

Eveliina Perttu ja Joni Tammisalo

Elä tätä päivää, uneksi huomista, opi eilisestä

Vapaaehtoisten osallisuuden kokemukset ja

motivaatiotekijät Siskojen ja Simojen pop up -tapahtumissa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK)

Vanhustyö

Opinnäytetyö

9.4.2018

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Eveliina Perttu & Joni Tammissalo Elä tätä päivää, uneksi huomisesta, opi eilisestä - Vapaaehtoisten osallisuuden kokemukset ja motivaatiotekijät Siskojen ja Simojen pop up -tapahtumissa 50 sivua + 3 liitettä 9.4.2018
Tutkinto	Geronomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja	Yliopettaja Tuula Mikkola
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on perehtyä Siskot ja Simot ry:n pop up -tyyppiseen vapaaehtoistoimintaan osallistuvien kolmannen iän saavuttaneiden vapaaehtoistojen näkökulmasta. Tavoitteena on selvittää vapaaehtoistoiminnan merkitystä osallistujien omien osallisuuden kokemusten ja motivaation kautta. Opinnäytetyössä selvitetään myös sitä, mikälaista tukea vapaaehtoinen tarvitsee toiminnan järjestäjältä silloin, kun kyseessä on pop up -tyyppinen, ei säännöllisesti tai pitkäkestoisesti tapahtuva vapaaehtoistoiminta.</p> <p>Opinnäytetyö on tutkimusotteeltaan kvalitatiivinen, ja tiedonkeruu on toteutettu teemahaastatteluin. Opinnäytetyön tiedonkeruuvaiheessa haastateltiin seitsemää niin sanotun kolmannen iän saavuttanutta vapaaehtoistojen ikä. Kolmas ikä on se ikä, joka ihmiselle jää aktiivisen työelämän ja varsinaisen vanhuuden väliin. Pop up -tyyppisen vapaaehtoistoiminnan etuna on se, että toimintaan on helppo hypätä mukaan eikä se vaadi vapaaehtoiselta liikaa sitoutumista. Siskojen ja Simojen järjestämät pop up -tyyppiset "Välittämisen keikat" sopivat kaikenikäisille ja toiminta on niin kutsuttua matalan kynnyksen toimintaa.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena voidaan todeta, että pop up -tyyppinen vapaaehtoistoiminta antaa paljon niin vapaaehtoiselle itselleen kuin myös autettavalle. Vapaaehtoisen oma osallisuus ja toiminnasta kumpuava yhteisöllisyyden tunne koetaan niin tärkeäksi, että se saa vapaaehtoisen palaamaan keikoille yhä uudelleen. Siskojen ja Simojen Välittämisen keikkojen ollessa monipuolisia on jokaisella vapaaehtoistojen ikä mahdollisuus päästä toteuttamaan itseään ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan. Tämän seurauksena Siskojen ja Simojen järjestämä vapaaehtoistoiminta on tekijöilleen motivoivaa, mielekästä sekä palkitsevaa.</p> <p>Johtopäätöksenä tehdystä opinnäytetyöstä on havaittavissa, että vapaaehtoistoiminta Välittämisen keikoilla on monelle harrastus muiden aktiviteettien ohella. Vapaaehtoiset ovat kuitenkin sitoutuneita toimintaan ja kokevat tärkeäksi, että heillä on mahdollisuus itse valita, mihin osallistuu ja kuinka paljon. Myös oikeus päättää omasta ajankäytöstään vapaaehtoistoiminnan suhteen koetaan merkittäväksi ja se on Siskojen ja Simojen järjestämien pop up -tyyppisten Välittämisen keikkojen vahvuus.</p>	
Avainsanat	Vapaaehtoistoiminta, pop up, osallisuus, kolmas ikä, motivaatio

Authors Title	Eveliina Perttu and Joni Tammissalo Live Today, Dream about Tomorrow and Learn from Yesterday – Experiences of Involvement and Motivational Factors in Pop-Up Volunteering
Number of Pages Date	50 pages + 3 appendices April 2018
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor	Tuula Mikkola, Principal Lecturer
<p>The purpose of this Bachelor's thesis was to look into pop-up volunteer work done by the elderly in voluntary organization named Siskot ja Simot. The aim was also to find out the importance of volunteering through the participants' own experience of participation and motivation. It is also investigated whether there was a need to support the volunteers by the organisation in charge, especially when they are using the pop up, irregular and temporary voluntary work.</p> <p>The Bachelor's thesis is based on qualitative research and the data collection was done by interviewing. The advantage of the pop-up volunteer work is that it is easy to get involved with the practice and it does not require commitment from the volunteers. Pop-up events organised by the organisation are suitable for everyone and pop-up events are called low-threshold activities. Seven so-called third age volunteers were interviewed regarding their work during research. Third age is the age between when people are no longer working daily and the old age.</p> <p>As a result, the pop up volunteering is rewarding both to the volunteer and the target group. The volunteer's own activity and community are considered important. Because of that, the volunteers keep coming back to the pop-up events. Also, it is worth mentioning, that since pop-up events are versatile, every volunteer has a possibility to fulfil themselves and to utilize their strengths. Therefore, the volunteering experience arranged by the community is motivating, interesting and rewarding.</p> <p>In conclusion, the volunteer work at pop-up events are considered a hobby besides other activities. The volunteers are very committed and find it important that they have the opportunity to choose the time and place of the events they join. The volunteers find it meaningful to have the right to manage their own time regarding the work. After all, that is the strength of organised pop-up events arranged by the organisation.</p>	
Keywords	Voluntary work, pop-up, involvement, third age, motivation

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Osallisuus	3
3	Vapaaehtoisuus ja pop up -toiminta	7
3.1	Vapaaehtoistoiminta Suomessa	7
3.2	Kansalaistoiminta eli vapaaehtoistoiminta	7
3.3	Pop up -ilmiö vapaaehtoistoinnassa	9
4	Motivaation ja kolmannen iän vaikutus vapaaehtoistoinnassa	11
4.1	Vapaaehtoisen motivaatio	11
4.2	Vapaaehtoistoinnin timanttimalli	12
4.3	Kolmas ikä elämänvaiheena ja vapaaehtoistoiminta	14
5	Vapaaehtoistoimintaan sitouttaminen ja motivointi	17
6	Opinnäytetyön toteutus	19
6.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	19
6.2	Haastateltavien valinta ja aineiston keruu	19
6.3	Haastatteluaineiston käsittely	21
7	Tulokset	23
8	Johtopäätökset	33
9	Pohdinta	42
9.1	Luotettavuus ja eettisyys	42
9.2	Ajatuksia ammatillisesta kasvusta	44
9.3	Jatkokehittäminen	45
	Lähteet	47
	Liitteet	
	Liite 1. Sähköpostitiedote haastateltaville	
	Liite 2. Suostumuslomake	
	Liite 3. Teemahaastattelu	

1 Johdanto

Kohtaamisen vaikutus on valtava. Se tuo näkyväksi, tekee ihmiseksi ja voimauttaa. Siksi meillä tehdään ihan *Siskona ja Simona* töitä, jotta jokainen vanhus tulee kohdatuksi. (Siskot ja Simot 2018.)

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia osallistua, auttaa muita ihmisiä ja tehdä hyvää. Vapaaehtoisena toimiminen antaa myös tekijälleen paljon uusien ihmissuhteiden, ilon ja tekemisen kautta. Vapaaehtoistoimintaan voi osallistua kuka tahansa ikään tai sukupuoleen katsomatta omien voimavarojensa ja mielenkiinnon kohteidensa mukaan. Toiminta on arvokasta niin yksilölle kuin yhteiskunnalle. Vapaaehtoistoiminta lisää yhteiskunnallista luottamusta ja hyvinvointia. Nykyaikana vapaaehtoistoiminta elää ajassa ja muuttuu jatkuvasti. Perinteisestä näkökulmasta katsottuna vapaaehtoistoiminta nähdään ainoastaan toisen auttamisena ja tukemisena. Nykyajan vapaaehtoistoiminnassa sen sijaan korostuu moni muukin asia, kuten osallistuvan vapaaehtoisen omat osallisuuden kokemukset, mieltymykset ja motiivit. (Kansalaisareena 2016.)

On tutkittu, että jo seuraavan kymmenen vuoden sisällä noin miljoona Suomen kansalaista eläköityy. Samanaikaisesti ihmiset myöskin elävät terveellisemmin ja heidän toimintakykynsä säilyy yhä pidempään. Tämän seurauksena tulevaisuudessa on syntymässä suuri joukko ikäihmisiä, jotka omien elämäkokemuksiensa sekä tietotaitojensa myötä kasvavat merkittäväksi osaksi yhteiskunnan vaikuttajia ja voimavaroja. Näistä ikäihmisistä usealle ei riitä ainoastaan apua tarvitsevan vierellä istuminen, vaan he haluavat aiempaa toiminnallisempaa, monimuotoisempaa ja heitä itseään kehittävää aktiivista toimintaa. (Utriainen 2011: 15–16.)

Opinnäytetyömme aiheena on pop up -tyyppinen vapaaehtoistoiminta sekä vapaaehtoisen osallisuuden tunne, joka syntyy toiminnan ja yhteisöllisyyden kautta. Kohderyhmäksi olemme rajanneet kolmannen iän saavuttaneet vapaaehtoistoimijat. Selvitämme opinnäytetyössä, mitkä tekijät motivoivat kolmannen iän saavuttaneita mukaan vapaaehtoistoimintaan. Selvitämme myös heidän osallisuuden kokemuksiaan teorioita ja aikaisempia tutkimustuloksia hyödyntäen. Pyrimme myös selvittämään, millaisia kannustimia vapaaehtoisina toimivat ikäihmiset arvostavat ja toivovat toimintansa lisäämiseksi ja tukemiseksi. Opinnäytetyömme aiheen valinnan lähtökohtana on vapaaehtoistoiminnan ajankohtaisuus, monimuotoisuus sekä yhä kasvava yhteiskunnallinen merkitys.

Opinnäytetyössämme työelämäkumppani on luovan välittämisen yhteisö Siskot ja Simot ry, jonka toimintaperiaate on välittämällä vaikuttaminen. Toiminta on matalan kynnyksen vapaaehtoistoimintaa, johon voi osallistua tavallisen ihmisen taidoin. Toiminta perustuu pop up -tyyppiseen vapaaehtoistoimintaan. Yhteisö järjestää erilaisia tempauksia, ”Välittämisen keikkoja”. Ensimmäinen Välittämisen keikka toteutettiin Järvenpäässä maaliskuussa 2013. Siskojen ja Simojen visiossa korostuu Suomen kansalaisten vastuu omasta sekä lähimmäistensä hyvinvoinnista. Yhteisön arvoissa nousevat esiin yhteisöllisyys, vastuullisuus, ilo ja rohkeus. Siskojen ja Simojen ydinajatuksena on saada aikaan välittämisen kansanliike, jossa vapaaehtoisina toimivat tavalliset ihmiset kohtaavat toisensa yli sukupolvien samalla muita auttaen. (Siskot ja Simot 2018.)

Opinnäytetyössä noudatetaan laadullisen tutkimuksen periaatteita. Aineisto kerätään teemahaastatteluilta, joihin osallistuu seitsemän Siskot ja Simot ry:n vapaaehtoistoiminnan piirissä olevaa haastateltavaa (viisi naista ja kaksi miestä). Haastateltavat kertovat omista kokemuksistaan, ajatuksistaan ja toiveistaan liittyen vapaaehtoisena toimimiseen. Opinnäytetyön viitekehysten muodostavat valitut käsitteet ja niiden väliset merkityssuhteet (Tuomi – Sarajärvi 2018: 19). Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössämme ovat osallisuus, kansalaistoiminta, vapaaehtoistoiminta, kolmas ikä, motivaatio, ja pop up -toiminta. Pohdimme käsitteitä sekä aikaisemman tiedon ja tutkimusten että opinnäytetyöstä saatujen tulosten valossa.

Opinnäytetyömme etenee siten, että käsittelemme aluksi osallisuutta, kansalaistoimintaa ja pop up -tyyppistä vapaaehtoistoimintaa. Tämän jälkeen tarkastelemme vapaaehtoisen motivaatiota vapaaehtoistoiminnan parissa sekä kolmatta ikää erityisesti vapaaehtoistoiminnan näkökulmasta. Tämän jälkeen tarkastelemme vapaaehtoisen tukemista vapaaehtoisjärjestön taholta sekä sen merkitystä vapaaehtoiselle itselleen. Kuudennessa luvussa kerromme tämän opinnäytetyön toteutuksesta. Nämä luovat pohjan opinnäytetyömme aineiston tarkastelulle, tuloksille ja johtopäätöksille, jotka käymme läpi luvuissa seitsemän ja kahdeksan.

2 Osallisuus

Sosiologi Erik Allardt (1976) klassisen hyvinvointiteorian mukaan yksilön hyvinvointi voidaan jakaa ihmisen perustarpeiden mukaan kolmeen osatekijään, joita ovat elintaso (*having*), yhteisyyssuhteet (*loving*) ja itsensä toteuttaminen (*being*) (Allardt 1976: 88–94). Vapaaehtoistyö ja auttamisen halu liittyvät yhteisyyssuhteisiin, mutta myös itsensä toteuttamiseen. Karjalainen ja Raivio (2013) ovat hahmotelleet Allardt'n teorian pohjalta osallisuuden rakentumista kolmen eri ulottuvuuden kautta. Näitä ulottuvuuksia ovat riittävä toimeentulo ja hyvinvointi eli taloudellinen osallisuus (*having*), valtaisuus/toimijuus eli toiminnallinen osallisuus (*acting*) sekä yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys eli yhteisöllinen osallisuus (*belonging*). (Karjalainen – Raivio 2013: 16–17.) Opinnäytetyössä keskitymme tarkastelemaan toiminnallista osallisuutta ja yhteisöllistä osallisuutta.

Osallisuus on monipuolinen ja monitasoinen käsite, ja se saa erilaisia merkityksiä puhujan, käyttötarkoituksen ja ajan ja paikan mukaan. Osallisuutta, osallistumista ja osallistamista käytetään yleisessä keskustelussa rinnakkain, vaikka niillä on selkeät merkityserot. Osallistuminen on Mona Särkelä-Kukon (2014) mukaan konkreettista osallistumista itseään ja lähipiiriään sekä yhteiskuntaa koskevaan päätöksentekoon. Osallistuminen voi olla pitkäaikaista osallistumista tai reagointia erilaisiin asioihin, osallistumista tapahtumiin, vapaa-ajantoimintaa, kansalaistoimintaa tai yhteiskunnallista vaikuttamista. Osallistuminen on osallisuuden muoto. Osallistaminen on taas ihmisten aktivoimista ja kannustamista osallistumaan ja saamaan osallisuuden kokemuksia. Osallistamisessa motivaatio ja tarve eivät synny yksilössä itsessään, vaan jossakin muualla. Osallistamista voi olla esimerkiksi kansalaisten kehottaminen äänestämään tai osallistumaan johonkin tapahtumaan tai hankkeeseen. (Särkelä-Kukko 2014: 9, 35–36.)

Osallisuus ja sen tärkeys yksilön hyvinvoinnin edistäjänä on kirjattu moniin lakeihin, asetuksiin ja dokumentteihin. Suomen perustuslakiin on kirjattu pykälät kansanvaltaisuudesta ja osallistumisoikeudesta. ”Kansanvaltaan sisältyy yksilön oikeus osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristönsä kehittämiseen (Perustuslaki 1999/7312 § 2).” ”Julkisen vallan tehtävänä on edistää yksilön mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan ja vaikuttaa häntä itseään koskevaan päätöksentekoon (Perustuslaki 1999/7312 § 14).” Myös kuntalakiin on kirjattu, että kunnanvaltuuston tehtävänä on huolehtia siitä, että kuntalaisilla on mahdollisuudet ja edellytykset osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan (Kuntalaki 410/215 § 22).

Osallisuutta syntyy erityisesti mahdollisuuksista osallistua, yhteisöllisyydestä ja yhteistyöstä. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsauksessa *Terve ja hyvinvoiva Suomi 2020* (2010) mukaan osallisuuden nähdään lisäävän kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Hyvä yhteiskunta tukee kaikkien väestöryhmien osallisuutta. Tärkeässä roolissa toimivat kansalaisjärjestöt, joiden rooli osallisuuden varmistajina on suuri. Kansalaisjärjestöjen ja julkisen hallinnon yhteistyö nähdään merkittävänä tekijänä erityisesti terveys- ja hyvinvointierojen vähentämisessä ja syrjäytymisen ehkäisyssä. Yhteistyön katsotaan myös lisäävän kansalaisten aktiivisuutta ja omaa vastuuta. (STM 2010: 14.)

Järjestöt mahdollistavat ja edistävät osallisuuden kokemuksia. Järjestöt toimivat yhteiskunnallisina vaikuttajina kansalaistoiminnan ytimessä. Järjestöt ovat lähellä ihmistä, ja ne voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa suoraan kansalaisten terveyttä ja tasa-arvoa tuottaviin taustatekijöihin. Järjestötoiminnassa erityisenä haasteena onkin yhteiskunnan huono-osaisten osallisuuden lisääminen ja tukeminen. Ne, jotka eniten tarvitsisivat tukea, saavat sitä yleisesti vähiten. (Rouvinen-Wilenius ym. 2011: 69.)

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) ja Vanhustyön keskusliitto toteuttivat vuosina 2012–2017 *Eloisa ikä -avustushjelman*, jonka tarkoituksena oli etsiä toimintamalleja ikäihmisten hyvän arjen ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Yksi ohjelman päätavoitteista oli luoda mahdollisuuksia osallisuudelle ja yhdenvertaisuudelle sekä mielekkäälle tekemiselle. Tutkimuksen mukaan osallisuus mahdollistuu parhaiten yhteisöllisyyttä lisäämällä, ja konkreettisia keinoja osallisuuden lisäämiselle ovat muun muassa erilaiset ryhmätoiminnan muodot ja monenlainen vapaaehtoistyö kuten ystävätoiminta. (Pietilä – Saariheimo 2017: 34.)

Tunne siitä, että kuuluu johonkin ja on osa jotakin kokonaisuutta, vahvistaa itsetuntoa ja ihmisarvoa. Victor Frankl (1983) vertaa teoksessaan *Olemisen tarkoitus* ihmistä mosaiikin palaan. Jokainen yksittäinen pala on erivärinen ja erimuotoinen ja yksin epätäydellinen. Pala saa oman merkityksensä vasta suhteessa kokonaisuuteen, ja vasta kokonaisuudelle se merkitsee jotakin. Jokainen ihminen on myös erilainen ja ihmisen ainutlaatuisuus saa merkityksen vasta suhteessa yhteisöön. Myös yhteisö tarvitsee ainutlaatuisia yksilöitä, jotta sillä itsellään olisi merkitystä. (Frankl 1983: 120–122.)

Yhteisö on määritelty ryhmäksi tai joukoksi ihmisiä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja joilla on joku yhteinen kiinnostuksen kohde, tehtävä, tavoite tai päämäärä. Yhteisöissä syntyneitä henkistä pääomaa kutsutaan sosiaalisiksi pääomiksi, joka lisää

hyvinvointia, edistää terveyttä ja parantaa elämänlaatua sekä yhteisö- että yksilötasolla. (Kumpulainen 2004.) Yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat aina olleet ja ovat edelleen ihmisille merkityksellisiä ja arvokkaita asioita. Perinteiset yhteisöt olivat tiukkaan määriteltyjä, ja ihmisen sosiaaliluokka ja yhteiskunnallinen status vaikuttivat siihen, millaiseen yhteisöön oli ylipäätään mahdollista kuulua. Nykymaailmassa yhteisöllisyys on kuitenkin enemmän vapaasti valittavissa ja perustuu yksilön kiinnostuksen kohteisiin, eikä sido elämää kokonaisvaltaisesti. Yksilö voi esimerkiksi kuulua vapaaehtoisjärjestykseen, jonka toiminnan piirissä tapaa muita jäseniä ja mukana olevia, mutta ei välttämättä ole heidän kanssaan muuten tekemisissä. (Aro 2011: 53–54.)

Nykyajan yhteisöllisyydessä korostuu ihmisen yksilöllisyys, ja yhteisöihin liitytään ja niistä erotaan yksilöinä. Osallistuminen eri yhteisöissä voi olla myös hyvin eri tasoista, ja ihmiset voivat kuulua moneen yhteisöön samanaikaisesti. Yhteisössä voi olla mukana sisäpiiriläisenä tai vakituksena jäsenenä, jolloin osallistuminen on aktiivista ja aikaa vievää, tai niin sanotusti satunnaisena turistina tai vain vieraana. Yhteisöön kuulumista voi ohjata yksinomaan halu olla tekemisissä samoista asioista kiinnostuneiden henkilöiden kanssa, jolloin vuorovaikutus ei ole kokonaisvaltaista ja omasta persoonasta tuodaan esille vain se, mikä on oleellista yhteisen kiinnostuksen kannalta. Tällainen yhteisestä kiinnostuksesta syntynyt vuorovaikutus ja yhteisöllisyys voivat kuitenkin myös johtaa pitkäaikaisiin, lojaaleihin ja merkityksellisiin ihmissuhteisiin ajan myötä. (Aro 2011: 53–54.)

Sosiaaliset suhteet ovat yksi keskeinen hyvinvoinnin osatekijä, ja toiset ihmiset antavat yksilön elämälle myös merkitystä ja tarkoitusta. Yksinäisyyden onkin tunnustettu olevan yksi merkittävä sairastuvuuden ja kuolleisuuden riskitekijä. Eläimillä tehdyt kokeelliset tutkimukset todistavat, että sosiaalinen eristäminen aiheuttaa muutoksia aivojen rakenteissa ja prosesseissa. Vaikka eläinten ja ihmisten kohdalla tutkimukset eivät ole yhteneväisiä, voidaan eläinkokeista saada viitteitä siihen, miten sosiaaliset suhteet vaikuttavat myös ihmisten aivoihin, terveyteen ja hyvinvointiin. Yksinäisyyttä tutkinut professori John Cacioppo tutkimusryhmineen Chicagon yliopistosta on todennut, että yksinäisyyden kokemisessa merkittävin asia on ihmisen omakohtainen kokemus yksinäisyydestä. (Cacioppo – Cacioppo – Capitano 2014: 1464.) Yhteisössäkkin voi tuntea itsensä yksinäiseksi, jos jää ulkopuoliseksi. Toisaalta yksikin hyvä ihmissuhde voi olla riittävä osallisuuden tunteen syntymiselle.

Osallisuus on aina omakohtainen kokemus ja yksilökohtainen tunne, ja sillä on yksilötasolla voimaannuttava vaikutus. Osallisuuden voi kokea hyvin eri tavoin riippuen ihmisestä, ja osallisuuden kokemukset liittyvät aina yksilön omaan ihmiskäsitykseen ja elämämaailmaan. Osallisuus syntyy pienistä arjen kokemuksista, sosiaalista suhteista, omaan elämään liittyvien asioiden valinnoista, päätöksistä sekä keskusteluista ja kohtaamisista. (Särkelä-Kukko 2014: 9, 35–36.) Osallistuminen, jossa ihminen voi vaikuttaa itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin ja jossa voi toimia aktiivisesti ja sitoutuneesti, mahdollistaa osallisuuden kokemuksen ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Osallisuuden tunne syntyy silloin, kun ihminen kokee tulevansa kuulluksi ja nähdyksi sekä kuuluvansa johonkin yhteisöön. Osallisuuden kokemukseen liittyy myös oikeudenmukaisuus ja turvallisuuden tunne. Osallisuus vaikuttaa myönteisellä tavalla koettuun terveyteen ja vahvistaa ihmisen eheyden tunnetta ja identiteettiä. (Rouvinen-Wilenius ym. 2011: 51, 57.)

3 Vapaaehtoisuus ja pop up -toiminta

3.1 Vapaaehtoistoiminta Suomessa

Vapaaehtoistoiminta on Suomessa laajaa, ja sen merkityksen ennakoidaan yhä kasvavan. Aiheeseen on kiinnitetty huomiota myös EU:n ja Suomen hallituksen taholta. Vapaaehtoistyön toimintaedellytyksiä pyritään tulevaisuudessa parantamaan ja lisäämään muun muassa lainsäädännön ja viranomaisohjeiden kautta. Esimerkiksi Euroopan talous- ja sosiaalikomitea suosittaa varmistamaan, että lainsäädäntö mahdollistaa vapaaehtoistyön ja kannustaa siihen, suojelee vapaaehtoistyöntekijöitä sekä poistaa heidän toimintaansa haittaavia oikeudellisia esteitä (EU 2008). Suomessa valtiovarainministeriö asetti vuonna 2015 työryhmän selvittämään vapaaehtoistyön lainsäädännön kehittämistarpeita ja ohjeistuksen täsmentämistä sekä ministeriöiden koordinoitavastuita vapaaehtoistoimintaa koskevan lainvalmistelun sekä vapaaehtoistoiminnan yleisten edellytysten luomisen osalta (Valtiovarainministeriö 39/2015).

Vapaaehtoistyö Suomessa 2010 ja 2015 -tutkimuksen mukaan noin joka kolmas yli 15-vuotias suomalainen teki vapaaehtoistyötä vuonna 2015. Vapaaehtoisista 61 % on tehnyt työtä pidemmän ajanjakson säännöllisesti ja 28 % vapaaehtoisten tekemästä työstä on ollut satunnaisesti tapahtuvaa. Ajanpuute mainitaan yleisimmäksi syyksi olla tekemättä vapaaehtoistyötä. Ne, jotka eivät olleet tehneet vapaaehtoistyötä tutkimukseen vastatessa niin heistä 29–61 % olisivat valmiita pyydettyä tekemään vapaaehtoistyötä ikäryhmästä riippuen. Kaikista vanhimman ikäryhmän keskuudessa eli 65–79-vuotiaissa kiinnostus vapaaehtoistyötä kohtaan oli vähäisintä, 29 %. Vastaavasti 25–34-vuotiaat olisivat olleet aktiivisimpia tekemään vapaaehtoistyötä, 65 %. Vuonna 2015 minimipalkalla (10 e/h) mitattuna vapaaehtoisten toiminnan arvo oli 2,95 miljardia euroa. (Vapaaehtoistyö Suomessa 2010 ja 2015. 2015.) Voidaan siis todeta, että vapaaehtoistoiminta kiinnostaa suomalaisia ja moni olisi valmis kokeilemaan toimintaa, mikäli heitä pyydetäisiin mukaan.

3.2 Kansalaistoiminta eli vapaaehtoistoiminta

Kansalaistoiminta on määritelty julkiseksi toiminnaksi, joka on henkilön toimintaa yhteiskunnan tai yhteisön jäsenenä erilaisissa yhdistyksissä ja kansalaisjärjestöissä (Suomen

kielen perussanakirja 1990: 389). Aaro Harju (2005) määrittelee kansalaistoiminnan termin vielä täsmällisemmin. Hänen mukaansa kansalaistoiminta on ihmisen aktiivista toimintaa itsestä ulospäin, yhdessä toimien, yhteiseksi hyväksi. Kansalaistoiminta on sijoitettu Suomessa kolmanteen sektoriin, joka tarkoittaa yksityisen ja julkisen sektorin rinnalla olevia järjestäytyneitä toimijoita. Kolmannen sektorin toiminnalle tyypillisiä piirteitä ovat yleishyödyllisyys, eettisyys, voittoa tavoittelemattomuus, riippumattomuus, yhteisöllisyys, yksilöllinen valinnanvapaus, joustavuus ja vapaaehtoisuus. (Harju 2005: 9, 15.)

Vapaaehtoistoiminta on kansalaistoiminnan ydintä. Palkkatyö ja vapaaehtoistoiminta toimivat rinnakkain monella sektorilla ja täydentävät toinen toisiaan, vaikka niiden toiminta on lähtöisin täysin erilaisesta arvomaailmasta. Suomalaisille ihmisille on tärkeää, että he saavat olla vapaaehtoistyössä mukana omilla ehdoillaan ja oman halun, ajankäytön ja jaksamisen puitteissa. Erilaiset vaatimukset ja rajoitteet sammuttavat halun ja innostuksen nopeasti. (Harju 2005: 41, 123.) Vapaaehtoistoiminnan asiantuntija Sini Lehtinen (1997) toteaa, että ”vapaaehtoistoiminnassa toimitaan tavallisen ihmisen ehdoin ja taidoin”. Lehtisen mukaan jokaisella ihmisellä on omia taitoja ja kykyjä, joita voi hyödyntää vapaaehtoistoiminnassa. (Lehtinen 1997: 20.)

Euroopan vapaaehtoisvuonna 2011 julkaistiin vertais- ja vapaaehtoistoiminnan Versovan lopputuotos. Hankkeen tavoitteena oli kehittää sellaisia toimintamalleja, jotka soveltuisivat monenlaisille vapaaehtoistyötä koordinoiville taustaorganisaatioille. Hankkeen tavoitteena oli nostaa vertaistuen ja vapaaehtoistyön arvostusta. Vapaaehtoistoiminta nähdään kansalaisoikeutena, joka tuottaa tekijälleen hyvinvointia ja jonka yhteiskunnallinen merkitys on suuri. Laimio ja Välimäki (2009) ovat määritelleet vapaaehtoistoiminnan uudella tavalla 2000-luvun ajattelumallia vastaavaksi: ”Vapaaehtoistoiminta on omasta halusta lähtevää, palkatonta toimintaa, jota tehdään omia arvoja vastaavan yhteisön hyväksi. Se on merkki halusta osallistua ja vaikuttaa ja sen tulisi olla kaikkien kansalaisoikeus.” Poiketen aikaisemmin mainitusta Sini Lehtisen määritelmästä ”tavallisen ihmisen taidoin” Laimio ja Välimäki näkevät ennemminkin vapaaehtoistyössä mahdollisuuden ottaa käyttöön kunkin henkilön osaamista ja erityistaitoja. Henkilölle pyritään löytämään mahdollisimman sopiva ja omia tietoja ja taitoja vastaava tehtävä. (Laimio – Välimäki 2011: 6, 10, 18.)

Vapaaehtoistoiminta on järjestötoiminnan perustoimintaa, mutta sitä voidaan organisoida monella tavalla. Suuret ja valtakunnalliset järjestöt ovat tunnettuja ja ihmisten on helppo hakeutua niiden toiminnan piiriin. Näillä järjestöillä on usein hyvä taloudellinen

tilanne, joka edistää toiminnan pysyvyyttä ja jatkuvuutta. Vapaaehtoistyön kentällä on myös lukuisia pieniä toimijoita, kuten Siskot ja Simot ry, jotka yrittävät pysyä olemassa pienin resurssein ja harvalukuisen jäsenistön kanssa. Nämä haasteet vaikuttavat suoraan toiminnan organisointiin ja jatkuvuuteen. (Laimio – Välimäki 2011: 14.)

3.3 Pop up -ilmiö vapaaehtoistoiminnassa

Vapaaehtoistoiminta ja sen näkökulmat ovat muuttuneet paljon etenkin viimeisen kymmenen vuoden aikana. Aiemmin vapaaehtoistoiminnan koettiin olevan enemmän velvollisuus ja vapaaehtoisia pyrittiin sitouttamaan mukaan toimintaan nimenomaan tarpeeseen vedoten. Nykyaikana taas vapaaehtoistojen rooli on korostunut ja koetaan, että vapaaehtoistoiminnan kautta on mahdollisuus vaikuttaa myös omaan elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan. Myös toiminnan vaikutukset ja tulokset ovat nähtävissä heti tai lähestulkoon saman tien. (Laimio – Välimäki 2011: 11–12, 16.)

Yhdysvaltalainen Baras on perehtynyt pop up -ilmiöön ja luonut sen avulla menestyneen yrityksen. Hänen mukaansa eläkeläiset haluavat tasapainoilla vapaalla olon ja velvollisuuksien välillä. Yhdysvalloissa etenkin vähävaraisten keskuudessaan pop up -toiminta liitetään usein työntekoon, jonka kautta he ansaitsevat lisätuloa. Esimerkiksi puutarhahoidosta pitävä henkilö voi osallistua päiväksi mukaan pop up -toimintaan, jossa hän saa hyödyntää taitojaan korvausta vastaan. (Baras 2016: 183.) Siskojen ja Simojen pop up -toiminnan voidaan todeta olevan hyvin samankaltaista, mutta toimijat osallistuvat tapahtumiin vapaaehtoisina. Baras (2016) toteaa pop up -tapahtumien olevan mitä tahansa satunnaisesti järjestettäviä tapahtumia, jotka mahdollistavat ihmisten osallistumisen mukaan kulloiseenkin toimintaan. Jotta tapahtuma voidaan luokitella pop up -tapahtumaksi, tulee tapahtumalla olla selkeä alkamis- ja loppumisaika. (Baras 2016: 3.)

Pop up -tyyppiset vapaaehtoistapahtumat ovat Laimion ja Välimäen (2011) mukaan lyhytkestoisia vapaaehtoistoiminnan tapahtumia, joita voidaan kutsua niin sanotusti nepparivapaaehtoisuudeksi. Tällöin vapaaehtoisen on helppo hypätä toimintaan mukaan ja oman tekemisen vaikutukset ovat nopeasti nähtävissä. Pidempiaikaisia, jopa vuosikymmeniä kestäviä vapaaehtoistoiminnan tapahtumia voidaan kutsua niin sanotusti vetoketjuvapaaehtoisuudeksi, jossa vapaaehtoiset osallistuvat säännöllisesti mukaan toimintaan. Toki myös nepparivapaaehtoisuuksista voi muodostua erilaisia toiminnan ketjuja, mutta tällöin toiminnan kohteet aina muuttuvat, toisin kuin vetoketjuvapaaehtoisuudessa. (Laimio – Välimäki 2011: 18.) Siskojen ja Simojen järjestämät Välittämisen keikat ovat

erinomainen esimerkki pop up -vapaaehtoisuudesta, jota voidaan siis kutsua myös nep-parivapaaehtoisuudeksi. Näillä keikoillaan Siskot ja Simot mahdollistavat vapaaehtoisille mahdollisuuksia tehdä ja kokea vapaaehtoistoimintaa heidän omien taitojen ja voimavarojensa mukaisesti.

Usein kuullaan ihmisten haluttomuutta sitoutua vapaaehtoistoimintaan, sillä elämäntyyliä sekä tilanteet voivat olla nykypäivänä monen kohdalla hyvin vaihtelevia. Monesti elämä koostuu erilaisista vaiheista ja meneillään olevista projekteista joissa opiskelu, työ, työttömyys ja perhetilanteet saattavat vaihdella paljonkin. Tällöin ihmiset eivät välttämättä niinkään karta sitoutumista, mutta eivät uskalla myöskään tehdä lupauksia ja sitoutua etukäteen mukaan vapaaehtoistoimintaan, mikäli he eivät voi olla varmoja osallistumisestaan. Vapaaehtoisten koetaan osallistuvan mieluummin erilaisiin määräaikaisiin tehtäviin, jotka kulloinkin sopivat paremmin heidän omiin elämäntilanteisiinsä. Pidempiaikaisesta vapaaehtoistoiminnasta luopumiseen liittyy aina jonkin verran syyllisyyden tunnetta, joten lyhytkestoiset määräaikaiset tapahtumat antavat helpomman mahdollisuuden irrottautua toiminnasta ilman syyllisyyden tunnetta. (Laimio – Välimäki 2011: 18.)

Lisäksi vapaaehtoistoiminnan haasteeksi on huomattu, että säännöllisesti tai pitkäkestoisesti tapahtuvassa vapaaehtoistoiminnassa toiminnan vaativuus ja vastuullisuus ovat kasvaneet. Tästä esimerkkinä SPR:n järjestämä ystäväpalvelu. Palvelussa on kohdattu aiempaa vaativampia tilanteita, jotka ovat osaltaan johtaneet siihen, että vapaaehtoiset ovat kokeneet sen johdosta riittämättömyyden tunnetta. Nykypäivänä säännöllisesti tai pitkäaikaisesti tapahtuva vapaaehtoistoiminta asettaa tekijöiden osaamiselle yhä suurempia haasteita ja vaatimuksia. (Raninen – Raninen – Toni – Tornaesus 2007: 81.) Siskojen ja Simojen Välittämisen keikat ovat yksittäisiä ja kertaluonteisia ja niissä onnistuu tavallisen ihmisen taidoin. Tämän kaltaiset tapahtumat eivät vaadi vapaaehtoisilta itseltään pitkäaikaista sitoutumista eivätkä laajaa koulutusta tehtäviin (Laimio – Välimäki 2011: 12).

4 Motivaation ja kolmannen iän vaikutus vapaaehtoistoiminnassa

4.1 Vapaaehtoisen motivaatio

Pohdittaessa vapaaehtoistoiminnan merkitystä itse vapaaehtoiselle voidaan puhua myös vapaaehtoistoiminnan motiiveista. Tällöin pohditaan vapaaehtoisen halua toimia vapaaehtoisena sekä sitä, mitä odotuksia hänellä on toimintaa kohtaan. (Laimio – Välimäki 2011: 19.) Vapaaehtoisen omalla motivaatiolla on merkittävä rooli vapaaehtoistoi-
mintaan osallistuttaessa ja ilman motivaatiota vapaaehtoistoiminnan toteutuminen ja jat-
kuvuus olisivat vaakalaudalla. Vapaaehtoistoiminnan vahvuuksia ovat nimenomaan va-
paaehtoisuus, vapaamuotoisuus, joustavuus ja riippumattomuus. (Yeung 2005: 83.)

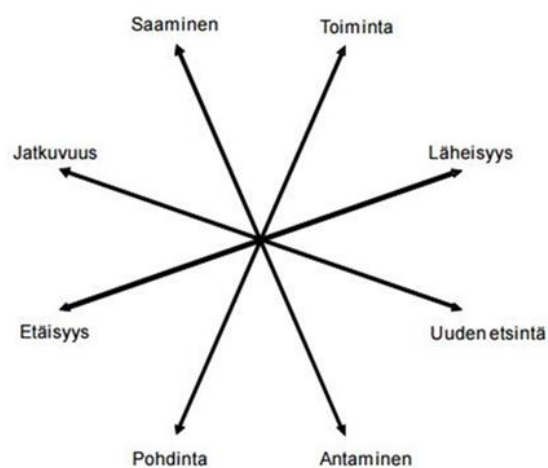
Motivaatio sekä ihmisen henkilökohtaiset omat tavoitteet ja näiden sopeuttaminen muut-
tuviin elämäntilanteisiin ovat keskeisiä asioita ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta.
Motivaatio on kuitenkin se tekijä, joka aktivoi suuntaa ja valikoi toimintaa. Motivaation
tavoitteena onkin toiminnasta saavutettu mielihyvän tila. (Salmela-Aro – Nurmi 2002:
159.) On olemassa sekä sisäistä että ulkoista motivaatiota. Vapaaehtoistojat ovat
useimmiten sisäisesti motivoituneita ja tällöin tyytyväisyys tulee omasta tekemisestä ja
sen tuomasta ilosta, sillä sisäiset motivaatiotekijät liittyvät itsensä toteuttamiseen ja ke-
hittämiseen. Sisäisesti motivoituneet henkilöt omaavat halun oppia uutta, kehittyä tehtä-
vässään ja saada aikaan jotain merkittävää. Tämän kaltaiset sisäiset motiivit ovat tehok-
kaita ja kestäviä. (Laimio – Välimäki 2011: 22.)

Ulkoisia motivaatiotekijöitä ovat esimerkiksi palkka, saatu palaute, ulkopuolisen tuki ja
eri osallistumismahdollisuudet. Näiden motivaatiotekijöiden vaikutus on lyhytaikaisempi
ja tästä syystä muun muassa palautetta olisi muistettava antaa jatkuvasti varsinkin va-
paaehtoistoiminnassa. Tämän kaltaisten ulkoisten motivaatiotekijöiden tunnistaminen ei
ole helppoa eikä ihminen ole välttämättä itsekkään tietoinen kaikista motiiveistaan. Va-
paaehtoistoiminnassa ulkoisten motivaatiotekijöiden tunnistamisella on suuri merkitys
tehtävän valintaan, ohjaukseen ja tukeen sekä palkitsemiseen. (Laimio – Välimäki 2011:
22.)

4.2 Vapaaehtoistoiminnan timanttimalli

Yeungin (2005) timanttimallin päämääränä on pyrkiä selvittämään ja ymmärtämään vapaaehtoistojoiden halua ja motivaatiota vapaaehtoistointaa kohtaan omien kokemusten sekä yksilöllisten merkitysten kautta. Timanttimalli käsittää neljä eri vapaaehtois- motivaation ulottuvuutta joita ovat saaminen – antaminen, jatkuvuus – uuden etsintä, etäisyys – läheisyys sekä pohdinta – toiminta. Nämä kaikki ulottuvuudet pitävät sisällään erilaisia motivaatiotekijöitä, joiden näkökulmasta vapaaehtoistointaa voidaan kuvata. (Yeung 2005: 107.)

Timanttimallin tarkoitus on antaa informatiivinen käsitys kahdella tasolla. Näistä toisen tason avulla on mahdollista kartoittaa vapaaehtoistyön motivaatiotekijöitä niistä lähtökohdista, joita vapaaehtoinen on tuonut esiin. Timanttimallin toisella, laajemmalla tasolla, vapaaehtoisuus voidaan jakaa kahteen eri suuntautumsvaihtoehtoon, joita ovat vapaaehtoisuuden suuntautuminen tekijästä ulospäin sekä vapaaehtoisesta suuntautuminen tekijään itseensä. Timanttimalissa (kuvio 1) oikealle osoittavat neljä nuolta kuvaavat suuntautumsvaihtoehtoa, jossa vapaaehtoisuus suuntautuu tekijästä ulospäin kohti sosiaalisuutta, toimintaa, toisille antamista sekä uusia sisältöjä. Vasemmalle osoittavat nuolet, jotka suuntautuvat taas itse tekijää kohti kuvaavat sisäistä pohdintaa sekä saamista. On hyvä tiedostaa, että näitä ääripäitä ei tule jakaa arvoasteikkoon, sillä ne eivät ole toinen toistaan parempia. (Yeung 2005: 107–108.)



Kuvio 1: Vapaaehtoismotivaation timanttimalli (Yeung 2005: 107).

Saaminen – Antaminen

Vapaaehtoistoiminnan avulla henkilön on mahdollista toteuttaa itseään ja vapaaehtoistoiminta koetaan usein palkitsevaksi sekä merkitykselliseksi tekijälleen. Toiminnan avulla edistetään myös henkilökohtaista hyvinvointia ja vapaaehtoinen kokee usein ilon tunteita ja saa itselleen positiivista mieltä. Saamisen vastakohtana myös antaminen motivoi vapaaehtoisia, sillä tällä tällöin he ovat motivoituneita auttamiseen ja kokevat myös, että vapaaehtoistoiminnan avulla he ovat kykeneväisempiä taistelemaan muun muassa syrjäytymistä vastaan. Lisäksi myös halu auttaa ja toisen ihmisen hyvinvoinnin parantaminen toimivat myös motivoivina tekijöinä vapaaehtoistyössä, jossa on mahdollisuus hyödyntää omaa elämäkokemustaan tarjoten samalla myös vertaistukea samassa tilanteessa oleville henkilöille. (Yeung 2005: 109–111.)

Jatkuvuus – Uuden etsintä

Tämä ulottuvuus pyrkii selventämään vapaaehtoisen motivaatioita sekä halua toimia tutun aiheen parissa tavoitellen myös uusia haasteita. Toiminnan tuttuus onkin yksi ratkaiseva motivaatiotekijä, joka alentaa vapaaehtoisen kynnystä osallistua toimintaan ja tarjoaa sitä kautta mahdollisuuden jatkaa ja kehittää aiemmin opittuja taitoja. Ulottuvuus tarjoaa myös uusia haasteita sekä mahdollistaa vapaaehtoistoimijalle uuden oppimisen ja tuo vastapainoa omaan elämään. (Yeung 2005: 112–113.)

Etäisyys – Läheisyys

Vapaaehtoistoiminnan yksi suurimmista vahvuuksista ja motivaatiotekijöistä on nimenomaan toiminnan vapaaehtoisuus. Tällöin vapaaehtoisella on mahdollisuus ja valta itse päättää kuinka paljon hän on valmis tarjoamaan omasta ajastaan vapaaehtoistoimintaan ja saada näin ollen tarvittaessa etäisyyttä ja joustavuutta toimintaan. Yksi tärkeä motivaatiotekijä on kuitenkin myös läheisyys, jossa sanallinen vuorovaikutus ja ryhmään kuuluminen toimivat osana motivoivaa vapaaehtoistyötä. Sosiaaliset kontaktit, ryhmään kuuluminen sekä hyvä ryhmähenki tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden tavata ja tutustua uusiin ihmisiin. (Yeung 2005: 114–115.)

Pohdinta – Toiminta

Tämä ulottuvuus tarjoaa vapaaehtoistoimijoille mahdollisuuden pohtia omaa rooliaan sekä kokemuksiaan vapaaehtoisena, ja se mahdollistaa myös omien arvojen pohtimista sekä arvokeskustelujen käyntiä muiden kanssa. Toisaalta vapaaehtoistoiminnan viehätys ja vahvuus ovat nimenomaan sen toiminnallisuudessa, jonka avulla vapaaehtoistojat voivat täyttää ehkäpä jopa tyhjäksi koettua aikaa esimerkiksi eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Lisäksi vapaaehtoisen on mahdollisuus toteuttaa itseään ja tehdä jotain konkreettista toiminnan avulla. (Yeung 2005: 116–117.)

4.3 Kolmas ikä elämänvaiheena ja vapaaehtoistoiminta

Kun tarkastellaan ihmisen osallisuutta, osallistumista, vapaaehtoisena toimimista ja sen motiiveja, on myös otettava huomioon henkilökohtaiset tekijät kuten ikä ja elämänvaihe. Tarpeet, toiveet ja mahdollisuudet osallistua ja toimia voivat olla hyvinkin erilaiset, kun verrataan esimerkiksi nuoren äidin tai juuri eläkkeelle siirtyneen ikäihmisen tilannetta.

Niin sanottu kolmas ikä on se ikä, joka ihmisellä jää aktiivisen työelämän sekä varsinaisen vanhuuden väliin. Se on karkeasti määritellen noin 20 vuoden ajanjakso, joka alkaa eläkkeelle siirtymisestä ja jatkuu noin 80 vuoden tienoille yksilöstä riippuen. Silloin henkilö ei ole enää sidottu palkkatyön vaatimuksiin ja lapsetkin ovat useimmiten jo omillaan. (Järvinen 2017: 25.) Kolmannen iän teorian kehittäjä Peter Laslett (1989) on kuvannut kolmatta ikää vapauksien ja itsensä toteuttamisen elämänvaiheena, jossa on aikaa eri mahdollisuuksille sekä toimeliaisuudelle ja johon latautuu paljon odotuksia ja haaveita (Haarni 2010: 9 mukaan). Kolmatta ikää voidaan pitää myös henkilökohtaisena kokemuksena, jossa ihminen ei koe itseään vielä vanhaksi, sillä terveyden ja elintason kohentuminen ovat siirtäneet varsinaista vanhuutta myöhemmäksi (Haarni 2010: 9).

Professori Antti Kariston (2011) mukaan kolmas ikä on hyvän vanhenemisen aikaa, jonka yhteiskunnallinen painoarvo liittyy kolmeen tekijään: 1) Eläkeikään tullaan aktiivisina ja toimintakykyisinä, ja elinvuosia on odotettavissa aikaisempaa enemmän. 2) Eläkeiän saavuttavat suuret ikäluokat, joten kolmannessa iässä olevien määrä on suuri. 3) Eläkeikään astutaan uusin odotuksin ja elämän tavoin. Karisto näkee kolmannen iän käsitteen tervetulleena vaihtoehtona ikääntymisen tuomalle ”taakkatulkinnalle”, jossa ikääntyminen nähdään yhteiskuntaa rasittavana kulueränä. (Karisto 2011.)

Kolmannen iän yhteydessä puhutaan nykyisin ”tuottavasta vanhenemisestä”, joka on tarkoitettu hyvään vanhenemiseen liittyväksi käsitteeksi. Tuottava vanheneminen tarkoittaa, että ihminen voi myös eläkeiässä hyvän toimintakykynsä ansiosta olla hyödyksi itselle ja muille. Kolmannen iän saavuttaneet voivatkin antaa ison panoksen vapaaehtoistyöhön, toimia omaishoitajina ja auttaa nuorempia ikäpolvia esimerkiksi lasten hoidossa jne. Käsitteen tarkoituksena on ollut vastustaa ajatusta, että vanhuus on luopumista osallistuvista rooleista ja vanhat ihmiset olisivat kustannustaakka ja tulppa tuleville sukupolville. (Karisto 2011.)

Myös Anu Leinonen (2007) pohtii tuottavuuskäsitteen myönteisiä näkökulmia, mutta myös siihen liittyviä haasteita ja ongelmia. Myönteisimmillään se tuo näkyväksi ikäihmisten tekemään työtä ja toimintaa monella saralla. Kielteisimmillään se voi kuitenkin muodostua malliksi, jossa oletetaan ja odotetaan, että ikäihmiset ottavat vastuuta lähimmäistensä hoidosta ilman yhteiskunnan tukea omat tarpeet ja toiveet unohtaen. Tuottavuusajattelusta voi tulla hyvän vanhenemisen ideologinen malli, joka tyrkyttää liikaa odotuksia ja vaatimuksia ikääntyneiden elämään. Leinonen puhuuikin mieluummin ikääntyvien tuottavasta osallistumisesta, jossa painotetaan ihmisten asia- ja toimintaympäristöjä ja osallistumisen erilaisia vaikutuksia yksilölle itselleen, mutta myös yhteisöille ja yhteiskunnalle. (Leinonen 2007: 306.)

Harju (2005) pohtii vapaaehtoistyön tulevaisuutta Suomessa. Oletuksena voisi olla vapaaehtoistyön hiipuminen, koska työikäisiltä vaaditaan työelämässä yhä enemmän ponnasta ja käytettävissä oleva aika on vähäistä. Lisäksi kaupungistuminen ja väestön vaurastuminen aikaansaavat sen, että moni työssä oleva kuittaa työpanoksensa mieluummin rahalla. Harju näkee kuitenkin todellisen potentiaalin vapaaehtoistyön tekemiseen nuorekkaissa eläkeläisissä. Mikäli nämä ”harmaat panterit” saadaan tosissaan tekemään vapaaehtoistyötä erilaisissa yhdistyksissä ja ryhmissä, ei vapaaehtoistoiminnan määrä välttämättä vähene. Näiden aktiivisten eläkeläisten saaminen mukaan vapaaehtoistoimintaan edellyttää kuitenkin kannustamista ja motivointia. (Harju 2005: 123.)

Myös Kurki (2005) näkee ikäihmiset voimavarana, koska heillä on yksi yhteinen ominaisuus – heillä on aikaa, jota pidetään nyky-yhteiskunnassa kallisarvoisena. Tätä aikaa vietetään kuitenkin usein varsin passiivisesti ja osallistuminen on vähäistä, joten ikäihmiset tarvitsevat siihen tukea ja innostamista. (Kurki 2005: 16.) Kurki näkeekin ikäihmisten vapaa-ajan erityisen tärkeänä sosiokulttuurisen innostamisen toimintakenttänä. Kur-

jen mukaan yksi eläkkeelle siirtymisen tapa tulevaisuudessa voisi olla ”solidaarinen eläkkeelle jääminen”, jossa aktiiviset eläkeläiset antavat voimiaan ja taitojaan yhteiseksi hyväksi. (Kurki 2005: 127.)

Säännöllinen päivärytmi, tekeminen, toisten ihmisten tapaaminen ja osallistuminen antavat ihmiselle tunteen siitä, että elämä on mielekästä ja merkityksellistä. Kun ihminen jää eläkkeelle, ei ole enää pakko lähteä liikkeelle, elämän hallinta saattaa horjua ja oma identiteetti kadota. Tällaisessa muutostilanteessa arki pitää rakentaa uudelleen ja elämään pitää löytää uutta tekemistä ja sisältöä. Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan edistää ikäihmisen hyvinvointia monella tavalla. Tutkimusten mukaan vapaaehtoisena toimivat kokevat myönteisiä vaikutuksia omassa terveydentilassaan ja toimintakyvysään, masennusoireiden lisääntyminen hidastuu, tyytyväisyys elämään kasvaa ja itsetunto vahvistuu. Vapaaehtoisuus tarjoaa ihmiselle monia merkittäviä hyötyjä, ja ikäihmisten kohdalla hyödyt ovat vielä suuremmat kuin nuoremmilla. (Ikäinstituutti 2016.)

Vapaaehtoistoiminnassa löytyy monenlaisia rooleja tehdä hyvää ja auttaa lähimmäistään. Vapaehtoisena voi toimia pitkäaikaiseen toimintaan sitoutuneena tai osallistua keikkaluonteiseen tapahtumaan tai suorittaa jokin yksittäinen ”täsmätehtävä”. Mikäli elämäntilanne tai terveydentila rajoittavat omaa osallistumista ja liikkumista, voi ikäihminen toimia kuuntelijana tai jakaa omia elämän oivalluksiaan avuksi muille ihmisille, vaikka kotoa käsin. Eläkeläisillä on paljon annettavaa muille ja mahdollisuuksia vapaaehtoiseen auttamiseen on runsaasti. Täytyy vain löytää se itselle sopivin ja mieluisin tapa. (Haarni – Viljanen – Hansen 2014: 59.)

5 Vapaaehtoistoimintaan sitouttaminen ja motivointi

Vapaaehtoisjärjestöjen näkökulmasta vapaaehtoistoimijoiden sitoutuminen toimintaan on koko toiminnan edellytys, sillä heidän perspektiivistä katsottuna sitoutuminen tarkoittaa kiinnittymistä vapaaehtoisuuteen ja sen toimintaan. Vapaaehtoisuuteen kuuluu vapaaehtoisia sekä ammattilaisia. Vapaaehtoisen ja järjestössä toimivien ammattilaisten välinen luottamus ja avoimuus ovat tärkeässä roolissa etenkin silloin, kun eteen tulee vastoinkäymisiä tai esimerkiksi vapaaehtoisen uupumista. (Mykkänen-Hänninen 2007: 63–64.) Siskoissa ja Simoissa palkattu henkilökunta koostuu vain kolmesta työntekijästä, joten Välittämisen keikkoja järjestää usein myös monet vapaaehtoiset heidän tuellaan. Täten Välittämisen keikoilla järjestelyvastuussa olevat vapaaehtoiset ovat roolissa, jossa he tarvittaessa ohjaavat ja tukevat toisia vapaaehtoisia.

Onnistuneen vapaaehtoistoiminnan yksi perusta on siis vapaaehtoisen tukeminen. Jokaiselle osallistujalle on palkitsevaa saada palautetta toiminnastaan sekä kokemusta siitä, että heitä ja heidän tekemistään arvostetaan. Tämä arvostus ilmenee esimerkiksi huomioimisena, ideoiden kuunteluna sekä kiittämisenä. Vapaaehtoiselle on tärkeää, että järjestö on perillä vapaaehtoisen tilanteesta ja kyselee jaksamista. On hyvä tiedostaa, että vapaaehtoistoiminnan perusta on toimijan oma vapaaehtoisuus ja tällöin muun muassa arvostuksen osoitus sitouttaa tekijää paremmin mukaan toimintaan. Vapaaehtoistoimintaa järjestettäessä onkin siis tärkeää muistuttaa kohdeorganisaatioiden kuten palvelutalojen henkilökuntaa kiittää vapaaehtoisia heidän osallisuudestaan vapaaehtoistoimintaan, sillä parhaimmillaan palautteen antaminen on vapaaehtoisen motivaatiota ja tarkoitusta sitova voima. (Kaila 2014: 56–57, 61.)

Lisäksi vapaaehtoisten motivointi auttaa usein sitouttamaan tekijöitä toimintaan. Toimintaan sitoutuneet tekijät ovat usein ylpeitä omasta osallisuudestaan ja kokevat myös olevan paremmin osana yhteisöä. Sitouttamisen ei kuitenkaan välttämättä tarvitse tarkoittaa vapaaehtoisen sitoutumista pitkäkestoiseen toimintaan, vaan hän voi myös sitoutua esimerkiksi yhteen tapahtumaan kerrallaan. Tämä voi tapahtua muun muassa järjestöjen omien arvojen ja perustehtävien kautta. (Kaila 2014: 63.) Siskojen ja Simojen vapaaehtoisuuteen tarkoituksena on luoda välittämisen kansanliike, jossa ihmiset kohtaavat toisiaan (Siskot ja Simot 2018).

Montaa vapaaehtoistoimintaan mukaan lähtevää motivoi halu oppia toiminnan kautta jotain uutta. Tästä erilaisten koulutusten avulla on mahdollisuus lisätä osallistujien motivaatiota toimia mukana vapaaehtoistoiminnassa. Hyvän koulutuksen avulla vapaaehtoisen on mahdollista saada uusia välineitä ja toimintatapoja sekä malleja omaan tekemiseen vapaaehtoistoiminnassa. Kaikenlaiseen vapaaehtoistoimintaan tulisikin siis sisältyä vapaaehtoisuuteen liittyvä peruskoulutus, jossa asioita käytäisiin läpi hyvin yleisellä tasolla. Peruskoulutus toimii eräänlaisena johdatuksena vapaaehtoistoimintaan. Järjestäjien ei välttämättä kuitenkaan tarvitse itse toimia järjestäjänä kaikissa vapaaehtoisten koulutuksissa, vaan vaihtoehtona voi myös olla vapaaehtoisen kannustaminen ja ohjaaminen osallistumaan muiden järjestämiin koulutuksiin. (Kaila 2014: 31, 59.) Tämän kaltaisen koulutus olisi varmasti hyvä vaihtoehto etenkin silloin, kun vapaaehtoistoiminta on enemmän pop up -tyyppistä toimintaa, kuten Siskoilla ja Simoilla.

6 Opinnäytetyön toteutus

Tämän luvun alussa käsitellään opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita. Tässä kohtaa esitellään myös opinnäytetyön pääkysymykset. Sitten käydään läpi haastateltavien valinnat ja lopuksi aineiston keruu sekä haastatteluaineiston käsittely.

6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on perehtyä Siskot ja Simot ry:n toiminnan piirissä olevien kolmannen iän saavuttaneiden vapaaehtoisten kokemuksiin ja näkemyksiin vapaaehtoistoiminnasta ja osallisuuden tunteesta. Tavoitteenamme on selvittää vapaaehtoistoiminnan taustalla olevia tekijöitä, kuten motivaatio sekä osallisuuden kokemuksia pop up -tyyppisessä vapaaehtoistoiminnassa teemahaastattelujen avulla. Lisäksi haluamme selvittää, miten vapaaehtoisena toimimista voi tukea Siskojen ja Simojen taholta toiminnan jatkumiseksi. Saatuja tuloksia verrataan aiemmin tehtyihin tutkimuksiin sekä teorian tietoon. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa aiheesta, jota Siskot ja Simot voivat hyödyntää kehittäessään omaa toimintaansa.

Opinnäytetyössämme etsimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Millaisia osallisuuden kokemuksia Siskojen ja Simojen vapaaehtoistoiminta antaa?
- Millaiset tekijät ja motiivit saavat toimimaan Siskojen ja Simojen vapaaehtoistoiminnassa?
- Miten Siskot ja Simot voivat tukea vapaaehtoisena toimimista? / Miten Siskot ja Simot voisivat tukea pop up -toimintaan osallistuvaa vapaaehtoista?

6.2 Haastateltavien valinta ja aineiston keruu

Haastattelimme seitsemää Siskot ja Simot ry:n välittämisen keikoilla ollutta vapaaehtoista. Etsimme haastatteluihin vapaaehtoisia Siskojen ja Simojen vapaaehtoisten tiedotteen kautta (liite 1), koska halusimme tavoittaa mahdollisimman monta henkilöä kerralla. Siskot ja Simot lähettää kaikille yhteystietonsa jättäneille sähköpostia säännöllisesti. Järjestön toiminnanjohtajan ehdotuksesta kutsu lähti Tuusulan, Keravan ja Järvenpään vapaaehtoisille, sillä näissä kunnissa toiminta on jo vakiinnuttanut paikkansa. Kri-

teerinä oli, että vapaaehtoinen olisi ns. kolmannen iän edustaja ja olisi osallistunut Välittämisen keikoille useamman kerran. Toivoimme haastateltavien edustavan kolmatta ikää, koska meitä kiinnosti erityisesti ikääntyvien vapaaehtoisten motiivit ja kokemukset vapaaehtoisuuteen liittyen.

Lopulta meille ilmoittautui seitsemän vapaaehtoista. He kaikki olivat järvenpääläisiä, iältään 60–70-vuotiaita työelämästä pois siirtyneitä, ja suurin osa oli aktiivisesti toiminnassa mukana. Saimme Siskot ja Simot ry:ltä halukkaiden yhteystiedot ja sovimme haastattelut heidän kanssaan sähköpostitse. Haastattelujen aluksi osallistujat allekirjoittivat suostumuksen (liite 2), ja kaikki antoivat myös luvan haastattelun nauhoittamiselle.

Opinnäytetyössämme noudatimme laadullisen tutkimusmenetelmän periaatteita, koska tavoitteemme oli ymmärtää ja selittää lähtökohtia pop up -tyyliseen vapaaehtoistoimintaan osallistuvien vapaaehtoisten motiiveista ja omista kokemuksista. Lisäksi tavoitteemme oli ymmärtää samalla myös pop up -vapaaehtoisuuden ilmiötä. (Hirsjärvi – Hurme 2001: 59.) Tämän vuoksi laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että haastateltavat henkilöt tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon ja heillä on kokemusta asiasta (Tuomi – Sarajärvi 2018: 73). Haastateltavien määrä oli toteutusta varten riittävä, koska haastateltavat olivat kaikki ns. kokemusasiantuntijoita ja olleet tarpeeksi kauan mukana Siskot ja Simot ry:n toiminnassa. Haastatteluiden keskiössä olivat haastateltavan omat kuvaukset omasta todellisuudestaan. Kuvaukset sisältävät haastateltaville itselleen merkityksellisiä ja tärkeitä asioita. Laadullisen tutkimusmenetelmän erityispiirteenä ei ole totuuden löytäminen, vaan tavoitteena on näyttää ihmisen toiminnasta jotakin, jota ei voida välittömästi havainnoida. (Vilkkä 2005: 98.)

Haastattelut suoritettiin loppusyksystä 2017 Siskot ja Simot ry:n toimitiloissa Järvenpäässä, ja molemmat opinnäytetyöntekijät osallistuivat jokaiseen haastatteluun. Haastattelun etu on sen joustavuus; haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää kysymystä ja sanamuotoa. Joustavaksi haastattelun tekee myös se, että haastattelijalla voi vaihtaa kysymysten järjestystä, mikäli katsoo sen aiheelliseksi. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 63–64.) Päädyimme toteuttamaan haastattelut yksilöhaastatteluina, koska halusimme nimenomaan ymmärtää ilmiötä haastateltavien omien kuvausten ja kokemusten kautta (Vilkkä 2005: 103). Ryhmähaastattelua emme halunneet toteuttaa, sillä emme halunneet ryhmän vaikuttavan yksilön vastauksiin (Hirsjärvi – Hurme 2001: 148).

Haastattelupaikka oli rauhallinen, eikä ylimääräisiä häiriötekijöitä ollut. Pyrimme tekemään jokaisen haastateltavan kohdalla tilanteesta mahdollisimman miellyttävän ja luomaan avoimen ilmapiirin. Haastattelut aloitettiin vapaamuotoisesti rupatellen ja tarjosimme osallistujille kahvia ennen varsinaisen haastattelun aloittamista. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluna, joihin teemat valikoituivat luetun teorian ja tutkimustiedon perusteella (Hirsjärvi – Hurme 2001: 66). Haastattelut etenivät ennalta sovittuihin teemoihin liittyvien kysymysten mukaisesti (liite 3). Haastattelutilanteissa teimme myös tarkentavia ja intuitiivisia kysymyksiä, mikäli havaitsimme, että pystyisimme löytämään niiden avulla opinnäytetyöhöme liittyviä merkityksellisiä vastauksia. Teemahaastattelun yhtenä etuna on mahdollisuus tarkentaa ja syventää kysymyksiä haastateltavien vastausten mukaan (Tuomi – Sarajärvi 2018: 65).

6.3 Haastatteluaineiston käsittely

Jokainen haastattelu nauhoitettiin, jotta muistaisimme ja huomaisimme kaikki opinnäytetyöhön liittyvät oleelliset asiat. Haastatteluiden jälkeen nauhat kirjoitettiin tekstimuotoon eli nauhoitettu aineisto litteroitiin. Litterointitapana käytimme sanasta sanaan litterointia, koska halusimme keskittyä paitsi haastatteluiden asiasisältöihin, mutta varmistaa myös, että mitään oleellista ei jäisi pois. Koska haastattelihoita oli kaksi, oli myös tärkeää, että molemmilla haastattelihoilla oli mahdollisuus muodostaa oma tulkintansa koko aineistosta. Toisen turhaksi tulkitsema aineisto voi kuitenkin olla toisen mielestä tärkeää ja oleellista opinnäytetyön kannalta. Haastatteluiden litterointi on työläs prosessi, joten päätimme jakaa haastattelut puoliksi nauhoitteiden keston perusteella. (Hirsjärvi – Hurme 2001: 139–140.) Haastatteluaineistoa oli nauhoitetussa muodossa 5 tuntia ja 50 minuuttia, ja yksittäisten haastatteluiden kestot vaihtelivat noin puolesta tunnista aina puoleentoista tuntiin sen mukaan, miten puhetta riitti. Jotkut haastateltavista kertoivat asioista ja elämästään yksityiskohtaisemmin ja laajemmin, toiset taas keskittyivät enemmän vain kysymyksiin ja niihin vastaamiseen. Eveliina Perttu litteroi neljä hieman lyhempää haastattelua ja Joni Tammisalo kolme. Litteroinnin jälkeen meillä oli koossa 66 sivua kirjoitettua tekstiä (fonttikoko 12 ja riviväli 1).

Tutkimuksen tekijöiden tärkein tehtävä on tehdä vahva päätös siitä, mikä saadussa aineistossa kiinnostaa. Vaikka aineistossa on runsaasti mielenkiintoista materiaalia, kaikkea ei voi käyttää. Kiinnostusta ohjaa tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 78.) Haastatteluista kerätty ja litteroitu aineisto analysoitiin käyt-

täen teorialähtöistä sisällönanalyysia, jota ohjasivat opinnäytetyön kohteena olevat käsitteet eli viitekehys. Tällä tutkimusmenetelmällä kategoriat muodostetaan aikaisemman tiedon/teorian perusteella, ja aineistosta etsitään niitä kuvaavia lauseita ja ilmaisuja. Analyysiä ohjaa analyysirunko, jolloin etenemisjärjestys on pääosin yleisestä yksityiseen. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 82, 97.) Sisällönanalyysillä aineisto järjestetään tiiviiseen ja selkeään muotoon kuitenkin kadottamatta sen sisältämää informaatiota, jotta voidaan tehdä selkeitä ja luottavia johtopäätöksiä (Tuomi – Sarajärvi 2018: 91–92). Analyysin keinoina käytettiin teemoittelua, ja lähtökohdat teemoille olivat samat kuin teemahaastattelussa. Aineistoa luettiin ensin läpi moneen kertaan. Sen jälkeen sitä käytiin läpi teemahaastattelurungon mukaisesti, jolloin siitä etsittiin eri haastatteluista esiin tulevia yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Teemat olivat motivaatio, toiminnan muoto ja järjestön tuki, mutta myös osallisuus ja kolmas ikä nousivat vahvasti esille ja olivat mukana analyysin teemoissa.

Haastattelut koodattiin merkitsemällä tekstin osia erilaisilla värikoodeilla. Teksti käsiteltiin niin, että jokaiselle teemalle määriteltiin oma värikoodi. Värien lisäksi haastateltavat merkittiin analyysivaiheessa sovitulla koodilla, jotta pystyimme hahmottamaan, kenestä on kyse analyysin edetessä. Tämän jälkeen värikoodatut tekstit poimittiin haastatteluista ja liitettiin teeman mukaiseen tekstitiedostoon, josta muodostui teemakortisto. Osa vastauksista oli mukana useamman teeman alla.

Alustavan teemoittelun jälkeen tarkastelimme teemoja opinnäytetyön kannalta mielestämme tärkeiden ja merkityksellisten asioiden esille nostamiseksi. Luimme tekstejä läpi useamman kerran, tummensimme sanoja ja loimme niille merkityksiä esim. ”...kun kävin keikalla tän lauluintoni takia...” – itsensä toteuttaminen – motivaatio. Teemoittelun jälkeen nostimme esille opinnäytetyön pääkysymyksiä vastaavia haastattelusitaatteja, joista voisimme muodostaa tuloksia ja tehdä johtopäätöksiä.

7 Tulokset

Tässä luvussa esittelemme teemahaastatteluista saamiamme tuloksia haastattelusitaatteja apuna käyttäen. Tulokset ovat muodostuneet niistä yhteneväisyyksistä, joita eri teemojen alle on haastatteluiden perusteella löytynyt. Aluksi esittelemme vapaaehtoisten kokemuksia osallisuuden tunteesta, niitä motivaatiotekijöitä, jotka saavat ikäihmiset osallistumaan mukaan Siskojen ja Simojen järjestämille Välittämisen keikoille sekä kolmannen iän vaikutusta toiminnan taustalla. Sen jälkeen kerromme haastateltavien ajatuksia järjestön tukeen liittyen.

Osallisuus

Lähdimme selvittämään, millaisia osallisuuden kokemuksia vapaaehtoinen saa Siskojen ja Simojen vapaaehtoistoiminnan kautta. Haastatteluissa näkyi ennen kaikkea vapaaehtoisten mahdollisuus osallistua sekä jatkaa ja tehdä niitä asioita, joihin he ovat tottuneet, jotka kiinnostavat ja jotka ovat heille itselleen mieluisia. Haastateltavat olivat aktiivisia vapaaehtoistoimijoita sekä Siskoissa ja Simoissa että muissa vapaaehtoisuhteisöissä. Aktiivinen osallisuus eri yhteisöissä korostui. Yksi monista totesi Siskojen ja Simojen pop up -vapaaehtoistoiminnan olevan yksi harrastus muiden joukossa:

Että tämä vapaaehtoistyö ei ole sellainen ykkösharrastus, mutta se on sellainen asia, mikä on kuulunut tavallaan jo ennen kuin mä oon tämmöiseen järjestäytyneeseen vapaaehtoistyöhön, niin se on kuulunut mun elämäni omien vanhempien hoitamisena.

Nyt kun on tullut tätä vapaa-aikaa vähän enemmän, niin olen yrittänyt vähän enemmän harrastaa. Oikeastaan tää Siskojen ja Simojen toimintaan osallistuminen on ollut sellaista.

Haastateltavat olivat jääneet pois työelämästä, eikä heillä näin ollen ollut enää työyhteisön tukea saatavilla. Näin ollen useamman haastateltavan kohdalla oma elämäntilanne antoi sysäyksen vapaaehtoistoiminnan piiriin hakeutumiselle. Toiminta nähtiin tapana luoda itselleen sosiaalisia kontakteja. Eräs haastateltavista kertoi ennakoineensa eläkkeelle jäämisen tuomaa elämänmuutosta vapaaehtoistoiminnan aloituksella jo ennen varsinaista eläkkeelle jäämisen hetkeä:

Mä ajattelin, että otan sen (vapaaehtoistoiminnan) heti ennen kuin jään eläkkeelle...mä ajattelin, että mulla pitää olla jotakin. Mä näin lehti-ilmoituksen ja ajattelin, että tää on mun juttu ja mä meen kokeilemaan tota.

Haastateltavien kohdalla korostui myös se, että nyt heillä on ollut mahdollista osallistua ja vaikuttaa heille itselleen tärkeisiin asioihin. Osa haastateltavista oli halunnut osallistua vapaaehtoistoimintaan jo aiemmin, mutta aiempi elämäntilanne ei ole antanut siihen mahdollisuutta. Eräs haastateltava kuvaili asiaa näin:

Mä haaveilin silloin kyllä, että sitä vois tehdä silloin jo, jo silloin työssäoloaikana...sit mä päätin, ett heti kun mä jään eläkkeelle, niin mä kehitän jotain ja tää on yks hyvä juttu, ja ehkä tässä nyt kun aika jotenkin järjestyy, niin mitä kaikkea ehtii tekemään.

Vapaaehtoisena toimimisessa näkyy kaiken kaikkiaan vahvasti elämänmuutosten myötä lisääntynyt vapaa-aika. Useampi haastateltava totesi, että heillä on nyt aikaa ja mahdollisuus toimia osana vapaaehtoisuhteisöä. Eräs mainitsi lisääntyneen ajan mahdollistavan osallistumista.

Joo, tässä on ollut semmosta luppoaikaa, joten on ollut mahdollisuus tällaiseen osallistua, että tämmöistä.

Toisen haastateltavan puheessa ilmeni työelämästä poisjäämisen myötä syntynyt aukko, johon Siskojen ja Simojen järjestämä toiminta pystyi osaltaan vastaamaan ja tarjoamaan mahdollisuuden tutustua ja osallistua uuteen yhteisöön.

...mähän olin tottunut heräämään aamulla puoli viiden aikaan.” Kyllä mä varmaan itseni pitkästyneeksi tuntisin, jos vaan olisin kotona. Yrittäisin vaan keksiä, mitä mä teen.

Yhteisöistä oma perhe ja lähipiiri olivat haastateltaville tärkeitä. Monelle oman perheen kanssa vietetty aika ja auttaminen olivat ensisijaisia asioita elämässä. Osa koki muun muassa auttamisen lastenlapsien hoidossa olevan myös vapaaehtoistoimintaa. Eräs pohti millaista elämä olisi ilman vapaaehtoistoimintaa seuraavasti:

Mä satsaisin varmaan vielä enemmän sen oman perheen auttamiseen, koska se on mulle kuitenkin mulle se ykkösvapaaehtoistyö.

Kuten jo aiemmin todettua haastateltavat osallistuivat ja olivat osana myös muita yhteisöjä. Osan kohdalla muut yhteisöt toimivat kimmokkeina osallistua Siskojen ja Simojen toimintaan. Erään haastateltavan kohdalla toiminta oli alkanut työhön tulleen ilmoituksen kautta ja toisen kohdalla harrasteryhmään osallistunut ystävä sai hänet houkuteltua mukaan uuteen yhteisöön.

Ja eräs ystävä sitten houkutteli, että mennäänkö katsomaan, mitä tämä on. Lähetettiin sitten sille ensimmäiselle keikalle ja sille tielle jäätiin.

Haastatteluissa koroistui haasteltavien yksilöllisyys ja halu itse valita minkälaiseen toimintaan tai tapahtumaan haluaa osallistua. He olivat löytäneen Siskojen ja Simojen toiminnasta itselleen mieluisia aktiviteetteja. Eräs haastateltava kertoi valinneensa mieluummin Siskojen ja Simojen Välittämisen keikat kuin osallistumisen toiseen harrasteysteistöön:

sit mä jätin sen (harrastuksen) pois, kun ajattelin, että saan laulaa näissä ihan tarpeeksi. Tää on vielä tärkeämpää mulle.

Yhteisöllisyyden kokemusta moni kuvaili siten, että tapahtumien luonteen vuoksi syvempiä ystävyssuhteita ei ehdi syntyään, mutta hetkelliset kohtaamiset koettiin niin tärkeiksi, että se lisäsi halua osallistua toimintaan ja olla osana yhteisöä. Kaksi haastateltavaa kuvaili toiminnan kautta saatuja sosiaalisia kontakteja seuraavasti:

Tuttavuuksia siinä on tullut, tämmösiä terve-tuttuja, näitä on valtavan paljon. Kun se jää niin lyhyeksi tämä homma, että siinä ei niinku sitten lähempiä ole.

En sanoisi, että uusia ystävyssuhteita olisi muodostunut. Sanotaan, että tuttavuuksia, jotka ovat ihan mukavia.

Aktiivisemmin osallistuvien kohdalla korostui haastatteluissa myös se, että he olivat saaneet syvempiä ystävyssuhteita toisista vapaaehtoisista. Haastateltava kuvasi asiaa näin:

Ihan läheiseksi on tullut muutamat nää, jotka ovat ryhmässä koko ajan mukana, aktiivisia ja vastuuhenkilöitä. Tosi hyviä ystäviä olen saanut. Myös osa muuttanut ja mennyt tonne. Ja semmosta, mutta on niin kiva aina tavata.

Tuttavuus- ja ystävyssuhteissa oli lähes kaikissa yhtenäistä se, että ne rajoittuvat pääsääntöisesti vain toiminnan piiriin, eikä henkilökohtaisessa elämässä olla muuten tekemisissä. Yksi haastateltava kuvasi asiaa näin:

Ei olla tunnettu aikaisemmin... Me ei käydä toistemme kotona. Me vaan treffataan tuolla ja käydään sitten jälkeenpäin kahvilla. Jokaisella on koti erikseen ja sitten me vain nähdään tuolla tai kahvilla. Ja musta se riittää.

Jossain määrin keikkaluonteisessa vapaaehtoistyössä esiintyy kuitenkin irrallisuuden tunnetta, eikä yhteenkuuluvaisuutta ollut syntynyt. Yksi harvemmin keikoille osallistuva kuvasi sitä näin:

Totta kai, siinä tulee kontakteja ihmisiin, mutta ei tuu samalla tavalla, kun ei oo ryhmytetty. ... niin koin itteni aika irralliseksi. Musta olis kiva, jos olis vaikka vartitunti aikaisemmin joku semmonen vapaaehtoinen kokoontuminen, että sanoittais vaikka etunimet, kuka on kuka ja annettais selkeät ohjeet...” ...että siinä tulis jonkinlainen sellainen me-henki, että me ollaan tässä yhdessä jotakin tekemässä.

Sama haastateltava kertoi myös, ettei osallistu toimintaan niin paljon, koska haluaa saada syvemmän kontaktin autettavaan. Hän halusi mieluummin osallistua toimintaan, jossa olisi mahdollisuus siihen, että osallisuus ja yhteys olisivat syvemmällä tasolla. Näin ollen säännöllisempi vapaaehtoisuus sopii hänelle parhaiten:

Mutta ehkä mun kuitenkin sitten se mihin mä haluan niin kuin satsata enemmän on se sellainen, että minulla on tavallaan sellainen jatkumo ja semmoinen kontakti siihen autettavaan tai siihen ystävään tai mikä se sitten onkin. Eli mä tavallaan niin kuin koen, että se antaa mulle enemmän, kun mä tutustun siihen ihmiseen paremmin.

Kohtaamisten koettiin lisäävän osallisuuden kokemusta. Vaikka keikkaluonteisessa toiminnassa ei välttämättä synny pitkäaikaisia ihmiskontakteja, usealle oli kuitenkin jäänyt mieleen yksittäisiä tilanteita ja kohtaamisia, joita oli koettu toimintaan kuuluvien henkilöiden kanssa. Hetket koettiin arvokkaiksi ja oma toiminta sai merkitystä niiden kautta. Ja vaikka oma osallisuus nähtiin tärkeänä, niin myös autettavan kuuluminen omalla tavallaan yhteisöön koettiin tärkeäksi ja tämä ilmeni myös parista vastauksesta:

...sellainen mieshenkilö, jonka kanssa siellä käveltiin ja huomas, että me voitiin keskustella niistä menneistäkin vuosista. Se on jotenkin jäänyt mieleen, että hänellä oli hirveä tarve puhua näistä vanhemmistakin asioista, että jotenkin tuli sellainen tunne, että hänellä ei siellä arjessa ole puhekaveria.

...niin siellä yksi kohtaaminen... vanhan rouvan kanssa, hänet jostakin kaukaisuudesta tunsin, niin rupesin hänen kanssaan juttelemaan... Hänen kanssaan tarinoin vaikka kuinka pitkään.

Motivaatio

Osallisuuden kokemusten lisäksi halusimme selvittää, millaiset tekijät ja motiivit saavat toimimaan Siskojen ja Simojen vapaaehtoistoiminnassa. Motivaatiotekijöistä korostuivat erityisesti oma antaminen ja saaminen haastateltavien vastauksissa. Se, että näkee toisen nauttivan ja hyötyvän, antaa myös itselle hyvää mieltä. Eräs haastateltavista kuvasi sitä näin:

Se ainakin henkilökohtaisesti antaa monella tavalla sekä minulle itselleni että vastapuolelle... Ja tietysti se, kun näkee, no sanotaan heitä vaikka asiakkaiksi, kuinka he saavat siitä ja nauttii niistä tilaisuuksista, mitä heille pystytään järjestämään. Lähinnä tällaiset ulkoilutusjutut ja muut, kun näkee miten he nauttivat. Niin pienellä

vaivalla, mitä itsekkin joutuu, niin voi antaa iloa ja tyytyväisyyttä. Niin siinä on oikeastaan se pointti ainakin mulla, ja sitten kun on vielä nämä työkaverit siinä mukana.

Haastatteluissa korostui myös liikunta ja oma hyvinvointi:

Ja kun mä tykkään liikkua ja olla ulkona, niin se ulkoilutus on kivaa ollut. Mä olen sen sinne mennyt, että saan liikkua itte ja saan itelleni siitä myös niin kuin pisteet.

Vapaaehtoistoiminta tukee omaa hyvinvointia elämäntilanteiden muuttuessa ja auttaa lähtemään liikkeelle ihmisten pariin, kuten muutama haastateltava kuvaili vapaaehtoistoiminnan merkitystä:

...mulle se merkitsee, silloin kun lähdin tähän järjestäytyneeseen vapaaehtoistyöhön, niin mä olin silloin tavallaan itse sellaisessa tilanteessa, että halusin auttaa itseäni, kun olin jäänyt leskeksi, niin mä lähdin pois sieltä kotoa käpertymästä autamaan muita.

Jos mulla ei olis ollu oikeasti mitään, se olis ollut ihan kauheata. Tää oikeasti laitto mut jaloilleen oikein hyvin, et eihän tässä mitään.

Vapaaehtoisuuden pitää olla ennen kaikkea omaehtoista, omasta itsestä lähtevää toimintaa, jossa korostuu omat valinnat ja toiminnan vapaaehtoisuus. Eläkkeellä oma elämä halutaan rytmittää oman aikataulun ja jaksamisen mukaan, eikä säännöllisen toimintaan haluta useinkaan enää sitoutua, kuten muutama haastateltava asian ilmaisi:

...tällä hetkellä mulla on sellainen tunne, että mä olen tehnyt niin paljon vanhustyötä niitten omien vanhempien kanssa ja koin sen tavattoman arvokkaana, ...vaikka se olikin raskasta, ...mä haluan tavallaan nyt tehdä jotakin ihan muuta.

...ei saa olla pakkopullaa. Vapaaehtoisuus on tärkeää, että saa lähteä silloin kun itselle sopii.

Sen pitää pysyä niissä puitteissa, että se on nimenomaan vapaaehtoista. Kukaan ei jaa sinulle tekemistä. Sulle annetaan vaihtoehtoja sen vapaaehtoistoiminnan puitteissa, että mitä sä voit tehdä ja mitä sä halut tehdä... sen pitää perustua nimenomaan vapaaehtoisuuteen.

Kolmas ikä ja lisääntynyt vapaa-aika ilmenivät myös siitä, että toiminnalla koettiin saavan itselle elämään sisältöä niin paljon, että se oli motivoiva tekijä, millä lähteä liikkeelle. Yksi haastateltavista kertoi siitä näin:

Ennen kaikkea se, et nyt mulla on aikaa ja se, että sä teet jotakin, niin se tavallaan ottaa sun sieltä, mä oon kans sellanen, että mielellään jää lukemaan jotakin tai katselemaan televisiota, tulee lähdettyä johonkin ja sitä paitsi mun mielestä ihmiset antaa hirveesti takasin...

Erään haastateltavan kohdalla ilmeni myös, että aiemmin ei välttämättä ollut lainkaan aikaa osallistua minkäänlaiseen vapaaehtoistyöhön, mutta eläköitymisen myötä aikaa vapautui ja osaltaan se motivoi osallistumaan:

Silloin kun lapset olivat pieniä ei tullut mieleenkään lähteä kauheesti mihinkään auttamistyöhön, koska oli ne ruuhkavuodet, ei ollut aikaa. Sitten kun mä jäin eläkkeelle, niin jäin hyvin pian yksin ja aikaa oli.

Yksi haastateltavista koki arvostuksen ja saadun positiivisen palautteen tärkeäksi ja motivoivaksi tekijäksi osallistua vapaaehtoistyöhön. Lisäksi vastauksessa ilmeni myös oma-kohtainen vapaaehtoistyön mielekkyys ja oma auttamisen halu, jossa tärkeää on oma läsnäolo ja sitä kautta hyvä mielen jakaminen muille:

Siit on tullut tosi paljon positiivista palautetta, menin viemään heille nuotteja, että haluatteko laulaa, että haluatteko nuotit. ”No sinä toit meille kahvia, se oli ihanaa” että tunnisti ja se sano, että oli hienoa, kun joku toi pöytiin. Se oli kauheen ihana tunne, kun sai auttaa ja sai positiivista palautetta siitä.

Yhden haastateltavan kohdalla nousi esille vahvasti myös oma halu olla mukana auttamassa. Hän koki, että vapaaehtoistoiminta Välittämisen keikoilla antaa niin paljon, että hän haluaa osallistua vapaaehtoistoimintaan enemmänkin, nyt kun se eläkkeellä ollessa on mahdollista:

...kuten mä siinä alussa totesinkin, niin kaipaisin tähän vielä jotain lisääkin muuta auttamista. Että kyllä mä oon kokenut, että tästä saa niin paljon, että mä haluan tätä tehdä, että tähän tulee vähän semmonen addiktio ja halu. Haluu olla mukana. Siitä saa ite tosi paljon, että se ei oo vaan sitä, että on auttamassa jotakuta.

Vapaaehtoisena toimimisessa näkyy kaiken kaikkiaan vahvasti elämänmuutosten myötä lisääntynyt vapaa-aika. Useampi haastateltava totesi, että heillä on nyt aikaa ja mahdollisuus osallistua vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoiminta toi monelle arkeen sisältöä ja se omalta osaltaan motivoi osallistumaan toimintaan. Eräs haastateltavista koki vapaaehtoistoiminnan tarjoamien ilon hetkien sekä oman auttamisen kautta saadun hyvänolon tunteen itselleen merkitykselliseksi. Toiminnan kautta hän sai elämäänsä lisää sisältöä:

Jaa, se merkitsee sitä niin kuin sanoin, että ilman tätä päivät olisivat pitkiä, ja tässä tulee niitä ilon hetkiä. Se on niille, joiden kanssa toimii hirveän tärkeää, ja siitä tulee semmonen hyvä olo itselle... Antavat itselle jaksamista ja elämän merkitystä.

Myös muiden haastateltavien kohdalla ilmeni, että vapaaehtoistyö tuo sisältöä elämään ja oma aikakin kuluu paremmin, kuten yksi haastateltavista totesi:

...mähän olin tottunut heräämään aamulla puoli viiden aikaan. Kyllä mä varmaan itseni pitkästyneeksi tuntisin, jos vaan olisin kotona. Yrittäisin vaan keksiä, mitä mä teen.

Yhden haastateltavan kohdalla ilmeni myös oman arvomaailman merkitys vapaaehtois-toiminnassa:

...mä ajattelen näin, nää on semmosia perusarvoja, joista ei halua luopua että tota niinku toisen ihmisen, erityisesti hädänalasen ihmisen auttaminen.

Lisäksi Siskojen ja Simojen järjestämät Välittämisen keikat ovat monipuolisia ja tämä oli havaittavissa myös haastatteluissa. Useampi haastateltavista toi ilmi sen, että toiminta, johon kulloinkin osallistui, tuki omia vahvuuksia ja mielenkiinnon kohteita. He olivat löytäneet Välittämisen keikkojen kautta mahdollisuuden jatkaa ja tehdä niitä asioita, joihin on tottunut, jotka kiinnostavat ja jotka ovat itselle mieluisia, kuten muutama haastateltava kuvaili:

...syksyisin pihansiivoustalkoot ovat mieluisia, koska tykkään tehdä jotakin konkreettista käsilläni.

No noi ulkohommat on, niistä mä tykkään enemmän, eniten. Sillä mä teen metsähommia, se on ulkohommaa ihan täysin.

...kun kävin keikalla tän lauluintoni takia...

Mun mielestäni se on hauskaa. Nytki ku on vielä tällanen, sanotaan että voi laulattaa, must on ihan kiva laulaa.

Yksi haastateltavista toi esille mahdollisuuden hyödyntää omaa ammattitaitoaan Siskojen ja Simojen järjestämällä Välittämisen keikoilla ja se on hänelle yksi motivaatiotekijä osallistuttaessa mukaan toimintaan:

...niin sitten haki jotain sellaista vapaaehtoistyötä, mikä jollain tavalla liittyy siihen aikaisempaan työhön ja aikaisempaan ammattiin.

Haastatteluissa korostui useasti myös pop up -toimintamallin sopivuus. Haastateltavat kokivat, että he eivät halua sitoutua säännönmukaiseen toimintaan, vaikka osallistuvatkin toimintaan muutoin aktiivisesti. Kaksi haastateltavaa kuvasi asiaa näin:

...tää Siskojen ja Simojen juttu kolahti minuun sen takia, että sä et sitoudu mihinkään. Koska mäkin matkustelen paljon ja se, et jos sä sitoudut johki hoivatyöhön ...ja ystäväks ni mul on vähän niinku huono omatunto siitä, että kun mä en ole paikalla.

Koska just kun on työelämästä vapautunut, niin mä en kaivannut mitään sellaista, että joka maanantai pitää mennä kahdeksaksi jonnekin tyyliin, niin tää on sopinulle.

Myös mahdollisuus päättää itse omista aikatauluista ja osallistumisestaan koettiin tärkeäksi. Eräs kommentoi sitä näin:

Sen verran mitä pystyy ja jaksaa... Mutta tota en tästä mitään päätyötä meinaa ottaa

Eräs haastateltava taas toi hyvin ilmi sen, että kun toiminta itsessään ei sido osallistujaa mukaan, niin tällöin on helpompi lähteä toimintaan mukaan:

Mulla on paljon juttuja, ja mä haluan antaa monelle kivaa, pientä piristystä. Ettei tulis sellaista, että mun on pakko mennä. Mä en halua sitä.

Myös vapaaehtoistoimintaan liittyvät koulutukset nähtiin tärkeänä tekijänä ja moni haastatelluista olikin käynyt erilaisissa vapaaehtoistoimintaan liittyvissä koulutuksissa. Pääasiassa koulutukset olivat toisten järjestöjen kautta tulleita, mutta haastateltavien keskuudessa ne nähtiin tärkeänä osana vapaaehtoistoimintaa:

...ku mä jäin eläkkeelle, niin kouluttauduin...

Siinä oli todella paljon ja erittäin hyvä koulutus, erittäin hyvät luennot ja se oli mun mielestä mun ymmärtääkseni, mä en tiedä onko se jokavuotinen ja pyritään siihen, että näitä vapaaehtoisia saadaan sen koulutuksen kautta toimintaan mukaan.

Toissa vuonna kävin vapaaehtoisurssin, ja mä erikoistuin ikääntyneisiin. Mä ajattelin, että mä katon sen nyt läpi.

Järjestön tuki

Osallisuuden kokemusten ja motivaatiotekijöiden lisäksi halusimme myös selvittää, miten Siskot ja Simot voivat tukea Välittämisen keikoille osallistuvia vapaaehtoisia. Pystyykö järjestö tukemaan mahdollisesti lyhyenkin kohtaamisen aikana vapaaehtoista siten, että hän osallistuu seuraavallekin keikalle.

Pääsääntöisesti järjestön tukeen oltiin tyytyväisiä. Siskojen ja Simojen toiminta on kehittynyt ja laajentunut viimeisen parin vuoden aikana. Järjestöön on palkattu työntekijöitä ja haastateltavat kokivatkin, että nyt he saavat enemmän tukea. Haastavissa tilanteissa he tiesivät kenen puoleen voi kääntyä. Kaksi haastateltavista kuvaili tukea seuraavasti:

Musta tää on erittäin toimiva systeemi, että ... nyt kun.. on koordinaattorina tässä, niin hän pitää hirmu hyvin yhteyttä, lähettää sähköpostia, on helppo ilmoittautua näihin mukaan. Jos mulla on jotain kysymyksiä, niin voi soittaa tai, jos hän on kiireinen, niin voi aina lähettää sähköpostia.

...musta tuntuu, että se on tullut vielä vahvemaksi tämä tuki... Kyllä me saadaan, jos me vaan kysytään. Ei turhaa tuputeta. On noita nuoriakin neitosa, jotka on tehnyt hienoja juttuja, ja auttaneet...

Toisaalta haastattelussa myös ilmeni, että vaikka tukea onkin saatavilla, niin usein haastattavia tilanteita puretaan lisäksi tai ainoastaan oman lähipiirin tai toisen yhteisön kesken. Eräs haastateltava kertoi, että purkaa kohtaamiaan haasteita toisessa harrasteryhmissä:

...siellähän nää kaikki asiat setvitään, et siel on joskus käsitelty joitakin asioita.

Myös koulutus ja sen tarjoaminen on yksi tukemisen muoto ja haastatteluissa tämä ilmeni siten, kuten aiemmin esiteltiin, että moni toimintaan osallistuva oli käynyt koulutuksissa vapaaehtoistoimintaan liittyen. Haastateltavien puheissa näkyi kuitenkin myös se, että muistisairaiden kohtaamiseen tarvittaisiin lisää tukea. Tämä koettiin siten, että vaikka haastateltavat itse kokivat osaavansa kohdata muistisairaita, niin havaittavissa oli, ettei kaikilta samankaltaista taitoa kuitenkaan löydy. Eräs haastateltavista totesikin, että kaikkien toimintaan mukaan osallistuvien olisi hyvä osallistua koulutukseen, vaikka toiminta onkin pop up -tyyppistä vapaaehtoistoimintaa:

Olen käynyt viime vuoden vaihteessa vapaaehtois-koulutuksen, se oli iltaopiskeluna, olikohan se neljä viisi kertaa... Kyllä se on oikeastaan se minimi, mitä kaikkien vanhusten kanssa työskentelevien pitäisi suorittaa.

Toinen haastateltavista mainitsi, että erityisesti muistikuntoutujien kohtaamiseen tulisi kiinnittää huomiota, tarjota vapaaehtoisille tukea ja opastusta:

...mä sanoisin, että olisi tarpeen antaa jonkinlainen valmennus esim. muistisairaahan kohtaamisen, koska se saattaa olla jollakin tavalla pelottavaa.

Myös toisen haastateltavan kohdalla tämä sama aihe nousi esille hänen todeten seuraavaa:

...kun kuljetettiin niitä vanhuksia, että otettiin kyytiin se vanhus ja alettiin pälättää siellä takana ja vanhus istuu yksinään siellä edessä ja hänellä ei puhuta lainkaan. Mä koitin koko ajan huomioida, miten sieltä takaa voi puhua ja tietenkin esittelin itteni ja pysähdyin, ja yritin esitellä kukkia ja jutella ja mennään sen asukkaisen ehdoilla. Jos mä itte lähden, niin se on tärkeä se ihminen, joka istuu siinä pyörätuolissa. Ja kun ne pääsee ulos, niin katsotaan ympärille ja jutellaan ja mennään eteen. Muistisairas pitää kohdata edestä, katsoa silmiin jne. Nämä tulivat siinä koulutuksessa...

Sama haastateltava totesi tämän johtuvan siitä, ettei heillä ollut koulusta ja että valmennuksen saaminen olisi tärkeää.

...ei toi ulkoilutusporukka ole saanut sellaista (koulutusta). Siellä on ne muutamat, jotka tietää, miten jutellaan, mutta ei kaikki.

Toki osan kohdalla oma osaaminen ja tausta ovat jo lähtökohtaisesti riittävällä tasolla, eivätkä he koe tarvetta koulutuksille, kuten eräästäkin haastattelusta ilmeni:

Se on varmaan tää mun ammatillinen tausta, että ei tarvi sinällään mitään koulutusta.

Erään mielestä koulutus ei kuitenkaan ole niin tarpeellinen, sillä toiminnassa ei välttämättä tapahdu mitään sellaista, mitä ei voisi tehdä tavallisen ihmisen taidoin:

Vapaaehtoisillahan ei ole mitään koulutusta, joten mehän emme voi tehdä muuta kuin työntää sitä pyörätuolia.

Toinen haastateltava taas, joka oli käynyt koulutuksen, pohti toiminnan ollessa niin erilaista, että tuen ja koulutuksen tarve on pienempi kuin säännöllisemmässä toiminnassa:

Siskoilla ja Simoilla tämä vapaaehtoistoiminta niin sehän on erilaista kuin esimerkiksi Louhelassa, täysin erilaista. On näitä isompia tempauksia.

Toisaalta eräs haastateltava toi esille huolen aktiivisemmin osallistuvan vapaaehtoisen loppuun palamisesta.

...pitäis saada tätä kehittämis- ja suunnitteluporukkaa, että se porukka ei väsyisi tähän. Jos se on heillä vähän liikaa sitä mukana olemista. Siihen pitäisi saada vähän vaihtelua, että tulis aina uusiakin. Se on sitten tällainen isompikin tapahtuma, niin siinä on sitä tekemistä. Varsinkin jos on työssä käyvä henkilö, niin vapaita on vähän.

8 Johtopäätökset

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyön tuloksista tehtyjä johtopäätöksiä opinnäytetyön kysymyksiin, teemoihin ja teorian tietoon peilaten. Aluksi käymme läpi osallisuutta ja motivaatiotekijöitä sekä pohdimme kolmannen iän vaikutusta kokemuksiin. Sen jälkeen käsittelemme pop up -toimintaa vapaaehtoistoiminnan muotona sekä Siskoilta ja Simoilta toivottua tukea vapaaehtoisena toimimiseen.

Osallisuus

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli selvittää kolmannen iän saavuttaneiden ja eläkkeelle siirtyneiden henkilöiden osallisuuden kokemuksia pop up -muotoisessa vapaaehtoistoiminnassa. Haastatteluiden perusteella muodostui sellainen kuva, että kaikki haastatteluihin osallistuneet ikäihmiset ovat omassa elämässään hyvin aktiivisia ja mukana monenlaisessa toiminnassa. He pitävät huolta kunnostaan: harrastavat muun muassa lentopalloa, koiran kanssa lenkkeilyä, jumppaa ja kuntopiiriä. Monella on myös kulttuuriharrastuksia, kuten kuorolaulu sekä muunlaista järjestötoimintaa. Lähes kaikilla on aikaisempaa taustaa omaisten hoitamisesta ja myös lapsenlapset koetaan tärkeäksi osaksi omaa elämää tällä hetkellä. Eräs haastateltavista mainitsikin, että se on se ensisijainen prioriteetti.

Eloisa ikä -ohjelmassa (2017) tutkittiin muun muassa eläkeläisten osallistumisen reittejä. Tutkimuksessa todettiin, että osallistuminen näyttäisi olevan kasaantuvaa. Ne, jotka ovat olleet ennenkin aktiivisia, ovat sitä myös eläkeiässä. Henkilöillä on usein ollut jo aikaisemmin aktiivinen ote elämään ja korkea osallistumisen taso. Vireä osallistuminen eläkeiässä liitettiin myös aikaisempaan hyvään asemaan työelämässä sekä hyvään terveyteen ja toimintakykyyn. Myös eläkeiän osallistuminen on moninaista ja monipuolista; moni on mukana useamman järjestön toiminnassa samanaikaisesti. (Pietilä ym. 2017: 102.)

Haastatteluihin osallistuneet kokevat, että Siskojen ja Simojen järjestämään pop up -tyyppiseen vapaaehtoistoimintaan on helppo lähteä mukaan – riittää kun tulee paikalle, jolloin osallistumisen kynnyks on matala. Toiminta ei velvoita mihinkään, mutta mahdollistaa vuorovaikutuksen ja kanssakäymisen toisten ihmisten kanssa juuri silloin kuin itse haluaa ja siinä hetkessä. Järjestöillä on merkittävä yhteiskunnallinen rooli erilaisten kohtaamispaikkojen ja vapaaehtoistoiminnan järjestäjänä. Osallisuutta syntyy erityisesti

mahdollisuudesta osallistua (Rouvinen-Wilenius ym. 2011: 114). Pietilä ja Saarenheimo (2017) kehottavat kuitenkin järjestöjä pohtimaan, houkutteleeko nykymuotoinen vapaaehtoistoiminta vain tietynlaisia ihmisiä, jotka ovat jo valmiiksi aktiivisia, ulospäinsuuntautuneita ja sosiaalisissa tilanteissa viihtyviä, ja löytyisikö sellaisia vapaaehtoistyön muotoja, jotka vastaisivat myös toisenlaisten ihmisten henkilökohtaisia ominaisuuksia. Esimerkiksi vertaistuellinen toiminta sopii henkilöille, jotka eivät viihdy ryhmissä, mutta heillä on paljon annettavaa kahdenkeskisissä keskusteluissa. (Pietilä ym. 2017: 135–136.)

Haastateltavat kokevat osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteen hyvin eri tavoin, mihin vaikuttaa se, että oma osallistuminen lähtee erilaisista tarpeista ja toiveista. Useat haastateltavista olivat lähteneet Siskojen ja Simojen vapaaehtoistoimintaan mukaan omassa elämässä tapahtuneen muutoksen jälkeen, esimerkiksi leskeksi jäätyään. Vapaaehtoistoiminta koettiin mahdollisuudeksi luoda uusia ihmissuhteita samalla kun sen koettiin tukevan omaa hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään oman tekemisen kautta. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen tukee myös Haarnin (2009) tutkimusten mukaan sosiaalista hyvinvointia. Osallistuminen ja liikkeelle lähteminen tuovat iloa ja vaihtelua elämään ja toimivat vastapainona kodin hiljaisuudelle ja yksinäisyydelle. (Haarni 2009: 89.) Myös Pietilä ja Saarenheimo (2017) toteavat, että yleisesti ottaen eläkkeelle jääneet kaipaavat elämäänsä sosiaalisia rooleja, jotka tuovat tyydytystä omaan elämään, mutta joilla on myös laajempaa merkitystä. Yhdysvalloissa onkin jo pidemmän aikaan puhuttu niin sanotuista ”*encore-urista*”, joissa ihmisillä on mahdollisuus toteuttaa itseään, mutta myös vaikuttaa asioihin, joita pitää tärkeinä. (Pietilä ym. 2017: 15.)

Haastatteluista ilmeni, että moni kokee Siskojen ja Simojen toiminnan piirissä olevan hyvä yhteishenki, mutta taas toista ääripäätä edustaa irrallisuuden tunne. Siskojen ja Simojen toimintamalli perustuu pääosin keikkaluonteiseen toimintaan, joten varsinaista ryhmään kuulumisen tunnetta tai me-henkeä ei välttämättä yhdellä keikalla ehdi syntyä. Mikäli lisäksi oma osallistuminen on hyvin satunnaista, voi kokemuksista jäädä irrallinen olo. Aktiivisesti toiminnassa mukana olevat kokevat yhteisöllisyyden tunteen kuitenkin hyväksi, ja toimintaa luonnehtii yhdessä tekemisen tunne. Haarni (2010) toteaa, että eläkeläisten yhteisöissä on omia ja erityisiä piirteitä, kuten ”yleistetty ystävällisyys” ja vuorovaikutus on hyväntahtoista. Toiminnan tarkoituksena on nauttia yhdessä tekemisestä ja toisten ihmisten tapaamisesta. Kolmannen iän yhteisöt ovat sallivia; ne ottavat vastaan uusia jäseniä ja hyväksyvät mahdollisuuden sitoutua tai olla sitoutumatta. Tällainen käyttäytymismalli ja yhteinen tekeminen synnyttävät yhteenkuuluvuutta. (Haarni 2010: 133–134.)

Useat haastateltavista mainitsivat saaneensa Siskojen ja Simojen toiminnan kautta uusia ystäviä tai ainakin tuttavuuksia ja niin sanottuja ”tervetuttuja”. Tällaisia tuttavuus- tai ystävyysuhteita voi muodostua sekä vapaaehtoisen että avun saajan kesken, mutta myös vapaaehtoisena toimivien välillä, kun he kohtaavat toisiaan yhteisillä Välittämisen keikoilla. Monelle ystävyys- tai tuttavuusuhde kuitenkin rajoittuvat toiminnan piirissä tapahtuvaan kanssakäymiseen, eikä ihmisten kanssa olla tekemisissä henkilökohtaisessa elämässä.

Pop up -tyyppisessä toiminnassa ei välttämättä myöskään synny syviä ihmissuhteita, koska tapahtumat ovat yksittäisiä ja ihmisiä tavataan satunnaisesti. Säännölliseen toimintaan osallistuvista jotkut mainitsivat kuitenkin saaneensa toiminnan piiristä hyviä ystäviä. Marjovuo tuo esille v. 2014 julkaistussa väitöskirjassaan vapaaehtoistoimintaan liittyvän persoonattoman ystävyuden. Henkilökohtaiseen ystävyteen liittyy useita piirteitä, joita ovat muun muassa vapaaehtoisuus, persoonallisuus, tasa-arvoisuus ja vastavuoroisuus. Ystävyys syntyy kahden ihmisen välisestä siteestä, jossa vallitsee keskinäinen luottamus. Vapaaehtoistoiminnassa valitaan, lähdetäänkö mukaan toimintaan, mutta se ei ole tiettyyn persoonaan suuntautuvaa toimintaa, vaan toimintaa yleensä. Ero on juuri henkilökohtaisuuden puutteessa. Persoonallisessa ystävyudessa panokset ihmisten välillä ovat suurin piirtein tasapainossa, jolloin molemmat osapuolet antavat ja saavat yleisesti ottaen yhtä paljon. Vapaaehtoisena toimivat eivät odota tällaista tasapainoa, vaan he antavat lähtökohtaisesti enemmän itsestään. Vapaaehtoistyö on siten persoonatonta toisesta ihmisestä välittämistä. Sitä voidaan luonnehtia myös eräänlaiseksi ystävyudeksi toiminnassa, jossa vallitsee tietynlainen olotila ja tapa suhtautua ihmisiin, vaikka ihmiset eivät kovin hyvin toisia tunnekaan. Marjovuo toteaa kuitenkin, että myös persoonattoman ystävyuden maailmassa voi syntyä henkilökohtaisia ja merkityksellisiä ystävyysuhteita. (Marjovuo 2011: 120–121.)

Jotkut haastateltavista toivat ilmi, että heille riittävät yksittäiset hetket ja Välittämisen keikoilla tapahtuneet hyvät kohtaamiset, jotka tuovat mielihyvää. Yhteisöllisyys ei sinällään korostu. Jokainen on oman elämänsä herra, ja samanlainen toiminta ei sovi kaikille. Mona Särkelä-Kukon (2014) määritelmä osallisuudesta, jonka mukaan se on omaehtoista ja jokaisen oma sisäinen tunne, kuvaa asiaa hyvin. Osallisuus syntyy sosiaalisista suhteista, omista valinnoista ja kohtaamisista. (Särkelä-Kukko 2014: 9, 35–36.) Johtopäätöksenä voidaan Rouvinen-Wilenius ym. (2011) mukaan todeta, että osallisuuden kokemus syntyy yksilössä itsessään. Yksikin pieni kohtaaminen ja hetki voi olla arvokas

ja vahvistaa ihmisen identiteettiä ja eheyden tunnetta. Kun oman tekemisensä kokee arvokkaaksi, on sillä hyvinvointia lisäävä vaikutus. (Rouvinen-Wilenius ym. 2011: 50, 57.)

Motivaatio

Opinnäytetyössä tavoitteena oli myös selvittää, minkälaiset tekijät ja motiivit saavat eläkeiän saavuttaneet vapaaehtoiset toimimaan Siskojen ja Simojen järjestämissä pop up -tapahtumissa. Lähtökohtanamme oli pohtia haastateltavien halua osallistua vapaaehtoisena pop up -toimintaan sekä sitä, millaisia odotuksia heillä itsellään on toimintaa kohtaan. Oma halu ja motivaatiotekijät korostuivat myös haastateltavien vapaaehtoistoimijoiden vastauksissa, kun heiltä kysyttiin motiiveista ja niistä tekijöistä, jotka saavat heidät osallistumaan Välittämisen keikoille. Haastatteluiden pohjalta Siskojen ja Simojen järjestämä vapaaehtoistoiminta koettiin ennen kaikkea antoisaksi ja toiminnan avulla haastateltavat kokivat myös saavansa elämäänsä lisää sisältöä, iloa ja hyvää mieltä. Yeung (2005) toteaaakin, että vapaaehtoisen oma motivaatio on merkittävässä roolissa vapaaehtoistoiminnassa (Yeung 2005: 83). Haastatteluiden perusteella eritoten auttamisen halu ilmeni selkeänä ja aitona motivaatiotekijänä vapaaehtoisten keskuudessa, mutta sen rinnalla on myös paljon muitakin henkilökohtaisia motivaatiotekijöitä. Laimio ja Välimäki (2011) toteavatkin auttamisenhalun nousevan vapaaehtoistoiminnassa esille yhtenä motivaatiotekijänä ajoittain vain tavan vuoksi (Laimio – Välimäki 2011: 17–18). Tätä emme havainneet haastatteluissa.

Sisäinen motivaatio ja sen merkitys korostuivat monen haastateltavan kohdalla ja he sanoivatkin olevansa iloisia sekä tyytyväisiä omaan toimintaansa ja osallistumiseen Välittämisen keikoilla. Monen haastateltavan kohdalla oli nähtävissä oma aktiivisuus ja halu uuden oppimiseen ja monet heistä olivatkin käyneet erilaisissa koulutuksissa vapaaehtoistoimintaan liittyen. Tämän lisäksi oman olemassa olevan ammattitaidon hyödyntämisen mahdollisuus ilmeni myös yhtenä motivaatiotekijänä. Toiminta koettiin niin tärkeäksi ja merkittäväksi, että sen toivottiin kehittyvän ja että sen näkyvyyttä ja tunnettavuutta kyettäisiin parantamaan esimerkiksi erilaisten lehtiartikkeleiden sekä mainosten avulla. Laimio ja Välimäki (2011) mainitsevatkin nimenomaan sisäisen motivaation vaikuttavan ulkoista motivaatiota enemmän toimimiseen vapaaehtoistoiminnassa ja tämä ilmeni myös tekemistämme haastatteluista, joissa ulkoinen motivaatio ei korostunut mitenkään selkeästi. Vastausten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että muun muassa saatu palaute, järjestön antama tuki sekä erilaiset osallistumismahdollisuudet ovat niitä ulkoisia

motivaatiotekijöitä, jotka osaltaan motivoivat vapaaehtoistoimijoita osallistumaan Välittämisen keikoille. (Laimio-Välimäki 2011: 22.)

Haastatteluissa oli hyvin tunnistettavissa myös Yeungin timanttimallin eri ulottuvuuksia ja niiden vastinpareja, joista selkeimmin korostuivat saaminen ja antaminen sekä etäisyys ja läheisyys. Näiden lisäksi myös jatkuvuus ja uuden etsintä ilmenivät yhtenä motivaatiotekijänä haastateltavien keskuudessa.

Saaminen ja antaminen -vastinparissa olivat vastauksista nähtävissä, että vapaaehtoiset saavat itselleen paljon psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia osallistuessaan Välittämisen keikoille. Vastineeksi haastateltavat kokivat, että he pystyvät antamaan Välittämisen keikoilla omalla toiminnallaan avun saajille positiivisia kohtaamisia sekä sisältöä elämään.

Haastattelujen perusteella Siskojen ja Simojen järjestämät pop up -tapahtumat toivat etäisyys ja läheisyys -vastinparin näkökulmasta hyvin esille sen, kuinka vapaaehtoistoimijat kokivat tärkeäksi, että he voivat itse päättää aikatauluista ja omista resursseistaan. Vapaaehtoistoiminnan tulee kuitenkin lähteä toimijasta itsestään ja tämän vuoksi pop up -tyyppiset Välittämisen keikat koettiin hyvänä, sillä tällöin henkilöt saivat päättää omasta aktiivisuudestaan ilman huonoa omaatuntoa. Täten osallistumista ei haittaa esimerkiksi pitkät ulkomaanmatkat tai mökillä oloajat. Näin ollen henkilön osallistuessa Välittämisen keikoille hänelle itselleen sopivana ajankohtana myös osallistuminen koko toimintaa kohtaan korostuu, sillä henkilö on itse päättänyt osallistumisestaan ja on täten paremmin sitoutunut ja motivoitunut toimimaan Välittämisen keikalla.

Tämä näkyi myös kolmannen iän kirjallisuudessa, esimerkiksi Haarni (2009) puhuu ”kii-reen eetoksesta”, joka liittyy aktiiviseen eläkkeelle jäämiseen. Tämä ei kuitenkaan Hänen mukaansa näyttäisi olevan ikäihmisten itsensä kohdalla tavoite, vaan moni haluaa juuri itselle sopivan rytmin, joka voi olla esimerkiksi vain yksi ennalta sovittu meno päivää kohden. (Haarni 2009: 90.) Myös eläkeiässä on tärkeää löytää tasapaino tekemisen ja levon välillä. ”Aktiivisuus ilman lepoa ja joutilaisuutta voi uuvuttaa ja johtaa stressiin. Joutilaisuus ilman minkäänlaista toimintaa ja muutosta voi johtaa lamaantumiseen.” (Pietilä ym. 2017: 25.)

Kuten jo osallisuuden kautta mainittiin, lähes kaikilla haastateltavista Välttämisen keikat olivat yhtenä osana laaja-alaista vapaaehtoistoimijuutta. Monet olivat mukana eri järjestöjen toiminnassa tai aktiivisemmin Siskojen ja Simojen toiminnassa. Osallistujat kokivat vapaaehtoistoiminnan enemmänkin harrastuksena muiden joukossa, eivätkä he näin ollen ole välttämättä saaneet Välittämisen keikoilta läheisiä ystäviä toiminnan muodon vuoksi. Sen sijaan niin kutsuttuja hyvänpäivän tuttuja osallistujat olivat saaneet reilusti. Yeungin (2005) mukaan läheisyyden ääripäässä korostuvat sanallinen vuorovaikutus, ryhmään kuuluminen sekä sosiaaliset kontaktit. (Yeung 2015:115.)

Yeungin timanttimallin vastinpareista jatkuvuus ja uuden etsintä olivat myös tunnistettavissa haastatteluista, sillä haastateltavat kokivat vapaaehtoistoiminnan tuovan heille lisää tarvittavaa sisältöä elämään ja täyttävän hyvin aiemmin työelämän vaatimia ajankäytön sekä toiminnallisuuden tarpeita. Osa vastauksista toi ilmi sen, että vapaaehtois-toimijoille on tärkeää päästä hyödyntämään vahvuuksiaan ja omia mielenkiinnon kohteita osallistuessaan Välittämisen keikoille. Eli tältä osin osallistujat hakevat Välittämisen keikoilta myös jatkuvuutta työuran jälkeiseen elämään, jossa he voivat toimia itselleen tuttujen asioiden kuten kuorolaulun tai avunannon parissa. Tulosten perusteella voi todeta Haarnin (2010) tapaan, että eläkkeelle jäämisen myötä lisääntynyt vapaa-aika on mahdollistanut jo mahdollisesti aiemmin alkaneen vapaaehtoistoiminnan jatkamisen entistä aktiivisemmin, ja toisaalta se on mahdollistanut aivan uuden maailman ja toiminnan löytymisen työelämän jäätyä taakse.

Eläkeläisten osallistumisessa on Haarnin (2010) mukaan havaittavissa kolme erilaista reittiä, joita ovat jatkuvuus, korvaavuus ja muutoksen etsintä. Jatkuvuutta ilmentää oman toiminnan selittäminen aikaisemmalla toiminnalla. Tottumukset ja entiset harrastukset voivat jatkua entisellään uudessa tilanteessa tai entistä aktiivisemmin, ja kipinä tekemiseen on säilynyt mahdollisesti läpi elämän. Korvaavuutta ilmentää se, että moni vanhemman sukupolven edustaja kokee työstä luopumisen menetyksenä, jonka tilalle etsitään jotakin uutta, korvaavaa tekemistä. Työn kaltainen toiminta antaa hyödyllisyyden ja kelvollisuuden kokemuksia, ja osallistujan roolille haetaan korvaavuutta. Muutos taas tarjoaa mahdollisuuden järjestää elämä uudella tavalla ja aloittaa aivan uusien asioiden tekeminen joko tietoisesti tai uudenlaiseen toimintaan ajautuen. Muutos voi olla myös paluuta johonkin aikaisempaan, kuten sellaisen toiminnan pariin, joka on aikaisemmin kiinnostunut, mutta johon ei ole ollut ennen aikaa. (Haarni 2010: 53–54, 56, 59.)

Vastauksista ilmeni myös, että haastateltavat olivat kouluttautuneet aktiivisesti ja ottivat rohkeasti osaa erilaisiin tapahtumiin, joissa oli mahdollisuus uuden oppimiseen ja erilaisten ihmisten kohtaamiseen. Pohdinta ja toiminta -vastinparista toiminta ilmeni niin, että osalle toimijoista vapaaehtoistoiminnasta oli tullut jo eräänlainen elämäntapa ja ilman sitä oma elämä olisi hieman vähemmän aktiivista. Tosin monessa vastauksessa kuitenkin ilmeni, että vapaaehtoistoimintaa on joka puolella ja ettei aktiivisuus välttämättä vaatisi järjestettyä vapaaehtoistoimintaa. Haarni (2009) on todennut, että eläkeläiset eivät miellä vapaaehtoistoimintaan osallistumista vapaaehtois- tai kansalaistoiminnan käsitteen kautta, vaan kysymyksessä on oman arjen rytmittäminen ja mielekkään tekemisen tarve työelämän jälkeen. Erilaiset roolit asettuvat tekemisen akselille rinnakkain muodostaen mielekkään elämäntapaa, ja aikaa jaetaan eri rooleille tärkeysjärjestyksen mukaan. Monen ikäihmisen kohdalla isovanhemmuus on tärkeysjärjestyksessä ensimmäinen, ja muu osallistuminen tulee sen jälkeen. (Haarni 2009: 85.) Haastateltavat pohjivat vapaaehtoisuuden arvoa, etenkin heikommassa asemassa olevan ihmisen auttaminen koettiin todella tärkeäksi

Järjestön tuki

Tavoitteenamme oli selvittää osallisuuden kokemusten ja motivaatiotekijöiden lisäksi sitä, miten Siskot ja Simot voisivat järjestönä tukea vapaaehtoisena toimimista Välittämisen keikoilla.

Haastatteluissa korostui eritoten se, että vapaaehtoisen ei tarvitse sitoutua mukaan toimintaan, vaan hänellä on mahdollisuus tarjota panostaan tapahtumiin niiden ollessa vain osana muuta toimintaa ja oman elämän aktiviteetteja. Huomionarvoista tässä on se, että puhuttaessa omasta ajankäytöstä ja sitoutumisesta mukaan Välittämisen keikoille niin osa haastateltavista koki nämä itselleen merkittäviksi motivaatiotekijöiksi, kun taas toiset kokivat sen enemmänkin pop up -tyyppisen toiminnan vahvuudeksi. Kuten Laimio ja Välimäkin (2011) toteavat, on pop up -tyyppinen vapaaehtoistoiminta osallistujan näkökulmasta varsin helposti lähestyttävää, sillä tapahtumat eivät vaadi vapaaehtoisilta itseltään pitkäaikaista sitoutumista eivätkä laajaa koulutusta tehtäviin (Laimio – Välimäki 2011: 18).

Haastatteluiden pohjalta oli myös todettavissa, että vaikkakaan Välittämisen keikat eivät vaadi osallistujalta itseltään sitoutumista kuin yhteen tapahtumaan kerrallaan, niin Sis-

kojen ja Simojen toiminnalla oli kuitenkin selvästi merkitystä haastateltavien keskuudessa. He olivat tietoisia tulevista tapahtumista, merkitsivät niitä ylös kalentereihinsa ja osallistuivat keikoille aina, kun se vain koettiin itselle sopivaksi. Eli siltä osin lähes kaikki haastateltavat olivat sitoutuneita mukaan Siskojen ja Simojen toimintaan, ja he olivat hyvin tietoisia tapahtumien ajankohdista ja saattoivat siten järjestää omia menojaan sen mukaan. Ja kuten Kaila (2014) myös toteaa, että toimintaan sitoutuneet tekijät ovat usein ylpeitä omasta osallisuudestaan ja kokevat olevansa myös paremmin osana yhteisöä, niin tämä näkyi myös haastatteluidemme tuloksissa (Kaila 2014: 63).

Siskot ja Simot on järjestönä pieni ja näin ollen myös palkatun henkilökunnan määrä on pieni. Toiminnassa aktiivisesti mukana olevien haastatteluissa huomasi, että he kokevat saavansa järjestöltä riittävästi tarvittavaa tukea ja arvostusta, kun taas harvemmin Välittämisen keikoille osallistuvien kohdalla tuki jäi pienemmäksi. Osasyynä tähän voi olla se, että aktiivisesti mukana olevien ja järjestön henkilökunnan välille syntyy helpommin luottamuksellinen ja avoimempi suhde useampien kohtaamisten myötä ja tällöin myös tukea on helpommin saatavilla molemmiin puolin. Kuten myös Kaila (2011) mainitsee, niin osallistujan on tärkeää saada palautetta ja kokemusta siitä, että hänen tekemäänsä arvostetaan (Kaila 2014: 57). Haastatteluista saatujen vastausten perusteella on mahdollista todeta, että yleisesti ottaen Siskojen ja Simojen vapaaehtoistoimijoiden saama palaute oli positiivista ja he kokivat, että heitä myös arvostetaan. He saivat palautetta sekä Välittämisen keikoilla olleilta asiakkailta, toisilta vapaaehtoistoimijoilta kuin myös Siskojen ja Simojen henkilökunnalta. Järjestön puolelta vapaaehtoisia tuettiin lisäksi siten, että heille annettiin mahdollisuus toteuttaa itseään sekä hyödyntää omia vahvuuksiaan ja he saivat myös olla mukana suunnittelemassa tulevia tapahtumia. Etenkin aktiivisemmin mukana olevat vapaaehtoistoimijat kokivat saavansa Siskoilta ja Simoilta tukea ja palautetta omasta toiminnastaan ja se koettiin tärkeäksi.

Kuten todettua on myös koulutuksella tärkeä rooli vapaaehtoistoimijan näkökulmasta osallistuttaessa mukaan vapaaehtoistoimintaan. Kailan (2014) mukaan moni vapaaehtoistoimintaan mukaan lähtevä haluaa oppia toiminnan kautta jotain uutta ja erilaisten koulutusten kautta tämä kyetään myös mahdollistamaan. Hänen mukaansa myös koulutuksen avulla vapaaehtoisten on mahdollisuus saada uusia työvälineitä ja toimintatapoja, joiden avulla pystytään vahvistamaan omaa osaamistaan ja toimintaa vapaaehtoistoiminnassa. (Kaila 2014: 59.) Tämä sama asia havaittiin myös haastateltaessa Siskojen ja Simojen vapaaehtoistoimijoita, jossa nämä erilaiset koulutukset koettiin yhtenä tärkeänä osana vapaaehtoisena toimimista. Jo olemassa olevan osaamisen lisäksi lähes

kaikki osallistujat kokivat, että järjestetyt koulutukset tarjosivat heille tarvittavaa uuden oppimista ja uusia näkökulmia osallistuttaessa mukaan vapaaehtoismintaan. Onnistuneet kohtaamiset asiakkaiden kanssa koettiin myös tärkeäksi osaksi Välittämisen keikkoja ja haastateltaessa ilmenikin, että niitä oli paljon. Osa haastateltavista toi kuitenkin ilmi sen, että kaikilla Välittämisen keikoille osallistuvista vapaaehtoisista ei välttämättä ole riittävää taitoa kohdata eri elämäntilanteissa olevia asiakkaita ja muun muassa muistikuntoutujien kohdalla tämä ilmeni siten, että asiakasta ei välttämättä osattu huomioida parhaalla mahdollisella tavalla.

Kaiken kaikkiaan tehtyjen haastatteluiden ja niistä saatujen vastauksien pohjalta voidaan todeta, että Siskojen ja Simojen järjestämällä Välittämisen keikoilla järjestön tarjoama tuki sekä keikkojen pop up -tyyppinen toiminta ovat niitä ratkaisevia tekijöitä, jotka saavat vapaaehtoiset mielellään osallistumaan keikoille, heitä kuitenkaan niihin liikaa sitouttamatta. Tämän lisäksi myös muiden toimijoiden järjestämät koulutukset ja mahdollisuus uuden oppimiseen sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen innostavat vapaaehtoismijoita mukaan Välittämisen keikoille antamaan ja saamaan hyvää mieltä jokaisen toimintaan osallistujan, niin tekijän kuin asiakkaankin, näkökulmasta.

9 Pohdinta

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä, ja lopuksi esittelemme omia ajatuksia ja oppimista aiheeseen liittyen sekä opinnäytetyön aikana syntyneitä jatkokehitysideoita.

9.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen aiheen valinta on jo itsessään eettinen kysymys. Tutkimuksessa on tuotava esille, miksi tutkimukseen ryhdytään ja kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 114.) Tämän opinnäytetyön aihe on syntynyt molempien tekijöiden kiinnostuksesta vapaaehtoistyötä kohtaan. Olemme kokeneet, että aiheen käsittely edistää omaa ymmärrystämme ja näin ollen tukee ammatillista kasvuamme. Opinnäytetyön aihetta mietittiin vielä tarkemmin yhdessä Siskot ja Simot ry:n kanssa, jotta siitä saataisiin molempia osapuolia hyödyttävä ja palveleva lopputulos. Vapaaehtoistoiminnasta on tehty runsaasti tutkimuksia, mutta omaa kiinnostustamme lisäsi myös aiheen painottuminen pop up -tyyppiseen vapaaehtoistoimintaan. Halusimme tietää, millainen painoarvo toimintamallilla on, lisääkö se kiinnostusta vapaaehtoistoimintaa kohtaan ja madaltaako se osallistumisen kynnystä.

Ihmisoikeudet ovat ihmisiin kohdistuvien tutkimusten eettinen perusta. Tutkijan on oltava rehellinen ja selvitettävä osallistujille tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit riittävän ymmärrettävällä tavalla. Tutkimukseen osallistuvilla on korostettava, että osallistuminen on vapaaehtoista. Kun tutkittavat antavat suostumuksensa, heidän on tiedettävä, mistä tutkimuksessa on kyse. Osallistujilla on mahdollisuus keskeyttää tutkimus koska tahansa, heillä on myös oikeus kieltää itseään koskevan aineiston käyttö tutkimuksessa. Osallistujien hyvinvointi on turvattava kaikella tavalla. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 116.)

Vapaaehtoiset osallistuivat haastatteluihin vapaaehtoisesti, ja he antoivat suostumuksensa kirjallisesti (liite 2). Suostumuslomakkeita laadittiin kaksi kappaletta, joista toinen jäi haastateltavalle ja toinen opinnäytetyön tekijöille. Haastateltavien tietosuoja ja yksityisyys eivät vaarantuneet missään vaiheessa, ja haastatteluaineistoa käsiteltiin luottamuksellisesti. Opinnäytetyöprosessin aikana ei tuotu esille haastateltavien nimiä, vaan aineistossa käytettiin ennalta sovittuja koodeja, jotka poistettiin lopullisesta työstä. Koska

opinnäytetyön tulosten esittelyssä käytettiin haastattelusitaatteja, poistettiin niistä ne kohdat, jotka voisivat antaa viitteitä siihen, kuka ne on ilmaissut. Tulokset julkaistiin niin, että niistä ei voi tunnistaa haastateltavaa. Opinnäytetyö on kaikilta osin läpinäkyvä. Haastatteluaineisto hävitettiin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Opinnäytetyön tulokset analysoitiin, tulkittiin ja raportoitiin niin kuin ne oli tarkoitettu. Tutkimuksen voidaan sanoa olevan luotettava, kun tutkijan käsitteellistäminen ja tulkinnat vastaavat tutkittavan käsityksiä. Luotettavuuden kriteeri on näin ollen haastattelijan itse ja arvioinnin kohteena ovat haastattelijan tekemät valinnat koko prosessin ajan. (Vilkka 2005: 158.) Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta on etu, että haastattelijoita oli kaksi ja molemmat analysoivat ja tulkitsivat haastatteluita kumpikin omilla tahoillaan ennen johtopäätöksiä ja tulkintaa. Tuloksien esittelyssä on käytetty sanasta sanaan raportointia haastattelusitaattien avulla, joten niiden merkitys on myös lukijan arvioitavissa. Tämä poistaa myös sen mahdollisuuden, että tulokset esitettäisiin toimeksiantajalle suotuisassa valossa.

Laadullista tutkimusta tarkasteltaessa nousee esille kysymys sen totuudesta ja objektiivisuudesta. Tietoteoreettisessa keskustelussa on määritelty neljä erilaista totuusteoriaa, jotka liikkuvat eri alueilla. Tähän opinnäytetyöhön liittyy lähinnä koherenssiteoria, jonka mukaan väite on totta, jos se on yhdenmukainen jo todeksi todettujen väitteiden kanssa. (Tuomi – Sarajärvi 2018:118.) Opinnäytetyön tulosten paikkansapitävyyttä ei voida aistein todeta, joten totuutena voidaan pitää sitä, että tulos on johdonmukainen ja linjassa muiden vastaavanlaisten tutkimusten kanssa. Tutkimuksen puolueettomuuskysymys nousee esille, kun mietitään, vaikuttaako tutkijan oma kehys esim. sukupuoli ja ikä tiedon käsittelyyn (Tuomi – Sarajärvi 2018: 118). Koska tämän opinnäytetyön tekijät ovat eri sukupuolen edustajia, voi sillä ajatella olevan puolueettomuuteen myönteinen vaikutus.

Olemme pyrkineet huomioimaan kaikki opinnäytetyöhön liittyvä oleelliset asiat, jotta lopputulos olisi mahdollisimman luotettava. Opinnäytetyössä on pyritty käsittelemään sitä, mitä on luvattu (validiteetti), ja pääkysymykset on laadittu niin, että opinnäytetyön tulokset vastaavat siihen, mitä on haluttu tietää. Tutkimusta voidaan tarkastella myös siitä näkökulmasta, miten luotettavia ja toistettavia tutkimustulokset ovat (reliabiliteetti). Mikäli tutkimus toistettaisiin samoissa olosuhteissa, tuloksen pitäisi olla samansuuntainen. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 120.) Näiden asioiden lopullinen arviointi jää kuitenkin lukijan tehtäväksi.

9.2 Ajatuksia ammatillisesta kasvusta

Opinnäytetyöprosessin aikana ymmärryksemme vahvistui siitä, että osallisuus on ennen kaikkea jokaisen ihmisen henkilökohtainen tunne ja kokemus, ja ihmissuhteet ovat keskeinen hyvinvoinnin osatekijä yksilötasolla. Tommy Taberman (1987) on kiteyttänyt ihmissuhteiden tärkeyden osuvasti runossaan *Pieni laulu ihmisestä*: ”Ihminen tarvitsee ihmistä ollakseen ihminen ihmiselle, ollakseen itse ihminen.” Myös vapaaehtoistoiminnassa korostuu ihmisenä oleminen ihmiselle, ja vapaaehtoisena toimitaan ”tavallisen ihmisen ehdoin ja taidoin”.

Osallisuus liitetään usein vain osallistumiseen, jolloin keskiössä on osallistumisen määrä ja ihmisen aktiivisuus. Havaintojemme ja luetun kirjallisuuden perusteella kirkastui kuitenkin se, että osallisuuden kokemuksen voi saada myös hyvin pienistä asioista – yksittäisestä kohtaamisesta tai yhdestä hyvästä ihmissuhteesta. Ihmisen hyvinvoinnille on tärkeintä sosiaalisten suhteiden laatu, ei suuri määrä (Cacioppo ym. 2014: 1464). Tärkeä havainto on myös se, että parhaimmillaan osallistuminen lähtee ihmisen omasta halusta, tarpeista ja toiveista. Ikäihmisille järjestetään paljon toimintaa olettaen, että se sopii kaikille. Jos ihmistä osallistetaan vasten tahtoaan, ei osallisuuden kokemusta kuitenkaan välttämättä synny. Kaikki eivät pidä samanlaisesta toiminnasta, joten ihmisen oman äänen kuuntelu on erityisen tärkeää, ja erilaisuutta pitää kunnioittaa. Vapaaehtoistoiminnan näkökulmasta olisi hyvä kysyä ihmisiltä itseltään, mitä he haluaisivat tehdä ja ottaa ihmiset mukaan toiminnan suunnitteluun.

Opinnäytetyömme haastateltavat edustivat niin sanottua kolmatta ikää. Tämä opinnäytetyö vahvisti myös käsitystämme siitä, että ikäihmiset elävät hyvin erilaisissa elämäntilanteissa omin tarpein, toivein ja odotuksin. ”Vanhat ihmiset ovat ikäryhmä, josta puhutaan edelleen yhtenä massana. Tämä on naurettavaa. Missään muussa elämäntilanteessa ihmiset eivät ole niin heterogeeninen joukko kuin vanhoina.” (Taipale 2017.) Eläkkeelle siirtyminen ei siis ole välttämättä siirtymistä toimeliaisuudesta toimettomuuteen, vaan eläkeikä voi olla hyvää, aktiivista ja elämäntäyteistä aikaa, johon liittyy vapaus tehdä asioita oman halun ja mielenkiinnon mukaan.

Ennen opinnäytetyön aloitusta pop up -tyyppinen vapaaehtoistoiminta oli meille vieraampaa, mutta havaitsimme opinnäytetyön edetessä, että vaikka pop up -tyyppinen vapaaehtoistoiminta ei vaadi sitoutumista, niin moni toimintaan osallistuva on kuitenkin sitou-

tunut sekä motivoitunut toimintaan. Parhaimmillaan pop up -tapahtumat tarjoavat osallistujille oivan mahdollisuuden oman elämänsä sisällön rikastuttamiseen sekä oman itsensä kehittämiseen.

Tämä opinnäytetyöprosessi on kehittänyt yhteistyötaitojamme ja syventänyt geronomin ammattiosaamistamme. Työelämäkumppanimme Siskot ja Simot on järjestökentällä rohkea ja innovatiivinen toimija, jonka kanssa työskennellessämme meillä oli ilo tutustua ja nähdä, kuinka omalla aktiivisuudella on mahdollisuus vaikuttaa monen iäkkään elämään. Tulevaisuudessa nämä tämän opinnäytetyöprosessin aikana kerätyt kokemukset ja tiedot auttavat meitä varmasti toimiessamme vanhustyön ammattilaisina eri työtehtävissä.

9.3 Jatkokehittely

Yksi yllättävä näkökulma oli miesten osallistuminen pop up -tyyppiseen vapaaehtoistoimintaan. Etenkin naispuolisten haastateltavien vastauksista oli nähtävissä se, että he kokivat pop up -tyyppisessä toiminnassa olevan mukana enemmän miehiä kuin perinteisemmässä vapaaehtoistoiminnassa. Haastatteluissa syiksi epäiltiin muun muassa sitä, että Siskojen ja Simojen toiminnanjohtajan ollessa miespuolinen ja lisäksi melko näkyvästi esillä julkisuudessa, niin madaltaako tämä miespuolisten vapaaehtoisten kynnystä osallistua mukaan toimintaan, kun on nähtävissä tämän tyyppisessä toiminnassa mukana olevan myös muita miehiä. Emme kuitenkaan itse perehtyneet tähän näkökulmaan enempää, mutta miesten osallisuutta tämän tyyppiseen pop up -toimintaan olisi mielenkiintoista selvittää enemmänkin. Sen avulla olisi mahdollista selvittää ja lisätä keinoja, joilla miehiä saataisiin osallistumaan mukaan vapaaehtoistoimintaan aktiivisemmin.

Haastatteluissa tuli jonkin verran esille se, että vapaaehtoiset kaipasivat toiminnalleen jatkuvuutta ja syvempiä ihmissuhteita. Välittämisen keikat pitävät sisällään monenlaista toimintaa ja esimerkiksi haravointitalkoissa ei avunantaja ja avunsaaja välttämättä kohta toisiaan lainkaan. Olisi mielenkiintoista kuitenkin kuulla myös avunsaajien kokemuksia ja näkemyksiä pop up -tyyppiseen vapaaehtoistoimintaan liittyen, esimerkiksi miten he kokevat sen, että ennalta tuntematon ihminen tulee työntämään pyörätuolia ulkoilutuskeikalla. Lisäksi olisi mielenkiintoista kuulla heidän ajatuksiaan ja toiveitaan kohtausmistilanteisiin liittyen – miten auttaja voisi tehdä tilanteesta ja kokemuksesta mahdollisimman myönteisen autettavan näkökulmasta.

Haastatteluissa ilmeni, että vapaaehtoisen kohtaamistaidot eivät välttämättä ole aina riittävällä tasolla eikä vapaaehtoisella ole taitoa kohdata erilaisissa elämäntilanteissa olevia. Vaikka kyseessä onkin pop up -tyyppinen vapaaehtoistoiminta, niin on tärkeää, että kohtaaminen vapaaehtoisen ja autettavan välillä sujuu siten, että molemmat kokevat olonsa turvalliseksi. Kehitysideana tähän voisi olla pienimuotoinen opastus ennen Välittämisen keikkoja, joko paikan päällä tai esimerkiksi videon avulla. Tällä tavoin jokainen vapaaehtoinen saisi paremmat lähtökohdat lähteä mukaan Välittämisen keikoille.

Lähteet

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Aro, Jari 2011. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Teoksessa Kangaspunta, Seppo (toim.): Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampereen yliopistopaino. 35–60. Verkkodokumentti. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66235/yhteisollisyys_ja_sosiaalinen_side_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 25.2.2018.

Baras, Jeremy 2016. PopUp Republic – How to start your own successful pop-up space, shop and restaurange. New Jersey: John Wiley & sons, inc. Hoboken.

Capioppo, John T. – Capioppo, Stphanie – Capitano, John. P. 2014. Toward a Neurology of Loneliness. American Psychological Association 2014, Vol. 140, No. 6, 1464–1504. Verkkodokumentti <<https://static1.squarespace.com/static/531897cde4b0fa5080a9b19e/t/555601d9e4b0849a888ed857/1431699929973/toward-a-neurology-of-loneliness.pdf>>. Luettu 5.2.2018.

Euroopan parlamentin mietintö vapaaehtoistyön roolista taloudellisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämiseksi 2008. (2007/2149(INI)).

Frankl, V. E. 1983. Olemisen tarkoitus. Helsinki: Otava.

Haarni, Ilka 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.

Haarni, Ilka 2009. ”Pitää lähteä liikkeelle” - aktiivisten eläkeikäisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaa osallistumiselle. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2009: 46. 81-94. Verkkodokumentti. <file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/2406-Artikkelin%20teksti-6985-1-10-20100707.pdf>. Luettu 26.2.2018.

Haarni, Ilka – Viljanen, Maria – Hansen, Maija 2014. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Haarni, Ilka (toim.). Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Harju, Aaro 2005. Yhteisellä asialla: kansalaistoiminta ja sen haasteet. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu –Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Ikäinstituutti 2016. Vapaaehtoiseksi seniorille seniorina. Verkkodokumentti. <<http://www.vapaaehtoiseksi.fi/>>. Luettu 26.2.2018.

Järvinen, Pekka 2017. Miten selvittää eläkepäivistä hengissä. Helsinki: WSOY.

Kaila, Katja 2014. Onnistunut vapaaehtoistoiminta –opas toiminnan kehittäjälle. Toinen painos. Helsinki: Lönnberg print ja promo.

Kansalaisareena 2016. Vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistyö<. Verkkodokumentti <http://www.kansalaisareena.fi/osallistu/vapaaehtoistoiminta/>>. Luettu 5.3.2018

Karisto, Antti 2011. Kolmas ikä – kun työ on takana ja vanhuus edessä. Studia generalia, Ikä ja terveys. Verkkodokumentti <https://www.avoin.helsinki.fi/studiageneralia/arkisto/2011/Antti_Karisto_10022011.pdf>. Luettu 5.2.2018.

Karjalainen, Jarno – Raivio, Helka 2013: Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa Era, Taina (toim.): Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 2013. 12-34. Verkkodokumentti. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1>. Luettu 7.12.2017.

Kumpulainen, Riikka 2004. Hyvinvointia yhteisöllisyydestä. Mielenterveys 3/04. Verkkodokumentti. <http://www.aikakauslehdet.fi/content/aikakauslehti_opinnoissa/artikkelipankki/yhteisollisyys.htm>. Luettu 25.2.2018.

Kuntalaki 410/2015. Annettu Helsingissä 10.4.2015.

Kurki, Leena 2008. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten kanssa. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Laimio, Anne – Välimäki, Sari 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys. Verkkodokumentti. <http://www.kssotu.fi/versova/media/Vapehttoim_KEHITTYY.pdf>. Luettu 7.12.2017.

Lehtinen, Sini-Tuulia 1997. Vapaaehtoistyö – kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Helsinki: Kansalaisareena.

Leinonen, Anu 2007. Tuottava ikääntyminen: käsitteestä käyttömahdollisuuksiin. Yhteiskuntapolitiikka 72 (2007): 3. Verkkodokumentti. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100531/073leinonen.pdf?sequence=1>>. Luettu 10.2.2018.

Marjovuori, Ari 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä – Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Väitöskirja. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 9:2014. Helsinki. Verkkodokumentti. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/44979/marjovuori_v%C3%A4it%C3%B6skirja.pdf>. Luettu 15.4.2017.

Mykkänen-Hänninen, Riitta 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulun Stadian julkaisuja. Sarja B: Oppimateriaalit 6. Helsinki: Yliopistopaino kustannus.

Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino 2005.

Perustuslaki 1999/731. Annettu Helsingissä 11.6.1999.

Pietilä, Minna – Saarenheimo, Marja 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyvistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Eloisa ikä, VTKL. Verkkodokumentti. <https://issuu.com/elosaika/docs/ilmeikas_arki>. Luettu 1.3.2018.

Raninen, Anna – Raninen, Tarja – Toni, Ilpo – Tornaesus, Göran 2007. Mathildan muodonmuutos – Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Rouvinen-Wilenius, Päivi – Aalto-Kallio, Mervi – Pirjo Koskinen-Ollonqvist – Nikula, Tuuli 2011. Osallisuus osana tasa-arvoa. Teoksessa Rouvinen-Wilenius, Päivi – Pirjo Koskinen-Ollonqvist (toim.): Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen, Järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveyden edistämisen keskus ry (Tekry) julkaisu 9/2011. 49-71. Verkkodokumentti. http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf. Luettu 7.12.2017.

Rouvinen-Wilenius, Päivi 2014. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsén, Arja – Pyykkönen, Anne (toim.): Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 51-68. Verkkodokumentti. < <https://www.jelli.fi/assets/files/sites/6/2017/06/oSallisuuden-jäljillä-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>>. Luettu 7.12.2017.

Saari, Juho – Ervasti, Heikki 2011. Onnellisuus hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Hyvinvointi, suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Salmela-Aro, Katariina – Nurmi, Jari-Erik (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet. Helsinki: PS-Kustannus.

Siskot ja Simot ry 2018. Meistä. Verkkodokumentti. <<https://www.siskot-jasimot.fi/meista-siskot-ja-simot/>>. Luettu 20.2.2018.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus. Terve ja hyvinvoiva Suomi 2020. 2010:23. Verkkodokumentti. <http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1527919>. Luettu 7.12.2017.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Yksitoista teesiä ikääntymisestä. Sosiaali- ja terveysministeriön muistio. Verkkodokumentti. < <http://stm.fi/documents/1271139/1408010/Kokeneet%20ja%20viisaat%20raportti.pdf/110cc96d-7312-424f-b39c-029da6f8d6c0>>. Luettu 21.4.2017.

Suomen kielen perussanakirja 1990. Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen julkaisuja 55. Helsinki: VAPK-kustannus.

Särkelä-Kukko, Mona 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Mistä puhumme, kun puhumme osallisuudesta. Teoksessa Jämsén, Arja – Pyykkönen, Anne (toim.): Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 34-49. Verkkodokumentti. < <https://www.jelli.fi/assets/files/sites/6/2017/06/oSallisuuden-jäljillä-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>>. Luettu 7.12.2017.

Taipale, Vappu 2017. ET-lehti 5/2017. Verkkodokumentti. <<https://www.etlehti.fi/artikkeli/ihmiset/vappu-taipale-naurettavaa-etta-vanhoja-ihmisia-kohdellaan-yhtena-masana>>. Luettu 18.2.2018.

Tabermann, Tommy 1987. Pieni laulu ihmisestä, Maa. <<https://www.is.fi/kotimaa/art-2000000263936.html>>. Luettu 3.2.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2018. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>>. Luettu 24.2.2018.

Tuomi, Jouni - Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Utriainen Jarkko 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011. Helsinki: Kopio Niini Oy.

Vapaaehtoistyö Suomessa 2010 ja 2015. 2015. Tilastoaineisto. Verkkodokumentti. <http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyö_Suomessa_2010ja2015.pdf>. Luettu 5.12.2017.

Vapaaehtoistyö, talkootyö, naapuriapu - kaikki käy, Vapaaehtoistoiminnan koordinaatiota ja toimintaedellytysten kehittämistä selvittävän työryhmän loppuraportti. Valtiovarainministeriön raportti – 39/2015. Verkkodokumentti. http://vm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/vapaaehtoistyö-talkootyö-naapuriapu-kaikki-kay. Luettu 24.3.2017.

Valliluoto, Sari 2014. Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. Kilpailu- ja kuluttajaviraston selvityksiä 4/2014. <http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistoiminnan_mahdollisuuksista_ja_esteista.pdf>. Luettu 15.4.2017.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.). Vapaaehtoistointa. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Liite 1. Sähköpostitiedote haastateltaville

Hei!

Kaksi Metropolian Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijaa, Eveliina Perttu ja Joni Tammi-salo tekevät opinnäytetyönsä Siskot ja Simot ry:lle. Työn aiheena ovat yhteisömme toiminnan piirissä olleiden ns. kolmannen iän vapaaehtoisten kokemukset ja ajatukset pop up -vapaaehtoistoiminnasta ja osallisuuden kokemuksista. Opiskelijat kartoittavat haastatteluin, mitä vapaaehtoistoiminta antaa tekijälleen ja mitkä asiat kannustavat jatkamaan ja pysymään mukana toiminnassa. Eli haastateltaviksi toivotaan sellaisia vapaaehtoisia, jotka ovat useamman kerran osallistuneet keikoille.

He etsivät haastateltavia kertomaan kokemuksistaan ja näkemyksistään. Haastateltavien henkilötiedot eivät tule esille tutkimuksen missään vaiheessa. Allekirjoittanut välittää tiedot haastatteluun suostuneista eteenpäin opiskelijoille, ja ne pysyvät vain haastattelijoiden tiedossa. Haastattelu vie aikaa noin tunnin ja pidetään haastateltavalle sopivassa paikassa. Mikäli haastateltavalle sopii, niin opiskelijat nauhoittavat haastattelun analysointia varten.

Opiskelijat rajaavat tutkimuksensa kohderyhmän ensisijaisesti ns. kolmannen iän vapaaehtoi-siin eli **eläkkeellä oleviin tai äsken eläkkeelle siirtyneisiin tai siirtymässä oleviin vapaaehtoi-siin**. Haastattelut antavat arvokasta tietoa vapaaehtoisesta omista kokemuksista, näkemyksistä ja toiveista. Yhteisömme voi myös kehittää omaa toimintaansa tutkimuksesta saatavan tiedon perusteella. Siksi toivon, että voisit olla käytettävissä haastatteluun, mikäli kuulut tähän kohde-ryhmään. Opiskelijat tarvitsevat vähintään kuusi haastateltavaa.

Haastattelut pidetään marraskuun aikana. Pyydän haastateltaviksi suostuvia ilmoittautumaan 1.11.2017 mennessä allekirjoittaneelle, jotta voin välittää haastateltavien yhteystiedot opiske-lijalle. Eli pyydän ilmoittamaan minulle suostumuksen olla käytettävissä ja sen yhteyskanavan (sähköposti tai puhelin), jonka kautta toivotte opiskelijan ottavan yhteyttä haastattelusta sopi-miseksi.

Ystävällisin terveisin,
Eero

Liite 2. Suostumuslomake

Suostumus opinnäytetyön haastatteluun osallistumisesta

Opinnäytetyön nimi: Elä tätä päivää, uneksi huomisesta, opi eilisestä - Vapaaehtoisen osallisuuden kokemukset ja motivaatiotekijät Välittämisen keikoilla

Opinnäytetyöntekijöiden yhteystiedot:

Eveliina Perttu, geronomiopiskelija, Metropolia Ammattikorkeakoulu, Helsinki

Joni Tammisalo, geronomiopiskelija, Metropolia Ammattikorkeakoulu, Helsinki

Siskot ja Simot ry:n yhteistyökumppani:

Eero Väisänen, toiminnanjohtaja, Siskot ja Simot ry

- Opinnäytetyön haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista
- Minulla on mahdollisuus milloin tahansa keskeyttää osallistumiseni tähän prosessiin ja tällöin antamani tiedot ei käytetä opinnäytetyössä ja ne tuhoetaan välittömästi
- Annan luvan käyttää haastattelutilanteessa tallennettuja tietoja opinnäytetyössä. Opinnäytetyön tekijän velvollisuus on huolehtia siitä, että saatua tietoa käsitellään luottamuksellisesti niin, ettei henkilöllisyyteni paljastu
- Haastattelussa kerättyä aineistoa ei käytetä muihin tarkoituksiin eikä luovuteta ulkopuolisille tekijöille. Kaikki haastatteluista saatu materiaali tuhoetaan opinnäytetyön valmistumisen ja hyväksymisen jälkeen.

Vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni ja vapaaehtoisen osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön. Tästä suostumuksesta on laadittu kaksi saman sisältöistä kappaletta, sekä tutkimuksen tekijöille että minulle.

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

Päiväys:

Liite 3: Teemahaastattelu

Tausta: Ikä, perhesuhteet, elämäntilanne, ammatti/koulutus, harrastukset

Teema 1 Motivaatio/Osallisuus

Millaiset tekijät ja motiivit saavat sinut toimimaan Siskojen ja Simojen vapaaehtoistoiminnassa?

1. Mikä sai sinut aloittamaan vapaaehtoistyön?
2. Kerro omin sanoin, mitä vapaaehtoistoimintaan osallistuminen sinulle merkitsee.
3. Mikä motivoi vapaaehtoisuudessa?
4. Mikä on ollut mieleenpainuvuin kokemus/kohtaaminen?
5. Onko se tai muut kohtaamiset vaikuttaneet sinuun, jos niin miten?
6. Millaista elämäsi olisi ilman vapaaehtoistoimintaa?
7. Miten näet/koet tulevaisuutesi vapaaehtoisena?
8. Koetko vapaaehtoisuuden muuttuneen vanhemmiten, jos niin miten?

Teema 2 Järjestön tuki

Miten vapaaehtoisena toimimistasi voi kannustaa Siskojen ja Simojen toimesta?

1. Miksi olet vapaaehtoisena juuri Siskoissa ja Simoissa?
2. Mistä sait tietoa Siskoista ja Simoista?
3. Kauanko olet ollut toiminnassa mukana?
4. Mikä saa palaamaan?
5. Miten Siskot ja Simot -yhteisö voi kannustaa sinua vapaaehtoistyössä?
6. Millaista tukea odotat Siskoilta ja Simoilta?
7. Miten toimintamallia voisi kehittää?

Teema 3 Toiminnan muoto

Millainen vapaaehtoistoiminta on sinulle mieluisinta?

1. Millainen vapaaehtoistoiminta sopii sinulle parhaiten?
2. Teetkö muutakin vapaaehtoistoimintaa kuin Välittämisen keikkoja?
3. Miten toiminta eroaa Välittämisen keikoista?
4. Oletko osallistunut usein Välittämisen keikoille?
5. Miltä tapahtumaan osallistuminen tuntui?
6. Minkä toiminnassa on parasta?