

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Ei ole pakko jos ei taho - mutta mie tahon

Näkökulmia Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoimintaan

Terhi Savilahti

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma 210 op

Toukokuu 2012

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

| | |
|---|-------------------------------------|
| Työn tekijä Terhi Savilahti | Sivumäärä 49 ja 2 liitesivua |
| Työn nimi Ei ole pakko jos ei taho-mutta mie tahon! Näkökulmia Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoimintaan | |
| Ohjaava opettaja Lea Leminaho ja Regina Pesonen | |
| Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Balanssi ry/Rytke-ryhmä- ja vapaaehtoistoiminnan kehittämisprojekti | |
| Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö on tehty tilaustyönä mielenterveysyhdistys Balanssi ry:n hallinnoimalle Rytke-ryhmä- ja vapaaehtoistoiminnan kehittämishankkeelle. Rytke-verkostohankkeessa on mukana yhdeksän Pohjois-Suomen alueella toimivaa mielenterveysyhdistystä ja Pohjois-Suomen syömishäiriöperheet ry sekä yhteistyökumppaneina Syömishäiriöliitto Syli ry sekä Lapin Muistiyhdistys ry. Rytke-hanke on käynnistynyt vuonna 2008 ja jatkohanke käynnistyi 2011. Rytke-hanke on vapaaehtoistoimintaan keskittyvä hanke, jonka päätavoitteena on Pohjois-Suomessa toimivien mielenterveysyhdistysten toiminnan tukeminen sekä vapaaehtois- ja vertaistoiminnan vahvistaminen muun muassa koulutuksen ja virkistykseen keinoin. Raha-automaattiyhdistys rahoittaa Rytke-verkostohanketta. Opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus muodostaa osan hankkeen raportoinnista ja on osa hankkeen arviointia.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa ja selvittää Rytke-verkoston yhdistyksissä toimivien vapaaehtoisten ajatuksia vapaaehtoistoiminnan merkityksestä ja vaikutuksesta heille itselleen sekä sitä millaisin keinoin Rytke-hanke voi tukea vapaaehtoisten jaksamista, motivaatiota ja oppimista sekä osallisuuden toteutumista. Lisäksi tavoitteena oli saada tietoa ja ideoita toiminnan kehittämiseksi. Tutkimustuloksia on tarkoitus hyödyntää mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoimijoiden tuen ja koulutusten suunnittelussa sekä yhdistysten vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä, vapaaehtoisten rekrytoinnissa ja vapaaehtoistehtävien suunnittelussa.</p> <p>Tutkimus toteutui teemahaastattelu- ja palautekysely menetelmiä käyttäen. Kahden menetelmän käytön tavoitteena oli vahvistaa tutkimusta kokonaisuutena ja lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Metodologisen triangulaation käyttö toteutuu tutkimuksessa siten, että molemmat tutkimustavat olivat samanarvoisia, mutta eivät toteutuneet samanaikaisesti. Teemahaastattelujen avulla selvitettiin vapaaehtoistoiminnan merkitystä vapaaehtoisille itselleen ja palautekyselyjen avulla selvitettiin Rytke-hankkeen koulutusten toimivuutta ja kehittämistarpeita.</p> <p>Tutkimustulokset osoittivat vapaaehtoistoiminnan mielenterveysyhdistyksissä olevan arvosidonnaista. Vapaaehtoiseksi mielenterveysyhdistykseen lähdetään auttamisen ja osallistumisen halusta. Mielenterveysyhdistyksissä vapaaehtoistoiminnan innostuksen ja arvostuksen edellytyksenä ovat hyvä johtaminen ja tuki. Tarkoituksenmukainen verkostoyhteistyö toimii mielenterveysyhdistyksissä vapaaehtoistoiminnan vahvistajana.</p> <p>Vastaavanlaista tutkimusta Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoiminnasta ei ole aikaisemmin toteutettu.</p> | |
| Asiasanat vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoistyö, vertaistuki, mielenterveys, yhdistystoiminta, kolmas sektori | |

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activity and Youth Work

ABSTRACT

| | |
|---|---------------------------|
| Author Terhi Savilahti | Number of Pages 49 |
| Title Does not have to – if not wish to, Perspectives on Volunteering in Mental Health Associations in Northern Finland | |
| Supervisor(s) Lea Leminaho ja Regina Pesonen | |
| Subscriber and/or Mentor Mental Health Association Balanssi | |
| <p>Abstract</p> <p>This thesis was customization to Rytke-group and volunteering project, managed by Mental Health Association Balanssi. Rytke-project is a network project including ten mental health associations in Northern Finland. Rytke-project is focused on voluntary and peer activities. The aim is to support the activities of the mental health associations by organizing training and recreation. This thesis is a part of the project's reporting and evaluation.</p> <p>The aim of this thesis was to explore volunteers ideas about volunteering and its consequences to themselves. An additional objective was to find out by what means how Rytke-project can support the motivation, learning and realization of inclusion of the volunteers. The results of this thesis will be used for planning and developing voluntary activities in mental health associations.</p> <p>The research was actualized by focused interviews and feedback survey methods. The purpose of using two methods was to strengthen the research as a whole and increase the reliability of the research. The interviews were used to determine the importance of the voluntary activities for the volunteers themselves and the questionnaires were used to determine the training efficiency and development of the Rytke-project.</p> <p>The results showed that the volunteering in mental health associations is strongly based on values. The desire to help and the opportunity to participate are the main reasons to become a volunteer. Good volunteering requires good management and support. Cooperation reinforces volunteering.</p> <p>A similar research about volunteering in Northern Finland mental health associations has not been carried out previously.</p> | |
| Keywords voluntary work, peer support, mental health, non-governmental organisations | |

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 5 |
| 2 VAPAAEHTOISTOIMINNAN YHTEISKUNNALLINEN MERKITYS | 7 |
| 2.1 Mielensterveysyhdistykset kolmannen sektorin toimijoina | 8 |
| 2.2 Pohjois-Suomen mielensterveysyhdistysten yhteistyö | 10 |
| 3 OSALLISUUS JA INNOSTAMINEN | 12 |
| 3.1 Vapaaehtois- ja vertaistoiminta | 13 |
| 3.2 Sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen | 15 |
| 4 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT | 18 |
| 4.1 Tutkimustehtävän rajaus ja tutkimuskysymykset | 18 |
| 4.2 Tutkimusmenetelmät | 18 |
| 4.3 Haastattelujen ja kyselyjen toteutus | 20 |
| 4.4 Aineiston analysointi ja tulkinta | 22 |
| 5 VAPAAEHTOISTOIMINTA INNOSTAA JA OSALLISTAA | 25 |
| 5.1 Vapaaehtoistoiminnan arvosidonnaisuus | 25 |
| 5.2 Motiivit ja osallisuus | 28 |
| 5.3 Vapaaehtoistoiminnan arviointi ja johtaminen | 30 |
| 6 RYTKKE-VERKOSTOHANKE VAPAAEHTOISTOIMINNAN TUKENA | 34 |
| 6.1 Vapaaehtoistoiminta oppimisen ja kehittymisen mahdollistajana | 34 |
| 6.2 Vahvistavat verkostot | 36 |
| 6.3 Koulutus ja tuki innostuksen ja arvostuksen lisääjänä | 37 |
| 6.4 Vapaaehtoisten huomioiminen | 43 |
| 7 JOHTOPÄÄTÖKSET | 44 |
| LÄHTEET | 48 |
| LIITTEET | 50 |

1. JOHDANTO

Sanonta ”Suomi on yhdistysten luvattu maa” näyttää edelleen pitävän paikkansa. Yhdistystoiminta kiinnostaa monia ja yhdistystoiminnalle on kysyntää. Järjestöt ovat keskeinen osa suomalaista demokratiaa. Niiden tehtävissä korostuvat oikeudenmukaisuus ja pyrkimys hyvinvoinnin tasa-arvoiseen jakautumiseen. (Lindqvist & Vuorinen 2009). Vapaaehtoistoiminta on keskeinen toimintamuoto sosiaali- ja terveysalan järjestöissä. Vapaaehtoistoiminta on demokratiaa ja kansalaisvaikuttamista mitä suurimmassa määrin.

Tämä opinnäytetyö on tehty tilaustyönä rovaniemeläisen mielenterveysyhdistys Balanssi ry:n hallinnoimalle Rytke – ryhmä- ja vapaaehtoistoiminnan kehittämishankkeelle. Rytke-hanke on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama verkostohanke, jossa on mukana kymmenen Pohjois-Suomen alueella toimivaa mielenterveysalan yhdistystä ja yhteistyökumppaneina Lapin Muistiyhdistys ry ja Syömishäiriöliitto Syli ry. Rytke – hankkeen tavoitteena on verkoston yhdistysten toiminnan tukeminen ja vapaaehtoistoiminnan vahvistaminen.

Tarkoitukseni oli tutkia, mikä merkitys vapaaehtoistoiminnalla on Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistyksissä toimiville vapaaehtoisille. Mikä saa lähtemään mukaan ja mikä auttaa jaksamaan mielenterveysyhdistysten usein haasteellisessakin vapaaehtoistoiminnassa? Tavoitteena oli myös selvittää Rytke-verkostohankkeen tukimuotojen vaikutuksia vapaaehtoisten toiminnan kannalta ja kerätä ajatuksia ja ideoita tukimuotojen kehittämiseksi, koska opinnäytetyöni muodostaa osan hankkeen raportointia ja arviointia.

Vapaaehtoistoiminnan voidaan katsoa olevan elinehto Rytke-hankkeen verkoston yhdistysten toiminnan kannalta. Ilman vapaaehtoistoimintaa koko yhdistysten toiminta hiipuisi oleellisella tavalla tai osassa yhdistyksiä toiminta voisi jopa loppua kokonaan. Pessi ja Oravasari (2010, 8) toteavat sosiaali- ja terveysalan järjestöjen vapaaehtoistoimintaa tarkastelevassa tutkimuksessaan Euroopan Neuvoston nimenneen vuoden 2011 Aktiivista kansalaisuutta edistävän vapaaehtoistyön Euroopan teemavuodeksi tarkoituksena osoittaa, että vapaaehtoistoiminta on yksi aktiivisen

kansalaisuuden ja demokratian keskeisistä ulottuvuuksista. Vapaaehtoistoiminnan merkitystä tutkiessaan Pessi ja Oravasaari (2010, 113) osoittavat monien asioiden olevan vapaaehtoisten mielestä merkityksellistä, mutta erityisen merkityksellisenä vapaaehtoistointa koettiin vastaajien omien järjestöjen toiminnalle, ihmisten väliselle sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja yleisesti kansalaistoiminnan edistämiseksi.

Tässä tutkimuksessa lähestyn vapaaehtoistointia vapaaehtoistoimijoiden oman kokemuksen ja vapaaehtoistointia toteuttavien organisaatioiden näkökulmasta. Vapaaehtoisten kokemus vapaaehtoistoiminnan merkityksestä ja arvostuksesta liittyy vapaaehtoisten omien henkilökohtaisten arvojen lisäksi vahvasti siihen kuinka vapaaehtoistointi on organisoitu ja johdettu. Tämä tutkimus on toteutettu teema-haastattelu- ja palautekysely menetelmiä käyttäen. Tässä tutkimuksessa esittämiini näkemyksiin ja tuloksiin vaikuttavat vahvasti oma pitkä työkokemukseni sekä omat vapaa-ajan harrastukseni vapaaehtoistoiminnan parissa.

Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistointia ja vapaaehtoisten kokemuksia mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoinnasta ei ole tutkittu aikaisemmin. Vapaaehtoistoiminnan kehittämisen ja elinvoimaisuuden lisäämisen kannalta oli perusteltua tutkia myös Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoiminnan tilaa ja selvittää Rytke-hankkeen tutkimusotosten toimivuutta.

2. VAPAAEHTOISTOIMINNAN YHTEISKUNNALLINEN MERKITYS

Vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallinen merkitys kasvaa jatkuvasti. Myös vapaaehtoistoiminnan arvostus kasvaa sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Pohjoismaissa vapaaehtoistointaan osallistutaan muita Euroopan maita aktiivisemmin. Suomalaiset ovat aktiivisia vapaaehtoisia, tuoreen tutkimuksen mukaan 39 % suomalaisista on ollut mukana vapaaehtoistoinnassa viimeisen viiden vuoden aikana. Kolmasosa vapaaehtoistoinnasta tapahtuu urheilun ja liikunnan parissa. Seuraavaksi suosituimmat vapaaehtoistoiminnan muodot ovat sosiaali- ja terveysala (25%) sekä lasten ja nuorten kasvatuksen parissa tehty toiminta (22%). (Otantatutkimus 2011). Vapaaehtoistoiminnan työn arvo Suomessa minimipalkalla laskettuna on Kansalaisareena ry:n ja Taloustutkimuksen vuonna 2010 tekemän arvion mukaan 2,5 Mrd € eli 4,8 % Suomen valtion budjetista. Vapaaehtoistointaan käytetään aikaa Suomessa 9,5 tuntia kuukaudessa (Otantatutkimus 2011).

Vapaaehtoistointa on ajankohtainen asia sillä Euroopan Neuvosto nimesi vuoden 2011 aktiivista kansalaisuutta edistävän vapaaehtoistyön Euroopan teemavuodeksi. Teemavuoden aikana vapaaehtoistoiminnan merkitystä pyrittiin nostamaan esille monin eri tavoin. Vuoden tarkoituksena oli myös lisätä vapaaehtoistoiminnan arvostusta ja saada uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

Vapaaehtoistointaa tehdään monilla eri aloilla ja eri paikoissa. Toiminta viriää yhteisestä tarpeesta ja toiveesta, mukaan lähdetään auttamisen sekä vaikuttamisen halusta ja tekemisen ilosta. Vapaaehtoistointa on toimintaa ilman pakkoa, yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi tehtyä toimintaa, josta ei saa rahallista korvausta. Vapaaehtoistointa ja vapaaehtoistyö termejä käytetään synonyymeinä (Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto 2005). Vapaaehtoistointaa Suomessa järjestävät pääasiassa monet järjestöt, seurakunnat ja yhdistykset sekä seurakunnat ja kunnat. Edellä mainittujen lisäksi vapaaehtoistointaan voi osallistua yrityksissä ja erilaisten epävirallisten ryhmien kautta tai itse järjestäen.

Vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallisen merkityksen lisäksi vapaaehtoistoiminnan on koettu olevan hyödyllistä myös tekijälle itselleen sekä vapaaehtoistoiminnan kohteena olevalle avun ja tuen saajalle. Vapaaehtoistointaan lähdetään mukaan omasta halusta ja toiminta tapahtuu jonkin omia arvoja vastaavan yhteisön hyväksi. Vapaaehtoistointa on myös merkki halusta osallistua ja vaikuttaa.

2.1. Mielenterveysyhdistykset kolmannen sektorin toimijoina

Suomessa sosiaali- ja terveysyhdistyksiä on rekisteröity noin 13 000 kappaletta. Uusia alan yhdistyksiä rekisteröidään vuosittain noin 150. Henkilöjäseniä yhdistyksissä on yhteensä noin 1,3 miljoonaa. Kolme neljästä yhdistyksestä toimii pelkin vapaaehtoisvoimin. Vuonna 2007 280 000 suomalaista toimi vapaaehtoisena sosiaali- ja terveysyhdistyksissä. Vapaaehtoisten panos vastaa noin 21 000 henkilötyövuotta. Vertaistoiminnassa oli mukana 320 000 ihmistä. (Peltosalmi & Särkelä 2011). Suomessa mielenterveysalalla toimii noin 250 paikallista yhdistystä: potilasjärjestöjä, omaisjärjestöjä sekä yleistä kansanterveystyötä tekeviä järjestöjä. (Lindqvist & Vuorinen 2009,10).

Mielenterveysyhdistykset ovat kolmannen sektorin toimijoita, joiden toiminnan tarkoituksena on luoda jäsenilleen osallistumisen mahdollisuuksia, edistää mielenterveyttä ja hyvinvointia, tehdä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä ja pyrkiä vaikuttamaan asenteisiin mielenterveysasioita kohtaan sekä mielenterveyspalvelujen kehittämiseen. Mielenterveysyhdistykset toimivat virallisen, kunnallisen palvelujärjestelmän rinnalla sitä täydentäen. Mielenterveysyhdistykset tuottavat toiminnallaan yhteiskunnallista hyötyä. Toiminnan keskeisenä tavoitteena on syrjäytymisen ehkäisy ja yhdistyksen jäsenten sosiaalinen vahvistaminen. Osallisuuden, yhteisöllisyyden ja vaikuttamismahdollisuuksien tukemisen lisäksi yhdistyksissä tavataan erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä ja saadaan kokemustietoa, jota välitetään muun muassa kunnallisen päätöksenteon tueksi.

Järjestötoiminnan ja kolmannen sektorin toimijoiden asemoinnin voidaan katsoa olevan Suomessa vielä käymistilassa. Osa järjestöistä on selkeästi lähtenyt tuotteistamaan palvelujaan ja yhtiöittänyt toimintansa. Osa järjestöistä taas pitää tiukasti kiinni

siitä ajatuksesta, että toiminta on yleishyödyllistä. Kunta- ja palvelurakennemuutos muuttaa kuntien toimintatapoja ja kuntien välistä yhteistyötä. Mutta oleellisella tavalla se vaikuttaa ja muuttaa myös kuntien ja järjestöjen välistä yhteistyötä. Monissa kunnissa perinteiset yhdistysten toiminnan tukemiseen tarkoitetut toiminta-avustukset ovat siirtyneet historiaan ostopalvelusopimus käytäntöjen vallatessa alaa. Vapaaehtois- ja vertaistoimintaa toteuttavat yhdistykset ovat pääsääntöisesti ostopalvelusopimus käytäntöjen ulkopuolella.

Ihmisten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämäänsä ja siihen liittyvään päätöksentekoon pidetään tärkeinä sekä demokratian toteutumisen kannalta että inhimillisestikin. Joissain kunnissa on havahduttu huomaamaan myös järjestöjen toteuttaman vapaaehtois- ja vertaistoiminnan merkitys. Osassa kuntia on laadittu järjestöstrategia kunnan ja kolmannen sektorin toimijoiden yhteistyön kehittämiseksi.

Sosiaali- ja terveys alan järjestöjen toiminnan pääasiallinen rahoittaja Suomessa on Raha-automaattiyhdistys. Raha-automaattiyhdistys linjaa strategiassaan vuosille 2012-2015 päämääräksi terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisen yleishyödyllisten yhteisöjen toimintaa ja hankkeita tukemalla. (Pyykkö 2012). Tämä linjaus tarkoittaa käytännössä sitä, ettei Raha-automaattiyhdistyksen rahoitusta voi käyttää kunnalle lakisääteisesti kuuluvien tehtävien hoitamiseen, ostopalvelutoimintaan, muutoin kuin uusien palvelujen kehittämiseksi. Sen sijaan vapaaehtois- ja vertaistoiminta sisältyy edelleen Raha-automaattiyhdistyksen strategiaan. Vapaaehtoistoiminnan tulevaisuuden varmistamisen kannalta ytimessä on paitsi toiminnan tärkeyden tunnustaminen ja huomioiminen, niin myös toiminnan infrastruktuurista huolehtiminen. (Pessi & Oravasaari 2011, 166). Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan toteuttaminen ei ole ilmaista ja se edellyttää resursseja muun muassa tilojen, välineiden, materiaalien ja koordinoinnin sekä tuen osalta.

2.2 Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistysten yhteistyö

Tässä tutkimuksessa keskityn sosiaali- ja terveysalan toimijoihin lukeutuvien Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistysten organisoiman vapaaehtoisen auttamis- ja tukitoiminnan tarkasteluun. Tarkoitukseni on selvittää, mikä merkitys vapaaehtoistoiminnalla on mielenterveysyhdistyksissä toimiville vapaaehtoisille itselleen ja millaista tukea mielenterveysyhdistyksessä toimiva vapaaehtoinen tarvitsee tuekseen toimiessaan vapaaehtoisena.

Työskentelen toiminnanjohtajana rovaniemeläisessä Mielenterveysyhdistys Balanssi ry:ssä, jossa vapaaehtois- ja vertaistoiminta on keskeisessä roolissa yhdistyksen toiminnassa. Työni lisäksi olen toiminut ja toimin edelleen vapaa-aikanani vapaaehtoisena sekä luottamushenkilönä erilaisissa liikunta-, nuoriso- ja harrastejärjestöissä. Vapaaehtoistoiminta kiinnostaa minua sekä ammatillisesti että vapaa-ajan harrastustoimintana.

Balanssi ry on sosiaali- ja terveysalalla toimiva yhdistys, jonka tarkoituksena on parantaa mielenterveyden ongelmia kohdanneiden henkilöiden ja heidän läheistensä osallisuutta, edistää terveyttä ja hyvinvointia, tehdä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä sekä kehittää mielenterveyspalvelujen saatavuutta ja laatua. Toiminnassa keskeistä on vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen sekä asenneilmapiiriin vaikuttaminen. Balanssi ry:n toimintamuodot ovat: vapaaehtois- ja vertaistoiminta, koulutus- ja virkistystoiminta, neuvontapalvelut ja kohtaamispaikkatoiminta, tiedotus- ja vaikuttamistoiminta ja kehittämistoiminta. (Savilahti 2011). Balanssi ry on yksi suurimmista pohjoissuomalaisista mielenterveysyhdistyksistä.

Rytke-hanke on käynnistynyt vuonna 2008 ja jatkohanke käynnistyi 2011. Rytke-hanke on vapaaehtoistoimintaan keskittyvä hanke, jonka tarkoituksena on tukea verkoston yhdistyksissä toimivia vapaaehtoisia muun muassa koulutuksen ja virkistystyön keinoin. Hankkeen tavoitteena on 1. kouluttaa verkoston yhdistyksissä toimivia vapaaehtois- ja vertaistoimijoita, 2. perehdyttää uusia vapaaehtoisia, 3. tukea ja kouluttaa yhdistyksissä toimivia koulutusvastaavia, 4. tuottaa materiaaleja yhdistysten vapaaehtoistoiminnan tueksi ja 5. tukea verkoston yhdistyksiä vapaaehtoistoiminnan

koordinoinnissa sekä viestintä-, johtamis-, strategia- ja arviointityössä. (Savilahti 2010).

Rytke-hankkeen arviointi on vuosien 2008-2010 aikana toteutettu Balanssi ry:ssä käytössä olevan EFQM-malliin pohjautuvan arviointimallin mukaisesti. Lisäksi hankkeen tukena on ollut tuettu itsearviointi, joka on hankkeeseen ostettu Net Effect Oy:ltä. Vuoden 2011 alusta hankkeen arviointia jatkettiin Balanssi ry:ssä omin voimin ilman ulkopuolista tukea. Opinnäytetyöhöni liittyvä tutkimus muodostaa osan hankkeen raportoinnista ja on osa hankkeen arviointia. Hankkeen kannalta tutkimuksessa on tärkeää kartoittaa ja selvittää verkoston yhdistyksissä toimivien vapaaehtoisten ajatuksia vapaaehtoistoiminnan merkityksestä ja vaikutuksesta heille itselleen. Tutkimuksessa tulisi selvittää hankkeen puitteissa järjestettyjen koulutusten ja muiden tukitoimien vaikutusta vapaaehtoisten jaksamiseen, oppimiseen ja motivaatioon toimia vapaaehtoisena sekä heidän kokemukseensa osallisuuden toteutumisesta. Tutkimuksen tavoitteena on myös saada tietoa ja ideoita toiminnan kehittämiseksi. Vastaavanlaista tutkimusta Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoiminnasta ei ole aikaisemmin toteutettu.

Rytke-verkoston yhdistysten toiminta koskettaa vuositasolla hieman yli tuhatta ihmistä. Verkoston yhdistyksissä toimii aktiivisesti noin 70 vapaaehtoista. Keskeisimmät vapaaehtoistoiminnan muodot ovat ryhmä- ja vertaistoiminta, tapahtumat ja kokemusasiantuntijatoiminta. Verkoston yhdistyksistä neljässä on työntekijä tai työntekijöitä. Loput toimivat täysin vapaaehtoisvoimin. Kaksi yhdistystä saa toimintaansa Raha-automaattiyhdistyksen avustusta. Muiden yhdistysten rahoitus muodostuu kuntarahoituksesta, jäsenmaksutuloista ja omasta varainhankinnasta.

3. OSALLISUUS JA INNOSTAMINEN

Vapaaehtois- ja vertaistoiminta sosiaali- ja terveysalan järjestöissä tähtää osallisuuden ja erilaisten osallistumisen mahdollisuuksien edistämiseen. Ihmisiä kannustetaan ja innostetaan osallistumaan toimintaan tarkoituksena edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä laajemmin vaikuttaa yhdessä yhteisiin tärkeisiin asioihin. Innostamisessa on siis kysymys toiminnasta ja osallistumisesta. Aidon yhteisön rakentuminen on sosio-kulttuurisen innostamisen perusedellytyksiä. Toiminta tapahtuu yhdessä toisten ihmisten kanssa, ihmisten, jotka jakavat yhteiset unelmat ja tavoitteet paremmasta arkipäivästä. (Kurki 2000,129).

Mielenterveyteen liittyvien ongelmien vähentäminen ja ehkäiseminen ovat keskeisiä haasteita terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvässä työssä Suomessa. Mielenterveysbarometri vuodelta 2009 osoittaa, että mielenterveyden ongelmia kohdanneita henkilöitä ei pidetä yhteiskunnan täysivaltaisina jäseninä. Mielenterveysyhdistysten vapaaehtois- ja vertaistoiminta tähtää jäsenten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien lisäämiseen. Keskeistä on yhdenvertaisten osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksien toteutuminen sairaudesta riippumatta.

Kansallisen mielenterveys- ja päihdeohjelman (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 17) yksi keskeisistä suosituksista oli asiakkaan osallisuuden parantaminen. Suosituksen mukaan asiakkaan aseman vahvistamiseksi keskitytään yhdenvertaisuuteen, matalan kynnyksen yhden oven periaatteeseen, kokemusasiantuntijoiden asemaan ja vertaistukeen, ulkopuolisen asiantuntija-arvion käyttöön ottoon, itsemääräämisoikeuden rajoituksia koskeviin säännöksiin ja toimeentuloturvaan. Tavoitteena asiakkaan aseman vahvistamisessa on parantaa mielenterveyspalveluja vastaamaan paremmin palvelunkäyttäjien, mielenterveyden ongelmia kohdanneiden henkilöiden, tarpeisiin.

Osallisuuden edistäminen ja vaikutusmahdollisuuksien lisääminen itseä koskeviin asioihin on siis ajankohtaisia teema mielenterveystyössä Suomessa. Osallisuus käsitteenä on laaja ja voi mielenterveystyössä tarkoittaa monenlaisia asioita kuten osallisuutta omaan hoitoon ja kuntoutukseen, osallisuutta kehittämiseen sekä osallisuutta

palveluiden järjestämiseen (Laitila 2010, 88). Mielenterveysyhdistyksissä osallisuudella tarkoitetaan pääasiassa osallistumista itselle mielekkääseen toimintaan, vertaistoimintaan ja jäsenlähtöisen toiminnan kehittämiseen. Osallisuudella mielenterveysyhdistyksissä tarkoitetaan myös kokemusasiantuntijana toimimista. Kyseessä on tällöin oman kokemustiedon jakaminen eri tilaisuuksissa tai työryhmissä koulutus- ja tiedotustoimintaan tai palveluiden kehittämiseen liittyen. Mielenterveysyhdistykset toimivat julkisen palvelujärjestelmän rinnalla. Vapaaehtoiset toimivat yhdistyksissä toimintojen/palvelujen järjestäjän roolissa ja näin osallisuus toteutuu myös palvelujen järjestäjänä. Mielenterveysyhdistysten kuten monien muidenkin yhdistysten toiminnan periaatteisiin on sisäänkirjoitettu osallisuuden edistäminen. Siksi osallisuus on keskeinen käsite mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoiminnassa. Uskallan väittää, että ilman osallisuuden vahvaa läsnäoloa ja toteutumista ei olisi myöskään vapaaehtoistoimintaa mielenterveysyhdistyksissä.

Innostamisen pohjaksi tarvitaan laadultaan yhteisöllisiä vuorovaikutussuhteita. Yhteisöksi voidaan aidossa mielessä nimittää vain sellaisen suhteen muotoa, jonka välityksellä sosiaalinen toiminta on yhteisten intressien ja arvojen ohjaamaa. (Kurki 2000, 129-130). Mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoimintaan lähdetään mukaan pääasiassa siksi, että toiminta yhdistyksissä vastaa vapaaehtoisen omaa arvomaailmaa. Toimintaan osallistutaan, koska toiminta koetaan merkityksellisenä ja tärkeänä. Yhteisenä tavoitteena on toiminta mielenterveysasioiden edistämiseksi. Tämä tarkoittaa vapaaehtoisten kohdalla toimintaan osallistumisen lisäksi sitoutumista myös toiminnan suunnitteluun, toteutukseen, arviointiin ja kehittämiseen.

3.1 Vapaaehtois- ja vertaistoiminta

Euroopan Parlamentin vuoden 2008 mietinnössä vapaaehtoistyö määritellään seuraavasti:

- Vapaaehtoistyötä ei tehdä taloudellista korvausta vastaan, eli siitä ei makseta.
- Sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta.
- Se hyödyttää kolmatta osapuolta perhe- ja ystäväpiirin ulkopuolella.
- Se on kaikille avointa.

Sosiaali- ja terveysalan vapaaehtoistoiminnan muodot liittyvät heikommassa asemassa olevien auttamiseen, keskinäiseen vertaistukeen, osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen sekä edunvalvontaan ja vaikuttamiseen. (Otantatutkimus 2011). Mielenterveysyhdistyksissä vapaaehtoistoiminta on monimuotoista ja vapaaehtoisena toimitaan monenlaisissa tehtävissä. Keskeisimmät vapaaehtoistoiminnan muodot mielenterveysyhdistyksissä ovat: ryhmänohjaus, työryhmätyöskentely- ja kehittämistyö, tapahtumajärjestely sekä kokemusasiantuntijuus.

Kun mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoiminta on tutkimuksen kohteena, on syytä tarkastella myös vertaistoiminnan käsitettä. Mielenterveysyhdistyksissä vertais- ja vapaaehtoistoiminta liittyvät kiinteästi yhteen. Vertaistoiminta on vapaaehtoistoiminnan yksi muoto. Suuri osa mielenterveysyhdistysten vapaaehtoisista on tullut mukaan vapaaehtoistoimintaan, koska heillä itsellään tai heidän läheisellään on kokenut mielen terveyden ongelmista. Olen jakanut mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoimijat kahteen ryhmään: vapaaehtois-vapaaehtoiisiin ja vertais-vapaaehtoiisiin. Vapaaehtois-vapaaehtoinen on henkilö, joka toimii mielenterveysyhdistyksessä vapaaehtoisena ilman omakohtaista kokemusta mielen terveyden ongelmista. Vertais-vapaaehtoinen on henkilö, jolla on omakohtainen kokemus mielen terveyden ongelmista ja hänen oma tilanteensa antaa mahdollisuuden toimia vapaaehtoisena.

Vertaistoiminnan käsite tuli Suomeen 1990-luvun puolivälissä. Tämä uusi tuen ja auttamisen muoto perustui siihen, että ihmiset, joilla on jokin yhteinen kokemus tai sairaus, saavat toisiltaan sen tyyppistä tukea, jota muut auttamistahot eivät pysty antamaan. Yhteinen tekijä luo sillan, ymmärryksen näiden ihmisten väliin, jotka välttämättä eivät muuten olisi tekemisissä toistensa kanssa. (Laimio & Karnell 2010,11-12)

Vertaistoimintaa määritellään toimijasta riippuen monin eri tavoin. Tällä hetkellä vertaistoiminnan käsite sekä aiheeseen liittyvä sanasto voivat aiheuttaa väärinkäsityksiä, koska samoilla sanoilla tarkoitetaan eri asioita. Puheessa vertaistoiminta, vertaistuki ja vertaisryhmät usein sekoittuvat. (mt.,12).

Vertaisuus käsitteenä kuvaa sitä, että vertaisen osaaminen tai tieto perustuu omakohtaiseen kokemukseen jostakin erityisestä elämäntilanteesta, esimerkiksi sairastumisesta tai vammautumisesta. Vertaisuuden ja kokemustiedon vastakohta on am-

matillinen tieto tai asiantuntemus, joka perustuu koulutukseen, tutkimukseen ja ammatillisessa työssä saatuun osaamiseen. Vertaisuus ja ammatillisuus voivat liittyä yhteen. (mt.,16). Mielensterveysyhdistyksissä vertaistuella on monenlaisia muotoja. Vertaistukea voi mielensterveysyhdistysten organisoimana saada niin yksilö- kuin ryhmätasolla. Vertaistukiryhmät ovat mielensterveysyhdistysten tyypillinen vertaistuen muoto. Vertaistukiryhmässä vapaaehtoisohjaaja on usein vertais-vapaaehtoinen. Mutta ohjaajana voi toimia myös vapaaehtois-vapaaehtoinen tai yhdistyksen työntekijä, jolla on riittävästi tietoa ryhmän toimintaan liittyvästä aiheesta ja ilmiöistä. Mielensterveysyhdistyksen ryhmissä ohjaajana voi toimia myös vertais-vapaaehtoinen yhdessä työntekijän kanssa.

3.2 Sosiaalipedagogiikka ja sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiaalipedagogiseen ajatteluun ja toimintaan kuuluu sekä pyrkimys sosiaalisten ongelmien synnyn, ilmenemismuotojen ja vaikutusten pedagogisten osatekijöiden tunnistamiseen että pedagogisten strategioiden hahmottaminen ongelmien ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi niin yksilöiden elämässä kuin yhteiskuntaelämän eri tasoilla. Sosiaalipedagoginen lähestymistapa ei kuitenkaan sovellu yhtä hyvin kaikkien erilaisien sosiaalisten ongelmien kohtaamiseen ja vaatii rinnalleen poliittisia toimenpiteitä ongelmien ratkaisemiseksi. (Hämäläinen & Kurki 1997, 14). Mielensterveysyhdistysten keskeinen tehtävä on edunvalvonta ja vaikuttaminen. Yhdistysten asiantuntijuus mielensterveysasioissa ja jäsenkunnasta löytyvä kokemusasiantuntijuus luovat pohjan vapaaehtoiselle asiantuntija- ja kokemusasiantuntijatoiminnalle mielensterveyspalvelujen kehittämiseksi ja asenneilmapiiriin vaikuttamiseksi. Yhdistyksissä toimitaan lähellä ihmistä ja näin mahdollistetaan kansalaisten äänen kuuluville saaminen myös poliittisen päätöksenteon tueksi.

Kriittis-emansipatorisen lähestymistavan mukaan sosiaalipedagogiikan uuden paradigman tuli perustua uudenlaiseen käsitykseen persoonallisuudesta ja yhteiskunnasta. Sen tuli lähteä yksilön persoonallisen vapauden, itsemääräämisoikeuden, tasa-arvon ja yhteiskunnan demokratisoinnin periaatteista. Ihmisten tuli saada täysvaltaisina kansalaisina toteuttaa itseään itse määräämässään toiminnassa. (Hämäläinen &

Kurki 1997, 119). Mielenterveysyhdistysten toiminta-ajatus lähtee juuri tästä näkemyksestä, että jokaisella on mahdollisuus osallistua itseä kiinnostavaan toimintaan ja myös vaikuttaa itseään koskeviin asioihin sairaudesta huolimatta. Mielenterveyden ongelmiin liittyy häpeää, leimautumisen pelko ja taloudelliset vaikeudet, jotka rajoittavat osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia oleellisesti. Siksi yhdistysten keskeisenä tehtävänä on luoda osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Yhdistyksissä toimivilla vapaaehtoisilla on keskeinen rooli eri osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksien suunnittelussa ja toteutuksessa.

Mielenterveysyhdistysten toiminta tähtää yhteisöllisyyden ja osallisuuden toteutumisen edistämiseksi. Yhteisöllisyydellä mielenterveysyhdistysten toiminnassa tarkoitetaan yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja yhteisöön kuulumisen mahdollisuutta. Osallisuudella tarkoitetaan osallistumisen mahdollisuuksia toimintaan ja vaikuttamisen mahdollisuuksien lisääntymistä sekä omiin asioihin että laajemmin vaikuttamista mielenterveyspalvelujen kehittämiseen ja mielenterveyteen liittyviin asenteisiin vaikuttamista.

Itseapuun auttaminen ja itsekasvatuksellisten prosessien käynnistäminen ja vahvistaminen sekä yksilöiden elämässä että ryhmissä ja yhteisöissä ovat sosiaalipedagogisen työskentelyn keskeisiä periaatteita ja tavoitteita. Usein niihin lisätään ihmisten rohkaiseminen ja aktivointi realistiseen toimintaan elinolojensa kehittämiseksi ja arjen ongelmien kohtaamiseksi ja ratkaisemiseksi, kannustaminen itsensä kehittämiseen ja itsetoteutuksen tiellä olevien esteiden pois raivaamiseen. (Hämäläinen & Kurki 1997, 18-19). Mielenterveysyhdistyksissä toimitaan jäsenten omien voimavarojen ja arjenhallinnan lisäämiseen sekä yksilö-ohjauksen että ryhmätoiminnan keinoin. Rytkeverkostohankkeen päätavoitteena on verkoston yhdistysten toiminnan tukeminen sekä vapaaehtois- ja vertaistoiminnan vahvistaminen. Vapaaehtois- ja vertaistoimijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseksi parannetaan yhdistysten jäsenten osallistumismahdollisuuksia verkoston yhdistyksissä. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan tuloksellisuuden ja kehittymisen edellytyksenä ovat hyvin toimivat yhdistykset. Myös vapaaehtois- ja vertaistoimijoiden verkostoituminen on tärkeää jaksamiselle ja kehitymiselle. Hankkeessa rohkaistaan ja aktivoidaan vapaaehtoisia toimimaan ja kehittämään itseään sekä sitä kautta omaa yhdistystä toiminnan laatua vahvistaen ja edistään. Mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoimijoilla on monenlaisia taitoja ja osaa-

mista, joka pyritään mahdollisimman hyvin saamaan näkyväksi ja käyttöön. Rytkeverkosto ja tutut yhteistyökumppanit mahdollistavat osaamisen jakamista myös oman yhdistyksen ulkopuolelle. Tämä vahvistaa vapaaehtoistoimijoiden itsetoteutusta, mutta myös laajemmin koko verkoston yhdistysten toimintaa. Avoimuus verkoston yhdistysten ja vapaaehtoistoimijoiden välillä lisää myös ideoiden sekä kokemusten jakamisen ja sitä kautta toiminnan kehittämisen ja uudistumisen.

Sosiokulttuurisen innostamisen prosessi tapahtuu yleensä varsin pitkällä aikavälillä, ja siinä on mukana toimintatutkimuksellinen ote. (Kurki 2000, 9). Mielenterveystyössä leimallista on se, että edistymiseen tarvittava aika on yleensä pidempi kuin monessa muussa toiminnassa. Tämä asia on huomioitava osaltaan myös mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoiminnassa ja sen kehittämisessä. Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen lyhytkestoisilla projekteilla ei välttämättä tuota toivottua tulosta. Toisaalta juuri projektitoiminta on keskeinen työkalu mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä. Tämä asettaa suuria haasteita yhdistysten tavoitteiden asetelulle ja strategiatyölle. Sosiokulttuurisen innostamisen käytetyimpiä työmenetelmiä ovat projektit. Projektilla tarkoitetaan sellaisten konkreettisten toisiinsa sidoksissa olevien, koordinoitujen aktiviteettien yhdistelmää, joiden tavoite on tyydyttää ihmisten tarpeita ja ratkaista heidän ongelmiaan. Sosiaalisten projektin tavoite on aina todellisuuden parantaminen. (Kurki 2000, 120). Tässä yhteydessä on syytä nähdä ero sosiaalisella projektilla ja tiettyyn rahoitukseen liittyvällä kehittämisprojektilla, joihin edellä viittasin projektityön haasteellisuutta pohtiessani.

Innostamisen tiedeperusta löytyy sosiaalipedagogiikasta. (Kurki 2000, 44). Mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoiminnan teoreettisen viitekehyksen voi myös löytää sosiaalipedagogiikasta ja sosiokulttuurisesta innostamisesta. Kyse on toiminnasta, jolla mahdollistetaan erilaisia osallistumisen prosesseja ja aktivoidaan ihmisiä lähtemään liikkeelle ja toimimaan yhdistyksissä aktiivisesti oman asiansa edistämiseksi.

Innostamisen tavoitteena on ihmisten oman osallistumisen avulla luoda kasvattava, solidaarisuuden arvot tiedostava yhteiskunta. (Kurki 2000, 14). Mielenterveysyhdistysten vapaaehtois- ja vertaistoiminnan voidaan katsoa osaltaan rakentavan edellä mainitun kaltaista yhteiskuntaa.

4 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Tutkimustehtävän rajaus ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni kohderyhmänä olivat kymmenen Pohjois-Suomessa toimivan mielen-terveysyhdistyksen vapaaehtoiset. Yhdistyksiä yhdistävänä siteenä on Rytke-verkostohanke, jossa kaikki kymmenen yhdistystä ovat kumppanina mukana. Verkoston yhdistykset ja osa vapaaehtoisista oli minulle ennestään tuttuja, koska toimin hakkeessa projektipäällikkönä ja Rytke-yhteistyömme on alkanut vuonna 2008. Tämä luonnollisesti helpotti tutkimukseni tekemistä.

Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa arviointitietoa ja kehittämisideoita Rytke-verkostohankkeeseen ja verkoston yhdistysten vapaaehtoistoimintaan. Tarkoituksena oli selvittää:

1. Rytke-verkoston mielenterveysyhdistyksissä toimivien vapaaehtoisten ajatuksia vapaaehtoistoinnasta ja vaikutuksista heille itselleen
2. Millaisin keinoin Rytke-hanke voi tukea vapaaehtoisten jaksamista, motivaatiota ja oppimista sekä osallisuuden toteutumista.

Tutkimustuloksia on tarkoitus hyödyntää mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoimijoiden tuen ja koulutusten suunnittelussa sekä yhdistysten vapaaehtoistoinnin kehittämisessä, vapaaehtoisten rekrytoinnissa ja vapaaehtoistehtävien suunnittelussa.

4.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksessani selvitän, mikä merkitys vapaaehtoistoinnalla on vapaaehtoiselle itselleen ja millaista tukea vapaaehtoinen tarvitsee toimintansa tueksi. Pyrin selvittämään vapaaehtoisen omaa kokemusta vapaaehtoistoinnasta ja tuen tarpeesta. Tutkimuksessani selvitän myös vapaaehtoisten kokemuksia Rytke-hankkeen järjestämästä koulutuksesta ja tuesta. Tutkimukseni näkökulma on fenomenologinen. Fenomenologinen erityistiede kattaa kaikki kuviteltavissa olevat tieteenalat, jotka tutki-

vat subjektiivista kokemusta. (Perttula 2005, 116). Vapaaehtoistoiminnan merkityksen tarkastelussa fenomenologinen lähestymistapa on luontevaa, koska ihmisen kokemusmaailma rakentuu läpi elämän ja kokemuksiin vaikuttaa aina oma eletty ja koettu historia. Käsitteeni mukaan kokemus on henkilökohtainen ja muodostuu eletystä elämästä. Ihminen on kokonaisuus ja kaikki eletty historia antaa merkityksiä asioille. Uskon kokemuksen olevan myös jossain määrin tilannesidonnainen. Kokemus jostain asiasta voi vaihdella tilanteen mukaan.

Aineiston hankintamenetelmiksi valitsin vapaaehtoisten haastattelut ja Rytkehankkeen koulutusten yhteydessä toteutetut palautekyselyt. Sekä haastattelu että kyselylomake ovat tietoisuuden ja ajattelun sisältöihin kohdistuvia menetelmiä. (Hirisjärvi & Hurme 2001, 35). Haastattelumenetelmän hyvänä puolena pidetään sitä, että henkilöt saadaan suostumaan vastaajiksi, mikä on kenties tavoitettavuutta olennaisempi seikka. Kyselylomakkeiden suurin etu lienee kuitenkin aineiston käsittelyssä. Tallennettuun haastatteluaineistoon verrattuna lomakkeet voidaan käsitellä nopeasti ja saada tilastolliseen analyysiin. (Hirisjärvi & Hurme 2001, 37).

Koska haastattelu on hyvin joustava menetelmä, se sopii moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, ja tämä tilanne luo mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa. Samoin on mahdollista saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja. (Hirisjärvi & Hurme 2001, 34). Haastateltaviksi pyrin saamaan vapaaehtoisia verkostohankkeen eri yhdistyksistä mahdollisimman kattavasti. Tärkeänä pidin myös sitä, että haastateltavien vapaaehtoisten joukko muodostui ”virkaiältään” heterogeenisestä ryhmästä, koska jaksamisen ja motivaation kannalta oli tärkeää selvittää onko toimintavuosien määrällä vaikutusta motivaatioon ja muuttaako aika vapaaehtoistoiminnan omakohtaista kokemusta ja merkitystä? Perttulan mukaan kokemuksen tutkijan tulee pohtia ketkä hän valitsee kuvaamaan kokemuksiin? Kokemuksen tutkimisessa ihmisen halu on ratkaisevaa, sillä tutkimus vaatii heiltä paljon, joskin paljon se voi heille myös antaa. (Perttula 2005, 153). Vaikka pyrin saamaan haastateltavaksi Rytkeverkoston eri yhdistyksissä toimivia vapaaehtoisia ja ”virkaiältään” heterogeenisiä tärkeä kriteeri oli vapaaehtoisen oma halu osallistua haastatteluun. Valitsin yksilöhaastattelun enkä ryhmähaastattelua, koska uskoin näin pääseväni syvemmälle

haastattelussa ja koska tutkimusongelmana oli selvittää vapaaehtoisen omaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta.

Tutkimuksen aineistona olen käyttänyt vapaaehtoistyöntekijöiden teemahaastattelua ja Rytke-verkostohankkeen vapaaehtoistyöntekijöille järjestettyjen koulutusten palautekyselyjä. Kahden menetelmän käytöllä tavoitteenani oli vahvistaa tutkimusta kokonaisuutena ja lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Metodologisen triangulaation käyttö toteutuu tutkimuksessa siten, että molemmat tutkimustavat ovat samanarvoisia, mutta eivät toteudu samanaikaisesti.

Puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu on keskusteleva tutkimusmenetelmä ja sopii mielestäni hyvin vapaaehtoisten kokemusten tutkimiseen. Teemahaastattelu ottaa huomioon sen, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamat merkitykset ovat keskeisiä, samoin kuin sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirisjärvi & Hurme 2001, 48).

Kyselylomake oli mielestäni hyvä ratkaisu tutkimuksessani Rytke-hankkeen koulutusten ja tuen toimivuuden ja tarkoituksenmukaisuuden selvittämiseen, koska osallistujajoukko oli suhteellisen suuri ja aineiston käsittely oli näin helpompaa. Kyselylomaketta muokattiin aiemmin kehitetyn lomakkeen pohjalta Rytke-hankkeen 21.-23.11.2011 toteutettua vapaaehtoistoiminnan seminaarin ja 30.1-1.2.2012 koulutuspäivien koulutuspalautteen keruuta varten. Sama lomakepohja on toiminut myös aikaisempien ja toimii edelleen tulevien Rytke-koulutusten palautteiden keruussa. Lomaketta muokataan jokaiseen koulutustilaisuuteen sopivaksi.

4.3 Haastattelujen ja kyselyjen toteutus

Tarkoitukseni oli tutkia vapaaehtoistoimintaa mielenterveysyhdistyksissä vapaaehtoistoimijoiden näkökulmasta. Tutkimuskohteenani olivat Pohjois-Suomessa, Rytke-verkoston yhdistyksissä toimivat vapaaehtoiset, koska tutkimukseni muodostaa osan Rytke-verkostohankkeen raportointia, arviointia ja kehittämistyötä. Käytin tutkimuksessani kahta erilaista aineiston hankintamenetelmää.

Tutkimusaineistoni koostuu kuuden vapaaehtoistoimijan teemahaastattelusta ja Rytke-hankkeen koulutus- ja virkistyspäivien palautekyselyistä. Koulutuspäivät toteutuvat 21-23.11.2011 ja 30.1-1.2.2012 Rovaniemellä. Teemahaastatteluista viisi toteutui tammi-helmikuussa 2012 ja yksi huhtikuussa 2012. Kolme haastattelua toteutui työhöni liittyvien yhdistyskäyntien yhteydessä Oulun seudulla. Yksi haastattelu toteutui Rytke-koulutuspäivien yhteydessä tammikuussa 2012 ja kaksi haastattelua toteutui erikseen sovittuna Rovaniemellä helmikuussa ja huhtikuussa. Haastattelemistani henkilöistä viisi oli naista ja yksi mies. Ikäjakauma oli 21 vuodesta 68 vuoteen. Pyysin haastateltavaksi vapaaehtoisia verkostohankkeen erikokoisista yhdistyksistä. Lisäksi halusin haastatella vapaaehtoisia sekä yhdistyksistä, jotka toimivat täysin vapaaehtoisvoimin ja yhdistyksistä, joissa vapaaehtoistoiminta on ammatillisesti koordinoitua. Minua kiinnosti oliko ammatillisella koordinoinnilla vaikutusta vapaaehtoisten kokemukseen vapaaehtoistoiminnasta ja motivaatioon toimia vapaaehtoisena. Lisäksi halusin haastatella sekä vertais-vapaaehtoista että vapaaehtois-vapaaehtoista, koska minua kiinnosti myös se, vaikuttaako oma kokemusasiantuntijuus eri tavalla vapaaehtoistoiminnan merkityksen kokemukseen. Haastattelut olivat kestoltaan tunnista puoleentoista tuntia. Neljä ensimmäistä haastattelua nauhoitin, kahta viimeistä en.

Haastattelurunkona minulla oli seitsemän kysymystä, joista neljä oli varsinaista teemakysymystä. Teemakysymysten lisäksi kysyin haastateltavien taustatietoja ja pyysin heitä kertomaan omasta yhdistyksestään ja yhdistyksen vapaaehtoistoiminnasta. Haastattelun lopuksi kysyin vielä halusiko haastateltava sanoa jotain, mikä ei ollut tullut haastattelussa esille. Teemahaastattelun runko on liitteenä (liite 1).

Rytke-koulutusten palautekyselyn lomake sisälsi kymmenen monivalintakysymystä ja kaksi avointa kysymystä. Monivalintakysymysten aiheet liittyivät koulutusten tiedotukseen ja järjestelyihin sekä koulutuksen sisältöihin, antiin ja hyötyihin. Valintakysymysten vastausvaihtoehdot olivat asteikolla: täysin samaa mieltä – melkein samaa mieltä – melkein eri mieltä – täysin eri mieltä – sekä samaa että eri mieltä. Avoimissa kysymyksissä pyydettiin kertomaan mitä ideoita koulutuksesta sai mukaan sekä toiveita tulevia koulutuksia ajatellen. Kyselyt toteutettiin koulutuspäivien viimeisenä päivänä, niille varatulla ajalla. Ennen kyselylomakkeiden jakoa koulutukseen osallistujia kannustettiin vastaamaan rehellisesti ja tuomaan esille erityisesti kehittämisajatuksia

sekä parannusehdotuksia. Osallistujille kerrottiin myös vastausten käytöstä tutkimustarkoituksiin.

4.4 Aineiston analysointi ja tulkinta

Koulutuskyselyjen ja haastatteluaineistojen litteroinnissa minulla oli apuna kaksi Balanssi ry:ssä harjoittelujaksolla alkuvuodesta 2012 ollut harjoittelijaa sekä Rytkeverkostohankkeen projektityöntekijä. Koulutuskyselyjen ja haastatteluaineistojen litteroinnin jälkeen analysoin aineistoa sekä teoriaan perustuen että aineistolähtöistä tulkintaa käyttäen. Vapaaehtoisten haastatteluista löysin aiheita, jotka toistuivat eri haastateltavien kanssa käymissäni keskusteluissa. Kävin aineistoa läpi lukemalla ja ryhmittelemällä aineistoa sekä haastatteluista esiin nouseviin teemoihin että tutkimuskysymysten kannalta olennaisiin teemoihin. Teoriaperustana teemahaastatteluaineisto analysoinnissa käytin vapaaehtoistoimintaan liittyvää kirjallisuutta. Aineiston analysoinnissa käytin teemoittelua, koska tutkimuksessani pyrin selvittämään vapaaehtoisten kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta kuvaten niitä teemoittain ryhmiteltynä yleisellä tasolla.

Teemoittelu on laadullisen analyysin perusmenetelmä, jossa tutkimusaineistosta pyritään hahmottaa keskeisiä aihepiirejä eli teemoja. Teemoiksi voidaan hahmottaa sellaisia aiheita, jotka toistuvat aineistossa muodossa tai toisessa. Teemoittelu analyysimenetelmänä etenee teemojen muodostamisesta ja ryhmittelystä niiden yksityiskohtaisempaan tarkasteluun (Lähdesmäki, T., Hurme, P., Koskimaa, R., Mikkola, L., Himberg, T. 2009).

Koulutusten palautekyselyaineistoa käsittelin sekä laadullisesti että määrällisesti analysoimalla. Tutkimuksessani yhdistyvät kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimusote toisiaan täydentävinä. Kvantitatiivinen, määrällinen aineiston analyysi liittyi tutkimuksessani kyselyaineistojen eri vastausvaihtoehtojen yleisyyden tarkasteluun. Muu analysointi toteutui haastatteluaineiston tarkastelun tavoin teemoittelemalla. Perttulan mukaan kokemusta koskevan yleisen ymmärryksen tavoittelu tarkoittaa tutkittavan kokemusten olennaisten - kaikilla tutkimukseen osallistuvilla esiin tulleiden-

merkitysten kuvaamista mielekkäällä yleisyyden tasolla. (Perttula 2005, 154). Tutkimukseni kannalta metodia tärkeämpää oli tutkia ja ymmärtää haastateltavien ja koulutukseen osallistuneiden vapaaehtoisten kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta ja tuen tarpeesta sekä löytää kokemuksia yhdistäviä tekijöitä, vastauksia tutkimuskysymyksiini. Kokemuksen tutkimisen metodit tarkoittavat tutkijan asennoitumista, eivät mitään tutkijaan nähden erillistä. Tutkimustapojen näkemykset metodista ja sen myötä objektiivisuudesta ja subjektiivisuudesta liittyvät käsityksiin esitetyn tiedon yleisestä ja yksityisestä luonteesta. (Perttula 2005, 157).

Tutkimuksen luotettavuuden kriteerejä ovat validiteetti ja reliabiliteetti. Tutkimuksen validiteetti tarkoittaa pätevyyttä eli sitä kuinka hyvin tutkimusaineisto, tutkimusote ja tutkimusmenetelmät soveltuvat tutkimuskohteena olevan ilmiön tutkimiseen sekä ovatko johtopäätökset ja tulkinnat perusteltu selkeästi. Tutkimuksen reliabiliteetillä tarkoitetaan tutkimuksen mittaustulosten toistettavuutta ja tutkimusanalyysin johdonmukaisuutta.

Tutkimuksen tasoa, johtopäätösten pätevyyttä ja tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimusprosessin kuluessa. Eräs tapa kohottaa tutkimuksen luotettavuutta on käyttää tutkimuksessa erilaisia aineistotyyppisiä, teorioita, näkökulmia tai analyysimenetelmiä. (Jyväskylän yliopisto 2009). Tutkimusaineistoni koostuu haastattelu- ja kyselyaineistoista. Kahden eri menetelmän käyttö tutkimuksessani oli mielestäni perusteltua, koska tutkimuksessani selvitin kahta asiaa: vapaaehtoisten kokemuksia vapaaehtoistoiminnan merkityksestä ja tuen tarpeesta sekä Rytkeverkostohankkeen vapaaehtoistoiminnan tukimuotojen onnistumisesta ja kehittämisen tarpeista. Kahden eri menetelmän käytön voidaan katsoa vahvistavan tutkimuksen luotettavuutta. Olen edellä kuvannut tutkimuksen eri vaiheet ja perustellut käytetyt menetelmät ja valinnat. Tutkimuskysymyksiin liittyviä teemoja käsiteltiin haastattelussa laajasti erilaisilla tarkentavilla kysymyksillä tarkentaen. Kaikkiin kysymyksiin sain laajasti vastauksia.

Koulutuksissa palautteen keräämiseen käytettyä kyselylomaketta oli testattu ja kehitetty jo ennen tutkimukseeni liittyvän kyselyn toteutusta saatujen kokemusten ja Rytke-hankkeen tavoitteiden pohjalta. Koska Rytke-hanketta oli toteutettu vuodesta 2008 lähtien ja EFQM-malliin pohjautuvaa arviointityötä oli tehty, tutkimuksessani oli

mahdollista käyttää ennakkoon testattuja kyselylomakkeita. Myös palautekyselykäytäntö oli suurelle osalle kyselyyn osallistuneista entuudestaan tuttua. Näiden edellä mainittujen asioiden uskon vaikuttavan tutkimuksen luotettavuuden vahvistamiseen siten, että suurelle osalle kyselyyn vastaajista palautteen keruu menetelmä ja monivalintakysymysten vastausvaihtoehto asteikko olivat tuttuja, joten heidän oli helpompi keskittyä todelliseen palautteen antamiseen kyselylomakkeen tulkinnan ja ymmärtämisen sijaan. Kyselyaineisto, jota tutkimuksessani käytin valikoitui ajallisin perustein tutkimukseni toteutuksen ajankohdan mukaan. Vastausprosentit olivat 23.11.2011 kyselyssä 85,2% ja 1.2.2012 toteutetussa kyselyssä 93 %. Vastausprosenttien voidaan katsoa olevan riittävän kattavat tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi.

Suhtautumiseni tutkimuksen subjektiivisuuteen ja objektiivisuuteen liittyy omaan rooliini vapaaehtoistoimintaa koordinoivana ja kehittävänä työntekijänä sekä omiin henkilökohtaisiin kokemuksiini ja niistä muodostuneisiin käsityksiini vapaaehtoistoiminnasta. Tutkimusta tehdessäni en pyrkinyt asettumaan täysin ulkopuolelle, koska sellainen asetelma olisi ollut mielestäni teennäinen sekä mahdoton toteuttaa. Pyrin ennemminkin syventämään ymmärrystäni ja selkiyttämään käsitystä vapaaehtoistoiminnan ja siinä tarvittavan tuen eri muodoista sekä merkityksestä. Tutkimukseni tavoitteena oli tuottaa tietoa Rytke-verkostohankkeeseen kuuluvien yhdistysten vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi. Aikaisemmat kokemukset ja ymmärrys vapaaehtoistoiminnasta mielestäni toimivat tutkimustani täydentävinä tekijöinä.

Fenomenologisen erityistieteen tavoitteeksi objektiivisuus kelpaa hyvin, kun se ymmärretään kohteenmukaisuutena. Objektiivisuudelle asetetaan silloin kaksi laajaa ehtoa. Objektiivisuus toteutuu ensinnäkin silloin, kun tutkimus on toteutettu tutkijan maailmankäsitystä, ihmiskäsitystä ja kokemusta koskevan tieteenteoreettisen ajattelun kanssa johdonmukaisella tavalla. Tutkimuksen tieteenteoreettinen perustus ja empiirisen osuuden toteutus muodostavat silloin ehyen kokonaisuuden. Toinen objektiivisuuden ehto on se, että empiirinen tutkimus on toteutettu kaikissa vaiheissaan niin, että tutkimuksellinen ymmärrys perustuu tutkimukseen osallistuvien elävään kokemukseen ja kokemuskuvauksiin. Fenomenologisessa erityistieteessä korostetaan metodia objektiivisuuden toteutumisen jälkimmäisessä mielessä. Fenomenologinen metodi keskittyy luomaan sellaisen subjektiivisen suhteen kuvattuun kokemukseen, että sen mukainen eli objektiivinen ymmärtäminen toteutuisi. (Perttula 2005, 156-157).

5 VAPAAEHTOISTOIMINTA INNOSTAA JA OSALLISTAA

Orientoiva lähtökohta oli kartoittaa tutkittavien käsitystä vapaaehtoistoiminnan merkityksestä mielenterveysyhdistyksessä toimivalle vapaaehtoiselle itselleen. Tarkoitukseni oli selvittää mitkä tekijät motivoivat lähtemään mukaan ja sitoutumaan mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoimintaan. Lisäksi tarkoitukseni oli kerätä tietoa vapaaehtoistoiminnan tarjoamista osallisuuden mahdollisuuksista vapaaehtoisille.

Haastattelin kuutta Rytke-verkoston yhdistyksissä toimivaa vapaaehtoista. Viisi heistä oli vertais-vapaaehtoista ja yksi vapaaehtois-vapaaehtoinen. Tämä suhde kuvaa mielestäni myös laajemmin vapaaehtoistoimijoita mielenterveysyhdistyksissä. Suurin osa heistä on vertais-vapaaehtoisia, joiden oma elämäntilanne mahdollistaa toimimisen vapaaehtoisena. Halu auttaa toisia, kun itse on saanut apua ja kokenut sen merkittävänä, motivoi lähtemään mukaan vapaaehtoistoimintaan. Haastattelemieni vapaaehtoisten ”vapaaehtoisuran” kesto vaihteli vajaasta yhdestä vuodesta hieman yli kymmeneen vuoteen.

5.1 Vapaaehtoistoiminnan arvosidonnaisuus

Kokemukseni järjestö- ja esimiestyöstä on osoittanut minulle, että arvot ovat meille ihmisille tärkeitä ja ne ohjaavat toimintaamme ja valintojamme. Meitä motivoivat ne asiat, joita arvostamme ja jotka koemme tärkeiksi. Voidaanko vapaaehtoistoimintaan osallistuminen tai osallistumattomuus tulkita arvoihin liittyväksi valinnaksi? Kaikille haastattelemilleni vapaaehtoisille oli yhteistä toimiminen vapaaehtoisena myös muissa toimintaympäristöissä kuin mielenterveysyhdistyksissä. Mielenterveysyhdistyksissä aktiivisesti toimivat vapaaehtoiset näyttäisivät siis olevan aktiivisia vapaaehtoisia myös muualla mielenterveysyhdistyksen ulkopuolella. Tutkimukseni haastattelut vahvistivat käsitystä mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoiminnan arvosidonnaisuudesta ja arvojen tärkeydestä toiminnassa.

Kaikki haastateltavat kertoivat mielenterveysyhdistyksen vapaaehtoistoimintaan lähtemisen liittyvän omiin arvoihin. Haastattelujen perusteella voi todeta vapaaehtoistoiminnan mielenterveysyhdistyksissä olevan vahvasti arvosiidonnaista. Halu auttaa ja halu vaikuttaa, liittyvät tutkimukseni vapaaehtoisten henkilökohtaista toimintaa ohjaaviin arvoihin. Nämä edellä mainitut asiat liittyvät myös useiden mielenterveysyhdistysten arvoihin. Vapaaehtoistoiminnan merkitystä pohtiessaan kaikki haastateltavat toivat jollain tavoin esille myös muita henkilökohtaisia arvojaan ja peilasivat niitä oman yhdistyksensä arvoihin. Tärkeänä koettiin se, että yhdistyksen, jossa vapaaehtoisena toimittiin, arvomaailma vastaa omaa arvokäsitystä. Omien ja yhdistyksen arvojen mahdollista ristiriitaisuutta haastateltavat kommentoivat seuraavasti:

H1” On vaikea toimia semmoisessa yhdistyksessä, jonka arvomaailma ja muu toiminta on ihan omien kanssa ristiriidassa”

H2 ”Silloin se tulee sulle se tunne, ett ei oo hauskaa eikä tunne sitä hyvää oloa”

Vapaaehtoistoiminnan koettiin olevan myös sosiaalisen ja yhteiskunnallisen vastuun kantamista ja siksi arvokasta. Vapaaehtoisen ja vapaaehtoistoimintaa toteuttavan yhdistyksen yhteinen arvomaailma on hyvä alku yhteistyölle, mutta tarvitsee vielä jatkotoimia. Pelkkä arvojen jakaminen ei siis riitä, vaan arvojen on myös konkretisoituttava toiminnaksi tässä ja nyt (Jurvansuu 2002, 144-145).

Työssäni olen havainnut myös, että mielenterveysyhdistysten yhtenä keskeisenä arvona on yhteisöllisyys. Yhteisöllisyys on kokemuksellinen asia. Yhteisöllisyyttä on se, että kokee olevansa osallinen ja kokee voivansa vaikuttaa. Kun kokee, että sinusta välitetään ja sinä välität. Yhteisöllisyys on ennen kaikkea mahdollisuus ja voimavara. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012). Kaipuu yhteisöllisyyden tunteeseen on monen kansalaisjärjestötoimintaan osallistumisen taustalla. (Lihavainen 2003, 32). Yhteisöllisyys mielenterveysyhdistyksissä muodostuu yhdistyksen jäsenten ja toimintaan osallistuvien ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tutkimukseeni osallistuneiden vapaaehtoisten arvopohdinnoissa vapaaehtoistehtävillä tai vapaaehtoisuran kestolla ei ollut merkitystä. Haastatteluissa kaikki vapaaehtoiset kertoivat, että heille itselleen ja heidän vapaaehtoistoimintaansa ohjaavia arvoja ovat auttamisen halun ja yhteiskunnallisen vastuun kantamisen lisäksi yhteisöllisyys, erilaisuuden kunnioittaminen ja mahdollisuus vaikuttaa. Samat arvot

ovat kokemukseni mukaan monen mielenterveysyhdistyksenkin arvoja. Vapaaehtoisten omat arvot ja yhdistysten arvot ovat siis samansuuntaiset tässäkin suhteessa ja tukevat vapaaehtoisten toimintaa mielenterveysyhdistyksissä.

Vapaaehtoistoiminta edistää sosiaalista pääomaa monien toimijoiden kannalta. Vapaaehtoisilla itsellään lisääntyvät taidot, verkostot, luottamus, osallisuus. Järjestöt saavat paitsi lisää toimijoita niin myös statusta, mainetta, verkostoja. Palveluiden käyttäjät, autettavat, osalliset puolestaan saavat paitsi tukea niin myös verkostoja, luottamusta, hyvää mieltä, ehkä toivottavasti aitoa osallisuuttakin. Yhteiskunnallisella tasolla kyse on nimenomaan luottamuksen, sidoksisuuden, osallistumisen ja verkostojen ylläpysymisestä ja edistymisestä. (Pessi & Oravasaari 2010,165). Tutkimukseni haastatteluissa ilmeni vapaaehtoisten käsitys siitä, että vapaaehtoistoiminta on merkityksellistä ja sosiaalista pääomaa edistävää monella tasolla:

H1 ”Vapaaehtoistoiminta ja koulutukset vahvistavat omaa itsetuntoa sekä lisäävät yhteiskunnallista tietämystä. Koulutuksissa on voinut tutustua myös muihin järjestöihin ja ihmisiin”.

H2 ”Saa tietoa, jota ei saisi muuten. Voi myös luottaa siihen ettei aina ole pakko onnistua 100 %:sti, on lupa myös epäonnistua eikä hyllytetä”.

H3 ” Mulla itellä on lisääntynyt halu sytyttää toivon kipinöitä. Merkittävää on myös se, että meiltä kysytään aika paljon myös mediaan kannanottoja ja lehdistä tulee myös haastattelupyynnöitä”.

H4 ”Osasy siihen, että mä vapaaehtoisena teenkin on justin auttaminen ja siitä tuleva ilo. Kuntoutujat pitää elää tässä yhteiskunnassa. Yhdistyksen ryhmällä on just se tarkoitus että kuntoutujasta tulee yhteiskuntakelpoinen. Siis ei myö hoijeta, mutta ihmisinä he kasvaa, kun ryhmässä tulee se ryhmähenki, me-henki”.

Jurvansuun (2002,148) mukaan hyvin toimiva yhdistys on sosiaalinen yhteisö, joka tarjoaa toimijoille paikan identiteetin rakentamiseen yhdessä samanhenkisten ihmisten kanssa. Sama asia tuli esille haastattelemieni vapaaehtoisten kommentteissa, kun he pohtivat vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia omaan kehittymiseensä ja vapaaehtoisten väliseen vuorovaikutukseen sekä vastavuoroisuuteen:

H1 ”Kasvunpäiviä jokainen, ihmisenä ja tulevana ammattilaisena. Motivoivaa vapaaehtoistoinnassa on ihmisten välinen yhteys ja jaettu ilo”.

H2 ”Mä ite ainakin koen, että meillä on tosi hyvä porukka, me saadaan myös vertaistukea ja siellä viihtyy”.

Vapaaehtoistoiminta innostaa ja osallistaa sekä vapaaehtoisia että yhdistysten toimintaan osallistuvia. Haastattelemillani vapaaehtoisilla oli kokemus siitä, että mielenterveysyhdistysten toiminta koetaan tärkeänä myös yhteiskunnallisesti. Haastatteluissa tuli esille vapaaehtoisten käsitys siitä, että mielenterveysyhdistykset ovat tärkeä osa oman paikkakunnan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen verkostoa. Oman vapaaehtoistoimintansa kannalta merkittäväksi vapaaehtoiset kokivat myös yhteistyökumppaneiden taholta tulevan arvostuksen sekä yhdistyksen että vapaaehtoisten toimintaa kohtaan. Yhdistysten toimintaa vahvistaa erityisesti se, että ne ovat hahmottaneet oman paikkansa ja tehtävänsä lähiympäristössään sekä oman toimintansa nivoutumisen muiden ympäristön organisaatioiden toimintaan (Jurvansuu 2002, 151).

5.2 Motiivit ja osallisuus

Suomalaisten vapaaehtoistoimijoiden motivaatio painottuu erityisesti kolmeen teemaan (ja tässä järjestyksessä vahvimmasta aloittaen): antamiseen, toiminnallisuuteen ja jatkuvuuden etsintään (Pessi & Oravasaari 2010, 175). Myös mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoimintaan lähdetään mukaan auttamisen halusta ja yhdessä tekemisen ilosta. Kokemus siitä, että tekee tärkeää työtä ja tunne siitä, että voi olla avuksi, kannustaa osallistumaan mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoimintaan. Myös oma henkilökohtainen kasvu ja kehittymisen mahdollisuus koettiin tärkeänä. Haastatteluissa vapaaehtoiset toivat esille myös sen, että omaa motivaatiota lisää työn tulosten näkeminen. Kannustava ilmapiiri niin omassa yhdistyksessä kuin laajemminkin koettiin tärkeänä motivaation vahvistamisessa. Osa haastateltavista nosti esille myös medianäkyvyyden motivaatiota ja arvostusta lisäävänä tekijänä.

Keskeisinä asioina haastatteluissa nousivat esille myös vapaaehtoisten halu kuulua johonkin yhteisöön, yhdessä tekemisen ilo ja merkitykselliset sosiaaliset suhteet. Vapaaehtoistoiminnan koettiin olevan innostavaa ja osallistavaa. Erityisen tärkeinä asioina nousivat esille myös virkistys ja kokemusten jakaminen toisten vapaaehtoisten kanssa.

Kaikki haastateltavat nostivat jaksamisen kannalta keskeisimmäksi tekijäksi mielen-terveysyhdistysten vapaaehtoistoiminnassa ammatillisen koordinoinnin ja työnohja-uksellisen tuen. Myös ne haastattelemistani vapaaehtoisista, jotka toimivat täysin vapaaehtoisvoimin toimivissa yhdistyksissä, nostivat esiin ammatillisen koordinoinnin tärkeyden ja toivoivat mahdollisuutta sen lisäämiseen. Tukea on pyritty järjestämään täysin vapaaehtoisvoimin toimiviin yhdistyksiin Rytke-hankkeen työntekijöiden ja yhteistyökumppaneiden, lähinnä kunnan ja seurakunnan toimesta. Ammatillinen koordinointi ja tuki mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoiminnassa korostuu myös vapaaehtoistoimintaa paikkaavana. Mielenterveysyhdistysten vertais-vapaaehtoisilla on matalampi kynnys tulla mukaan vapaaehtoistoimintaan, kun ei tarvitse pelätä oman terveydentilan muutosten romuttavan toimintaa ja kun voi luottaa siihen, että ammat-tilainen toimii sijaisena tarvittaessa.

Merkittävä tekijä vapaaehtoisten jaksamisen kannalta on myös se, että yhteydenpito yhdistyksen jäseniin ja toimintaan osallistuviin henkilöihin hoidetaan yhdistyksen työntekijöiden välityksellä. Mielenterveysyhdistysten jäsenkunta on vapaaehtoistoimi-joiden tavoin hyvin heterogeeninen. Jäsenkunta muodostuu sairauden omakohtai-sesti kokeneista henkilöistä, omaisista ja henkilöistä, jotka osallistuvat toimintaan ter-veyden edistämisen ja mielekkään tekemisen vuoksi. Varsinkin mielenterveyden on-gelmia kohdanneiden jäsenten joukossa voi olla joskus henkilöitä, joiden terveydenti-lanne on haasteellinen ja elämäntilanne kriisiytynyt. Tällaisessa tilanteessa tuen ja avun tarve on suuri. Silloin on hyvä, että yhdistyksessä on ammattilaisia, jotka voivat auttaa avun hakemisessa ja asioiden järjestelyissä. Näin vapaaehtoiset voivat keskit-tyä valitsemaansa vapaaehtoistoimintaan ja edellä mainitun kaltaiset tilanteet eivät kuormita heidän jaksamistaan. Erytisen tärkeää tämä on vertais-vapaaehtoisten kohdalla, joiden oma kuntoutumisen prosessinsa voi olla vielä helposti haavoittuvas-sa tilanteessa. Kaikki haastateltavat kokivat myös vapaaehtoisten keskinäinen ver-taistuen olevan tärkeä tekijä motivaatioon liittyvissä kysymyksissä. Ammatillinen koordinointi ja tuki sekä vapaaehtoisten keskinäinen vertaistuki toimivat toisiaan täy-dentäen vapaaehtoisten motivaatiota ja jaksamista lisäten.

Haastattelemieni vapaaehtoisten kommentit vapaaehtoistoimintaan mukaan lähtemi-sen syistä olivat moninaiset. Kellään haastattelemallani vapaaehtoisella ei ollut yhtä motivaatioon tai mukaan lähtemiseen vaikuttavaa tekijää vaan syitä lueteltiin useita.

Erona vertais-vapaaehtoisten ja vapaaehtois-vapaaehtoisen vapaaehtoistoimintaan mukaan lähtemisen ja osallistumisen syynä nousi haastatteluissa esille vapaaehtoisen oma tausta. Kaikki vertais-vapaaehtoiset korostivat sitä, että kun oli itse saanut apua ja kokenut sen tärkeänä oman kuntoutumisen kannalta, haluaa nyt auttaa muita samassa tilanteessa olevia. Mielenterveysyhdistysten vapaaehtoisten motivaatiopohjan voidaan katsoa haastattelujen perusteella olevan monisyinen.

Mielenterveysyhdistysten vapaaehtoisten motivaatiota yleisesti heikentävät ennakkoluulot ja asenteet mielenterveysongelmia kohtaan. Epävarmuus yhdistysten toiminnan tulevaisuudesta ja omasta osaamisesta koettiin myös motivaatiota heikentävinä tekijöinä. Myös oma jaksaminen sekä vapaaehtoistoiminnan tehtävien määrä ja selkeytymättömyys aiheuttivat motivaation heikkenemistä.

5.3 Vapaaehtoistoiminnan arviointi ja johtaminen

Vapaaehtoistoiminnan johtaminen on yksi hyvän ja laadukkaan vapaaehtoistoiminnan kriteeri. Vapaaehtoistoiminta on keskeinen osa Rytke-verkoston mielenterveysyhdistysten toimintaa. Samoin kuin minkä tahansa organisaation, myös hyvin toimivan mielenterveysyhdistyksen toiminnan, pitää olla tavoitteellista ja laadukasta. Tavoitteiden asettaminen vapaaehtoistoiminnalle on johtamista ja antaa suunnan yhdistyksen vapaaehtoistoiminnalle. Työssäni mielenterveysyhdistyksen toiminnanjohtajana olen havainnut, että selkeillä tavoitteilla ja tehtävillä mahdollistetaan yhdistyksissä vähäisten resurssien kohdentaminen oikeisiin asioihin ja luodaan pohjaa sekä toimintaedellytyksiä vapaaehtoistoiminnalle myös tulevaisuudessa. Hyvällä vapaaehtoistoiminnan johtamisella lisätään myös vapaaehtoisten motivaatioita ja sitoutumista yhdistyksen toimintaan.

Vapaaehtoistoiminnan arviointi ja seuranta ovat edellytyksenä vapaaehtoistoiminnan johtamiselle ja kehittämiselle. Vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallisen merkityksen kasvun myötä myös haasteet toiminnan kehittämiselle lisääntyvät. Millaiset ovat pienten yhdistysten mahdollisuudet vastata kehittämisen haasteisiin? Jos tarkastelee Pohjois-Suomen alueella toimivien mielenterveysyhdistysten tilannetta tästä hetkestä

viisi - kuusi vuotta taaksepäin vastaus edellä esitettyyn kysymykseen on yksinkertaisesti huonot, sillä usean yhdistyksen toiminta on hiipunut tai loppunut kokonaan. Tähän mielenterveysyhdistysten kannalta negatiiviseen kehitykseen ei ole vain yhtä syytä, mutta selvää on, että yhdistysten johtamisessa ja strategiatyössä on osittain epäonnistuttu. Myöskään tukea yhdistysten toimintaan ei ole ollut saatavilla. Samaan aikaan kuitenkin tarve mielenterveysyhdistysten toiminnalle ja vapaaehtoistoiminnalle on lisääntynyt jatkuvasti.

Miksi sitten arvioida mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoimintaa? Yksi keskeinen tekijä on se, että toiminnan seurannalla ja arvioinnilla on mahdollista saada tietoa johtamisen ja kehittämisen tueksi. Vapaaehtoistoiminnan arvioinnin ja johtamisen suurimmat haasteet ovat varmaankin siinä, että vapaaehtoistoiminnassa usein yhdistyvät harrastustoiminta ja ammatillinen työ. Seuraavassa Rytke- verkostohankkeen yhdistyksissä toimivien vapaaehtoisten näkemyksiä vapaaehtoistoiminnan arvioinnista:

- Arviointi osallistaa ja valtaistaa, tekee toimintaa näkyväksi ja lisää arvostusta
 - Tuo mielekkyyttä vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoiminta on arvokasta ja merkittävää! Arvioinnin avulla merkityksiä nostetaan esiin
 - Vapaaehtoistoiminta ei ole ilmaista siihen käytetään resursseja
 - Vapaaehtoiset toimivat ”kasvoina” ulospäin. Yhdistyksen vapaaehtoistoimijoilla tulee olla yhteinen suunta ja viestintä yhdistyksestä ulospäin. Arvioinnin avulla mahdollistetaan ”Yhtä Köyttä Yhdistyksen” löytyminen
 - Auttaa keskittymään olennaiseen ja auttaa keskittämään pienet resurssit olennaiseen, kun vain muistetaan oikea mittakaava arvioinnissa
- Hyvä ja toimiva vapaaehtoistoiminta näkyy myös yhdistyksestä ulospäin ja lisää arvostusta sekä sitä kautta toiminnan jatkuvuutta, kun uudet toimijat innostuvat tulemaan mukaan toimintaan.

Laatua ei voi osoittaa ilman mittausta ja todentamista (Virtanen 2001, 58). Laatu- ja arviointipuheen yhteydessä on syytä kuitenkin muistaa, että pienen yhdistyksen haasteet arvioinnin kehittämisessä liittyvät ehdottomasti resursseihin. Siksi arvioinnin on oltava oman näköistä ja kokoista! Rytke- verkostohankkeessa vapaaehtoistoimin-

nan arviointia toteutetaan EFQM-mallia mukaillen toimintaa ja tuloksia arvioiden. Vapaaehtoistoiminnan arviointi muodostuu seuraavanlaisesta kokonaisuudesta:

1. Vapaaehtoistoiminnan lähtökohta mielenterveysyhdistyksissä on vapaaehtoistoiminnan tarve, joka on
 - a. Vapaaehtoistoimijalähtöinen (yhteisöllisyys, osallisuus, kehittyminen)
 - b. Kohdelähtöinen (jäsenlähtöisyys toiminnassa)
 - c. Organisaatiolähtöinen (toiminta-ajatus, yhdistyksen säännöt § 2)
 - d. Yhteiskuntalähtöinen (vapaaehtoistoiminnan merkitys, yhteiskunnallinen tilaus)
2. Vapaaehtoistoiminnan tavoitteet - suuntaavat toimintaa
3. Vapaaehtoistoiminnan panokset – toiminnan resurssit, toiminnalla toteutetaan vapaaehtoistoiminnalle asetetut tavoitteet
4. Tuotokset kuvaavat toiminnan laajuutta, osallistujamääriä tilaisuuksia, tapahtumia jne.
5. Tulokset ja vaikutukset ovat lyhyemmän tai pidemmän aikavälin tavoiteltuja aikaansaannoksia vapaaehtoistoiminnassa – mitä vaikutusta vapaaehtoistoiminnalla on mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. (Marniemi 2011).

Muutokset vapaaehtoistoiminnassa luovat selkeästi lisääntyneen tarpeen vapaaehtoistoiminnan tehtävien selkeämmille rajauksille sekä erilaisille ja eripituisille vapaaehtoistehtäville. Vapaaehtoistoimintaan tarvitaan myös lyhytaikaisia ja kertaluonteisia tehtäviä. Vapaaehtoistoimintaan mukaan tulon kynnystä voidaan madaltaa ja saada uusia toimijoita helpommin mukaan, kun on mahdollisuus osallistua projektiluonteisesti vapaaehtoistoimintaan. Toisaalta yhdistyksissä olisi mahdollista tehdä enemmän jos useammalla vapaaehtoisella olisi mahdollisuus osallistua pienellä panoksella. Yhdistyksissä tulisi myös selkeyttää eri vapaaehtoistoiminnan tehtäviä ja luoda mahdollisuuksia myös vapaaehtoisten ”erikoistumiselle”. Tämä auttaa sekä uusia että jo toimivia vapaaehtoistoimijoita löytämään ja keskittymään itseä kiinnostaviin, oman elämäntilanteen kannalta sopiviin vapaaehtoistoiminnan tehtäviin tai löytämään vapaaehtoistoiminnan muodon, jossa voi joko hyödyntää omia taitojaan ja osaamistaan tai kehittää itseään ja osaamistaan oman tulevaisuuden ja kehittymisen kannalta tärkeissä sekä mielenkiintoisissa asioissa.

Vapaaehtoistoiminnan johtamisessa keskeistä on myös työnjako. Tuloksekas vapaaehtoistoiminta edellyttää jäsentynyttä tehtävä- ja vastuujakoa. Mielenterveysyhdistyksissä vastuujaosta puhuttaessa on kyse vastuujaosta ammattilaisten ja vapaaehtoisten kesken tai vapaaehtoisten kesken riippuen siitä onko yhdistyksessä palkattuja työntekijöitä. Tutkimukseeni liittyvissä haastatteluissa nousi vahvasti esille mielenterveysyhdistyksissä toimivien vapaaehtoisten näkemys ammattilaisten koordinoinnin ja tuen tärkeydestä vapaaehtoistojoiden sitoutumiselle ja jaksamiselle. Toiminta mielenterveysyhdistyksissä on monin tavoin haasteellista. Ammatillinen koordinointi antaa vapaaehtoisille mahdollisuuden keskittyä itseä kiinnostavaan toimintaan. Lisäksi ammatillisen koordinoinnin tärkeys nousi esille työnohjauksellisen tuen ja ohjauksen mahdollistajana. Vapaaehtoisvoimin toimivien yhdistysten vapaaehtoisia haastatelllessani haastateltavat toivat esiin kaipuun saada työntekijä koordinoimaan ja tukemaan vapaaehtoistoimintaa. Rytke-verkostohankkeen yhdistyksissä, joissa ei ole palkattuja työntekijöitä ammatillista tukea on järjestetty yhteistyökumppaneiden lähinnä kunnan ja seurakunnan taholta sekä Rytke-hankkeen työntekijöiden toimesta. Haastatteluissa nousi esille myös ajatus pienten yhdistysten yhteisestä työntekijästä, koska joka yhdistykseen ei välttämättä ole tarkoituksenmukaista palkata koko-aikaista vapaaehtoistoimintaa koordinoivaa työntekijää. Vastuu vapaaehtoistoiminnan johtamisesta ja organisoinnista on yhdistyksen hallituksella. Hallitustyöskentelyllä on keskeinen merkitys yhdistysten toiminnan organisoinnissa riippumatta siitä onko yhdistyksessä palkattuja työntekijöitä vai ei.

Vapaaehtoistoimintaan saadaan ryhtiä ja selkeyttä vapaaehtoistoiminnan tehtäväkuvilla ja sopimuksilla, jotka on hyvä laatia kirjallisesti. Haastatteluissa tuli esille, että mielenterveysyhdistyksissä on toimittu vapaaehtoistoiminnan tehtäväjaon osalta pääasiassa suullisin sopimuksin. Kirjallisten tehtäväkuvien ja sopimusten merkitys korostuu sitä mukaa, kun vapaaehtoistoiminta laajenee ja toimivien vapaaehtoisten lukumäärä yhdistyksessä kasvaa. Vapaaehtoistehtävien paketointi, eli se, että vapaaehtoistehtävä on selkeästi suunniteltu, ohjeistettu, aikataulutettu ja ohjattu, mahdollistaa sekä vanhoille että uudemmille aktiiveille helpon väylän tarttua yhdistyksen toimintaan. (Karreinen & Halonen & Tennilä 2010, 9). Tehtävien paketointi ja erilaiset tehtävät tehostavat haastattelemini vapaaehtoisten mielestä yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa sekä mahdollistavat useamman vapaaehtoisen osallistua toimintaan:

H1 ”Ehkä lyhyet sitoutumiset auttavat siinä, että uudet toimijatkin rohkenevat tulla mukaan. Voi olla, että jaksaminen ja sitoutuminen pelottaa”.

H2 ”Vapaaehtoistyöntekijän sopimus on silloin alussa tehty, se oli kirjallinen. Tehäväkuvasta on suullisesti sovittu”.

6 RYTKKE-VERKOSTOHANKE VAPAAEHTOISTOIMINNAN TUKENA

Rytke-hankkeen suunnitelmassa on määritelty tavoitteet, joita hankkeen eri toimintatavoilla pyritään saavuttaman. Rytke-hanke on käytännönläheinen hanke, jossa tavoitteet ovat konkreettisia ja joka on suunniteltu verkostoon kuuluvien yhdistysten yhteistyönä. Keskeiset toimintatavat ovat koulutusten, virkistykseen ja tuen järjestäminen sekä alueellisesti yhteisesti että paikallisesti yhdistyksittäin. Alueelliset yhteiset Rytke-koulutuspäivät olivat tässä tutkimuksessani tarkastelun kohteena.

6.1 Vapaaehtoistoiminta oppimisen ja kehittymisen mahdollistajana

Rytke- koulutusten palautekyselyissä sekä vapaaehtoisten haastatteluissa ilmeni, että vapaaehtoistoiminta tukee vapaaehtoisten oppimista ja kehittymistä, mutta samalla se tukee myös yhdistysten kehittymistä, kun toimintaan osallistuu vapaaehtoisia, joilla on erilaista osaamista, tietoja ja taitoja. Hyvin johdettu vapaaehtoistoiminta mahdollistaa molemminpuolisen oppimisen ja kehittymisen. Mielenterveysyhdistyksissä vapaaehtoistoiminta vertais-vapaaehtoisilla voi toimia myös oman kuntoutumisen ja työelämään paluun koetinkivenä. Vapaaehtoistoiminnan kokemuksista voi saada voimia ja uskoa omaan selviytymiseen ja jaksamiseen sekä työelämässä että elämässä yleensä. Vapaaehtoistoiminta voi toimia myös työttömien työhön paluuta tukevana sekä eläkkeellä olevien toimintakyvyn ylläpitäjänä mielekkään ja kehittävän tekemisen muodossa.

Vapaaehtoistoiminnan vuoden tutkimuksen mukaan (Otantatutkimus 2011) vapaaehtoistoiminnassa opitaan palkkatyötä tai opiskelua enemmän: tapahtumien järjestä-

mistä, ihmisten kohtaamista, vuorovaikutus- sekä kokous- ja neuvottelutaitoja tai organisointitaitoja. Rytke-verkostohankkeen vapaaehtoisten kokemukset olivat samansuuntaisia.

Rytke verkostohankkeen vapaaehtoisten näkemykset Rytke-koulutusten annista oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta voidaan jakaa seuraavasti vapaaehtoisten palautteista kerätyillä kommentteilla täydennettyinä:

1. Itsetuntoa vahvistava
 - V1 "Työn ja arvostuksen tarve on kaikilla"
 - V2 "Tehdään tärkeää työtä"
 - V3 "Opin uutta ja sain tukea"
2. Yhteiskuntatietouden lisääjä
 - V1 "Monipuolista yleistietoa"
3. Järjestötoiminnan osaamisen lisääjä (laatukoulutus, arviointikoulutus, luottamus-
henkilökoulutus)
 - V1 "Sisältö sopi todella hyvin minulle juuri tähän ajankohtaan. Hallitus-
työskentely selkeytyi, koulutus tuki hyvin sitä, mitä olen parin edellisen
viikon aikana kokenut ja lukenut"
 - V2 "Erilaiset näkökulmat arviointiin, erilaiset tavat saada lisää henkilöitä"
4. Omaa vapaaehtoistoimintaa tukevien erityistaitojen oppimisen edistäjä (työpajat)
 - V1 "Hyviä ideoita hyvinvoinnista ja aiheita keskusteluryhmiin"
 - V2 "Tapahtumien järjestämistaitoja"
5. Vuorovaikutus- ja esiintymistaitojen lisääjä
 - V1 "Vuorovaikutustaitoni ovat kehittyneet"
6. Ideoiden ja osaamisen välityskanava
 - V1 "Toimintasuunnitelman toisesta yhdistyksestä, mikä toimii niin tuo-
daan omaan yhdistykseen"
7. Voimavarojen ja jaksamisen lisääjä (virkistys)
 - V1 "Rentoutumisesta tuli hyvä olo. Siitäkin sai idean ryhmään"

6.2 Vahvistavat verkostot

Rytke-verkostohanke on saanut alkunsa Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistysten yhteisestä ajatuksesta vahvistaa vapaaehtoistoimintaansa yhdessä toimien. Tukea tarvittiin, mutta yksin oltiin liian pieniä sitä järjestämään. Rytke-hanke syntyi muutama vuoden yhteistyön ja suunnittelun tuloksena.

Verkostoyhteistyön perään kuulutetaan tämän päivän yhteiskunnassa lähes joka sektorilla. Myös projektityössä suuri on kaunista ja rahoituksen saamisen kriteerinä on usein yhteistyö eri toimijoiden kanssa. Järkevän ja onnistuneen yhteistyön taustalla on tarkoituksenmukainen ja tavoitteellinen yhteistyö! Tarkoituksenmukaisuus ja tavoitteellisuus toteutuvat Rytke-yhteistyössä hyvin, koska hanke suunniteltiin yhteisen tarpeen pohjalta ja hanketta myös toteutetaan sekä kehitetään verkoston yhdistysten yhteistyönä. Hankkeen konkreettisuus ja pieni koko ovat mielestäni syitä, jotka mahdollistavat onnistuneen yhteistyön.

Vapaaehtoisten kokemukset koulutuspalautteissa Rytke-yhteistyöstä olivat positiivisia. Verkostosta on saatu vahvistusta omaan toimintaan, vertaistukea, ideoita ja uusia yhteistyökumppaneita sekä yhteistyön muotoja:

V1 ”Rytke on ollu semmonen voimavaroja tuottava. Yks yhdistys ei pysty tarjoamaan niin paljon kuin meidän Rytke”

V2 ”Tukea ja innostusta, kun tapasi muita ryhmänohjaajia”

Verkostoyhteistyön mahdollisuudet Pohjois-Suomen yhdistysten vapaaehtoistoiminnassa liittyvät tulevaisuudessa enenevässä määrin yhteisten koulutusten sekä muidenkin tapahtumien ja tilaisuuksien järjestämiseen sekä tiedotus- ja vaikuttamistoimintaan. Vapaaehtoistoiminnassa on luonnollista ja perusteltua tehdä yhteistyötä sekä oman toimialan yhdistysten kesken, mutta myös eri aloilla toimivien yhdistysten kesken. Paikallisyhdistysten toimintaa vahvistaa se, että ne ovat hahmottaneet oman paikkansa ja tehtävänsä lähiympäristössään sekä oman toimintansa nivoutumisen muiden ympäristön organisaatioiden toimintaan. (Jurvansuu 2002, 151). Kunnat ovat olleet ja tulevat jatkossakin olemaan keskeisiä yhteistyökumppaneita yhdistyksille.

Tulevaisuudessa mielenterveysyhdistysten vahvistavat verkostot löytyvät varmasti osittain myös yritysmaailmasta.

Aidossa ja hyvässä yhteistyössä keskeistä on tavoitteellisuuden lisäksi luottamus. Luottamus rakentuu kokemusten kautta ja tarvitsee kehittyäkseen aikaa. Menestyvät yhdistykset eivät hahmota asemaansa yhdistyskentällä kilpailuasetelman kautta, vaan ne pyrkivät löytämään yhteisiä tavoitteita ja toimintaa sekä tukemaan muita toimijoita. Näin toimijoiden keskuudessa luodaan vastavuoroisuudenormeja ja keskinäistä luottamusta. (Jurvansuu 2002, 173).

6.3 Koulutus ja tuki innostuksen ja arvostuksen lisääjänä

Rytke-koulutusten toteutuksessa on alusta asti jouduttu huomioimaan muutamia keskeisiä järjestelyihin liittyviä asioita. Ensimmäinen järjestelyihin vaikuttava asia on Rytke-verkoston maantieteellisen alueen laajuus. Rytke-verkoston yhdistykset sijaitsevat Pohjois-Suomen alueella siten, että välimatkaa alueen ääripäissä sijaitsevien yhdistysten välillä voi kertyä liki 400 kilometriä. Matkustaminen, siihen liittyvät järjestelyt ja matkustamiseen käytetty aika vaikuttavat oleellisella tavalla koulutuspäivien suunnitteluun ja toteutukseen. Matkustamisen vaativa aika tulee huomioida sekä aloitus- että päätöspäivän ohjelmassa. Maantieteellinen alue vaikuttaa myös siten, että koulutuspäivät toteutetaan kolme–neljä kertaa vuodessa siten, että koulutuspäivien kesto on kaksi - kolme päivää. Toinen järjestelyissä huomioitava asia on vapaaehtoisten heterogeenisyys. Vapaaehtoisten joukko on monella tapaa heterogeeninen. Vapaaehtoisten ikäjakauma on 20-70 vuotta, koulutus- ja ammattitaustat ovat hyvin moninaiset ja lisäksi koulutusten toteutuksessa on huomioitava myös vertaisvapaaehtoisten ja vapaaehtois-vapaaehtoisten jossain määrin erilaiset tarpeet. Kolmas huomiota vaativa asia on mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoiminnan monet muodot. Edellä mainitut asiat on huomioitu rakentamalla Rytke-koulutusmalli. Koulutukset toteutetaan rakenteellisesti siten, että jokainen koulutus kootaan neljästä osasta: 1. Kaikille yhteinen koulutus ajankohtaisesta/ajankohtaisista teemoista, 2. Työpajat, joista osallistujat valitsevat itselleen sopivat teemat, 3. Virkistys ja 4. Kokoukset ja

palaverit. Rytke-malli on koettu toimivaksi järjestelyksi huomioiden edellä kuvatut haasteet.

Rytke-koulutukset ovat verkostohankkeessa keskeinen toimintamuoto tuen järjestämiseksi vapaaehtoistoimijoille. Siksi koulutuspalautteet vastaavat kysymykseen tuki-
muodoista ja niiden toimivuudesta. Koulutuksiin osallistujilta pyydettiin palautetta tiedotuksen, järjestelyjen ja sisältöjen toimivuudesta sekä avoimin- että monivalintakysymyksin. Tutkimukseni aineistossa on mukana kahden eri koulutuspäivien palautekyselyt. Koulutuspäiville 21-23.11.2011 osallistui yhteensä 54 vapaaehtoista ja 30.1-1.2.2011 29 vapaaehtoista. Kyselyt toteutettiin koulutuspäivien viimeisinä päivinä. Kyselyihin vastattiin aktiivisesti. Marraskuun koulutuspäivillä palautettiin 46 kyselylomaketta ja tammi-helmikuun vaihteen koulutuspäivillä 27 lomaketta.

Avoimet kysymykset oli sijoitettu heti kyselylomakkeen alkuun, koska toiveena oli saada niihin erityisesti vastauksia. Avoimissa kysymyksissä selvitettiin millaisia kokemuksia ja ideoita osallistujat olivat koulutuksesta saaneet sekä toiveita tulevien koulutusten sisältöihin ja kehittämisideoita.

Kysymykseen millaisia kokemuksia ja ideoita sait mukaasi Rytke-koulutuksista 21-23.11.2011 ja 30.1-1.2.2012 vastattiin seuraavasti:

V1 "Sain rohkeutta ja varmuutta siitä, että olen oikeassa paikassa"

V2 "Arvostan toimintaa enemmän"

V3 "Innosti jatkamaan vapaaehtoistoiminnassa, tekee mieli alkaa paneutua oman yhdistyksen toimintaan"

V4 "Selkeitä ratkaisuja ongelmiin"

V5 "Hyviä ideoita hyvinvoinnista ja aiheita keskusteluryhmiin"

V6 "Rohkaisi toimimaan aktiivisemmin. Laadun käsitettä ja merkitystä mietin varmaan kotonakin. Tukea vaikeampiin kysymyksiin, joita kohtaan"

Vastauksista voi päätellä Rytke-hankkeen koulutusten ja tuen toimivan vapaaehtoisten innostajana ja rohkaisijana. Myös arvostuksen omaa ja oman yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa kohtaan voidaan katsoa vastausten pohjalta saaneen vahvistusta.

Vapaaehtoistoimintaa mielenterveysyhdistyksessä ei ehkä koeta niin ”mediaseksikkäänä” ja houkuttelevana kuin esimerkiksi vapaaehtoistoiminta vaikkapa liikuntajärjestöissä. Siksi arvostuksen ja näkyvyyden kulttuurin lisääminen niin vapaaehtoisten kuin yleisestikin on merkittävää. Jos Rytke-hanke omalta pieneltä osaltaan edistää edellä mainittua kehitystä voidaan sen katsoa olevan hyvä tulos toiminnassa. Innostuksen ja arvostuksen lisäksi vastauksissa tuotiin esille, että oli saatu ideoita omaan ja oman yhdistyksen vapaaehtoistoimintaan ja kehittämiseen.

Kehittämisaatuksia ja ideoita tuleviin koulutuksiin oli palautteisiin kirjattu seuraavasti:

V1 ”Minä toivoisin lisää tällaista ryhmämuotoista työnohjausta ja muiden kanssa kokemusten vaihtoa. Tunnen tarvitsevani muiden kokemuksia ja ideoita ryhmässä toimimiseen”

V2 ”Tukea käytännön kysymyksiin”

V3 ”Tulevaisuuden näkymiä”

V4 ”Vapaaehtoisten rekrytointiin ja sitouttamiseen konkreettisia toimia”

V5 ”Liian pitkä päivä tiistaina. Vapaaehtoistahan tämä on, mutta tuntuu että kannattaa osallistua kaikkeen. Lepoaikaa olisin toivonut enemmän”

V6 ”Enemmän koulutusta hallituksen kokeneemmille jäsenille”

V7 ”Lisää ilmaisutaito- ja vuorovaikutustaito koulutusta”

V8 ”Jaksamisesta puhumista”

Toiveista kuvastuu vapaaehtoisten heterogeenisyys, toiveissa liikutaan niin yleisissä kuin konkreettisissakin asioissa. Toiveet huomioidaan tulevien koulutusten suunnittelussa. Muutamissa kehittämistoiveissa nousee esiin molempien koulutusten osalta tiiviit koulutukset ja pitkät päivät. Sama asia nousee esille myös monivalintakysymysten vastauksissa. Rytke-koulutuksissa on tietoisesti painotettu koulutusten asiasisältöjä virkistystoiminnan jäädessä vähemmälle huomiolle. Virkistystä ei missään tapauksessa ole haluttu unohtaa, mutta kun aika koulutuspäivillä on rajallista, painotus oli koulutusten asiasisällöissä. Tämän asian seuraaminen palautteissa on jatkossa tärkeää, että tasapaino koulutuksen ja virkistyksen osalta toteutuisi vapaaehtoistoimijoi- ta tyydyttävällä tavalla.

Marraskuussa 21-23.11.2011 järjestetty Rytke-koulutus toteutettiin vapaaehtoistoiminnan seminaarina, johon kutsuttiin mukaan myös muissa Rovaniemen sosiaali- ja terveysalan yhteistyöjärjestöissä toimivia vapaaehtoisia. Seminaarin sisällöissä oli huomioitu myös vapaaehtoistoiminnan teemavuosi. Seminaarin osalta monivalintakysymysten vastausprosentit jakautuivat seuraavasti:

Taulukko 1 Rytke-koulutus 21-23.11.2011 monivalintakysymysten vastausprosentit

| | Täysin samaa mieltä | Melkein samaa mieltä | Melkein eri mieltä | Täysin eri mieltä | Sekä samaa että eri mieltä |
|---|---------------------|----------------------|--------------------|-------------------|----------------------------|
| Sain seminaarista riittävästi tietoa etukäteen. | 47,7 | 50 | | | 2,3 |
| Matkustaminen ja majoittuminen onnistuivat sujuvasti. | 87,5 | 12,5 | | | |
| Seminaarin sisällöt olivat ajankohtaisia ja tärkeitä. | 67,4 | 32,6 | | | |
| Työpajatoiminnoista löytyi minulle sopiva vaihtoehto. | 70,7 | 26,9 | 2,4 | | |
| Työpajojen sisältö palveli nykyisiä tarpeitani. | 45,2 | 45,2 | 9,6 | | |
| Kouluttajat olivat asiantuntevia ja osaavia. | 80 | 20 | | | |
| Mahdollisuus virkistytymiseen ja verkostoitumiseen oli huomioitu ohjelmassa. | 52,3 | 34 | 11,4 | 2,3 | |
| Voin hyödyntää päivien antia yhdistyksen toiminnassa. | 52,4 | 40,5 | 7,1 | | |

| | | | | | |
|--|------|------|-----|--|--|
| Seminaari innosti minua toimimaan vapaaehtoistoimijana. | 58,1 | 39,5 | 2,4 | | |
| Seminaari vastasi hyvin tavoitteitani ja toiveitani. | 40 | 55,6 | 4,4 | | |

Alkuvuodesta 2012 järjestettyyn Rytke-koulutukseen osallistui Rytke-verkoston yhdistysten vapaaehtoisia. Koulutuksen palautteet monivalintakysymysten osalta olivat seuraavanlaiset:

Taulukko 2 Rytke-koulutus 30.1-1.2.2012 monivalintakysymysten vastausprosentit

| | Täysin samaa mieltä | Melkein samaa mieltä | Melkein eri mieltä | Täysin eri mieltä | Sekä samaa että eri mieltä |
|---|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Sain koulutuksesta riittävästi tietoa etukäteen. | 62,9 | 33,4 | 3,7 | | |
| Matkustaminen ja majoittuminen onnistuivat sujuvasti. | 71,4 | 10,7 | 7,1 | 3,5 | 7,1 |
| Koulutuksen sisällöt olivat ajankohtaisia ja tärkeitä. | 74 | 18,5 | 7,4 | | |
| Mahdollisuus virkistytymiseen ja verkostoitumiseen oli huomioitu ohjelmassa. | 44,5 | 40,7 | 7,4 | | 7,4 |
| Voin hyödyntää päivien antia yhdistyksen toiminnassa. | 66,6 | 29,7 | 3,7 | | |

| | | | | | |
|---|------|------|-----|--|-----|
| Koulutus innosti mi- nua toimimaan va- paaehtoistoimijana. | 65,4 | 34,6 | | | |
| Koulutus vastasi hy- vin tavoitteitani ja toiveitani. | 55,6 | 37,0 | 3,7 | | 3,7 |

Molemmissa koulutustilaisuuksissa kerätystä palautteesta voi yhteenvetona todeta koulutusten onnistuneen innostamaan vapaaehtoisia toimimaan myös jatkossa. Rytke-malli koulutuksissa palveli osallistujien tarpeita ja vaikka panostus asiasisältöihin tuntui joistakin osallistujista raskaalta, satsaus laatuun nosti sekä koulutusten että vapaaehtoistoiminnan arvostusta osallistujien silmissä. Laatu syntyy toimintatavoista ja tuloksista. (Virtanen 2001, 14). Koulutuspäivät toteutettiin Rytke-mallin mukaisesti (yhteinen osuus, työpajatyöskentely, virkistys, kokous) ja malli toimi tarkoituksenmukaisella tavalla innostaen ja kannustaen vapaaehtoisia toimimaan. Rytke-koulutuksiin on osallistunut vapaaehtoisia myös verkoston ulkopuolelta. Tulevien koulutusten osalta neuvotellaan parhaillaan yhteistyöstä muutaman Lapin alueella toimivan sosi- aali- ja terveysalan järjestön kanssa. Rytke-koulutusten voidaan katsoa vapaaehtoi- sten innostamisen lisäksi innostavan myös järjestöjen välisen yhteistyön kehittämi- seen. Yhdistyksen koulutukset kannattaa järjestää suunnilleen samalla sisällöllä ja aikataululla. Näin niille alkaa muodostua tunnettuutta, joka lisää osallistujien määrää. (Karreinen & Halonen & Tennilä 2010, 107-108).

6.4 Vapaaehtoisten huomioiminen

Vapaaehtoistoiminnassa pätee samat lainalaisuudet kuin muussakin toiminnassa, jossa ihmiset ovat toimijoina. Tärkein tapa kannustaa ja saada ihmiset toimimaan on huomioida ja kiittää tarkoituksenmukaisella tavalla. Kiittäminen osoittaa vapaaehtoi- selle, että hänen työtään arvostetaan. (Karreinen & Halonen & Tennilä 2010, 79). Kiit- tämisessä ja huomioimisessa on hyvä muistaa myös ihmisten erilaisuus. Vapaaeh-

toistoimintaa koordinoivien henkilöiden on syytä perehtyä ja tutustua yhdistyksensä vapaaehtoiisiin. Kun toinen vapaaehtoinen nauttii kiitoksista suuren yleisön edessä toinen voi kokea olonsa vaivautuneeksi samassa tilanteessa. Vapaaehtoistoimintaan mielenterveysyhdistyksissä osallistutaan ”suurella sydämellä” ja toiminta on yhdistysten toiminnan kannalta merkittävää! Siksi on tärkeä muistaa tuoda esiin vapaaehtoisten panos yhdistyksen toiminnassa. Tämä voi tapahtua vuosikertomusten ja raportointien yhteydessä, mutta tärkeitä paikkoja vapaaehtoistoiminnan esiin nostamiseen ovat yhdistyksen erilaiset juhlat, tilaisuudet ja tapahtumat. Kiittää voi myös pienin elein vaikkapa kahvittelun merkeissä. Pienetkin kiitokset ovat vapaaehtoistoimijoille tärkeitä!

Kiittämisen lisäksi vapaaehtoisia on hyvä huomioida erilaisin virkistys- ja koulutusmahdollisuuksin. Omassa työyhteisössäni Balanssi ry:ssä järjestetään muutaman kerran vuodessa vapaaehtoisille koulutuksellisia työnohjausiltoja, jotka sisältävät myös virkistäytymistä. Nämä vapaaehtoisillat on ristitty Vapaaehtoisten Kohtaamisajoiksi ja olen vakuuttunut niiden tärkeydestä yhdistyksessämme toimivien vapaaehtoisilta saadun palautteen perusteella. Myös teemahaastatteluisissa vapaaehtoiset korostivat työnohjauskellisen tuen tarvetta yhdistysten työntekijöiden tai muiden ammattilaisten toteuttamana. Tärkeänä koettiin myös vapaaehtoisten keskinäinen vertaistuki sekä mahdollisuudet parityöskentelyyn vapaaehtoistoiminnassa.

Marraskuun Rytke-koulutuksen yhteydessä palkittiin myös ansioituneita vapaaehtoisia eri Pohjois-Suomen yhdistyksistä. Arvokkaasta vapaaehtoistoiminnasta palkitsemisen voi hyvin liittää vuosittain tapahtuvaksi esimerkiksi jonkin yhdistyksessä toistuvan juhlan tai tilaisuuden yhteyteen. ”Vuoden vapaaehtoinen”, Vuoden ryhmänohjaaja” tai ”Vuoden kehittäjä” voisivat sopia ansioituneiden vapaaehtoisten huomioimiseen ja palkitsemiseen. Palkitsemisessa on hyvä tuoda esiin myös perusteet palkitsemiselle, näin huomioimisesta tulee henkilökohtaisempaa. Vapaaehtoisten palkitseminen herätti Rytke-koulutukseen osallistuneiden vapaaehtoisten joukossa ristiriitaisia ajatuksia. Kiittäminen ja huomioiminen sinänsä koettiin tärkeänä ja vapaaehtoistoimintaan kannustavana sekä sitoutumista edistävänä. Kritiikkiä ja pohdintaa herätti joissain vapaaehtoisissa se, että muutama vapaaehtoinen palkittiin, kun kaikki ansaitsisivat tulla huomioiduksi ja palkituiksi. Kritiikistä huolimatta suuri osa Rytke-koulutukseen osallistuneista vapaaehtoisista piti palkitsemista ja huomioimista tärkeä-

nä motivoinnin kannalta. Palkitseminen koettiin vapaaehtoistoiminnan arvostuksen osoituksena ja palkitsemisen koettiin antavan intoa vapaaehtoistointaan. Jatkossa vapaaehtoisten palkitsemisissa on hyvä kiinnittää huomiota palkitsemisen perusteluihin ja etukäteistiedotukseen asian tiimoilta.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa korostui ajatus siitä, että vapaaehtoistoiminta on mielenterveysyhdistyksissä arvosidonnaista. Halu auttaa ja halu vaikuttaa, liittyivät Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistyksissä toimivien vapaaehtoisten toimintaa ohjaaviin arvoihin. Samoin ne sisältyvät myös useiden mielenterveysyhdistysten arvoihin. Vapaaehtoistoimijan ja vapaaehtoistoimintaa toteuttavan yhdistyksen arvopohjan tulee olla yhdensuuntainen onnistuneen ja tuloksekkaan vapaaehtoistoiminnan toteuttamiseksi. Arvot ohjaavat toimintaa ja tavoitteita niin henkilökohtaisella tasolla kuin yhdistystasollakin.

Vapaaehtoistoiminnan mielenterveysyhdistyksissä koettiin olevan innostavaa ja osallistavaa. Keskeisinä asioina tutkimukseni haastatteluissa sekä kyselyissä nousivat esille vapaaehtoisten halu kuulua johonkin yhteisöön, yhdessä tekemisen ilo, oppiminen ja merkitykselliset sosiaaliset suhteet. Vapaaehtoistoiminnassa on mahdollisuus oppia ja kehittää omaa osaamistaan ja taitoja. Mielenterveysyhdistyksissä vapaaehtoistoiminta voi toimia myös oman kuntoutumisen ja työelämään paluun koetinkivenä. Vapaaehtoistoiminnan kokemuksista voi saada voimia ja uskoa omaan selviytymiseen ja jaksamiseen sekä työelämässä että elämässä yleensä. Vapaaehtoistoiminta voi toimia myös työttömien työhön paluuta tukevana sekä eläkkeellä olevien toimintakyvyn ylläpitäjänä mielekkään ja kehittävän tekemisen muodossa. Vapaaehtoistoiminnassa voi myös oppia asioita, jotka eroavat vapaaehtoisen omaan työelämään liittyvistä tiedoista ja taidoista.

Mielenterveysyhdistysten vapaaehtoisten joukko on hyvin heterogeeninen. Tämä asettaa suuria haasteita myös tulevaisuudessa vapaaehtoisten koulutusten ja tuen suunnitteluun ja toteutukseen. Verkostoyhteistyöstä on mahdollista löytää tulevai-

suudessa ratkaisuja ja lisäresursseja vapaaehtoisten heterogeenisyydestä aiheutuviin haasteiden ratkaisemiseen. Yhteistyöhön on vain löydettävä tarkoituksenmukaiset toimintatavat ja luotettavat, aidosta yhteistyöstä kiinnostuneet kumppanit. Yhteistyön merkitys ei ole vain taloudellinen. Yhteistyöllä saadaan omalle toiminnalle vahvistusta, arvostusta sekä näkyvyyttä uusien ideoiden lisäksi.

Mielenterveysyhdistysten vapaaehtoisten motivaatiopohja on monisyinen. Vapaaehtoistoimintaan mielenterveysyhdistyksissä kannustaa osallistumaan kokemus siitä, että tekee tärkeää työtä ja tunne siitä, että voi olla avuksi. Hyvällä vapaaehtoistoiminnan johtamisella lisätään vapaaehtoisten motivaatioita ja sitoutumista yhdistyksen toimintaan. Selkeillä tavoitteilla ja tehtävillä mahdollistetaan yhdistyksissä vähäisten resurssien kohdentaminen oikeisiin asioihin ja luodaan pohjaa sekä toimintaedellytyksiä vapaaehtoistoiminnalle myös tulevaisuudessa.

Vapaaehtoistoimintaan saadaan ryhtiä ja selkeyttä myös vapaaehtoistoiminnan tehtäväkuvilla ja sopimuksilla. Muutokset vapaaehtoistoiminnassa lisäävät tarvetta myös mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoiminnan tehtävien selkeämmille rajauksille sekä erilaisille ja eripituisille vapaaehtoistehtäville. Mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoimintaan tarvitaan lisää myös lyhytaikaisia ja kertaluonteisia tehtäviä. Vapaaehtoistoiminnan tehtävien kuvaukset ja paketointi tehostaa yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa sekä mahdollistaa useamman vapaaehtoisen osallistua toimintaan. Yhdistyksissä tulisi luoda mahdollisuuksia myös vapaaehtoisten ”erikoistumiselle”. Tämä auttaa vapaaehtoistimijoita löytämään ja keskittymään itseä kiinnostaviin, oman elämäntilanteen kannalta sopiviin vapaaehtoistoiminnan tehtäviin tai löytämään vapaaehtoistoiminnan muodon, jossa voi joko hyödyntää omia taitojaan ja osaamistaan tai kehittää itseään ja osaamistaan oman tulevaisuuden ja kehittymisen kannalta tärkeissä sekä mielenkiintoisissa asioissa. Vapaaehtoisten tehtäväkuvat ja vastuujaoit mielenterveysyhdistyksissä vaativat vielä selkeyttämistä ja kehittämistä. Osassa Rytke-verkoston yhdistyksiä tässä työssä ollaan jo hyvässä vauhdissa. Tähän asiaan on syytä mielenterveysyhdistyksissä jatkossa panostaa hyvän vapaaehtoistoiminnan turvaamiseksi ja mahdollistamiseksi.

Toiminta mielenterveysyhdistyksissä on monin tavoin haasteellista. Tutkimuksessa nousi vahvasti esille ammatillisen koordinoinnin ja tuen tärkeys vapaaehtoistimijoi-

den sitoutumiselle ja jaksamiselle. Ammatillinen koordinointi antaa vapaaehtoisille mahdollisuuden keskittyä itseä kiinnostavaan toimintaan. Lisäksi ammatillisen koordinoinnin tärkeys nousi esille työnohjauksellisen tuen ja ohjauksen mahdollistajana sekä vapaaehtoistoimintaa ”paikkaavana”. Mielenterveysyhdistysten vertaisvapaaehtoisilla voi oma jaksaminen ja terveydentila joissain tilanteissa vaihdella. Vapaaehtoistoimintaan kuitenkin uskaltaudutaan mukaan, kun tiedetään ammattilaisten olevan tukena ja paikkaavan tilannetta tarvittaessa. Tuloksekas vapaaehtoistoiminta edellyttää myös jäsentynyttä tehtävä- ja vastuujakoa sekä vapaaehtoisten, mutta myös ammattilaisten ja vapaaehtoisten kesken.

Hyvä ja toimiva vapaaehtoistoiminta näkyy myös yhdistyksestä ulospäin ja lisää arvostusta sekä sitä kautta toiminnan jatkuvuutta. Vapaaehtoistoiminnan laadun osoittamista ja todentamista ei voi tehdä ilman arviointia ja seurantaa. Toiminnan seurannalla ja arvioinnilla tuotetaan tietoa vapaaehtoistoiminnan johtamisen ja kehittämisen tueksi sekä tehdään arvokasta vapaaehtoistoimintaa näkyväksi. Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistykset ovat pieniä yhdistyksiä ja siksi arvioinnin suunnittelussa ja toteutuksessa on muistettava, että arvioinnin on hyvä olla oman näköistä ja -kokoista. Rytke-verkoston yhdistyksissä arvioinnin osalta ollaan hyvin eri vaiheissa. Arvioinnin toteutuksessa ja kehittämisessä Pohjois-Suomen yhdistyksillä on vielä paljon tehtävää.

Vapaaehtoisten hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseksi parannetaan mielenterveysyhdistysten toimintaa ja lisätään jäsenten osallistumismahdollisuuksia. Vapaaehtoisten tukemiseen ja huomioimiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota ja varata riittävät resurssit. Vapaaehtoisilla tulee olla selkeä ”kotipesä”, jossa heidän jaksamiseen, hyvinvointiin, tukeen ja motivointiin panostetaan erilaisin keinoin ja kehittämistoimin.

Vapaaehtoisten kokemukset Rytke-yhteistyöstä olivat positiivisia laajasta maantieteellisestä alueesta ja voimia vaativasta matkustamisesta huolimatta. Verkostoyhteistyöstä on saatu vahvistusta omaan vapaaehtoistoimintaan sekä oman yhdistyksen toimintaan. Yhteistyö mahdollistaa myös vapaaehtoisten vertaistukea verkoston yhdistysten välillä, ideoiden jakamisen ja uusia yhteistyökumppaneita sekä yhteistyön muotoja. Verkostoyhteistyö mahdollistaa pienten yhdistysten vahvistumisen teemalla

yhdessä olemme enemmän! Rytke-hankkeen myötä Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistysten toiminta on laajentunut yhteistyöksi myös muiden sosiaali- ja terveysalan järjestöjen suuntaan. Kokemukset ovat olleet sekä opettavaisia että rohkaisevia. Jatkossakin mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoiminnassa, erityisesti vapaaehtoisten koulutuksessa ja perehdytyksessä tulee huomioida verkostoitumisen ja sidosryhmäyhteistyön mahdollisuudet.

LÄHTEET

- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions 2011. Second European Quality of Life Survey. Partisipation in volunteering and unpaid work. Viitattu 28.3.2012 <http://www.eurofound.eu>
- Hirisjärvi Sirkka & Hurme Helena 2001. Tutkimushaastattelu. Helsinki: University Press ja tekijät.
- Hämäläinen Juha & Kurki Leena 1997. Sosiaalipedagogiikka. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Jurvansuu Sari 2002. Paikallisyhdistysten menestystekijät. Tutkimus kansalaistoiminnan hyvistä käytännöistä. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Sarja A. Tutkimuksia 2.
- Karreinen Lari & Halonen Maria & Tennilä Meri (toim.) 2010. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki. Vihreä Sivistysliitto ry ja tekijät.
- Kurki Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino
- Laimio Anne & Karnell Sonja 2010. Vertaistoiminta-kokemuksellista vuorovaikutusta. Asumispalvelusäätiö Aspa. Vertaistoiminta kannattaa
- Lihavainen Lea (toim.) 2003. Vaikuttava yhdistys. Vantaa: Opintotoiminnan keskusliitto.
- Lindqvist Eija & Vuorinen Marja (toim.) 2009. Järjestöpokkari. Sosiaali- ja terveysalan järjestöt päihinänkuoressa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Lähdesmäki, T., Hurme, P., Koskimaa, R., Mikkola, L., Himberg, T. 2012. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. Viitattu 30.3.2012 <http://www.koppa.jyu.fi>
- Manifesto for Change. 2008. London: Report of the Commission on the Future of Volunteering. Viitattu 29.3.2012 <http://www.fairplayforchildren.org>

Marniemi Janne 2011. Rytke - verkostohankkeen vapaaehtoistoiminnan seminaari
21.11.2011. Rovaniemi: Santa Sport Center.

Otantatutkimus 2011. Vapaaehtoistoiminnan vuoden tutkimus. www.ray.fi . Viitattu
22.2.2012.

Peltosalmi Juha & Särkelä Riitta 2011. Järjestöbarometri 2011. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Viitattu 12.3.2012 <http://www.stkl.fi>

Perttula Juha & Latomaa Timo (toim.) 2005. Kokemuksen tutkimus. Dialogia Oy ja tekijät

Pessi, Anne Birgitta & Oravasaari, Tomi 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä: Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Avustustoiminnan raportteja 23. Helsinki: Raha-automaattiyhdistys.

Pyykkö Mika 2012. Raha-automaattiyhdistyksen Haku Päällä kiertue koulutus
20.3.2012. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.

Savilahti Terhi 2010, Rytke-verkostohankkeen hankesuunnitelma

Savilahti Terhi 2011, Balanssi ry:n toiminnan esittely

Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009-työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Mitä yhteisöllisyys on. www.thl.fi . Viitattu
15.4.2012.

Virtanen Petri 2001. Laatumatka. Helsinki. Net Effect Oy ja tekijä.

1. Omat taustatiedot
 - 1.1. Ikä
 - 1.2. Sukupuoli
 - 1.3. Perhesuhteet
 - 1.4. Tämän hetkinen tilanne
 - 1.4.1. Työelämässä
 - 1.4.2. Opiskelija
 - 1.4.3. Työtön
 - 1.4.4. Eläkeläinen
 - 1.4.5. Muu
2. Oma yhdistys, kerro omasta yhdistyksestäsi
 - 2.1. Yhdistyksen nimi
 - 2.2. Jäsenmäärä
 - 2.3. Toiminta-ajatus ja toimintamuodot
 - 2.4. Toimintaresurssit
 - 2.4.1. Rahoitus
 - 2.4.2. Toimitilat
 - 2.4.3. Työntekijät
 - 2.4.4. Keskeiset yhteistyökumppanit
 - 2.5. Vapaaehtoistoimijoiden määrä ja roolit
 - 2.6. Miksi yhdistykselläsi on vapaaehtoisia?
3. Oma vapaaehtoistoiminta. Vapaaehtoistoiminnan roolit, aktiivisuus ja perehdytys
 - 3.1. Missä roolissa toimit vapaaehtoisena, millaisia tehtäviä sinulla on?
 - 3.1.1. Ryhmänohjaaja
 - 3.1.2. Työryhmän jäsen
 - 3.1.3. Kohtaamispaikan/jäsenkahvilan emäntä/isäntä
 - 3.1.4. Tapahtumajärjestäjä
 - 3.1.5. Luottamushenkilö
 - 3.1.6. Varainhankinnan toimija
 - 3.1.7. Muu, mikä
 - 3.2. Kauanko olet toiminut vapaaehtoisena mielenterveysyhdistyksessä?
 - 3.3. Toimitko vapaaehtoisena jossakin muussa organisaatiossa/tehtävässä?
 - 3.4. Miksi sinä olet ryhtynyt vapaaehtoiseksi mielenterveysyhdistyksessä?
 - 3.5. Millaista perehdytystä olet saanut tehtävääsi?
 - 3.6. Onko tehtäväkuvasi selkeästi sovittu?
 - 3.7. Kuinka aktiivisesti toimit vapaaehtoisena yhdistyksessäsi?
4. Vapaaehtoistoiminnan merkitys
 - 4.1. Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä vapaaehtoistoiminnassa, mikä edistää motivaatiota?
 - 4.2. Mitkä asiat heikentävät motivaatiota?

- 4.3. Mitä iloa vapaaehtoistoiminta sinulle tuottaa?
- 4.4. Mitä olet oppinut vapaaehtoistoiminnassasi?
- 4.5. Onko vapaaehtoistoiminnalla ollut vaikutusta kehittämiseesi muulla tavoin (esim. työmarkkinavalmiudet)?
5. Vapaaehtoistoiminnan tuki
 - 5.1. Millaista tukea saat vapaaehtoistoimijana?
 - 5.2. Mihin erityisesti kaipaat tukea?
 - 5.3. Mitkä tukimuodot auttavat sinua jaksamaan vapaaehtoisena?
 - 5.4. Mitkä ovat mielestäsi Rytke-hankkeen toimivat ja hyvät tukimuodot?
 - 5.5. Mitkä Rytke-hankkeen tukimuodot kaipaavat kehittämistä?
6. Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen
 - 6.1. Jos harkitset vapaaehtoistoiminnan lopettamista, minkä arvelet olevan pääsyy toiminnasta pois jäämiseen?
 - 6.2. Millaisilla ideoilla/toimenpiteillä vapaaehtoistoimintaa tulisi mielestäsi kehittää, jotta se olisi elinvoimaista tulevina vuosina?
7. Mitä muuta haluaisit sanoa?