



**IINA ERONEN
HENNA SARAJÄRVI
MIRKA SARAJÄRVI**

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja, Sosionomi-diakoni
Opinnäytetyö, 2024

VAPAAEHTOISTEN TUKIHENKILÖIDEN KOKEMUKSIA HYVINVOINNISTA EHJÄ RY:N OMILLEN-TOIMINNASSA



TIIVISTELMÄ

Iina Eronen

Henna Sarajärvi

Mirka Sarajärvi

Vapaaehtoisten tukihenkilöiden kokemuksia hyvinvoinnista EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnassa.

Sivumäärä: 31 sivua ja 5 liitettä.

Kevät, 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja, sosionomi-

diakoni

Ehjä ry:n Omilleen-toiminta kouluttaa ja välittää vapaaehtoisia tukihenkilöitä sijaishuollosta itsenäistyville nuorille. Itsenäistyessään sijaishuollosta nuoret usein tarvitsevat tukevan ja läsnä olevan aikuisen. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Ehjä ry:n Omilleen-toiminnan vapaaehtoisten tukihenkilöiden hyvinvointia ja motivaatiota. Tavoitteena oli löytää keinoja lisätä vapaaehtoisten jaksamista ja hyvinvointia pitkäaikaista sitoutumista vaativassa tukihenkilötoiminnassa. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena.

Tutkimuksessa haastateltiin neljää vapaaehtoisena tukihenkilönä tällä hetkellä toimivaa ja aiemmin toiminutta henkilöä. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluita. Omilleen-toiminnan koordinaattori lähetti haastattelukutsun, ja halukkaat valittiin haastatteluun. Haastatteluissa oli kolme teemaa; kokemukset hyvinvoinnista, motivaatiosta sekä järjestön tuesta. Aineistoa kerättiin 29 tekstisivua litteroitua aineistoa sekä 104 minuuttia ja 6 sekuntia haastattelutallenteita. Analyysi suoritettiin litteroimalla aineisto ja sisällönanalyysillä.

Tärkeimmät tulokset olivat, että haastateltavat olivat tyytyväisiä vapaaehtoisina tukihenkilöinä. Aineisto ei antanut viitteitä siitä, että vapaaehtoistoiminta rasittaisi vapaaehtoisia. Kaikki haastateltavat kokivat vapaaehtoistoiminnan lisäävän hyvinvointia. Analyysi osoitti myös, että vapaaehtoiset olivat motivoituneita pysymään pitkäaikaisessa tukisuhteessa. Motivaatioon vaikutti suhteen laatu sekä oman elämän yhteensovittaminen vapaaehtoistoiminnan kanssa. Merkittävää oli, että lähes jokainen haastateltava kuvaili suhteensa tuettavaan kehittyneen normaaliksi, välittäväksi ystävyydeksi. Lisäksi vapaaehtoiset olivat pääasiassa tyytyväisiä vapaaehtoiskoordinaattorin viestintään. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää niin Omilleen-toiminnan kehittämisessä kuin kolmannen sektorin ja kirkon alan työssä.

Avainsanat: jälkihuolto, kvalitatiivinen tutkimus, tukihenkilöt, vapaaehtoistoiminta.

ABSTRACT

Henna Sarajärvi

Ilina Eronen

Mirka Sarajärvi

Experiences of well-being of volunteer support persons at EHJÄ association's *Omillleen* programme

31 pages, 5 appendices

Spring, 2024

Diakonia University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services and Diaconal work

Bachelor of Health Care, Nursing

This thesis investigated the well-being of volunteer support persons. The goal was to find ways to increase the volunteers' endurance and well-being in a mentorship that requires long-term commitment. EHJÄ association trains and provides volunteer support persons for young adults who become independent from the foster care system. When becoming independent young adults need a supporting and caring adult.

The study was qualitative, and the data was gained by a semi-structured interview study. The study involved four interviews. Interviews had three themes, involving experiences of well-being, motivation, and expectations of support from the programme. The programme coordinator sent the interview invitation, and those who were willing, were selected to the study. The material included 104 minutes and six seconds of recorded material and 29 pages of transcripts. The analysis was made by transcribing the interviews and using content analysis.

The main results were that the interviewees were quite satisfied with being a volunteer support person. The study material gave no indication that they would be burdened by the volunteer work. The analysis also showed that the volunteers were motivated to stay in a long-lasting mentoring relationship. Motivation was influenced by the quality of the relationship and coordination of volunteer work and home life and work. It was significant that almost each of the interviewees told that their relationship with the mentee had developed into a normal, caring friendship. All the interviewees felt that volunteer work increases well-being. Also, the volunteers were mainly pleased with communication from the volunteer coordinator. The results can be used by the development of *Omillleen* programme, and also by other third sector operator or religious communities to develop their volunteer programmes.

Keywords: aftercare, qualitative study, support person, volunteer work, mentoring

1 JOHDANTO	4
2 VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERIAATTEET JA EDELLYTYKSET	5
2.1 Vapaaehtoistoimintaan hakeminen	5
2.2 Järjestölähtöinen vapaaehtoistoiminnan organisointi	8
3 LASTENSUOJELUSTA ITSENÄISTYVIEN NUORTEN TUKEMINEN	10
3.1 Lastensuojelun jälkihuolto	10
3.2 Lastensuojelun sijaishuollosta itsenäistymisen tukeminen	11
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	12
5 YHTEISTYÖKUMPPANI JA TUTKIMUSYMPÄRISTÖ	13
5.1 Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry	13
5.2 Vapaaehtoistoiminta EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnassa	14
6 OPINNÄYTETYÖN AINEISTONKERUU, AINEISTO JA ANALYYSI	16
6.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston hankinta	16
6.2 Aineiston määrä ja aineiston analyysi	18
7 TULOKSET	19
7.1 Motivaatio	19
7.2 Hyvinvointi ja jaksaminen	21
7.3 Järjestön tuki	22
8 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	24
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	26
9.1 Johtopäätökset	26
9.2 Pohdinta	27
9.3 Kirkollinen kelpoisuus	28
LÄHTEET	30
LIITTEET	33

1 JOHDANTO

Vapaaehtoiset ovat yhteiskunnalle merkittävä voimavara ja vapaaehtoistoiminta on yhteiskunnalle ja yksilölle arvokasta. Koronapandemian jälkeen nuorten hyvinvointiin on alettu kiinnittämään enemmän huomiota. Nuorten syrjäytyminen on ollut usein esillä mediassa ja yhteiskunnallisessa keskustelussa.

Koronakriisillä on ollut lasten ja nuorten hyvinvointiin ja oikeuksien toteutumiseen huomattavat vaikutukset. Koronakriisi on vaikuttanut kaikkiin lapsiin ja nuoriin, mutta vaikutuksen laajuus ja kesto vaihtelevat. Koronakriisillä tarkoitetaan vuoden 2019 lopussa Kiinan Wuhanista leviämään lähtenyt SARS-CoV-2-virusta, joka aiheutti koko maailmanlaajuisen pandemian. (Duodecim, koronavirus, i.a.) Nuorten pääseminen työelämään on vaikeutunut koronakriisin myötä. Lasten ja nuorten hyvinvointi on aikuisia enemmän riippuvainen yhteiskunnan voimavaroja koskevasta päätöksenteosta ja julkisista palveluista. (Valtioneuvosto, 2021.)

Huolta lapsille ja nuorille aiheuttavat myös epävarmuus omassa arjessa ja maapallon tulevaisuus ilmastokriiseineen. (Valtioneuvosto, 2021.) Ilmastokriisillä tarkoitetaan sitä, että ilmaston lämpeneminen uhkaa ihmisten oikeutta terveyteen, elämään, ravintoon, toimeentuloon ja puhtaaseen veteen. (Amnesty, 2023.) Näiden vuoksi itsenäistyvät nuoret tarvitsevat muutakin tukea kuin ohjausta työelämään ja koulutukseen. He tarvitsevat tukea muun muassa kodinhoitoon, asunnon löytämiseen, kansalaistaitoihin, ihmissuhteisiin ja rahankäytön hallintaan. (Valtioneuvosto, 2021.) Myös sota Euroopassa on voinut vaikuttaa nuorten turvallisuuden tunteeseen sekä tulevaisuuden näkyymiin. Me olemme kiinnostuneita nuorisotyöstä, nuorten hyvinvoinnista sekä erityisesti nuorten kanssa toimivien aikuisten hyvinvoinnista. Nuorten kanssa toimivien aikuisten hyvinvointi voi vaikuttaa myös nuorten hyvinvointiin.

Yhteistyökumppanimme oli Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry. Keskityimme tutkimuksessa pääkaupunkiseudun Omilleen-tukihenkilötoimintaan EHJÄ ry:ssä. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää vapaaehtoisten kokemuksia hyvinvoinnista.

Järjestimme haastattelut puolistrukturoituna teemahaastatteluina. EHJÄ ry voi hyödyntää haastatteluiden tuloksia omassa toiminnassaan. Esittelimme tutkimuksen tulokset EHJÄ ry:lle sekä sen yhteistyökumppaneille.

EHJÄ ry on vuonna 1983 perustettu lastensuojelujärjestö. EHJÄ ry:n keskeisiä toimintamuotoja ovat lastensuojelun jälkihuolto, ammatillinen tukihenkilötoiminta, ammatillinen perhetyö ja nuorten maahanmuuttajien tuettu asuminen. EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnassa vapaaehtoiset aikuiset tukevat nuorisokodeista ja lastenkodeista itsenäistyviä ja omillaan asuvia jälkihuoltonuoria itsenäistymisvaiheessa. (EHJÄ ry, i.a.)

2 VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERIAATTEET JA EDELLYTYKSET

2.1 Vapaaehtoistoimintaan hakeminen

Vapaaehtoistoiminta on palkatonta ja se perustuu omaan valintaan ja vapaaseen tahtoon. Vapaaehtoistoiminta voi olla osallistavaa, tukea tuottavaa, palveluja, talkoo-, keräys- ja tapahtumatoimintaa, yhteiskunnallista vaikuttamista ja järjestötoimintaa. Vapaaehtoistoiminnassa voi valita itse, minkä asian eteen haluaa tehdä työtä. Vapaaehtoistoiminta on epäkohtiin puuttumista, maailman muuttamista ja tärkeiksi koettujen asioiden puolesta toimimista. Yhteiskunnalle ja yksilöille vapaaehtoistoiminta on arvokasta. Ilman vapaaehtoistoimintaa ei synny sosiaalista pääomaa ja vahvaa yhteiskunnallista luottamusta. Vapaaehtoistoiminta ei kuitenkaan korvaa ammattityötä vaan se tuo tärkeän lisän työhön. (Kansalaisareena, i.a.)

Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä kuka tahansa omien aikataulujensa, kykyjensä ja voimavarojensa mukaan. Vapaaehtoistoiminnasta saa hyötyjä sen tekijä sekä kohde. Suomessa vapaaehtoistoiminnalla lisätään esimerkiksi osallisuutta, ylläpidetään urheiluseuratoimintaa, edistetään kulttuuria ja taidetta, pidetään

ympäristö ja luonto puhtaana. Vapaaehtoistoiminnalla ehkäistään myös yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret voivat vapaaehtoistoinnin kautta saada rohkeutta toimia erilaisissa tehtävissä ja löytää tukea opintopolun valinnassa. Eläköityneet ihmiset myös voivat saada vapaaehtoistoinnin kautta mielekästä tekemistä arkeen ja hyödyntää näin omaa osaamistaan. Vapaaehtoistointia lisää myös yhteisöllisyyttä ja ihmisen kokemusta siitä, että kuuluu johonkin ryhmään. Vapaaehtoisuudesta oppii uusia taitoja, saa uusia kokemuksia, tutustuu uusiin ihmisiin ja kokee iloa auttamisesta. (Kansalaisareena, i.a.)

USA:n Texasissa on tutkittu vapaaehtoistoinnin terveyshyötyjä ja sen kumulatiivisia vaikutuksia ja muotoja. Tutkimuksessa tultiin siihen johtopäätökseen, että kansanterveys-, koulutus- ja politiikkatoimijoiden tulisi edistää vapaaehtoistointia eräänlaisena terveellisenä elämäntapana. Tutkimuksen mukaan vapaaehtoistointia sopisi erityisesti vanhemmille, naimattomille, heikosti koulutetuille, työttömille ja etnisiin vähemmistöihin kuuluville, koska heillä on yleensä huonompi terveys ja vähemmän osallistumista vapaaehtoistyöhön. (Yeung, Zhang, & Kim, 2018.)

Vapaaehtoinen auttaminen on vastavuoroista. Auttaja saa itselleen mahdollisuuden kehittää ihmissuhdetaitojaan. Voidaan puhua terveestä itsekkyydestä auttajan motiivina. (Kansalaisyhteiskunta, i.a.) Vuorovaikutus on ihmissuhteen muodostumisen perusta. Rakentavaa ja myönteistä vuorovaikutusta on läsnäolo, kuuntelu, rohkaisu, kannustaminen, tuki ja myötätunto. Vuorovaikutuksessa tarvitaan myös empatiaa. Empatia auttaa ymmärtämään kehollisia ja sanattomia viestejä, ilmeitä ja eleitä. (Mieli, i.a.) Suomessa vapaaehtoistointia toteutetaan yleensä sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä osallistamalla vapaa-ajan- ja virkistystoimintaan esimerkiksi kulttuuriin, urheiluun ja uskoon liittyvään toimintaan. Vapaaehtoistoinnin ohella on myös hyväntekeväisyyttä, joka on taloudellisesti ja yhteiskunnallisesti merkittävää toimintaa. Siinä lahjoitetaan rahaa jollekin taholle. Tutkimukset osoittavat, että suuri osa suomalaisista tekee vapaaehtoistointia ja lahjoittaa hyväntekeväisyyteen. Ne täydentävät valtion roolia, eivätkä ne ole samalla tavalla yksilön velvollisuuksia, kuin marginaalisemman julkisen

sosiaaliturvan maissa. Esimerkiksi Yhdysvalloissa vapaaehtoistyö on usein sosiaalityöhön liittyvää toimintaa. (Tanskanen & Danielsbacka, 2015.)

Vapaaehtoistoimintaa säätelevät lait ja normit. Vapaaehtoistoiminnan järjestäjän tulee huomioida ne toiminnassaan. Näitä lakeja ovat esimerkiksi työturvallisuuslaki, tietosuojalaki ja pelastuslaki. Työturvallisuuslain mukaan vapaaehtoistyötä järjestävän tahon on huolehdittava, että vapaaehtoisen terveys ja turvallisuus eivät vaarannu vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoisen tulee noudattaa vapaaehtoistoimintaa koskevia turvallisuusohjeita. Tietosuojalaki suojelee kuluttajan yksityisyyttä, joka koskee muun muassa henkilötietojen käsittelyä. Pelastuslain mukaan jokaisen tulee ottaa omassa toiminnassaan huomioon huolellisuusvelvoitteen ja yleisen toimintavelvollisuuden. Vaaratilanteen havaittaessa tulee siitä ilmoittaa vaarassa oleville, ryhdyttävä pelastustoimiin ja tehtävä tarpeen mukaan hätäilmoitus. Omalla toiminnallaan ei saa aiheuttaa muille tai itselle vaaratilanteita. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, i.a.) Ihmislähtöisessä toiminnassa on keskiössä asiakkaan etu ja vuorovaikutus. Vapaaehtoistoiminta on hyvin lähellä ammatillista työtä eettisesti tarkasteltuna. Kolmas sektori sekä seurakunnat rekrytoivat paljon vapaaehtoisia. Heille tulee järjestää työhönohjausta ja tarvittavaa perehdytystä. Vapaaehtoisia voidaan myös tukea vertaistapaamisilla ja virkistystoiminnalla. Vapaaehtoistoiminnassa on muistettava myös eettinen toiminta. Vapaaehtoisia sitoo myös vaitiolovelvollisuus. Ihmislähtöisessä toiminnassa on tärkeä kohdata ihminen ennakkoluulottomasti ja kuulla hänen asiansa. (ETENE, 2014, s. 2–8.)

Hyvinvointi on tärkeää elämän jokaisella osa-alueella. Työhyvinvointia on tutkittu laajasti ja siitä on tehty lukemattomia tutkimuksia, mutta sen sijaan vapaaehtoisten hyvinvointi on jäänyt vähemmälle huomiolle. Vapaaehtoinen on motivoituneempi antamaan parastaan ja sitoutumaan toimintaan paremmin, kun myös hänen hyvinvoinnistaan huolehditaan. Siksi jokaisen vapaaehtoisen pitäisi tuntea olonsa arvostetuksi ja turvalliseksi. Kantavana periaatteena voi siis pitää vapaaehtoisten hyvinvointia, jonka pohjalle vapaaehtoistoimintaa rakennetaan. Vapaaehtoisten käyttämä aika ja heidän osaamisensa ovat tärkeitä resursseja toiminnan kohderyhmille, organisaatioille ja koko yhteiskunnalle. Vapaaehtoisen täytyy pystyä luottamaan organisaatioon, vapaaehtoisten kohtelu tulee olla tasapuolista

ja vapaaehtoisen on tärkeää saada tukea sitä tarvitessaan. Filosofi ja runoilija Ralph Waldo Emersonia lainaten: *“On yksi elämän kauneimmista kompensatioista, että yksikään ihminen ei voi vakavasti yrittää auttaa toista auttamatta itseään. Tehdä jotakin toiselle ilman korvauksen/vastapalveluksen odotusta on yksi syvällisimmistä muuttavista kokemuksista, mikä ihmisellä voi olla.”* (Kansalaisareena, 2022.)

On tutkittu paljon syitä siihen, että miksi vapaaehtoiseksi ryhdytään. Sitä voidaan esimerkiksi käyttää oman identiteetin rakentamiseen tai se voi täyttää ihmisen tarpeita. Vapaaehtoistoiminta antaa mahdollisuuden sosiaaliseen osallistumiseen monille työelämän ulkopuolelle jääville ja se voi näin ollen lisätä sosiaalista pääomaa, joka on yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Vapaaehtoistoimintaa tekevillä on havaittu olevan enemmän onnellisuutta sekä paremmaksi koettua subjektiivista hyvinvointia. Arvostuksen saaminen vapaaehtoistyöstä voi lisätä yleistä tyytyväisyyttä elämään ja kasvattaa tekijän merkityksellisyyden tunnetta. (Ringbom & Valkonen, 2018, s. 1–2.)

Frank Martelan itseohjautuvuusteorian mukaan kolme onnellisen elämän keskeisintä tekijää ja psykologista perustarvetta on omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Itseohjautuvuusteorian mukaan psykologiset perustarpeet ovat tärkeä osa hyvinvointia. Psykologisten perustarpeiden arvo alkaa kasvamaan silloin, kun fyysiset perustarpeet ovat kunnossa esimerkiksi terveys ja riittävä toimeentulo. Ihmisen psykologiset perustarpeet vaikuttavat myös vahvasti hakeuttuaan vapaaehtoistoimintaan. Hyvinvoiva ihminen näkee ympärillään mahdollisuuksia ja vapaaehtoisuus antaa ihmiselle välineen unelmien ja paremman huomisen toteuttamiseen. (Martela, 2014.)

2.2 Järjestölähtöinen vapaaehtoistoiminnan organisointi

Monet järjestöt ja muu toiminta tarvitsevat toiminnan jatkumiseksi ja toteutumiseen sitoutuneita vapaaehtoisia. Vapaaehtoistoimintaan sitoutunut vapaaehtoinen on motivoitunut, aktiivinen ja ottaa vastuuta. Tapoja, joilla tuetaan

vapaaehtoista mukana olemisessa ja toiminnassa kutsutaan sitouttamiseksi. Kaikki vapaaehtoistoiminta ei vaadi pitkäaikaista sitoutumista. Moni vapaaehtoistoiminta kuitenkin edellyttää pitkäaikaista sitoutumista ja luottamussuhteen syntymistä. Tavat sitouttamisessa ovat motivoinnin kanssa limittäin. On tärkeää antaa realistinen kuva toiminnasta ja luoda ystävällinen ja vastaanottava ilmapiiri. Mielekkäiden tehtävien löytämiseen ja perehdytykseen tulisi panostaa niin, ettei vapaaehtoinen jää tyhjän päälle. Sitouttamisessa suuri asia on tuen merkitys. Vapaaehtoisen kuunteleminen ja saatavilla oleminen auttaa saamaan osallistavan ja sitoutuneen vapaaehtoisen. Myös koulutus on tärkeää. Vapaaehtoisen kokemus osallisuudesta edistää hyvin sitoutumista. Toiminnan positiivisuus, vapaaehtoisen kiittäminen ja muistaminen antaa vapaaehtoiselle halua ja voimia jatkaa pidempään vapaaehtoistoiminnassa. (Kansalaisareena ry, 2022.)

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori toimii vapaaehtoistyön mahdollistajana. Yhteinen päämäärä luo pohjan muutokselle. Vapaaehtoistyössä täytyy olla yhtenäiset arvot ja selkeä merkitys. Se motivoi vapaaehtoisia ja myös koordinaattoria toimimaan tehtävässään. Jotta saataisiin muutosta yhteiskunnassa, tarvitaan yhteistyökumppaneita ja verkostoja. Muutos yhteiskunnassa tarvitsee ihmislähtöistä ajattelua ja tilaa uuden oppimiselle. (Karreinen, 2018, s. 15–16.) Suomessa on noin 13 000 rekisteröityä järjestöä, jotka organisoivat vapaaehtoistoimintaa. Tulevaisuudessa järjestökenttä tulee kokemaan muutoksia, mutta organisoitua ja vahvasti johdettua järjestötoimintaa tarvitaan myös tulevaisuudessa. Vapaaehtoistoiminta on monella tapaa tuottavaa yhteiskunnalle. Ilman vapaaehtoistoimintaa ennalta ehkäisevään työhön jäisi vajaan puolet. Myös tulevaisuudessa järjestöjen tulee tehostaa yhteistyötä eri sektorien toimijoiden kanssa. Yhteiskunnan palvelut ja järjestötoiminta voivat myös tulevaisuudessa saada yhdessä aikaan tuloksia, joilla on vaikutusta yhteiskuntaan ja kansalaisten hyvinvointiin. (Hannula, 2018, s. 55–57.)

3 LASTENSUOJELUSTA ITSENÄISTYVIEN NUORTEN TUKEMINEN

3.1 Lastensuojelun jälkihuolto

Jälkihuolto on kokonaisvaltaista tukea lapselle tai nuorelle. Lapsi tai nuori voi olla ollut huostaanotettuna tai avohuollon asiakkaana. Avohuollon sijoituksen on pitänyt kestää vähintään kuusi kuukautta, tai lapsi on ollut huostaanotettuna, jotta voi saada jälkihuollon palveluita. Lastensuojelun asiakkuuden päättyessä jälkihuolto on vapaaehtoista nuorelle. Sen tarkoituksena on tukea sijaishuollosta kotiutuvaa lasta tai auttaa nuorta saamaan riittävät valmiudet aloittaa itsenäinen elämä. Harva lapsuudenkodistakaan täysi-ikäistyvä nuori on itsenäisesti valmis vastaamaan kaikesta omassa elämässään. Sijaishuollosta itsenäistyvän nuoren tuen tarve on usein vielä suurempi, jolloin riittävän tuen varmistaminen on erityisen tärkeää. Lastensuojelun ja sijaishuollon vaikuttavuuden keskeinen edellytys on hyvin toteutettu jälkihuolto. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, i.a.)

Jälkihuollon järjestämismääräykset on hyvinvointialueilla. Hyvinvointialueen on järjestettävä jälkihuoltoa lapselle tai nuorelle sijaishuollon päättymisen jälkeen eli viimeistään, kun nuori täyttää 18 vuotta ja sijoituksen jälkeen, joka on tapahtunut avohuollon tukitoimena. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, i.a.) Jälkihuoltoa ohjaa lastensuojelulaki. Jälkihuollon on perustuttava lapsen tai nuoren tarpeisiin. (L 417/2007.) Hyvinvointialueen jälkihuollon järjestämisen velvollisuus päättyy viiden vuoden kuluttua siitä, kun lapsi on ollut viimeksi kodin ulkopuolisen sijoituksen päättymisen jälkeen lastensuojelun asiakkaana. (L 542/2019.)

Suurin osa jälkihuollon asiakkaista on täysi-ikäisiä, jonka vuoksi sen usein ajatellaan kuuluvan ainoastaan itsenäistyville nuorille. Lastensuojelulain mukaan jälkihuoltoa tulee kuitenkin järjestää aina vähintään kuusi kuukautta kestäneen avohuollon sijoituksen tai sijaishuollon päättymisen jälkeen lapsen iästä huolimatta. Jälkihuolto turvaa lapselle tai nuorelle tukea koulutuksen, asumisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn, toimeentulon ja terveydenhuollon suhteen. Jälkihuolto varmistaa, että sijaishuollon aikana tavoitetut muutokset kantavat vielä tulevaisuudessakin. Se tukee itsenäistymistä ja aikuistumista tavoitteellisesti. Se

on räätälöity yhdessä aikuistuvan nuoren kanssa niin, että se vastaa yksilöllisiin odotuksiin ja tarpeisiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.)

Sijoitetuilla nuorilla on suurentunut riski jäädä työelämän, koulutuksen tai varusmiespalveluksen ulkopuolelle, eli nk. NEET-nuoreksi (Not in employment, education or training). Noin viidennes nuorista kaipaa apua ja tukea itsenäistymiseen. Varsinkin nuoret miehet ovat nuoria naisia suuremmassa syrjäytymisvaarassa. Lähtökohdat aikuistumiseen ovat yleisesti haastavimmat sijoitetuilla nuorilla veraten kotona asuneisiin samanikäisiin. Eroja tulevaisuudessa näkyy koulutustasossa, tulotasossa, psyykkisessä hyvinvoinnissa, psykiatrisen käytössä, päihdeongelmissa, rikollisuudessa sekä varhaisessa vanhemmuudessa. (Hirschovits-Gerz, ym., 2022, s. 22–23.)

3.2 Lastensuojelun sijaishuollosta itsenäistymisen tukeminen

Jälkihuollossa nuoren on mahdollisuus saada erilaisia tukitoimia. Tuki voi olla neuvontaa ja psykososiaalista tukea, voimavarojen löytämistä. Nuoren koulutusta tai työskentelyä tuetaan. Jälkihuoltoon kuuluu myös taloudellinen tuki sekä pienten hankintojen ja harrastusten tukeminen sekä mahdollisuus tuettuun lomaan. Nuorelle annetaan tukea talouden hallintaan sekä kansalaistaitojen vahvistamiseen. Nuorelle tarjotaan mahdollisuus osallistua tukiryhmään sekä tuetaan muiden palveluiden, kuten työllistymisen- tai mielenterveyspalveluiden löytämisessä. Nuorta tuetaan asumisessa. Asuminen voidaan järjestää sijaishuolto paikan yhteydessä olevassa itsenäistymisasunnossa tai muussa tuetussa asunnossa. Tuki voi olla myös asunnon etsimistä, asumisen järjestämistä, tukihenkilö tai asumisohjaajaa tai vuokravakuuden maksamista. Nuorelle luodaan itsenäistymissuunnitelma. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.)

Tukea itsenäistymiseen voi saada myös sosiaalipalveluiden kautta, mutta myös epävirallisista lähteistä, kuten perheestä ja ystävistä. Eurooppalaisten tutkimusten mukaan niin virallisen kuin epävirallisen tuen merkitys korostuu sosiaalisen, emotionaalisen sekä taloudellisen tuen tarpeissa. Kuitenkin, jos nuorella ei ole mahdollisuutta saada tukea perheeltä, silloin sosiaalipalveluiden tarjoama tuen

tarve suurenee. Kun nuoret itsenäistyvät sijaishuollosta, itsenäistyminen vaikuttaa tapahtuvan välittömästi. Sijaishuollosta itsenäistyviltä usein puuttuu mahdollisuus asteittaiseen itsenäistymiseen. He myös usein itsenäistyessään menettävät sijaishuollon tuen jälkihuollon asiakkaaksi. Heiltä voi puuttua tukiverkosto. Itsenäistyvät nuoret voivat olla huolissaan asunnon hankinnasta, taloudesta sekä työnteosta. He myös pelkäävät jäävänsä yksin ilman tukea. Sosiaalinen tuki auttaa varsinkin haavoittuvassa asemassa olevia nuoria. Sosiaalinen tuki voi suojella eliniän vastoinkäymisiltä, ja sen tarve korostuu nivelvaiheissa, kuten itsenäistyessä. Jälkihuollossa olevalle lapselle tai nuorelle voidaan tarjota myös ammatillisen tukihenkilön palveluita. (Paulsen & Berg, 2016.)

Tukihenkilötoiminta voi olla ammatillista tai vapaaehtoista. Tukihenkilö voi olla vapaaehtoinen aikuinen tai kasvatus-, sosiaali-, terveys-, opetus-, kulttuuri-, taide-, tai nuorisoalan ammattilainen. Hyvinvointialueet voivat järjestää tukihenkilötoiminnan ostopalveluna tai tuottaa palvelun itse. Tärkeää kuitenkin on huomioida lapsen tai nuoren tarpeet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnassa toimivat vapaaehtoiset voivat ja mikä motivoi heitä jatkamaan tukisuhteessa vapaaehtoisina tukihenkilöinä. Tämä kysymys lähti yhteistyökumppanilta. Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää keinoja lisätä vapaaehtoisten jaksamista ja hyvinvointia tukisuhteessa.

Tutkimuksessa kartoitetaan vapaaehtoisten hyvinvointia ja jaksamista haastatteleamalla EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnan vapaaehtoisia. Kartoitimme millaiselle tulle olisi vapaaehtoisten keskuudessa tarvetta, ja mistä EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnan vapaaehtoiset hyötyisivät.

Tutkimuskysymykset tutkimuksessa olivat:

- 1 Mikä vapaaehtoisia motivoi sitoutumaan tukisuhteeseen?
- 2 Miten vapaaehtoiset kokevat oman hyvinvointinsa ja jaksamisensa vapaaehtoisena tukihenkilönä Omilleen-toiminnassa?
- 3 Millaista tukea vapaaehtoiset toivovat jatkossa EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnasta?

5 YHTEISTYÖKUMPPANI JA TUTKIMUSYMPÄRISTÖ

5.1 Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry

Opinnäytetyömme yhteistyökumppani on Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry. Se on vuonna 1983 perustettu valtakunnallinen lastensuojelujärjestö. Se perustettiin Lausteen poikakodin, Nuorten ystävien ja Veljesvastuliitto ry:n toimesta yhteistyöelimeksi erityishuoltojärjestöille. EHJÄ ry:n perustamisen taustalla on 1983 vuoden lastensuojelulain uudistus, jonka valmisteluun osallistuivat vammaisjärjestöt sekä lastensuojelujärjestöt. Näiden neuvotteluiden myötä huomattiin, että oli tarvetta yhteiselle edunvalvonta- ja vaikuttaja organisaatiolle, jotka ylläpitävät laitospalveluita. EHJÄ ry:n ensimmäisinä toimintavuosina keskityttiin aloitteiden ja kannanottojen laatimiseen ja edunvalvontatehtäviin. (EHJÄ ry, i.a.)

EHJÄ ry:n keskeisiä toimintamuotoja ovat lastensuojelun jälkihuolto, ammatillinen tukihenkilötoiminta, ammatillinen perhetyö ja nuorten maahanmuuttajien tuettu asuminen. EHJÄ ry:llä on palveluntuotantoa sekä avustusrahoitteisia toimintoja ja hankkeita. Palveluntuotantoon kuuluu kaupungeille tarjottavia palveluita esimerkiksi ammatillinen tukihenkilötoiminta. Toiminnan tavoitteena EHJÄ ry:llä on ehkäistä lasten, nuorten ja nuorten aikuisten sosiaalista syrjäytymistä. Palvelut heillä on saatavilla lastensuojelulain, sosiaalihuoltolain, lain vammaisuuden

perusteella järjestettävistä tukitoimista ja palveluista tai lain kotoutumisen edistämisen mukaisina palveluina. (EHJÄ ry, i.a.)

Tukihenkilötoiminta voi olla ammatillista tai vapaaehtoista. Tukihenkilö voi olla vapaaehtoinen aikuinen tai kasvatus-, sosiaali-, terveys-, opetus-, kulttuuri-, taide-, tai nuorisoalan ammattilainen. Hyvinvointialueet voivat järjestää tukihenkilötoiminnan ostopalveluna tai tuottaa palvelun itse. Tärkeää kuitenkin on huomioida lapsen tai nuoren tarpeet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.)

Keskityimme opinnäytetyössämme pääkaupunkiseudun Omilleen-tukihenkilötoimintaan EHJÄ ry:ssä. Omilleen-toiminta on saanut alkunsa tukea itsenäistymiseen -projektin myötä, jota toteutettiin vuosina 2012–2015 ja sen tavoitteena oli luoda uudenlainen toimintamalli lastensuojelun tukihenkilötoimintaan nuorten tukemiseksi, jotka lähtevät omilleen lastensuojelulaitoksista. Omilleen-toiminta on avustusrahoitteista toimintaa. Omilleen-toiminnassa vapaaehtoiset aikuiset alkavat tukihenkilöiksi nuorisokodeista ja lastenkodeista itsenäistyville nuorille. Usein sijaishuollosta muuttava nuori joutuu muuttamaan omilleen ikätovereitaan nuorempana ja nuoren omista lähiverkostoista ei välttämättä löydy riittävästi tukea antavia aikuisia. Nuoren omilleen muutto on merkittävä elämänvaihe, johon usein tarvitaan aikuista auttamaan vaikeissa asioissa ja kulkemaan rinnalla. Tukihenkilötoiminta tarjoaa aikuisen rohkaisua, neuvoja ja läsnäoloa nuorelle aikuisuuden kynnyksellä. Lastensuojelun asiakkuus siirtyy jälkihuoltoon, jolloin tässä muutoskohdassa usein sijaishuollosta tutut työntekijät vaihtuvat ja Omilleen-toiminta on tukena nuorelle tässä siirtymävaiheessa. (EHJÄ ry, i.a.)

5.2 Vapaaehtoistoiminta EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnassa

Kaikki vapaaehtoisena tukihenkilöinä toimimisesta kiinnostuneet haastatellaan ja valitut koulutetaan. Koulutukset järjestetään kaksi kertaa vuodessa Helsingissä, syksyllä ja keväällä. Koulutus antaa valmiudet erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kohtaamiseen. EHJÄ ry:n Omilleen toiminnan vapaaehtois-koulutuksia on järjestetty vuodesta 2012 lähtien. EHJÄ ry:llä on myös saatavilla erilaisia

oppaita ja kirjoja, jotka tukevat vapaaehtoisena tukihenkilönä toimimista. (EHJÄ ry, i.a.)

Omilleen-tukihenkilöt saavat yksilöllistä ohjausta läpi tukisuhteen ajan yksilötaapaamisten ja puheluiden muodossa sekä heille järjestetään vertaistapaamisia, jossa on muita tukihenkilöitä. Vapaaehtoisilta tukihenkilöiltä vaaditaan EHJÄ ry:ssä vakaata elämäntilannetta ja vähintään 22 vuoden ikää sekä heiltä vaaditaan sitoutumista toimintaan 2–4 vuodeksi. Tukihenkilö ja lapsi/nuori tapaavat noin 1–3 kertaa kuukaudessa erilaisten tekemisten parissa. Tukihenkilö on luotettava aikuinen, joka on nuorelle jutteluseurana ja kaverina erilaisen mukavan tekemisen parissa, mutta hän ei ole ammattiauttaja. (EHJÄ ry, i.a.)

Pitkäkestoisen sitoutumisen ja vaativan vapaaehtoistoiminnan vuoksi vapaaehtoisten jaksaminen ja hyvinvointi on tärkeää. Se myös motivoi vapaaehtoisia jatkamaan toiminnassa. Vapaaehtoinen tukihenkilö on koulutettu ja hänen taustansa on selvitetty oman kunnan sosiaalitoimesta. Hänen rikostaustansa myös selvitetään. Vapaaehtoistoiminnan aloittamisesta ja sen tavoitteista sovitaan nuoren, nuoren sosiaalityöntekijän, vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin ja tukihenkilön kanssa. Yhteisessä palaverissa sovitaan tukisuhteen tavoitteet, pelisäännöt ja miten pidetään yhteyttä. Nuori ja tukihenkilö sopivat itse, missä ja milloin tapaavat. Yhdessä nuori ja tukihenkilö voivat käydä ravintolassa tai kahvilassa tai he voivat käydä harrastamassa liikuntaa tai käydä elokuvissa yhdessä. Jokainen tapaaminen voi olla eri tekemisen merkeissä. Tapaamiset usein tapahtuvat nuoren mielenkiinnon mukaan. Yhdessä voidaan tehdä koulutehtäviä tai käydä tapahtumissa. Tukihenkilö raportoi lomakkeella tapaamisista sosiaalityöntekijälle kahden tai kolmen kuukauden välein. Tukihenkilölle myös korvataan toiminnasta aiheutuvat kulut. (Korhonen, 2012, s. 18–22 ja 25.) Omilleen-toiminnassa nuoren kanssa tapaamiset sijoittuvat vapaa-ajan toimintaan. Omilleen -toiminnassa tukihenkilö raportoi sosiaalityöntekijälle tukisuhteesta kolme kertaa vuodessa. (EHJÄ ry, i.a.)

6 OPINNÄYTETYÖN AINEISTONKERUU, AINEISTO JA ANALYYSI

6.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston hankinta

Tiedonkeruumenetelmiä laadullista tutkimusta tehdessä ovat yleisimmin dokumentoitu tieto, havainnointi, kysely ja haastattelu. Ero määrälliseen tutkimukseen on, ettei laadullisessa tutkimuksessa haeta tilastotietoa, vaan pyritään ymmärtämään ilmiöitä ja tapahtumia. (Sarajärvi & Tuomi, 2018, s. 62 ja 73.) Teemahaastattelusta käytetään myös termiä puolistrukturoitu haastattelu. Puolistrukturoidussa haastattelussa voidaan syventää kysymyksiä haastateltavan vastauksien mukaan. Teemahaastattelussa on valittu teema, jonka mukaan kysytään kysymyksiä. Henkilöiden kokemuksille ja tulkinnoille annetaan arvoa. (Sarajärvi & Tuomi, 2018, s. 65.) Teemahaastattelu mahdollistaa ajatusten ja kokemusten tutkimisen. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s.13–14). Haastattelulla saadaan tietoa henkilöiltä itseltään. Haastattelussa kysytään kysymyksiä ja vastaukset kirjataan ylös. Haastattelussa on myös mahdollista esittää jatkokysymyksiä tai toistaa kysymys. (Sarajärvi & Tuomi, 2018, s 62–63.)

Puolistrukturoidussa haastattelussa on ennalta määritetyt kysymykset, mutta sanajärjestystä voi haastattelija muuttaa haastattelun aikana. Haastateltavat voivat vastata omin sanoin kysymyksiin. Teemahaastattelu on puolistrukturoidun haastattelun muoto, jossa on ennalta määritetyt teemat. Keskustelu etenee haastattelun teemojen mukaan, mutta se ei määritä, kuinka monta kertaa haastatellaan. Tällä menetelmällä saadaan haastateltavan ääni kuuluviin. Teemahaastattelussa kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, mutta keskustelu voi olla erilainen. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 46 ja 48.)

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksemme selvitimme vapaaehtoisten tukihenkilöiden kokemuksia hyvinvoinnista EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnassa. Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Tutkimuksemme selvitimme vapaaehtoisten tukihenkilöiden kokemuksia hyvinvoinnista EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnassa. Tutkimus on siten laadullista. Teimme haastattelun vapaaehtoisille tukihenkilöille, jotta

saisimme tietää heidän kokemuksistaan ja ajatuksistaan liittyen vapaaehtoistointaan. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina etäyhteyksien kautta. Tutkimuksessa ei kerätty henkilökohtaisia tietoja haastateltavista. Koska tutkimuksessa selvitettiin ihmisten kokemuksia vapaaehtoisten tukihenkilöiden hyvinvoinnista, valitsimme puolistrukturoidun haastattelun, jotta pystyimme kysymään myös tarkentavia kysymyksiä. Teimme haastattelurungon haastatteluja varten. (Liite 1.) Haastattelukysymykset oli jaettu kolmeen pääteemaan ja jokaiseen teemaan liittyen oli useampi kysymys. Ensimmäisenä teemana oli motivaatio ja sitoutuminen. Toisena teemana oli jaksaminen vapaaehtoisena tukihenkilönä ja viimeisenä teemana oli kysymyksiä järjestön tuesta.

Teemat määrittävät keskustelun aiheita haastattelun aikana, kysymykset ovat haastattelijan muistilistana. Teemojen pohjalta kysymyksiä voidaan syventää haastattelun aikana. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 68.) Nämä teemat mietimme ja sovimme yhteistyökumppanimme kanssa yhdessä. Yhteistyökumppanimme halusi hyvinvointiin liittyvää tietoa omasta toiminnastaan.

Laadullisen tutkimuksen kannalta on tärkeää, kuinka paljon aineistoa kerätään eli kuinka paljon haastateltavia pyritään saamaan. Haastateltavien tulee olla sellaisia, joilla on kokemusta tutkittavana olevasta aiheesta sekä mielenkiintoa kertoa havainnoistaan. Määrällisesti kuudesta kahdeksaan haastateltavaa on sopiva määrä. (Sarajärvi & Tuomi, 2018, s. 73–74.)

Lähetimme toukokuussa 2023 sähköpostitse EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnan vapaaehtoisille tarkoitetun haastattelupyynnön sekä saatekirjeen. (Liite 3.) Haastattelua varten pyysimme kirjallisen luvan haastatteluun osallistuvilta, kun he olivat vastanneet haastattelupyyntöön. Käytimme Diakonia-ammattikorkeakoulun lomaketta ”Kirjallinen suostumus osallistumisesta opinnäytetyötä koskevaan haastatteluun”. Lomaketta olimme muokanneet sopivaksi. (Liite 4.)

Tutkimussuunnitelmaa tehdessä on hyvä määrittää haastattelujen ajankohta. Ennen haastatteluja on hyvä määrittää myös haastattelun kesto ja tarvittavat väliinnot. Kellonaika haastattelulle on myös hyvä määrittää. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 74.) Haastattelukutsuun vastasi 4 vapaaehtoista, joita kaikkia haastattelimme.

Haastattelut toteutettiin toukokuussa 2023 Teams'in välityksellä. Ajankohta oli valittu opinnäytetyön ajankohdan vuoksi ja siksi, että kesän aikana olisi todennäköisesti vaikeampi saada haastateltavia. Haastattelut toteutettiin haastateltaville sopivana aikana. Aikaa haastatteluun oli varattu tunti. Paikalla meitä oli aina kaksi haastattelijaa jokaisessa haastattelussa. Haastattelut nauhoitettiin TEAMS'in tallennustoiminnolla.

6.2 Aineiston määrä ja aineiston analyysi

Tarkoitus oli saada noin 4–6 haastateltavaa, yhteensä haastateltavia saimme neljä. Litteroitua aineistoa on yhteensä 29 sivua. Tekstin fonttikoko on 12 ja riviväli 1,5. Haastattelutallenteita on yhteensä 104 minuuttia ja kuusi sekuntia.

Analysoimme aineistoa sisältölähtöisesti, sillä haluamme tutkimuksen perustuvan vapaaehtoisten kokemuksiin ja heidän kertomuksiinsa. Sisältölähtöinen analyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen kaikissa perinteissä. Sen avulla voi tehdä monenlaista tutkimusta. Sisältölähtöistä analyysiä voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin tai sitä voidaan pitää yksittäisenä menetelmänä. Sisältölähtöistä analyysiä käytetään analysoimaan aineistoja, jotka ovat tekstejä tai tekstimuotoon saatettuja. Tämän vuoksi sisältölähtöisesti voidaan analysoida esimerkiksi litteroidut haastattelut. Sisältölähtöisessä analyysissä etsitään tekstin merkityksiä. (Sarajärvi & Tuomi, 2018.)

Teimme analyysin taulukoiden avulla (LIITE 5). Liitteistä on poistettu sellaisia asioita, joista saattaa haastateltavan tunnistaa. Tässä pohdimme anonymiteettiä. Analyysissä loimme taulukon, jossa oli oma sarake jokaiselle kysymykselle. Keräsimme litteroiduista aineistoista olennaiset asiat taulukkoon. Tämän jälkeen teimme vielä toisen taulukon jokaisen teeman mukaan. Taulukoiden teemat olivat motivaatio, hyvinvointi ja jaksaminen sekä järjestön tuki. Sen jälkeen pohdimme mitä vastauksia olemme saaneet ja kirjoitimme ne tekstimuotoon. Vertasimme taulukoiden vastauksia toisiinsa ja etsimme yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Tutkimme myös mitä asioita tai teemoja vastauksista löytyy. Palasimme tässä vaiheessa vielä tutkimuskysymyksiin ja pohdimme, että olemmeko saaneet niihin

vastauksia. Tutkimuskysymykset toimivat punaisena lankana myös analyysivaiheessa.

7 TULOKSET

7.1 Motivaatio

Haastateltavat olivat päättäneet hakea vapaaehtoisiksi tukihenkilöiksi eri syistä. Yksi haastateltava kertoi hakeneensa vapaaehtoiseksi tukihenkilöksi työn kautta, koska viihtyy nuorten parissa. Yksi oli jo pidemmän aikaa kiinnostunut tukitoiminnasta missä voi toimia nuorten hyväksi ja yksi haastateltavista päätti hakea vapaaehtoiseksi tukihenkilöksi ystävän vinkkaamana.

“Huomasin työn kautta, että minulla voisi olla paljon annettavaa, koska olen positiivinen ihminen.” V1

Haastateltavat olivat aloittaneet vapaaehtoisina tukihenkilöinä eri aikoina, kaksi haastateltava oli aloittanut tukisuhteen vuonna 2015 ja kaksi muuta vuosina 2019 ja 2021, osalla haastateltavista tukisuhteessa oleva nuori oli vaihtunut ja yhdellä haastateltavista tukisuhde oli jo loppunut, mutta tapaavat nuoren kanssa edelleen samalla tavalla, kuin tukisuhteessa.

Pääsääntöisesti kaikkia haastateltavia vapaaehtoisena tukihenkilönä toimimaan motivoi toisen auttaminen ja yhdessä paremman puolesta toimiminen. Pari haastateltavaa jakoivat omia kokemuksiaan autetuksi tulemisesta ja sen merkityksestä nuorella iällä. Haastateltava kertoi lukeneensa paljon artikkeleita siitä, että nuorten puolella tarvitaan paljon vapaaehtoisia tukihenkilöitä.

“Tiedän myös kokemuksesta sen, että joskus ihmisen ja varsinkin nuoren ihmisen elämä voi muuttua pienistäkin asioista.” V2

Negatiivisesti motivaatioon vaikuttavia tekijöitä toimia vapaaehtoisena tukihenkilönä nousi esille nuoren kanssa eri mieltä asioista oleminen, yhteydenpito nuoren kanssa ja oman energian riittävyys toimia vapaaehtoisena tukihenkilönä. Haastateltava koki, että erimielisyydet nuoren kanssa eivät haittaa, koska oli ottanut kuuntelijan roolin tukisuhteessa. Negatiivisesti motivaatioon vaikuttavaksi tekijäksi haastateltava kokisi sen, jos nuorta ei saisi kiinni, koska tämä alkaisi tuntuun painostukselta. Yksi haastateltava koki negatiiviseksi uuden vapaaehtoistoiminnan muodon löytämisen, mikä sopisi omiin aikatauluihin.

Kaikki haastateltavat kokivat motivaationsa tällä hetkellä hyväksi toimia vapaaehtoisena tukihenkilönä. Haastateltavat kokivat, että tukisuhteesta oli muodostunut ihmissuhde ja eivät kokeneet toteuttavansa vapaaehtoistoimintaa vaan tapaavat säännöllisesti heille tärkeää ihmistä.

“Koen olevani motivoitunut. Varsinkin, kun on tajunnut sen, että kuinka vähän se vie.” V2

Osa haastateltavista koki motivaation muuttuneen vapaaehtoistoimintaa tehdessä ja osa ei osaa sanoa, että onko motivaatio muuttunut. Yksi haastateltava otti esille elämän mukana tuomat haasteet ja vaikeudet säilyttää tukisuhde säännöllisenä. Välillä on enemmän motivaatiota ja välillä vähemmän. Yksi haastateltava koki motivaatiota olleen alussa enemmän sen uutuuden viehätyksen vuoksi, sama haastateltava myös koki samojen juttujen tekemisen nuoren kanssa vievän motivaatiota, koska nuori ei uskalla/ halua tehdä uusia juttuja. Yksi haastateltava oli kokenut kuluttavaksi sen, että nuoresta ei kuulunut pitkään aikaan mitään ja tukisuhde on jouduttu lopettamaan.

“En osaa sanoa, että onko motivaatio muuttunut, ei ainakaan ole vähentynyt tai kasvanut.” V2

“Motivaatioon vaikuttaa ihmissuhteen syveneminen ja vakiintuminen.” V2

7.2 Hyvinvointi ja jaksaminen

Kaikki haastateltavat tekivät tai ovat tehneet vapaaehtoistoimintaa töiden ohessa. Yksi haastateltava kertoi olevansa lisäksi myös mukana toisessa vapaaehtoistoiminnassa. Yksi haastateltavista taas oli tällä hetkellä kotona lapsen kanssa. Hän kertoo sen tuovan enemmän haasteita kuin ollessaan töissä.

“Tavallaan se lapsi on tuonut enemmän haasteita siihen kuin työ, kun iltaisin ja viikonloppuisin on vaikeampi nähdä. Varsinkin silleen kahden kesken.” V4

Suurin osa haastateltavista koki vapaaehtoistoiminnan jollain tavalla kuormittavana. Yksi koki ainoastaan kuormittuvan silloin, jos aikataulut eivät sopineet yhteen ja siitä koitui stressiä. Yksi haastateltavista kertoi vapaaehtoistoiminnan kuormittavan samalla tavalla, kuin muutkin asiat elämässä. Yksi kertoi kuormittavansa tosi paljon silloin, kun nuorella on vaikeita tilanteita. Haastateltavissa oli yksi, joka ei kokenut vapaaehtoistoiminnan kuormittavan ollenkaan. Hän kertoi EHJÄ ry:n olevan siinä hyvä, että joustaa tukihenkilön elämäntilanteen mukaan tapaamisissa. Hän kertoi, että nuoren tilanne on tällä hetkellä sellainen, ettei se kuormita häntä.

“No siinä mielessä se saattaa kyllä kuormittaa, miten nyt elämässä ylipäänsä se, että saa pidettyä kaikki elämän palikat kasassa.” V2

“Siis mää ihan yllätyin siitä, et olin ihan romuna.” V3

“Sanoisin, että tämä antaa enemmän, kuin ottaa.” V2

“EHJÄ on tässä silleen hyvä, että tässä pystyy oman elämäntilanteen mukaan menemään ja joustamaan. Jos on kiireitä, niin voidaan sopia, ettei nähdä.” V4

“En koe et mun tarvis tällä hetkellä olla sellainen tukihenkilö, joka kannattelisi toista. Silleen niin kuin en oo kokenut mitään kuormitusta.” V4

Suurin osa haastateltavista ei kokenut tarvitsevansa erityistä palautumista vapaaehtoistoiminnasta. Yksi haastateltavista kertoi olevansa introvertti, joten palautuu yksin ollessa. Toinen taas kertoi saavansa kohtaamisista vaan lisää energiaa.

Kaikki haastateltavat kokivat jaksamisensa tällä hetkellä ihan hyvänä. Yhden haastateltavan mukaan tapaamisten vähentäminen nuoren kanssa oli auttanut jaksamaan paremmin. Yhtä haastateltavaa auttoi jaksamaan se, että he tapaavat molemmille sopivalla aikavälillä. Kaksi haastateltavaa kertoi tukisuhteen alussa olleen raskaampaa. Uudet asiat, useat koulutukset ja se, että ei tunne vielä nuoren kanssa kunnolla vaikuttivat siihen.

“Kun ollaan tunnettu kauan, nii on kiva, kun voi sanoa, että mää en nyt jaksa, vaikka olisi sopinut jo jotain. Alussa ei samalla tavalla kehdannut sanoa.” V4

Kaikki haastateltavat kokivat vapaaehtoistoiminnan tuovan lisää hyvinvointia elämään. Nuorten antama hyvä palaute on ollut suurin syy tähän. Myös EHJÄ ry:n työntekijät ovat olleet voimavara.

“Nuori on tuonut monesti esille, että on tärkeää, että on joku kenelle voi soittaa ja puhua.” V1

“Ennen tähän toimintaan tuloa koin, että elämästä puutui joku palanen ja nyt koen, että olen sen saanut.” V2

“Kun on ollut pitkään työttömänä niin tässä tulee tunne, että kuuluu porukkaan.” V4

7.3 Järjestön tuki

Haastateltavat kuvasivat, että järjestön antama tuki on ollut hyvää. Tuki on ollut haastateltavien mukaan hyvää niin määrällisesti, kuin laadullisestikin. Tuki on myös ollut tilanteeseen sopivaa. Yksi haastateltava kertoi, että tukihenkilöiden

vertaistapaamiset ovat antaneet paljon uusia ideoita tukisuhteen kehittämiseksi. Kuulumisia järjestö on kysellyt muutaman kuukauden välein ja kun keskusteluaikaa on pyydetty, se on järjestynyt viiveettä. Järjestöllä on ollut myös aina henkilö, johon voi ottaa yhteyttä. Haastateltavat kehuivat myös pandemian ajan etäyhteyksien käyttöä sekä koulutuksen laatua, josta kokevat saaneensa tukea vapaaehtoistoimintaan. Kaikki haastateltavat kertoivat, että aina on saanut tukea, jos sitä on tarvinnut.

”Ollaan puolin ja toisin soiteltu ja kyselty.” V2

Vertaistuesta haastateltavat kuvasivat, että siihen on järjestöltä tarjottu mahdollisuus, mutta siihen vaikuttaa oma aktiivisuus. Kaksi haastateltavista toivoi, että voisi saada enemmän vertaistukea. Haastateltavat kertoivat, että EHJÄ ry on myös järjestänyt tapahtumia, mihin voi tulla tuettavan nuoren kanssa yhdessä. Nämä eivät kuitenkaan ole olleet yhden haastateltavan mukaan sellaisia, mihin he tuettavan nuoren kanssa haluaisivat panostaa. Yksi haastateltavista kuvasi saavansa parhaan annin nimenomaan vertaistuesta.

”Parasta on, kun ollaan päästy näkemään.” V1

Haastateltavat pääosin kertoivat saaneensa tukea koordinaattorilta riittävästi. Yksi haastateltavista kertoi, että parasta on, kun pääsee näkemään koordinaattoria. Haastateltavat kuvasivat, että yhteydenottopyyntöihin vastataan aina. Kaikki haastateltavat vastasivat, ettei sellaista tilannetta ole tullut, ettei saisi tukea pyydettyäessä.

”Parin kuukauden välein ihan lyhyt fiilistsekkäus.” V3

Toiveena yhdellä haastateltavalla oli, että olisi hyvä, että kysely tulisi kuulumista jatkossakin muutaman kuukauden välein. Yksi haastateltavista toivoi jatkokoulutusta tai kertauskoulutusta yhdistyksen toimintatapojen lähtökohdista. Kaksi haastateltavista totesi, että jatkossakin kuulumisten kysely sekä vertaistapaamiset ovat riittäviä tukimuotoja. Yksi kuvasikin, että tämänkaltainen välitön suhde koordinaattoriin, jossa voi laittaa viestiä, sopii oikein hyvin.

”No mulle on toiminu tämmönen, että välitön suhde koordinaattoriin niin sit voi laittaa jos tulee jotain.” V4

Kaikki haastateltavat kuvasivat olevansa tyytyväisiä saamaansa tuen määrään ja laatuun. Myös yhteydenpito koettiin helpoksi. Jatkossa samankaltainen kuulumiskysely sekä koulutus ja vertaistuki on riittävää haastateltavien mielestä. Kaksi haastateltavista toivoi, että voisi saada vertaistukea enemmän.

”Olen ollut iloinen siitä, miten arvokasta työtä EHJÄ ry tekee.” V1

8 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Eettisesti tehty tutkimus on tehty vastuullisesti ja perusteellisesti. Tärkeää on haastateltavien eettinen kohtaaminen ja toisen ihmisen kohtaaminen ihmisenä, ei pelkästään tiedonlähteenä. Eettinen haastattelija kuuntelee empaattisesti. (Hyvärinen, ym., 2017, s. 32 ja 28–29.) Haastatteluissa huomioimme hyvän kohtamisen ja empaattisen kuuntelun. Panostimme vuorovaikutukseen ja dialogiin haastattelussa. Emme nähneet haastateltavia tiedonlähteenä, vaan heidän kertomansa tekevät perustan tutkimuksellemme ja sen tarpeellisuudelle. Vapaaehtoiset käyttävät vapaaehtoistoimintaan vapaa-aikaansa, ja arvostuksemme on suurta heitä kohtaan, kun he käyttivät aikaansa vielä osallistumalla haastatteluumme.

Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan ei ole yhtä tapaa mitata hyvinvointia. Suomalaisessa hyvinvointitutkimuksessa käytetään usein Erik Allardtin vuonna 1993 kehittämää teoriaa hyvinvoinnin ulottuvuuksista. Ulottuvuuksia on kolme, ja niihin kuuluvat elintaso, psykososiaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet sekä itseä miellyttävä tekeminen ja itsensä toteuttaminen. (THL, 2016.) Hyvinvoinnin mittaamisessa ei ole yhtä oikeaa tapaa. Siksi meidän tuli luoda

haastattelukysymykset tarkoin ja huolellisesti. Tutkimusmenetelmät ja teemat sekä aineiston käsittelytavat valittiin siten, että haastateltavien kertomusten arvot säilyisivät ja muodostaisivat tutkimuksen sisällön.

Eettiset periaatteet turvaavat hyvät tutkimuksen käytännöt. Tutkimustieteen neuvottelukunta on jakanut eettiset periaatteet kolmeen osaan. Näitä ovat tutkijan itsemääräämisoikeus, yksityisyys ja tietosuojasta sekä vahingoittamisen välttäminen. (Hyvärinen, ym., 2017, s. 357.)

Yleisesti eettisiä ongelmia voi tutkimuksessa olla liittyen haastateltavien anonymiteettiin, informointiin, aineiston keräämiseen sekä analysointiin ja tutkimuksen toteuttamiseen (Sarajärvi & Tuomi, 2018, s. 113). Tutkimuksessa olimme tarkkoja aineiston keruussa ja sen analysoinnissa. Emme keränneet haastateltavien nimiä, jotta pystyimme huolehtimaan anonymiteetistä.

Anonymisointi tarkoittaa, että henkilön tunnistaminen jälkeenpäin on mahdotonta. Aineistoa kerätessä jo alkuvaiheessa on suunniteltava, miten anonymiteetti säilytetään. Tietosuojalaki määrittää henkilötietojen keruuta. (Tietosuojavaltuutetun toimisto, i.a.) Haastatteluaineistot kerättiin siten, ettei henkilöä pysty tunnistamaan. Haastattelut tallennettiin haastattelurungon osilta. Nauhoituksesta sovittiin etukäteen. Myöskään litteroituun aineistoon ei tullut nimitietoja. Nauhoitetut haastattelut poistetaan pysyvästi opinnäytetyöprosessin päättyessä joulukuussa 2023. Haimme tutkimusluvan EHJÄ ry:ltä (Liite 2). EHJÄ ry:n toiminnanjohtaja allekirjoitti sen sähköisesti.

Luotettavuutta voidaan kuvata reliabeliuden ja validiuden kautta. Reliaabelius merkitsee sitä, että jos tutkimme asiaa kahdesti, lopputulos on sama. Toinen tapa määrittellä reliabeliutta on, että kaksi tutkijaa päätyy samaan lopputulokseen tutkimuksessaan. Yksimielisyys ei kuitenkaan ole mahdollista. Reliaabeliutta voidaan myös mitata siten, että kahdella tutkimusmenetelmällä saadaan sama lopputulos. Validius käsitteenä on peräisin kvantitatiivisesta tutkimuksesta. Tällöin kiinnitetään huomio aineiston laatuun. Tutkijan aineiston analyysin tulee olla luotettavaa, jotta voidaan pitää kiinni aineiston reliabeliudesta. Se määrittää, kuinka hyvin aineisto on litteroitu ja onko kaikki aineisto otettu huomioon. Lähteiden

luotettavuus määrittää validiutta. Validoidessa voidaan viitata luotettavaan kirjallisuuteen, mutta ei kaikissa vaiheissa, sillä se voi vaikuttaa tutkimuksen etenemiseen. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 192–194.)

Luotettavassa raportissa kuvataan analyysiin vaikuttaneet rajaukset, valinnat ja ohjaavat toimintatavat, jotta voidaan osoittaa analyysin reliabiliteetti eli luottavuus. Validiteetin eli kelvollisuuden osoittamiseksi analyysi tulee tehdä laadukkaasti, avata käsitteet sekä tulkinnat ja kuvata analyysin aikana tehdyt vaiheet. (Ruusuvuori, ym., 2010, s. 27.) Olemme arvioineet tutkimusmenetelmiä sekä analysointia. Olemme perustelleet menetelmien käyttöä ja sen sopivuutta tutkimuksellemme. Raportoinnissa huomioimme luotettavuuden merkityksen.

Diakonia-ammattikorkeakoulun Tutkivan kehittämisen oppaan 2.0 (2020) mukaan validiteetti osoittaa tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta. Se kertoo, vastaako tutkimus todellisuutta ja yleistettävyyttä, sekä sen, onko käsitteet yhdistetty kohteena oleviin ilmiöihin. Arvioinnissa on kyse siitä, vastaavatko tutkimusmenetelmät tutkittavaa aiheita. Luotettavuuden kriteerejä on neutraalius, pysyvyys, sovellettavuus ja totuusarvo. Raportissamme on kerrottu yksityiskohtaisesti tutkimuksen vaiheet ja haastattelun kysymykset sekä teemat.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

9.1 Johtopäätökset

Tutkimuskysymykset opinnäytetyössä liittyivät tukisuhteeseen sitoutumisen motivaatioon, vapaaehtoisten kokemuksiin hyvinvoinnista ja jaksamisesta sekä toiveisiin jatkossa tuen muodoista Omilleen-toiminnan puolelta. Haastateltavien vastaukset olivat hyvin samansuuntaisia kaikissa teemoissa. Eroavaisuuksia vastausten välillä oli eniten motivaatiotekijöissä. Se mikä motivoi vapaaehtoisia tekemään vapaaehtoistoimintaa, vaihtelee yksilöittäin. Haastatteluissa mainittiin

toisten auttaminen toimivan motivaationa lähteä vapaaehtoistoimintaan. Motivaatioon voi myös vaikuttaa henkilökemiat ja ajan puute. Vaikeuksia vapaaehtoisena tukihenkilönä toimimiseen tuo oman yksityiselämän, työn tai opiskelun sekä vapaaehtoistoiminnan sovittaminen yhteen. Aikatauluongelmat ovat myös aiheuttaneet stressiä. Myös nuoren vaikeat tilanteet voivat olla tukihenkilölle hankalia. Suhteen laatu tuettavaan nuoreen vaikuttaa myös motivaatioon. Suhdetta kuvailtiinkin hyvin tavalliseksi, läheiseksi ihmissuhteeksi. Kaikki haastateltavat kuvasivat vapaaehtoistoiminnan tuovan lisää hyvinvointia. Tärkeän asiana haastattelussa tuli ilmi yhteenkuuluvuuden tunne. Omilleen-toiminnan tuesta haastateltavat kertoivat myös samansuuntaisesti. Heidän mielestään viestit ja puhelut ovat olleen hyviä tapoja kommunikoida. Myös vertaistapaamiset ovat jonkin verran tärkeitä. Toiveita jatkoa varten tukihenkilöiltä tulivat kuulumiskyselyt sekä jatkotai kertauskoulutukset.

Tutkimuksessa haluttiin vastauksia siihen, miten tukihenkilöt kokevat jaksamisen ja motivaation sekä tuen. Kysymyksiin saatiin hyödyllisiä vastauksia. Motivaatioon liittyvät vastaukset olivat inhimillisiä ja odotettavia. On luonnollista, että arjen ja vapaaehtoistoiminnan yhteen sovittaminen on haastavaa. Kun on toisen ihmisen elämässä läsnä, niin väistämättä tulee vastaan myös vaikeita elämäntilanteita. Tämän vuoksi ammatillisesti kuin vapaaehtoistoiminnassa vaikeita asioita voi joutua käsittelemään. Haastattelussa kuitenkin tuli ilmi, että järjestön tuki on ollut riittävää.

Tutkimuksen tuloksia voitaisiin hyödyntää EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnan kehittämisessä, mutta myös muiden kolmannen sektorin toimijoiden puolelta kuten Suomen evankelis-luterilaisen kirkon toimesta. Vapaaehtoistoimintaa eri kolmannen sektorin toimijoiden välillä ohjaa samat lait ja asetukset.

9.2 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä ja ajoittain haastava prosessi. Olemme työstäneet sitä syksystä 2022 asti. Yhteistyö yhteistyökumppanin kanssa on sujunut hyvin. Olemme saaneet tarvittaessa tukea vapaaehtoistoiminnan

koordinaattorilta opinnäytetyön prosessin aikana. Yhteistyökumppani on ollut myös hyvin joustava aikataulujen suhteen. Opinnäytetyön aikana on tullut positiivisia oppimiskokemuksia. Olemme oppineet tiedonhausta, tutkimusten tekemisestä sekä erityisesti haastattelututkimuksen tekemisestä. Saimme opinnäytetyön aikana lisää esiintymiskokemusta seminaarien kautta. Tällä hetkellä jokainen meistä työskentelee lastensuojelun parissa, ja opinnäytetyö on antanut paljon uusia ajatuksia ja tietoa esimerkiksi lastensuojelulaista. Koimme haastattelututkimuksessa litteroinnin eniten aikaa vieväksi prosessiksi. Palatessamme johdopäätöksiin, pohdimme, että jatkossa haastattelukysymysten rajaaminen voisi helpottaa analyysin tekemistä. Haastatteluajkojen sovittaminen oli haastavaa jokaisen kalenteriin, niinpä helpotti päätös, että vain kaksi meistä osallistuu haastatteluun kerrallaan. Tutkimuskirjallisuuden löytäminen oli ajoittain haastavaa. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi on kehittänyt meitä ammatillisesti. Olemme oppineet paljon uutta sosiaali- ja terveystieteistä ja opinnäytetyön tekeminen on valmistanut meitä tuleviin ammatteihimme.

9.3 Kirkollinen kelpoisuus

Kaksi meistä opiskelee myös diakoniatyötä, joten otimme selvää vapaaehtoistoiminnasta myös kirkon alalta. Kirkon alalla toimii vapaaehtoisia monessa eri tehtävässä, joten opinnäytetyö olisi hyödynnettävissä myös siellä. Länsimaisissa yhteiskunnissa on julkinen ja yksityinen sektori sekä kolmas sektori. Julkinen sektori käsittää kunnat ja valtion, ja kolmannella sektorilla on yhdistykset ja evankelis-luterilainen kirkko. Alkuaikoinaan kirkko on ollut enemmän vapaaehtoistoiminnallinen yhteisö. Nykyään kirkolla on virkoja sekä veronkanto-oikeus. Tämän vuoksi kirkko lukeutuu enemmän julkiselle sektorille. Diakoniatyö kuitenkin pohjautuu enemmän kolmannen sektorin toimintaan, sillä diakoniatyö ei ole lain määrittelemää virkatehtävää. (Koskiahho, s.449–462, 2002.) Seurakunnassa on vapaaehtoisia eri työaloilla. Vapaaehtoisia voi olla niin jumalanpalveluksissa, musiikkitoiminnassa, diakoniatyössä, sielunhoidossa, nuorisotyössä sekä hallinnossa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, i.a.) Diakoniatyössä vapaaehtoisten ohjaus, tuki ja rekrytointi on osa työtehtäviä. Opinnäytetyössämme tutkimme vapaaehtoisten hyvinvointia. Diakoniatyössä olisi myös hyvä pohtia lisää

vapaaehtoisten hyvinvointia ja, miten heitä voisi tukea. Emme usko, että on toimintaa, jossa vapaaehtoiset eivät kohtaisi kuormittavia asioita ja tilanteita.

Seurakunnassa on huolehdittava vapaaehtoisten hyvinvoinnista, sillä se on kaikkien etu. Työturvallisuuslaki velvoittaa huolehtimaan vapaaehtoistyötä tekevästä. (Kirkkohallitus, s. 54, 2019.) Diakoniatyöntekijänä on velvollisuus huolehtia vapaaehtoisten hyvinvoinnista omalla työalalla. Apua on myös saatavilla vapaaehtoistyön koordinointiin seurakuntatyössä. Esimerkiksi Päijät-Hämeessä on Diakonialaitoksella erilaisia hankkeita, jotka välittävät, kouluttavat ja ohjaavat vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin.

Opinnäytetyö on antanut eväitä vapaaehtoistyön koordinointiin myös diakoniatyön kentälle. Vapaaehtoisten hyvinvointiin on kiinnitettävä huomioita tulevaisuudessaakin. Sosionomina ja sairaanhoitajana voi työskennellä muun muassa lastensuojelussa. On tärkeää tietää, varsinkin omaohjaajatyötä ajatellen, että nuoret itsenäistyvät ja siirtyvät jälkihuollon piiriin. Opinnäytetyö on antanut ajatuksia siitä, miten tukea nuorta siirtymässä itsenäiseen elämään. Opinnäytetyön kautta saamme välineitä nuorelle tarjottavaksi. Nuoren itsenäistymistä pitää voida tukea jo ennen lastensuojelulaitoksesta pois muuttoa, silloin olisikin hyvä, että esimerkiksi tukihenkilöä ja muuta jälkihuollon tukea voitaisiin lähteä työstämään jo hyvissä ajoin ennen muuttoa.

LÄHTEET

Amnesty International. (2023). Ilmastokriisi. Saatavilla 26.1.2024.

<https://www.amnesty.fi/mita-amnesty-tekee/ilmastokriisi/>

Diakonia-ammattikorkeakoulu. (2020). Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Saatavilla

26.1.2024. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>

Duodecim terveyskirjasto. Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19). Saatavilla

26.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>

EHJÄ ry, erityishuoltojärjestöjen liitto. Saatavilla 26.1.2024.

<https://www.ehja.fi/meista>

ETENE. (2014). Vapaaehtoistoiminnan etiikka – ETENEN kannanotto. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen toimikunta ETENE.

Hannula, K. (2018). Järjestötoiminnan tulevaisuus. Teoksessa S. Hirvonen. & S. Puolitaival (toim.) *Vapaaehtoistointa nyt ja tulevaisuudessa*. (s. 55–57). Kansalaisareena.

Helsingin yliopisto. (i.a.). Tutkimusongelma ja tutkimuskysymys. Saatavilla

26.1.2024. <https://www.mv.helsinki.fi/home/jmykkane/tutkielma/Tutkimusongelma.html>

Hirschovits-Gertz, T., Weckroth, N., & Heino, T. (2022). Ikkuna aikuistumiseen: Selvitys lastensuojelun jälkihuollon ja ilman huoltajaa maahan alkikäisenä tulleiden nuorten tuesta ja palveluista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 26.1.2024. <https://www.julkari.fi/handle/10024/144027>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2022). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. (2. p.). Gaudeamus.

Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. (2017). Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino.

Kansalaisareena ry. (2022). Aloittavan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin opas. Vapaaehtoisten sitoutuminen ja sitouttaminen. Saatavilla 26.1.2024. <https://kansalaisareena.fi/aloitavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/vapaaehtoisten-sitoutuminen-ja-sitouttaminen/>

- Kansalaisareena. (i.a.). Vapaaehtoistoiminnan määritelmä. Saatavilla 26.1.2024. <https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoiselle/vapaaehtoistoiminnan-maaritelma/>
- Karreinen, L. (2018). Koordinaattori muutosagenttina. Teoksessa S. Hirvonen, & S. Puolitaival (toim.), *Vapaaehtoistointa nyt ja tulevaisuudessa*. (s. 15–16). Kansalaisareena.
- Kansalaisyhteiskunta. (2020). Vapaaehtoistointa-kasvava voimavara? Saatavilla 26.1.2024. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/vapaaehtoistointa-kasvava-voimavara/>
- Kirkkohallitus. (2019). Suomen evankelisluterilaisen kirkon julkaisuja 79. Kirkko ja toiminta. Turvallinen seurakunta. Saatavilla 26.1.2024. <https://evl.fi/documents/1327140/39461555/Turvallinen+seurakunta+-ohjeistus.pdf/d7914fda-53ac-7c79-a85f-c7d6768c7776?t=1554885485000>
- Korhonen, A. (toim.). (2012). Lastensuojelun tukihenkilön käsikirja.
- Koskiahon, B. (2002). Vapaaehtoistyön ehdot ja edellytykset. Teoksessa R. Helosvuori, E. Koskenvesa, P. Niemelä & J. Veikkola (toim.), *Diakonian käsikirja*. (s. 446–462). Kirjapaja.
- L 417/2007. Lastensuojelulaki. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417/>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki/>
- Martela, F. (2014). Itseohjautuvuusteoria -Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Saatavilla 26.1.2024. <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>
- Paulsen, V. & Berg, B. (2016). Social support and interdependency in transition to adulthood from child welfare services. Saatavilla 26.1.2024. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740916302225?via%3Dihub/>
- Ringbom, H. & Valkonen, J. (2018). Vapaaehtoisten mielen hyvinvointi ja sitä edistävät tekijät. A-klinikkasäätiö. https://tiedostot.a-klinikkasaa-tio.fi/Ringbom_Valkonen_tietopuu_katsaus_4-2018.pdf

- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). (toim.) Haastattelun analyysi. Vastapaino.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. (Uud. p.). Tammi.
- Suomen ev.lut. Kirkko. (i.a.). Vapaaehtoistoimintaa säätelevät lait ja normit. Saatavilla 20.2.2023. <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoistoimintaa-saatelevat-lait-ja-normit/>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Vapaaehtoistoiminta. Saatavilla 20.2.2023. <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/vapaaehtoistoiminta/>
- Tanskanen, A.& Danielsbacka. (2015). Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen. Yhteiskuntapolitiikka. Saatavilla 26.1.2024. <https://www.julkari.fi/handle/10024/127069>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2016). Saatavilla 26.1.2024. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.). Lastensuojelun käsikirja. Jälkihuolto. Saatavilla 4.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto/>
- Tietosuojavaltuutetun toimisto. (i.a.). Aineiston hävittäminen, anonymisointi tai arkistointi tutkimuksen päättyessä. Saatavilla 26.1.2024. <https://tietosuoja.fi/aineiston-havittaminen-anonymisointi-tai-arkistointi-tutkimuksen-paattyessa/>
- Valtioneuvosto. (2021). Lapset, nuoret ja koronakriisi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. Saatavilla 26.1.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Yeung, J., Zhang, Z. & Kim, T. (2017). Volunteering and health benefits in general adults: cumulative effects and forms. BMC Public Health. Saatavilla 22.9.2017. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4561-8?report=reader>

LIITTEET

LIITE 1 HAASTATTELURUNKO

MOTIVAATIO JA SITOUTUMINEN

- Kertoisitko, miten sinä päätit hakea vapaaehtoiseksi tukihenkilöksi?
- Kauan olet toiminut/toimit aikaisemmin vapaaehtoisena tukihenkilönä?
- Mikä motivoi sinua tekemään vapaaehtoistoimintaa?
- Mikä voisi vaikuttaa negatiivisesti motivaatioon?
- Millaiseksi koet motivaatioisi tällä hetkellä?
- Onko motivaatiosi muuttunut vapaaehtoistoimintaa tehdessä?

JAKSAMINEN VAPAAEHTOISENA TUKIHENKILÖNÄ

- Teetkö vapaaehtoistoimintaa töiden/opintojen ohessa?
- Kuormittaako vapaaehtoistoiminta sinua?
- Miten koet palautumisen vapaaehtoistoiminnasta?
- Millaiseksi koet jaksamisesi toimia vapaaehtoisena tukihenkilönä?
- Koetko vapaaehtoistoiminnan tuovan lisää hyvinvointia?

JÄRJESTÖN TUKEA

- Millaista tukea olet saanut EHJÄ ry:ltä?
- Koetko saavasi tarpeeksi ohjausta vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta?
- Millaiseksi koet yhteydenpidon koordinaattorilta ja järjestöltä?
- Koetko saavasi tarpeeksi tukea järjestöltä tai vertaisilta tukihenkilöiltä?
- Onko ollut tilannetta, johon olisit tarvinnut tukea sitä saamatta?
- Millaista tukea toivoisit saavasi järjestöltä?

LIITE 2 TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

1/2


**TUTKIMUS- JA
KEHITTÄMISTYÖN
LUPAHAKEMUS**

Tutkimus- ja kehittämistyön luvan myöntämisen ehtona on, että tutkimuksen tai kehittämistyön tekijä sitoutuu huolehtimaan tietojen käsittelystä ottaen huomioon henkilötietojen käsittelyä ja yksityisyyden suojaa koskevan lainsäädännön. Tutkimuksen tai kehittämistyön tekijä on velvollinen käyttämään tietoja/aineistoa luottamuksellisesti ja ainoastaan tämän tutkimuksen tai kehittämistyön tekemiseen sekä turvaamaan tarkastelemiensa henkilöiden intimitetin ja anonymiteetin. Tutkimuksen toteuttamisen jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisella tavalla.

1. Tutkimuksesta/kehittämistyöstä vastaavan tekijän/tekijöiden nimi/nimet:

Mirka Sarajärvi, Henna Sarajärvi ja Iina Eronen

2. Tehtävä/asema:

Opinnäytetyö

3. Hakijan organisaatio:

Diakonia-ammattikorkeakoulu

4. Yhteystiedot:

Osoite:

Kyläsaarenpolku 2, 00580 Helsinki

Puhelinnumero:

0449859532, 0452331638

Sähköposti:

iina.eronen@student.diak.fi

5. Tutkimuksen/kehittämistyön ohjaaja/ohjaajat:

Minna Valtonen

6. Tutkimuksen/kehittämistyön nimi:

Vapaaehtoisten tukihenkilöiden kokemuksia hyvinvoinnista.
Haastattelututkimus vapaaehtoisille tukihenkilöille Omilleen-toiminnassa.

7. Tutkimuksen/kehittämistyön tavoite:

Tutkimuksella pyrimme selvittämään tukihenkilöiden hyvinvointia ja jaksamista haastatteleamalla EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnan vapaaehtoisia. Kartoitamme millaiselle tuelle vapaaehtoisilla olisi tarvetta ja mistä vapaaehtoiset hyötyisivät. Tutkimme myös motivaatioon liittyviä tekijöitä. EHJÄ ry: voi Omilleen-toiminnassaan hyödyntää tutkimustuloksia ja kehittää toimintaa sekä voisimme mahdollisesti tutkimuksen perusteella esittää uusia ideoita toiminnan kehittämiseen.



TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISTYÖN LUPAHAKEMUS

8. Tiivistelmä tutkimuksesta/kehittämistyöstä:

Haastattelututkimus vapaaehtoisten tukihenkilöiden hyvinvoinnista EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnan vapaaehtoisille. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten vapaaehtoiset voivat ja mikä motivoi heitä jatkamaan tukisuhteessa vapaaehtoisina tukihenkilöinä. Tavoitteena on lisätä vapaaehtoisten jaksamista ja hyvinvointia tukisuhteessa.

9. Tarvittavien aineistojen kuvaus ja selvitys tutkimuksen/kehittämistyön eettisten periaatteiden huomioimisesta:

Eritelty suunnitelmassa.
Anonymisointi avainasemassa.

10. Aikataulu:

IDEAPAPERI HYVÄKSYTTY 30.11.2022
TUTKIMUSLUPAHAKEMUS LÄHETETÄÄN 6.4.2023 EHJÄ RY: LLE
SUUNNITELMA ESITETTY 23.3.2023
HAASTATTELUT TOUKOKUUSSA 2023.
KÄSIKIRJOITUS SYYSKUUSSA 2023.

11. Liitteet:

Tutkimussuunnitelma/opinnäytetyön suunnitelma.

Tutkimus- ja kehittämistyön lupahakemusprosessissa tarvittavat dokumentit ja liitteet:

- tutkimus- ja kehittämistyön lupahakemus (valmis lomake)
- tutkimussuunnitelma (sisältäen tutkimuksen alustavan aikataulun)
- aineistohallintasuunnitelma (valmis lomake)
- tietosuojaa koskeva vaikutusten arviointilomake (valmis lomake)
- mahdolliset muut liitteet (tutkimusmenetelmästä riippuen esim. suostumuslomake haastatteluun osallistumiseen tai kyselytutkimuksen kyselylomake)

SÄHKÖINEN ALLEKIRJOITUS

LIITE 3 KUTSUKIRJE

ARVOISA OMILLEN-TOIMINNAN VAPAAEHTOINEN TUKIHENKILÖ

Hei, olemme Henna, Mirka ja Iina opiskelemme Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Mirka ja Iina opiskelevat sosionomi-diakoniksi ja Henna sairaanhoitajaksi. Teemme haastattelututkimuksen yhteistyössä EHJÄ ry:n Omilleen-toiminnan kanssa osana opinnäytetyötämme. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää miten Omilleen-toiminnan vapaaehtoiset voivat ja mikä motivoi heitä jatkamaan tukisuhteessa vapaaehtoisena tukihenkilönä. Tavoitteena on löytää keinoja lisätä vapaaehtoisten jaksamista ja hyvinvointia tukisuhteessa.

Kutsomme sinut kertomaan kokemuksistasi Omilleen-toiminnan vapaaehtoisena tukihenkilönä. Jokaisen haastatteluun osallistuvan ajatukset ovat meille tärkeitä, voit olla vasta aloittanut tai ollut jo pidempään tukisuhteessa. Haastatteluun varataan aikaa yksi tunti ja haastattelu toteutetaan TEAMS-yhteydellä, jotta sinun olisi helppo osallistua. Sovimme yhdessä sinulle sopivan ajankohdan. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja haastattelussa huomioidaan anonymiteetti ja luottamuksellisuus. Emme talleta yksilöiviä tietoja sinusta. Ennen haastattelua lähetämme sinulle sähköisen allekirjituslomakkeen, jolla annat vielä suostumuksen haastattelulle. Haastattelu toteutetaan toukokuussa 2023.

Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-palveluun opinnäytetyön valmistuessa 12/2023. Poistamme tallennetut tiedostot opinnäytetyön prosessin loppuessa.

Arvostamme kovasti mielenkiintoasi osallistua haastatteluun. Voit ottaa yhteyttä meihin tai vapaaehtoistoiminnan koordinaattoriin Roosaan. Vastaamme mielellämme, jos sinulla on kysyttävää liittyen opinnäytetyöhömmme tai haastatteluun.

KIITOS ETUKÄTEEN.

Iina Eronen iina.eronen@student.diak.fi

Mirka Sarajarvi mirka.sarajarvi@student.diak.fi
Henna Sarajarvi henna.sarajarvi@student.diak.fi

LIITE 4 KIRJALLINEN SUOSTUMUS

Diak

Kirjallinen suostumus osallistumisesta opinnäytetyötä koskevaan haastatteluun.

Opintokokonaisuuden ja tehtävän nimi

Opinnäytetyö - VAPAAEHTOISTEN TUKIHENKILÖIDEN KOKEMUKSIA HYVINVOINNISTA EIJÄRY:N OMILLEEN-TOIMINNASSA

Vastuhenkilö/henkilöt

Mirka Sarajärvi, Henna Sarajärvi ja Iina Eronen

Tulokset tullaan julkaisemaan opinnäytetyössä ja Theseus-järjestelmässä.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tehtävän tarkoitus ja se, että kirjallista materiaalia tullaan käyttämään opinnäytetyössä. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että henkilöllisyyteni jää vain tutkijoiden tietoon.

SÄHKÖINEN ALLEKIRJOITUS

LIITE 5 OPINNÄYTETYÖN ANALYYSITÄULUKOT

MOTI- VAATIO	Miten sinä pää- tit hakea vapaa- eh- toiseksi tukihen- kilöksi?	Kauan olet toi- minut/toi- mit aikai- semmin vapaa- ehtoi- sena tu- kihenki- lönä?	Mikä mo- tivoi si- nua te- kemään vapaa- ehtoisto- mintaa?	Mikä voisi vai- kuttaa negatiivi- sesti mo- tivaati- oon?	Mil- laiseksi koet mo- tivaatioisi tällä het- kellä?	Onko motivaa- tiosi muuttu- nut va- paaeh- toisto- mintaa teh- dessä?
H1	Huoma- sin työn kautta, että mi- nulla voisi olla paljon annetta- vaa, koska olen po- sitiivinen ihminen. Oli vakaa elämänti- lanne ja ei ole omia lap- sia ja	Noin 6 vuotta. Tuki- suhde lo- petettiin noin vuosi sit- ten, mutta edelleen tavataan nuoren kanssa samalla tavalla.	Musta tuntui, että voin työn ul- kopuo- lolla aut- taa nuo- ria ja olen lu- kenut paljon ar- tikke- leita, kuinka paljon tällä puo- lolla tar- vitaan	Aluksi mietin, että mitä jos olen tosi eri mieltä asioista. Mutta olen otta- nut alusta sti- asen- teen, että olen enem- män kuunteli- jan roo- lissa.		Kyllähän siinä var- masti on sellaista, kun elämä tuo erilai- sia haas- teita ja pitäisi saada piettyä tuki- suhde säännöl- li- senä.Vä- lillä aika- taulukon

	olen aina viihtynyt nuorten parissa.		vapaaehtoisia.	Olen tullut siihen tulokseen, ettei haittaa vaikka ollaan eri mieltä.		yhteensovittaminen. Jos pitää siirtää tapamista, niin nuori kyllä aina ymmärtää, että ei ole hänestä johtuvaa. Tähän pitää pystyä sitoutumaan, eikä tämä ole mikään esim 2kk projekti.
H2	Olin jo pidemmän aikaan tiennyt, että on tällaisia yhdistyksiä olemassa ja	Kävin koulutuksen vuonna 2021.	Näen tämän asian niin, että ei ole paljon tärkeämpiä asioita	Aluksi en voinut tietää, että milaista se tulisi olemaan ja siksi myös	Koen olevani motivoitunut. Varsinkin, kun on tajunnut sen, että	En osaa sanoa, että onko motivaatio muuttunut, ei ainakaan ole vähentynyt

	<p>päätin sitten viimein haakea. Olin ollut jo pidemmän aikaa kiinnostunut tukitoiminnasta, jossa ikään kuin aikuisena voi toimia nuorten hyväksi ja nuorten kanssa. Odottelin sellaista oikeaa ajankoh- taa ja mikä yhdistys se sitten olisi. Koronan myötä tuli</p>		<p>ihmisten elämässä, kuin se, että pidetään huolta toisista ja tavallaan levittäänsä sel- laista arjen solidariutta ja toimitaan yhdessä paremman puolesta. Tiedän myös kokemuksesta, että joskus ihmisen ja varsinkin nuoren ihmisen elämä voi muuttua</p>	<p>lykkäsin sitä. Minulla itselläni on aika vähän lapsia ja nuoria minun omassa elämässäni. Etukäteen oli aika vaikea hahmottaa, että kuinka paljon se veisi multa energiaa ja miten minä riittäisin niille nuorille. Oli aika vaikea hahmot- taa, että mitä se</p>	<p>kuinka vähän se vie, se on semmoinen oikea ihmis- suhde. Ajattelen, että tapaan tätä henkilöä, en toteuttamaan EHJÄ ry:n vapaaehtoistoimintaa pelkäänsä. Olen sitoutunut tähän henkilöön niin siitä tulee</p>	<p>tai kasvanut. Motivaatioon vaikuttaa ihmissuhteen syveneminen ja vakiintuminen.</p>
--	---	--	--	---	--	--

	<p>sellainen tunne, että ehkä voisin lakata nyt vain ja ajattelemasta sitä ja alkaa toteuttaa niitä asioita mitä haluaa tehdä ja ryhdyin googletamaan. EHJÄ ry:stä tuli hyvin nopeasti sellainen olo, että tämä voisi nyt olla se mikä voisi sopia minulle.</p>		<p>pienistäkin asioista.</p>	<p>oikeasti vaatii. Se aiheutti mulla semmoista lykkäämistä.</p>	<p>motivoitunut fiilis.</p>	
--	---	--	------------------------------	--	-----------------------------	--

H3	Parikymmentä vuotta vanhempi kaverini, joka on myös minun epävirallinen tukihenkilöni vinkkasi minulle EHJÄ ry:n koulutuksesta. Hän ajatteli, että minä sopisin tukihenkilöksi.	Aloitin vuonna 2020, 2019 oli meidän ensimmäinen tapaaminen, jossa oli EHJÄ:n työntekijä, nuori ja nuoren työntekijä.	Olen itse saanut apua ja tukea nuorena ja se on ollut tosi merkityksellistä. Haluan tarjota sitä samaa kokemusta jollekin toiselle ja yksi mikä motivoi siihen on, kun nuorelta tulee välitöntä hyvää palautetta ja huomaa, että hän hyötyy niistä meidän tapaamisista. Se	Se varmaan, jos nuorta ei saa kiinni tai ei vastaa viesteihin tai nuoren kanssa on vaikeaa sopia tapaamisista. Se alkaisi varmaan tunteumaan painostukselta.	Tosi hyväksi.	Välillä on enemmän motivaatiota ja välillä vähemmän. Aluksi varmasti enemmän, kun se oli uutta ja ihmeellistä. Samojen juttujen tekemisen välillä vie motivaatiota, nuori ei uskalla/halua tehdä uusia juttuja. Ei suurempaa motivaatioongelmaa ole ollut
----	---	---	--	--	---------------	---

			myös motivoi, kun kaikki sujuu tosimukavasti ja on vaivatonta.			missään vaiheessa.
H4	Muutin Helsinkiin työnhakuun. Kun ei tuntenut ihmisiä, niin saisi semmoista sosiaalista aktiiviteettiä. Vapaaehtoistyötä oli tosi vaikea löytää. Sit kaikissa vaa-ditaan sitoutumista.	Vuodesta 2015. Mulla on kyllä nuori vaihtunut välissä. Tämä nykyinen alkanut vuonna 2017 eli siitä asti ollut sama nuori.	Ylipää-tään motivoi toisten auttaminen. Toisia varten, kun tekee niin selkeästi enemmän motivoi kuin itseäni varten tehtävät asiat.	Oon yrittänyt että uutta vapaaehtoisuutta, niin se vähän lannistaa miten vaikease on. Oon vuoden yrittänyt etsiä selaista, mikä on päiväsai-kaan, niin ehtisi kun lapsi on hoivossa.	No me ollaan ton nuoren kanssa tunnettu jo 5-6 vuotta niin se on enemmän jo ihmis-suhde jär-jestön ulkopuo-llella. Se on tosi erilainen kuin sil-lon alussa. Se ei tavallaan	No sil-leen, että mun eka tuki-suhde päättyi aika nopeasti, kun nuori muutti omilleen ja oli vaikea so-pia ta-paami-sia. Sit se piti lopettaa, kun nuoresta ei kuulunut pitkään aikaan mitään.

					enää tunnu vapaaehtoistoiminnalta vaan muodostunut ihmishuhtuhde.	Se oli aika kulltavaa.
JAKSAMINEN VAPAAEHTOISENA TUKIHENKILÖNÄ	Teetkö vapaaehtoistointaa töiden/opintojen ohessa?	Kuormittaako vapaaehtoistointa sinua?	Miten koet palvelutuksen vapaaehtoistoinnasta?	Mil-laiseksi koet jaksamisesi toimia vapaaehtoisena tukihenkilönä?	Koetko vapaaehtoistoinnin tuovan lisää hyvinvointia?	
H1	Töitä täysipäiväisesti.	Ei sillä tavalla. Ainoastaan jos aikataulut ei sopinut niin stressasin sitä, että ei-hän nuori ajattele sen	Mä en ole introvertti, joten nautin kohtaamisista ja saan niistä enemmän energiaa.		Kyllä tuottoehdotto-masti. On tuonut hyvin paljon. Nuori on tuonut monesti esille, että on tärkeää, että on	

		olevan hänestä johtuvaa.	Sain ehkä omaan elämään jotain in- spiraatiota ja laitoin omia per- hesuh- teita vä- hän eri- mallille. Tietyllä tavalla näkee maail- maa vä- hän toi- sin sil- min. Jos- kus har- voin saattaa huolettaa nuoren asiat ja mietityt- tää miten toimia.		joku ke- nelle voi soittaa ja puhua. Sellainen aikuinen. Saa apua ihan esim. Mi- ten tili- nauhoja luetaan ja veroja makse- taan. Olen yrit- tänyt, että teh- dään nuoren kanssa sellaisia asioita, mitä ei kumpi- kaan muuten tehtäisi.	
--	--	--------------------------------	---	--	--	--

H2	Töiden ohessa.	Siinä mielessä se saattaa kuormittaa miten elämässä muuten menee. Sekin voi olla vaikka kuormittavaa, että ihmisellä on paljon ystäviä tai iso perhe, se tuo velvollisuuksia ja koordinaointia. En näe tätä sen kuormittavana, kuin mitään	Sillä tavalla joo, palaudun yksin ollessa. Olen introvertti niin sekin on kuormittaja ja sekin vaatii palautumista.	Sanoisin, että se on ihan ok. Tällä hetkellä minun elämäni on aika täynnä, siksi on hyvä, että tavautaan mi- nulle so- pivalla aikavälillä ja tietenkin myös hänelle. Intensiivisemmin en tällä hetkellä pystyisi tekemään, mutta balanssi on ihan ok, että mikään ei	Kyllä koen sen tuovan lisää hyvinvointia. Ennen tähän toimintaan tuloa koin, että elämästä puuttui joku pala- nen ja nyt koen, että olen sen saanut.	
----	----------------	--	---	---	--	--

		<p>muuta- kaan asiaa elä- mässä, joka on kuitenkin ihan po- siitiivinen. Sanoisin, että tämä antaa en- emmän, kuin ot- taa.</p>		<p>kuormita nyt ihan hirveästi. Alussa kuormitti uudet asiat, mutta enää ei ole sel- laista, koulutuk- set olivat myös aika ras- kaita, kun niitä oli koko ajan.</p>		
H3	<p>Töiden. Teen myös muuta vapaa- ehto- työtä.</p>	<p>Silloin kun hä- nellä on vaikeita tilanteita niin niistä kuormi- tun tosi paljon. Yllätyin siitä, että olin ihan romuna.</p>	<p>Silloin kun ei ole mikään tilanne päällä tällä nuo- rella niin se ei kuormita ollen- kaan se</p>	<p>Alkuun me näh- tiin kaksi kertaa kuussa tai kol- mekin kertaa kuussa niin se rupesi käymään vähän</p>	<p>Siinä mie- lessä, että saa pa- lautetta nuorelta, että minä olen hä- nelle tär- keä ja hän mie- lellään</p>	

			<p>vapaa- ehtois- työ. Nor- maalissa tilan- teessa ei vaadi mi- tään pa- lautu- mista. Se on mi- nulle pa- lautu- mista, että me käymme met- sässä koiran kanssa lenkillä tai käy- dään syö- mässä.</p>	<p>kuormit- tavaksi. Se oli vä- hän lii- kaa. Vä- hennet- tiin ta- paamiset kerran kuussa niin ei ol- lut mi- tään on- gelmaa.</p>	<p>tapaa mi- nua.</p>	
H4	<p>En tällä hetkellä. Aikai- semmin olen teh- nyt.</p>	<p>No en, Ehjä on tässä sil- leen hyvä, että tässä pystyy</p>	<p>Mun nuori on semmo- nen, että sillä ei oo semmo- sia on- gelmia,</p>	<p>Se vä- hän aina riippuu, ku mäki oon ollu tässä monta vuotta.</p>	<p>Joo kyllä se on tuonut paljon- kin. On suhde nuoreen, mut sit</p>	

		<p>oman elämäntilanteen mukaan mene- mään ja joustamaan. Jos on kiireitä, niin voidaan sopia, ettei nähä.</p>	<p>mitkä kuormit- tais mua. En koe, että mun tällä het- kellä tar- vis olla tukihen- kilö. En oo ko- kenu mi- tään kuormi- tusta.</p>	<p>Aina ei oo ihan sama se taso. Kun ol- laan tun- nettu kauan, nii on kiva, kun voi sa- noa, että mä en nyt jaks. Vaikka ois so- pinu jo- tain jo. Alussa ei samalla tavalla keh- danna sanoa, ettei jak- sais. Ei halunnut tuottaa pet- tymystä.</p>	<p>lisäksi on Ehjän työnteki- jöitä, joita on tuntenut kauan. Sekin ollut sel- lainen voi- mavara.</p>	
--	--	---	---	--	--	--

JÄRJESTON TUKI	Millaista tukea olet saanut EHJÄry:ltä?	Koetko saavasi tarpeeksi ohjausta vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta?	Mil-laiseksi koet yhteydenpidon koordinaattorilta ja järjestöltä?	Koetko saavasi tarpeeksi tukea järjestöltä tai vertaisilta tukihenkilöiltä?	Onko ollut tilan-netta, johon olisit tarvinnut tukea sitä saamatta?	Millaista tukea toivoisit saavasi järjestöltä?
H1	Siellä on koko ajan ollut yhteyshenkilö, jolle raportoida tapaamisista. EHJÄ on ollut aktiivinen järjestämään tapaamisia muiden tukihenkilöiden kanssa. Olen ollut	Olen saanut. Pystyy puhumaan, jos on joku huoli tai muu asia.	Se on ollut parasta, kun ollaan välillä päästy näkemään. Muuten se on sellaista raportointia ja kaavakkeiden täyttöä.	Vertaisia olisi ehkä voinut nähdä vähän enemmän. Siihen vaikuttaa toki oma aktiivisuus. Koen, että on annettu kuitenkin mahdollisuuksia. EHJÄ:llä on ollut myös paljon sellaisia erilaisia aktiviteetteja, johon	Ei ole ollut.	Vertaistapaamiset olisi ollut paras anti. Niitä on ollut koko ajan. Joihinkin olen osallistunut. Olen ollut iloinen siitä, miten arvokasta työtä EHJÄ tekee.

	<p>mukana tapaami- sissa ja ne on ol- lut antoi- sia, koska kuulee, miten muilla menee. Voi saada uusia ideoita miten ke- hittää tu- kisuh- detta.EH JÄ otti myös ko- rona- ajan hy- vin hal- tuun. Hirveen hyvä tuki ollut EHJÄ:llä.</p>			<p>voi nuoren kans mennä. En ole näihin osallistunut. Nuori haluaa enemmän- kin keskus- tella ja sii- hen ollaan panostettu.</p>		
--	---	--	--	--	--	--

H2	Koen, että olen saanut tosi paljon tukea, määrällisesti hyvän verran ja hyvänlaatuista. Minulle sopivaa tilanteeseen sopivaa tukea. Pidän isona tukena sitä, että koulutus oli niin hyvä, vaikka se oli aika raskas.	Koen saavani tarpeeksi. Kaikesta tarvetta on ollut ja ollaan puolin ja toisin soiteltu ja kysely.	Aina on vastattu, jos on ollut kysyttävää. Ei ole mitään semmoista mitä toivoisin tehtävän eri tavalla.	No koen kyllä. Vertaisilta voisin saada enemmänkin tapaamisissa. Meillä on myös sellainen vertaischätti, mutta se ei ole ollut aktiivinen pitkään aikaan.	Eipä kyllä ehkä. En kyllä keksiselailusta. Olen aika matkalan kynnyksen ihmisen, että aika sellaisia hupuja kysymäsiäkin kysele.	Toivoisin, että olisi tällaisia, että olisi ikään kuin muistutus koulutusniistä yhdistyksen toimintatavan lähtökohdista. Tällainen voijo ollakin käytössä. Mielelläni kävisin kertausharjoituksen säännöistä.
----	--	---	---	---	--	---

H3	<p>Ensimmäinen yhteyshenkilöni kysyi usein, että miten menee, se oli tosi hyvä. Heti kun itse pyysin, että olisi juteltavaa niin heti soitettiin. Ajattelin, että olisi hyvä, jos sieltä tulisi muutamankuukauden väleinkysely, että miten menee.</p>	<p>Pari kertaa olen heitä nähnyt. En tiedä missä heitä tavoitaisi, ei heitä oikein näe.</p>	<p>Toivoisin, että tulisi vaikka neljän kuukauden välein, että miten on mennyt ja millainen fiilis on tukisuhteesta kysely, ihan lyhyt fiilistekaus.</p>		<p>Ei, tarvittaessa ovat puhuneet pitkäään puhelimessa, aidosti oikeasti välittävät. Ikinä ei ole tullut sellaista oloa, että sieltä ei saisi ketään kiinni.</p>	<p>Toivoisin, että tulisi vaikka neljän kuukauden välein, että miten on mennyt ja millainen fiilis on tukisuhteesta kysely, ihan lyhyt fiilistekaus.</p>
----	---	---	--	--	--	--

H4	Aika paljon semmoista keskustelutukea. Soittelin alkuun Ehjälle paljon ja mietittiin yhdessä miten tehdään. Ei tarvinnut yksin hautoa asioita. Tuntuu, että pysty pienellä kynnyksellä ottaa yhteyttä.	Joo, mutta en oo viime vuosina paljon tarvinnutkaan semmoista. Mut se koulutus oli tosi kiva mikä silloin oli. Kävin alussa vertaistukita-paamisissa, mutta en niin kokenut tarvetta.	Se on ollut tosi helppoa, kun se voi olla vaan joku viesti. Siinä ei oo semmosta kynnystä ja se on ollut tosi sujuvaa. Jos laitetaan viestin tai sähköpostin niin yleensä vastaan samana päivänä,	En oo tosiaan moneen vuoteen käynyt vertaistukita-paamisissa, mutta koen kyllä aina jos on ollut tarve nii oon saanu. Vertaistukita-paamiset oli kivoja, mutta hyödyllisempiä oli kordinaatton kanssa kahdenkeskeiset keskustelut.	Ei oo ollut.	No mulle on toiminu tämmönen, että välitön suhde koordinaattoriin niin sit voi laittaa jos tulee jotain.
----	--	---	---	--	--------------	--

			jos ei oo lo- mia tai muuta.			
--	--	--	---------------------------------------	--	--	--