvä olla joku, jonka puoleen kääntyä. HASIC-projektin aikana yhteyttä oli otettu vain käytännön järjestelyjen tiimoilta.

### 9.3 Projektitoiminta

Haastatteluissa kävi ilmi, että mentorit tunsivat HASIC-projektin organisaatiota melko huonosti. Esiin tuli esimerkiksi kommentteja siitä, miten projektityöntekijöitä sitoi EU:sta tullut valmennusmateriaali, vaikka todellisuudessa he työstivät materiaalia itse valmennuksen kuluessa. Monien projektin pilotointivaiheeseen liittyvien haasteiden, kuten kiireisen aikataulun suhteen, mentorit puolustelivat projektityöntekijöitä viitaten siihen, miten heillä on raportointivelvollisuuksia EU:hun päin. Mentorit osoittivat kiinnostusta HASIC-projektin toimintaa kohtaan sekä Suomessa että muissa projektimaissa. Mentoreista viisi esitti haastattelijalle kysymyksiä projektin toiminnasta joko haastattelun aikana tai sen jälkeen.

Mentorit kokivat lyhytkestoiseen toimintaan osallistumisen hyväksi. Samalla kolme mentoria kommentoi, että lyhytkestoisella toiminnalla ei heidän mielestään onnistuta vaikuttamaan ikääntyneiden mielipiteisiin. Myös projektin aloitusvaiheen kiireisyys vaikutti negatiivisesti mentorien kokemuksiin. Mentorivalmennuksen alkaessa HASIC-projektin toiminnasta ei ollut vielä muodostunut selkeää kuvaa edes projektityöntekijöille ja tästä aiheutuva epävarmuus heijastui myös mentorien toimintaan. Materiaaleja ei ollut valmiina ja kurssi rakentui hiljalleen toteutuneen toiminnan myötä. Etenkin kaksi mentoria koki nopean ryhmien aloittamisen haastavana. Kolme muuta kertoi, että projektin toivomasta aikataulusta huolimatta he olivat toteuttaneet ryhmän omassa

tahdissaan. Kaikki olivat kuitenkin saaneet vedettyä kahdeksan ryhmäkertaa syksyn 2014 aikana. Yksi mentoreista päätyi tekemään itse esitteitä ryhmäläisten kutsumiseksi mukaan projektin toimintaan, kun HASIC:n puolesta niitä ei ollut vielä pilottivaiheessa saatavilla.

H4: Ehkä heil oli määrätty sit et he oli taas niinku tilivelvollisii sinne EU:hun mut ku sit he taas sano et he ottaa mallii täst Suomesta et [...] he noudatti varmaan ihan just niinku tota oli määrätty. [...] et onkse saksalainen tämä mikä oli tämä heiän pomo siellä tai kenelle lähetettiin nämä raportit et kyl heilläkin sitä hommaa siin oli.

H3: Et sillonhan se menee ihan hukkaan jos tämä ei jatku. Must se on niinku et hasataan sit turhaan et miks sit alkaa ollenkaan jos ei niinku se on pitkäjänteistä toimintaa et vaikutettais ihmisten elintapoihin. Ei se kahdessa kuukaudessa tai neljässä ei se.

H7: No mut tota, ei se on ihan hyvä tommonen projektijuttu et eihän sitä vois lupautuakaan mihinkään kovin pitkäaikaseen. Et se oli ihan kiva niin kauan ku sitä kesti.

#### 9.4 Vastuutaho

Kaikki mentorit kokivat, että ikääntyneiden yksinäisyys on lisääntymässä oleva ongelma, mutta yksin jääneitä ihmisiä on vaikea tavoittaa. Yhteisenä ihmettelyn aiheena mentoreilla oli, mistä ryhmän tarpeessa olevia ikääntyneitä voisi löytää. Neljä mentoreista mainitsi erikseen, että kuntien vanhustyön ammattilaisilla olisi heidän uskoakseen paras tieto siitä, ketkä ovat vastaavan toiminnan tarpeessa. He ovat niitä henkilöitä, joihin ihmiset osaavat ottaa yhteyttä, kun ovat huolissaan yksin jäämisestä omalla tai tuttavansa kohdalla. Samoin neljä korosti kunnan vastuuroolia ikääntyneiden palvelujen tuottajana. Kaksi haastateltavista viittasi laajemmin valtionpolitiikkaan, eduskunnan päätöksiin ja sote-uudistukseen, jotka vaikuttavat myös ikääntyneiden palveluihin. Mentorit pohtivat jo omaa ikääntymistään ja kaksi haastateltavista kertoi omia ajatuksiaan siitä, miten he suunnittelevat turvaavansa oman ikääntymisensä julkisten palveluiden todennäköisesti heiketessä.

H1: Kaupunki vois olla mukana. Eihän tässä tarvii mitään muuta rahoitusta kun et se porukka kerätään kasaan.

H2: Et se on mun mielest kaupungin vanhustyö [...] ja et eduskunta tekee hyvii päätöksiä ja antaa jonkinlaisen rahoituksen.

Projektitoiminnan päättymisestä osalla mentoreista oli huonoja kokemuksia. He olivat nähneet läheltä, miten hyvin toiminut ja arvostettu ikääntyneiden vapaaehtoistoimintaa koordinoiva taho oli joutunut lopettamaan toimintansa rahoituksen loppuessa. Kolme mentoreista toi esiin ihmettelyn siitä, mihin vapaaehtoistoiminnan järjestämisessä lopulta tarvitaan niin paljon rahaa.

H6: Mua aina risoo jollain lailla se ku joudutaan anomaan niitä rahoja ja kaikkee et se lähtee niinku jollai lailla niinku eurot edellä. [...] Et heiän täytyy keksii joku projekti jotta saadaan rahaa jotta tämä täl on jatkumo ja unhotetaan se pieni ihminen siel joka tarvittee sitä vapaaehtosta.

H7: Mä en sitä rahoitusasiaa sit oikein ymmärtäny et mitä se HASIC sit itse asiassa rahotti. Et näitä ohjaajiako vai ketä. Tai mihin ne rahat niinku jaettiin. Ehkeei se mulle kuulukkaan.

Ikääntyneiden ennaltaehkäisevien palveluiden suhteen mentorit pitivät olemassa olevaa tarjontaa hyvänä. Kommenteissa tuli ilmi, miten tarjontaa on päivittäin aamusta iltaan, jos ihminen vain on aktiivinen ja lähtee itse liikkeelle. Suurimpana ongelmana pidettiin sitä, että niin monet eivät lähde. Toiset eivät liikuntarajoitteisuutensa vuoksi pääse liikkumaan, mutta mentoreilla oli myös kokemuksia siitä, miten kaikki eivät halua tulla aktivoituiksi, vaan haluavat olla omassa rauhassaan.

H4: On monta ihmistä näissäki ryhmissä et esmes ne käy monessa ne käy hyvin monessa et ne on ulospäinsuuntautuneita ja ne käy eri ryhmissä ja sit on et sanotaa kuin paljon näis lokeroissa [kerrostaloasunnoissa] asuu ihmisii kun ei lähde mihinkään [...] nykysinhän yritetään siis niin valtavasti [...] mut niinku sanoin just äsken et jos ihminen ei halua lähtee niin se ei lähde, se ei lähde.

H5: Sehän täs on kaikkein suurin ongelma et miten niitä saadaan niitä jotka on todella yksin koton eikä tuu ulos ollenkaan, ku niitä ei saa millään [...] mut kyl se ihan totta on et jos sä katot Turun Sanomist sitä et mihin mennään ni kyl on Ruusukortteli ja Lehmusvalkama joka ainut päivä no ei viikonloppuna mut kaikkina muina päivinä aamusta iltaan asti et jos on aktiivinen ja onhan noita muitakin [...] mut se on tietysti toinen juttu et miten ne ihmiset niihin sit menee ja sit just se et mist me löydetään ne ketkä on kaikist yksinäisimpii.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET

HASIC-projektin mentorien kokemukset vastaavat monilta osin aiempia suomalaisesta vapaaehtoistoiminnasta saatuja tutkimustuloksia. Mentorit uskalsivat avoimesti tuoda esiin sen, miten vapaaehtoistoiminnan anti heille toimi yhtenä tärkeänä motiivina osallistumiselle. Vapaaehtoistoiminnan ihanteena ei enää nähdä puhtaasti altruistista itsensä uhraamista toisten hyvinvoinnin tukemiseksi, kuten kenties varhaisessa hyväntekeväisyystyössä oli tapana. Sen sijaan toisten auttamisen ohella myös vapaaehtoistointaan osallistumisen itsekkäistä syistä on tullut nykyisin hyväksyttäviä. (Yeung 2004, 76; Musick & Wilson 2007, 14.) Mentorit haluavat olla auttamassa toisia ja nauttivat toisten tukemisen tuomasta palkitsevuudesta. Samalla he tiedostavat osallistuvansa vapaaehtoistointaan saadakseen itselleen merkityksellisyyden kokemuksia, mielekästä ajanvietettä ja oppivansa uutta.

Vapaaehtoistoiminnan ja osallistumisen tapojen kehittyessä on tullut tarpeen löytää toiminnalle erilaisia muotoja. Yhtenä tärkeänä motivaation lähteenä osallistujille on mahdollisuus vaikuttaa itse toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen tapoihin. (Nylund & Yeung 2005, 28–29, Utriainen 2011, 24.) Haastatteluissa mentorit toivat esille sen, miten heillä on ikääntyneinä vapaaehtoisina paljon sekä elämäkokemuksen että työkokemuksen tuomia taitoja, joita he haluavat hyödyntää vapaaehtoistoiminnassaan. He tietävät omat vahvuutensa ja kaipaavat tilaisuuksia tuoda ne esiin toiminnassa ja tehdä osallistumisesta itsensä näköistä.

Luonteestaan riippuen mentorit joko kokivat HASIC-projektin säännöt melko tiukkoina ja kuormittavina, tai sitten niistä huolehtimatta toimivat omalle tyylilleen uskollisesti. HASIC-projektia suunniteltaessa on pyritty kuuntelemaan ikääntyneiden ääntä, mutta mentoritoimintaan osallistuvien näkökulmasta projektin toteutus näyttäytyi paikoitellen sääntöjen ja raporttien hallitsemalta. Mentorit olivat toteuttaneet toimintaa omaan persoonalliseen tyyliinsä, mutta kokivat tästä ajoittain syyllisyyttä. Haasteena on jatkossa säilyttää vastaavassa

toiminnassa joustavuus ja vapaaehtoisten osallisuus myös sen jälkeen, kun sitovat projektisuunnitelmat on tehty ja toteutusvaihe on käynnistetty.

Vertaisryhmissä oli käsitelty HASIC-projektiin kuuluvat hyvinvointiaiheet, mutta mentorit olivat hieman epäileväisiä niiden vaikuttavuuden suhteen. Osa kommentoi, etteivät ikääntyneet enää ole valmiit muuttamaan elämäntapojaan ja toiset totesivat sen ainakin vaativan pitkäkestoisempaa työskentelyä aiheiden parissa. Huolimatta siitä, onko hyvinvointiaiheiden käsittelyllä ollut vaikutusta ryhmäläisten elämään, ainakin sosiaalisten suhteiden tasolla ryhmät ovat onnistuneet. Tutkittavista viidestä ryhmästä neljä oli tavannut toisiaan myös HASIC-ryhmäkertojen päätyttyä. Koska yksinäisyys on yksi suurimmista ikääntyneiden hyvinvointia heikentävistä tekijöistä, on uusien sosiaalisten suhteiden syntyminen ensiarvoisen tärkeää. Yhteisöllisyys ja mahdollisuus keskustella samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa yhteisistä kokemuksista lisäävät ikääntyneiden voimavaroja. (Salonen 16, 38–42.) Tässä suhteessa HASIC-projektin toiminta on onnistunut hyvin. Mentorien mukaan ryhmäläisten välille oli syntynyt ystävyyssuhteita, jotka ovat jatkuneet tiiviinä projektiin osallistumisen jälkeenkin.

Mentorit kokivat, että HASIC-projektin kaltaiselle ikääntyneiden hyvinvointia tukevalle toiminnalle on tarvetta. Erityisesti ikääntyneiden lisääntyvä yksinäisyys oli asia, jonka huolestutti kaikkia haastateltuja. Mentorit näkivät suurena haasteena sen, miten apua tarvitsevat tavoitettaisiin. Avainasemaan he nostivat kuntien vanhustyön ammattilaiset. He ovat niitä henkilöitä, joihin avun tarvitsijat tai heidän läheisensä yleisimmin ottavat yhteyttä.

Käytännössä viimeaikainen kehitys on johtanut päinvastaiseen suuntaan, kuntien roolin vähenemiseen etenkin ennaltaehkäisevien palvelujen suhteen. Julkisen vallan resurssien vähetessä kansalaisten odotukset palvelutarjonnan suhteen ovat kasvussa. Sosiaali- ja terveysministeriön 2010-luvulla julkaisemissa tavoitteissa on korostettu yhteistyötä julkisen sektorin, kolmannen sektorin sekä kansalaisten ja vapaaehtoisten välillä, painottaen etenkin kolmannen sektorin merkitystä ennaltaehkäisevässä työssä ja uusien työmuotojen kehittämisessä. (Iivonen 2005, 89; Näslindh-Ylispangar 2012, 122–123.)

Ikääntyneiden palvelujen kehittämisessä on tiedostettu, että kotona asumisen tukemisen lisäksi tarvittaisiin myös uudenlaisia asumiseen ja palveluihin liittyviä ratkaisuja. Neljä mentoreista toi esiin erilaisia tapoja toteuttaa ikääntyneiden yhteisöllistä asumista ja sen, miten tätä kautta voitaisiin huomattavasti lisätä ikääntyneiden hyvinvointia. Vastaavien palvelujen kehittämisen tarve on tiedostettu myös yhteiskunnan tasolla, mutta tämän kaltaisten palvelujen lisääminen on vaativaa toteutettavaksi ja kustannukset saattavat nousta suuriksi. Vertaistoiminnan tukeminen on nähty yhtenä konkreettisenä mahdollisuutena palveluketjujen täydentämiseksi ja raskaampien palvelujen vähentämiseksi. (Utriainen 2011, 19–20.)

Palveluiden kehittämisessä raha nousee usein esille keskeisenä argumenttina. Mentorit ihmettelivät vastauksissaan sitä, mihin vertaisryhmätoiminnassa tarvitaan varoja. Projektiluontoinen toiminta jakoi mentorien mielipiteitä. Lyhytkestoinen osallistuminen oli helppoa, mutta toisaalta pitkäkestoinen toiminta olisi ollut vaikuttavampaa. Etenkin projektin päättyminen herätti mentoreissa huolta siitä, onko heidän työpanoksensa mennyt hukkaan. Osalla oli negatiivisia kokemuksia siitä, miten hyvä toiminta oli jouduttu ajamaan alas rahoituksen päättyessä.

Projektin pilottivaiheessa toiminta oli vielä osin kehitteillä. Mentoreiden kokemuksista heijastui se, miten projektin käynnistämävaiheeseen osallistumisesta aiheutui heille paikoitellen lisäkuormitusta ja kiireen tuntua. Tämän mukaan lyhytkestoinen, projektiluonteinen toiminta ei siis yksinomaan vähentäisi osallistujien stressiä ja kuormitusta (Nylund & Yeung 2005, 28–29), vaan toiminnan hetkellisyys voi osaltaan aiheuttaa haasteita. Puolustellessaan vastauksissaan projektityöntekijöitä ja pilottivaiheen kiireitä vaikutti siltä, että mentorit olivat osaltaan ottaneet vastuulleen projektin tulostavoitteiden toteuttamisen. Käytännön toiminnassa mentorien kokema tulosvastuullisuus ilmeni esimerkiksi kiireenä saada ryhmä käynnistettyä määräaikaan mennessä.

Mentoreiden näkökulmasta projektin organisaatio sekä rahoitukseen ja tulosvastuuseen liittyvät asiat vaikuttivat melko kaukaisilta. He kokivat vastuun taakkaa, mutta eivät osanneet välttämättä nimetä, kenelle projektissa ollaan

tilivelvollisia. Projektitoimintaan ja sen organisaatioon liittyvistä käytännön asioista on tärkeää tiedottaa toimintaan osallistuvia, mutta samalla olisi hyvä miettiä myös sitä, miten tämä vaikuttaa heihin. Mentorien kokema vastuu oli suuri suhteessa siihen, miten etäisiksi he kokivat projektiorganisaation ja miten vähän he tiesivät sen käytännön toiminnasta. Haastatteluissa mentorit osoittivat kiinnostustaan siihen, miten projekti on toteutettu muualla Euroopassa. Koska HASIC-toiminta ei ollut vielä käynnistynyt muissa projektimaissa, kuulumisia välitettiin vain Suomen ryhmistä heille päin. Tämä positiivinen kiinnostus projektin kokonaisuutta kohtaan voisi olla hyödynnettävissä, jos mentoreita halutaan tiiviimmin osallistaa ja sitouttaa HASIC-projektin toimintaan.

## 11 EETTINEN POHDINTA

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi tutkimuksessa tehtyjen valintojen tulee olla avoimesti näkyvillä ja siten arvioitavissa. (Eskola & Suoranta 2003, 20). Tässä tutkimuksessa on pyritty esittelemään kaikki tutkimusta ohjanneet ratkaisut perusteluineen siten, että lukija voi tehdä niistä omat johtopäätöksensä. Tulokset on pyritty esittämään siten, niistä on mahdollista erottaa tutkijan ääni ja hänen tekemänsä johtopäätökset. Täten lukijalla on mahdollisuus itse arvioida tehtyjen johtopäätösten objektiivisuutta. (Hirsjärvi 2007, 227.)

Haastattelujen toteuttamisessa on pyritty ottamaan huomioon haastatteluun mahdollisesti haitallisesti vaikuttavat konteksti- ja tilannesidonnaiset tekijät kuten haastateltavien taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2007, 202). Haastattelijan ollessa Turun ammattikorkeakoulun opiskelija ja HASIC-projektin harjoittelija oli mahdollista, että nämä voisivat vaikuttaa haastattelutilanteisiin sekä haastattelijan että haastateltavien kannalta. Haastattelija esitteli itsensä sosionomiopiskelijaksi painottamatta kytköksiään taustaorganisaatioihin. Haastatteluissa keskityttiin mentorien kokemuksiin ja annettiin heidän kertoa omista näkemyksistään johdattelematta kysymyksiä toimeksiantajan kannalta edulliseen suuntaan tai värittämättä keskustelua haastattelijan omilla mielipiteillä. Saatujen vastausten avoimuus kuvastaa sitä, miten haastattelutilanteissa syntyi luottamuksellinen ilmapiiri. Mentorit uskalsivat tuoda esille sekä positiiviset että negatiiviset kokemuksensa HASIC-projektin toimintaan liittyen.

Aineistoa analysoitaessa on haluttu varmistaa tulosten luotettavuus huomioimalla, että kaikkien haastateltavien ääni pääsee tasaisesti kuuluville ja että tutkija on ymmärtänyt oikein haastateltavien kuvaamat kokemukset. (Hirsjärvi ym. 2007, 224.) Ensimmäisillä lukukerroilla aineistosta nousivat voimakkaimmin esille jyrkimmät mielipiteet. Aineiston huolellisessa työstämisellä ja palaamalla litteroituun materiaaliin yhä uudestaan varmistettiin, että tulokset on esitetty oikein eivätkä vahvimmat äänit nouse esiin muiden yli. Toisena



haasteena tulosten esittämisessä oli negatiivisten kokemusten esille tuominen rakentavalla tavalla. Mentorit antoivat palautetta projektin toiminnasta ja tutkimuksen tuloksissa esiintyy myös arvioita heidän toiminnastaan. Tutkijan omat kokemukset vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta sekä sen koordinoimisesta heijastuvat helposti siihen, minkälaista materiaalia aineistosta nousee esiin. Tutkijan omien motiivien tiedostaminen on auttanut erottamaan niiden vaikutukset aineiston käsittelyssä ja keskittymään tutkimuksessa ilmi tulleisiin mentorien kokemuksiin objektiivisessa valossa sen mukaan, mikä on niiden painoarvo aineiston kokonaisuuden suhteen.

Osa haastateltujen sitaateista on lyhennetty tekstin selventämiseksi ja parissa kohden tekstistä on poistettu sellaisia yksityiskohtia, jotka voisivat identifioida lausahduksen mentorit tunteville henkilöille. Tällä on pyritty suojelemaan haastateltujen anonymiteettiä ja esittämään vastaukset niin, etteivät niiden takana olevat henkilöt ole tunnistettavissa. Haastattelutiedoista ei tule esiin suoria tunnistetietoja, kuten haastateltavien nimiä. Epäsuorien tunnistetietojen, kuten paikkakunnan nimiä ja haastateltavien elämänselityksiin liittyvien tapahtumien, ilmenemistä tekstissä on pyritty välttämään. Joissain tapauksissa haastateltavien sitaateista käy ilmi paikannimiä tai palveluntarjoajia, mutta nämä eivät ole yksilöllisesti kohdistettavissa kehenkään tiettyyn henkilöön. (Kuula & Tiitinen 2010, 452.)

## 12 TULOSTEN ARVIOINTI

Mentorien kokemuksissa korostuivat heidän omat voimavaransa ja elämäkokemuksen tuomat taidot. Haastateltavat halusivat hyödyntää omaa osaamistaan toisten tukemiseksi tiedostaen samalla sen, että he voivat kohta itse olla avun tarvitsijoita. Vapaaehtoistoimintaa suunniteltaessa haasteena on ottaa huomioon osallistujien yksilölliset kyvyt ja persoonalliset tyylit samalla kuin luodaan yhteistä toimintaa, tavoitteita ja pelisääntöjä.

Projektiluonteinen toiminta luo hyviä mahdollisuuksia vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle, mutta samalla projektin käynnistäminen ja päättäminen vievät aikaa varsinaiselta toiminnalta. Toiminnan jatkuvuus projektien päättyessä on asia, josta olisi hyvä keskustella myös mentorien kanssa. Mentorien kokemuksissa HASIC-projektin toiminnasta korostuivat käynnistysvaiheeseen liittyvät haasteet. Projektin toiminnan vakiinnuttua ja seuraavaan mentorivalmennukseen osallistuvilla on ollut jo käytössään valmiit materiaalit. Heidän kokemustensa tutkiminen ja niiden vertaaminen tämän tutkimuksen tuloksiin olisi tärkeä jatkotutkimuksen aihe.

Haastateltavat ihmettelivät, mihin vertaisryhmätoiminnan kaltaisessa työskentelyssä yleensä tarvitaan rahaa. Jos vertaiset löytäisivät toisensa spontaanisti, ei koordinoivaa tahoja tarvittaisikaan. Tulevaisuudessa hyvinvointia tukevan toiminnan järjestäminen tulee todennäköisesti edellyttämään entistä suurempaa kansalaisaktiivisuutta, palveluita ei voi vain jäädä odottamaan vaan niiden järjestämiseksi on itse nähtävä vaivaa. Sosiaalialan ammattilaiset voivat olla etulinjassa aktivoimassa kansalaisia ja kehittämässä matalan kynnyksen toimintamuotoja sekä vapaaehtoisten että hyvinvointia tukevan toiminnan asiakkaiden tavoittamiseksi.

## LÄHTEET

- Eloranta, T., Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Eskola, J., Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hakonen, S. 2008a. Seniorien toimeentulo ja palvelut. Millainen tulevaisuus edessä. Teoksessa Suomi, A., Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 103–110.
- Hakonen, S. 2008b. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntähtäjä. Uusi mahdollisuus. Teoksessa Suomi, A., Hakonen, S. 2008. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 112.
- Harju, U., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T., Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S.; Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Iivonen, E. 2005. MLL toimii vaikuttamalla ja vaikuttaa toimimalla. Teoksessa Iivonen, A. (toim.) Yksilö, yhteisö ja kansalaisyhteiskunta. Helsinki: Opintotoiminnan keskusliitto ry, 80–90.
- ILO 2011. Manual on the measurement of volunteer work. Geneve: ILO.
- Jansson, A. (toim.) 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Kuula, A., Tiitinen, S. 2010. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa Ruusuvaara, J., Nikander, P., Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 432–445.
- Kurki, Leena. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finn Lectura.
- Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Stadia.
- Nylund, M. 2000. Varieties of Mutual Support and Voluntary Action. A Study of Finnish Self-Help Groups and Volunteers. Helsinki: The Finnish Federation for Social Welfare and Health.
- Nylund, M., Yeung, A.B. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, M.; Yeung, A.B. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 13–38.
- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.
- Musick, M., Wilson, J. 2008. Volunteers. A social profile. Bloomington: Indiana University Press.
- Ojanen, M. 2001. Auttajaksi oppiminen. Psykologia minuuden tulkkina. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino, 95–110.
- Porkka, S., Salmenjaakko, J. 2005. Vapaaehtoistyön työhajautuksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

- Porkka, S.; Myllymaa, T. 2007. Riskien arviointi vapaaehtoistyössä. Opas yhdistyksille. Helsinki: Suomen Mielensterveysseura.
- Ruusuvuori, J. 2010. Vuorovaikutus ja valta haastattelussa. Keskusteluanalyttinen näkökulma. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P., Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 269–299.
- Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulun julkaisuja 43. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Toikko, T. 2005. Sosiaalityön ideat. Johdatus sosiaalityön historiaan. Tampere: Vastapaino.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Utriainen, J. 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
- Vainio, S., Pietarinen, K. 2010. Ikätovereita ja ilonhetkiä. Näkökulmia ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmätoimintaan. Helsinki: Suomen Pakolaisapu.
- Yeung, A. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa. Ihanteita vai todellisuutta. Helsinki: YTY.
- Yeung, A. 2004. Individually together. Volunteering in Late Modernity: Social Work in the Finnish Church. Helsinki: The Finnish Federation for Social Welfare and Health.
- Yeung, A.B. 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota. Teoksessa Nylund, M.; Yeung, A.B. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 104–125.

## Teemahaastattelurunko

### Taustatiedot

1. Aiemmat kokemukset vapaaehtoistoiminnasta
  - a. Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan, mihin, kuinka kauan
  - b. Osallistuminen muuhun vapaaehtoistoimintaan HASIC-projektin ohella
2. Aiemmat kokemukset vertaisryhmistä

### Kokemukset vapaaehtoistoiminnasta

3. Mikä sai lähtemään mukaan vapaaehtoistoimintaan, motivaatio
4. Mitä vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on antanut
  - a. Mitä opit vapaaehtoistoiminnasta
  - b. Vaikutukset omaan hyvinvointiin
  - c. Vaikutukset omiin voimavaroihin
5. Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen haasteet
  - a. ajankäyttö, omat valmiudet vapaaehtoistoimintaan, ennakkoodotukset

### Kokemukset HASIC-projektin vertaisryhmätoiminnasta

6. Vertaisryhmä
  - a. Ryhmän vetäminen, vastuu toiminnasta, ryhmän koossapitäminen, yhteishengen muodostaminen
  - b. Haasteelliset tilanteet/persoonat
7. Mentoripari
  - a. Yhteistyön toteutuminen käytännössä
  - b. Parityöskentelyn edut ja haitat
8. Kokemus mentorointimallista
  - a. oma rooli vertaisryhmätoiminnassa, vertaisvetäjän merkitys ikääntyneiden ryhmässä  
Miten toimintaa voisi kehittää

Kokemukset HASIC-projektin tavasta organisoida vertaisryhmätoimintaa

9. Miten sait tietoa HASIC-projektin toiminnasta
10. Vertaisryhmäläisten hankkiminen
  - a. Miten toteutui
  - b. Osallistuitko, kuka auttoi
  - c. Yhteistyö ammattilaisten kanssa ryhmiä koostaessa
11. Valmennus, sen antamat valmiudet ryhmän ohjaamiseen
  - a. Tiedolliset valmiudet (Hyvinvointi-sisällöt)
  - b. Ryhmän ohjauksen menetelmät, vuorovaikutuksellisen toiminnan tukeminen
  - c. Kehitysehdotuksia valmennukseen
12. Projektin sisältö, aiheiden puheeksi ottaminen ryhmissä
  - a. selkeät teemakerrat vai jatkuvasti esillä
  - b. helpot aiheet, vaikeat aiheet
  - c. ryhmän toiveet teemoista
  - d. ehdotuksia uusiksi teemoiksi (mentorilta sekä ryhmäläisiltä)
13. Tuki mentoreille
  - a. tarvitsitko apua, millaista apua tai tukea tarvitsit
  - b. kehen otit yhteyttä, keneltä sait apua ja tukea
  - c. Muut mentorit, valmennusryhmä
  - d. Ammatillaiset
    - i. Oman valmennusryhmän ammattilainen
    - ii. Projektityöntekijät
14. Kokemukset vastaavan toiminnan tarpeellisuudesta jatkossa
  - a. projektitoiminta, projektitoiminnan määräaikaisuus
  - b. ikääntyneiden vertaisryhmät ja vapaaehtoistoiminta
  - c. mikä olisi hyvä vastuutaho toiminnan järjestämiselle tulevaisuudessa

**Hyvä HASIC-mentori,**

Kohteliaimmin pyydän Teitä osallistumaan haastatteluun, jonka tavoitteena on saada tietoa HASIC-projektin mentoreiden kokemuksista projektin vapaaehtoistoiminnassa. Tarkoituksena on haastattelussa kysellä teidän kokemuksianne vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta, vertaisryhmän ohjaamisesta sekä osallistumisesta kansainväliseen projektiin. Tämä aineiston keruu liittyy sosionomitutkintoni opinnäytetyöhön.

Lupa aineiston keruuseen on saatu projektipäällikkö Katariina Felixsonilta 6.5. Suostumuksenne haastateltavaksi vahvistatte allekirjoittamalla alla olevan Tietoinen suostumus haastateltavaksi -osan ja antamalla sen haastattelijalle haastattelutilanteen yhteydessä.

Haastattelun tulokset tullaan raportoimaan niin, ettei yksittäinen haastateltava ole tunnistettavissa tuloksista. Teillä on täysi oikeus keskeyttää haastattelu ja kieltää käyttämästä Teihin liittyvää aineistoa, jos niin haluatte.

Osallistumisestanne kiittäen,

Anni Ellä

Sosionomiopiskelija

anni.ella@edu.turkuamk.fi

050 342 6855

**TIETOINEN SUOSTUMUS HAASTATELTAVAKSI**

Olen saanut riittävästi tietoa Anni Ellän opinnäytetyöstä "Mentoreiden kokemuksia HASIC-projektin vertaisryhmistä", ja siitä tietoisena suostun haastateltavaksi.

Päiväys \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_



THE EUROPEAN  
COMMISSION  
DIRECTORATE-GENERAL FOR RESEARCH AND INNOVATION



HOBESCHHÖDL  
UTRECHT

NTNU – Trondheim  
Norwegian University of  
Science and Technology

Hochschule für Angewandte  
Wissenschaften Hamburg  
University of Applied Sciences

UCLM  
UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID



This document arises from the project HASIC which has received funding from the European Union, in the framework of the Health Programme (2004-2013). The content of this document represents the views of the author and it is not necessarily intended to reflect the views of the European Commission and/or the Executive Agency for Health and Consumer Protection of the European Union. The European Commission and/or the Executive Agency do not accept responsibility for any use that may be made of the information contained therein.