

Marianna Louhiluoto

ULKOILUYSTÄVÄTOIMINTA LOVIISASSA

Motivaatio ja sitä vahvistavat asiat
vapaaehtoistyöntekijän näkökulmasta

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Marianna Louhiluoto
Työn nimi	Ulkoiluystävätoiminta Loviisassa. Motivaatio ja sitä vahvistavat asiat vapaaehtoistyöntekijän näkökulmasta
Toimeksiantaja	Loviisan senioripalvelut
Vuosi	Helmikuu 2022
Sivut	63 sivua, joista liitteitä 14 sivua
Työn ohjaaja	Marko Raitanen

TIIVISTELMÄ

Ulkoiluystävätoiminta ja ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus ovat osa Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -terveysliikuntaohjelmaa, jonka tarkoituksena on järjestää paikallisesti kotona asuville toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille liikuntaneuvontaa sekä voima- ja tasapainosisältöistä harjoittelua ja turvallista ulkoilua heille valittujen ulkoiluystävien avustuksella. Loviisassa kaupungin senioripalvelut ovat vetäneet ulkoiluystävätoimintaa keväästä 2012 lähtien.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Loviisan ulkoiluystävien motiiveja hakeutua, sitoutua ja jatkaa tehtävässään ja samalla kartoittaa heidän mielipiteitään koulutuksesta sekä vapaaehtoistyön vaikutuksesta oman hyvinvoinnin lisääjänä. Tavoitteena oli löytää tietoa tuen tarpeesta sekä hahmottaa uusia keinoja ja kanavia saada ihmiset kiinnostumaan ulkoiluystävyydestä sekä hakeutumaan toiminnan pariin.

Opinnäytetyössä käytettiin toisiaan täydentävinä suuntauksina sekä kvalitatiivista tutkimusotetta, jonka avulla pyrittiin ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia, käyttäytymisen syitä ja merkityksiä, että kvantitatiivista tutkimusotetta, joka sopii hyvin toiminnan kehittämiseen sekä vaihtoehtojen etsimiseen. Tieto kerättiin elo–syyskuussa 2021, jolloin jokaiselle 43:lle ulkoiluystävänä toimivalle lähetettiin postitse 35 kysymystä sisältävä standardoitu kyselylomake. Lomake oli jaoteltu kokonaisuuksiin: yleiset taustatiedot, oma toiminta ulkoiluystävänä, motiivit jatkaa ulkoiluystävänä, ulkoiluystäväkoulutus ja ulkoiluystävyyden kehittäminen.

79 % kyselyn saaneista palautti vastauslomakkeen määräajassa. Tärkein syy toimia ulkoiluystävänä oli auttamisen halu, mutta toiminta koettiin myös sekä omaa että ulkoilutettavan hyvinvointia lisäävänä. Tulosten perusteella Loviisassa ulkoiluystävät ovat sitoutuneita ja motivoituneita, mutta myös varsin iäkkäitä. Uusia toimijoita tarvitaan ja rekrytointiin on syytä panostaa. Viestin perille saamisessa voi nyt käyttää apuna opinnäytetyön tuloksena löydettyjä motiiveja toimia ja myös ymmärrystä siitä, ettei vapaaehtoistyön merkitys rajoitu pelkästään avun antamiseen ja saamiseen, vaan se voi myös tuoda tekijälleen sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalistakin hyvinvointia.

Asiasanat: vapaaehtoistoiminta, ulkoilu, motivaatio, sitoutuminen, osallisuus

Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Author (authors)	Marianna Louhiluoto
Thesis title	Assisted outdoor activities in Loviisa. A study of motivation and the things that reinforce it from the perspective of a volunteer
Commissioned by	Loviisa senior services
Time	February 2022
Pages	63 pages, 14 pages of appendices
Supervisor	Marko Raitanen

ABSTRACT

Assisted outdoor activities and training for an outdoor assistant for the elderly are part of the Age Institute's health exercise programme called "Strength in Old Age". Its purpose is to offer exercising advice, strength- and balance-based training and safe outdoor activities for the elderly who live at home, with the help of outdoor assistant chosen for them. In Loviisa, the city's senior services have been organizing assisted outdoor activities since the spring of 2012.

The purpose of this thesis was to find out the motives of Loviisa's outdoor assistant to seek, engage and continue in their mission, while also identifying their opinions on education and the impact of volunteering as an enhancer of their own well-being. The aim was to find information about the need for support and to outline new avenues and channels to get people interested in outdoor assistant work and to join the activities.

The thesis used complementary trends as well as a qualitative study excerpt to understand the quality, characteristics, causes and meanings of the subject, as well as a quantitative study, which is well suited to the development of activities and for looking for alternatives. The data was collected between August and September 2021, and a standardized questionnaire with 35 questions was sent to all 43 people who work as an outdoor assistant. The form was divided into separate topics: general background information, personal activities as an outdoor assistant, motives for continuing as an outdoor assistant, training for an outdoor assistant and developing outdoor assistant work.

79% of who received the survey returned the answer form within the deadline. The main reason to act as an outdoor assistant was the desire to help, but the activity was also considered to boost the well-being of both the respondent and the elderly person. Based on the results, in Loviisa, outdoor assistant are committed and motivated but also quite elderly. New volunteers are needed, and it is worth investing in recruitment. To get the message through, it is now possible to use the motives found in the thesis and the understanding that the importance of volunteering is not limited to providing and receiving assistance. It can also bring physical, psychological and social well-being to its author.

Keywords: voluntary activities, outdoor activities, motivation, engagement, inclusion

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA.....	7
3	TIETOPERUSTA.....	8
3.1	Väestön ikärakenteen muutos	8
3.2	Vapaaehtoistoiminta	9
3.3	Vapaaehtoistyön motiivit.....	13
3.4	Osallisuus.....	15
3.5	Yksinäisyys.....	16
3.6	Elämänlaatu	18
3.7	Ulkoiluystävällisyys.....	19
3.8	Ulkoiluystävällisyys Loviisassa	21
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	23
5	TUTKIMUSMENETELMÄT	23
	TUTKIMUSAINEISTO JA SEN HANKKIMINEN.....	24
5.1	Kohderyhmä	24
5.2	Aineisto	25
5.3	Aineiston analyysi.....	25
5.4	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	26
6	TUTKIMUSTULOKSET	27
6.1	Oma toiminta ulkoiluystävänä	29
6.2	Motiivit jatkaa ulkoiluystävänä	32
6.3	Ulkoiluystävällisyyskoulutus	36
6.4	Ulkoiluystävällisyystyön kehittäminen	37
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	38
8	POHDINTA.....	39
8.1	Kehittämisehdotuksia	41
8.2	Opinnäytetyö opettavana kokemuksena	42

LIITTEET

- Liite 1. Suomenkielinen saatekirje
- Liite 2. Ruotsinkielinen saatekirje
- Liite 3. Suomenkielinen kyselylomake
- Liite 4. Ruotsinkielinen kyselylomake

1 JOHDANTO

Suomessa on aina ollut perinteenä auttaa toisia ihmisiä ja hoitaa yhteisiä asioita myös vapaaehtoisesti. Ilman vapaaehtoistoimintaa elämänlaatumme olisi huomattavasti heikompaa. Parhaimmillaan vapaaehtoistoiminta yhdistää ihmisiä, mahdollistaa uuden oppimisen, luo yhteisöllisyyden tunteita, iloa ja ystävyyttä sekä antaa mahdollisuuksia osallistua.

Vapaaehtoistyön tarkastelu on tärkeää aikana, jolloin eläkkeelle siirtyvien ikäpolvien määrä kasvaa samalla, kun yhteiskunnan resurssit huolehtia ihmisistä heikkenevät. Hyväkuntoisten nuorehkojen eläkeläisten osallistuminen vapaaehtoistyöhön voi olla yksi keino torjua kasvavaa kestävyysvajetta. Heidän avustuksellaan on mahdollista helpottaa senioripalvelujen suurta kysyntää sekä jopa vähentää julkisia palveluja. Ammattihenkilökunnan vierellä toimivat vapaaehtoiset laajentavat ikäihmisten elämämpiiriä, tuovat arkeen sisältöä ja parhaimmillaan elävöittävät työyhteisöjä. (Willberg 2015, 5.)

Yleensä vapaaehtoistoinnasta puhuttaessa korostetaan auttamisen näkökulmaa. Vapaaehtoistoinnin merkitys ei kuitenkaan rajoitu pelkästään vapaaehtoisavun antamiseen ja saamiseen, vaan se voi myös tuoda tekijälleen niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia. Vasta 2000-luvulla on alettu tunnustamaan myös vapaaehtoistyön tekijälleen tuottamia hyvinvointivaikutuksia ja arvostamaan työn yhteiskunnallista merkitystä. (Loviisa 2022b, 15.)

Vanhustenhuollon tulevaisuuden kehittämisessä on hyvä miettiä tulevaisuutta myös siltä kannalta, miten me itse haluaisimme itseämme hoidettavan silloin, kun olemme ikääntymisestä johtuvan avun tarpeessa. Ulkoiluystävällisyys on ehkä pieni osa vanhustenhoidon kentällä, mutta sen vaikutukset ovat moninaisia iäkkään ihmisen elämänlaadun ylläpitämisessä. Ulkoiluystävänä toimija voi olla tärkeä osan ikäihmisen turvaverkossa.

Vapaaehtoistoinnin tunteminen liittyy läheisesti geronomin osaamisalueeseen. Vapaaehtoistoiminta on suomalaisessa vanhusten hoiva- ja hoitotyössä toimintana vielä varsin näkymätöntä, minkä vuoksi aihetta on tärkeää nostaa esiin. Vanhustenhoitotyössä tulee osata tunnustaa vapaaehtoiseksi ryhtymisen

motiiveja ja sen pohjalta kannustaa ihmisiä hakeutumaan toiminnan pariin. Vapaaehtoistyöhön panostamalla voidaan auttaa avuntarvitsijoita, mutta myös auttajia löytämään mielekästä toimintaa ja merkityksellisyyttä elämään työelämän tarjoamien virikkeiden vierelle tai tilalle ja samalla pitämään yllä välittämisen kulttuuria.

Rajasin opinnäytetyöni vapaaehtoisina toimivien henkilöiden motiiveihin, ja tarkoituksena on selvittää niitä motiiveja ja tekijöitä, joiden vuoksi ulkoiluystäväksi koulutetut vapaaehtoistyöntekijät ovat lähteneet mukaan toimintaan ja jatkavat sen parissa. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös saada kuuluviin heidän ajatuksiaan ulkoiluystäväkoulutuksesta, omasta toiminnastaan sekä vapaaehtoistyön vaikutuksesta oman hyvinvoinnin lisääjänä.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Tutustuin Loviisan ulkoiluystävätoimintaan ja sen vetäjään suorittaessani opiskeluun liittyviä harjoittelujaksoja Loviisan kaupungin senioripalveluissa. Senioripalvelut toimivat Loviisan Perusturvakeskuksen alaisuudessa keskeisenä tehtävänä ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin, mahdollisimman itsenäisen selviytymisen ja hyvän hoidon edistäminen. (Loviisa 2021c.) Koin ulkoiluystävätoiminnan tärkeäksi, koska sillä on myönteisiä vaikutuksia niin toimijoille, ulkoilutettaville, omaisille ja heidän läheisilleen, hoitohenkilökunnalle kuin koko yhteiskunnalle. Myös ajatus siitä, ettei toimintakyvyn rajoittamana pääsisi enää ulkoilemaan, tuntui musertavalta.

Huhtikuussa 2020 koronaepidemia katkaisi lähes kaikki ikäihmisten ulkoilumahdollisuudet. THL:n (2022) mukaan juuri ikä sekä ikääntyneiden heikentynyt puolustuskyky ja mahdolliset pitkäaikaissairaudet altistavat vakavalle koronavirustaudille. Varsinkin epidemian alussa, kun iäkäs väestö määriteltiin riskiryhmäksi, niin ikäihmisten tekemä kuin ikäihmisten parissa tehtävä ulkoiluystävätoiminta oli rajoitusten ja suositusten takia hankalaa tai jopa mahdotonta. Ikäihmisten kanssa toimivat ammattilaiset olivat hyvin huolissaan vanhusen kunnan romahtamisesta. Myöskään uusia ulkoiluystäväkoulutuksia ei pystytty järjestämään. Mietin, että kyselyn avulla voitaisiin osoittaa vapaaehtoisille arvostusta, vaikka toiminta onkin hetkellisesti katkolla.

Ehdotin ulkoiluystävää toimintaa opinnäytetyön aiheeksi senioripalveluiden palveluvastaavalle keväällä 2021 ja hän näytti minulle vihreää valoa. Tutustuttuani asiaan lähemmin laadin kyselyn kysymykset, testasin niitä sekä suomen- että ruotsinkielisillä tuttavillani ja lopuksi hyväksyin ne senioripalveluissa. Toitimme kyselyn elo–syyskuussa 2021, jonka jälkeen koostin asiat opinnäytetyöksi.

3 TIETOPERUSTA

Tietoperusta eli teoreettinen viitekehys kertoo selvittämämme asiat tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta. Sen avulla kommunikoidaan tutkimuskohdeesta, tarkastellaan ideoita ja oletuksia sekä havainnoidaan ongelmaa monelta eri puolelta. Käyttökelpoiset teoriat ovat yleensä yksinkertaisia, informatiivisia ja niissä etsitään uutta, todellisuusperäistä tietoa. (Hirsjärvi ym. 2007, 138.)

3.1 Väestön ikärakenteen muutos

Ikääntyneiden osuus väestöstä on kasvussa. Vuonna 2018 Suomessa oli 65 vuotta täyttäneitä noin 20 prosenttia, ja vuonna 2030 heitä voi olla jo noin 26 prosenttia eli 1,5 miljoonaa. Myös iäkkäimpien 75 ja 85 vuotta täyttäneiden ikäryhmien osuudet väestöstä kasvavat. Vuonna 2030 isossa osassa kunnista vähintään joka neljäs asukas on 75 vuotta täyttänyt tai vanhempi. (STM 2020a, 14.) Loviisassa vanhemman väestön määrä on suuri. Tilastokeskuksen (2021) verkkosivujen mukaan yli 64-vuotiaiden osuus vuonna 2020 oli 29,5 %. Tämä aiheuttaa haasteita myös julkiselle taloudelle. Suurempaa vanhustäöstä elättää yhä vähemmän työntekijöitä.

Eläkeikäisten määrä siis kasvaa ja heidän eläkkeellä oloaikansa pitenee. Eläkkeellä voidaan olla jopa 40 vuotta. Nuorehkot, 65–79-vuotiaat eläkeläiset ovat merkittävä voimavara yhteiskunnalle. Yhä useammin työuran jälkeen vieteään aktiivista ”kolmatta elämää”. Silloin on aikaa ja vapaus tehdä itseään kiinnostavia asioita, lähteä liikkeelle ihmisten pariin harrastamaan ja osallistumaan. Yksi hyvä vaihtoehto näille nuorehkoille eläkeläisille on antaa lisääntyntä vapaa-aikaansa vapaaehtoistyöhön ja sen myötä mahdollisesti löytää mielekäs rooli itselleen, jatkaa elinikäistä oppimista ja saada merkityksellistä sisältöä elämäänsä ja osallistua yhteiskuntaan, jossa vapaaehtoistyöllä on

suuri merkitys iäkkäiden terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa. Samalla oma hyvinvointi vahvistuu. (STM 2020b, 27.)

3.2 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminnalla on monia määritelmiä. Yhteistä kaikelle vapaaehtoistoiminnalle on, että vapaaehtoinen toimii aina omasta vapaasta tahdostaan ja ilman palkkaa tai palkkiota. Siihen ei liity painostusta eikä juridista käskyä, eikä toiminnalla korvata ammattityötä. Vapaaehtoista toimintaa tehdään aina kiinnostuksesta lähimmäistä kohtaan. (Kurki 2007, 130.)

Organisoidun vapaaehtoistoiminnan juuret löytyvät köyhäinavusta ja vapaaehtoisesta auttamisesta. Siitä toiminta on sittemmin kehittynyt varhaiseen kansalaistoimintaan, ja sen myötä se on muotoutunut nykyisenlaiseksi järjestäytyneeksi toiminnaksi Suomessa. Toiminnalla on pitkät perinteet ja sen merkitys yhteiskunnalle on suuri niin inhimillisesti kuin taloudellisestikin. (Kansalaisareena ry 2020.)

Vapaaehtoistoiminnan kehittämiskeskus Kansalaisareena ry (2020) määrittelee vapaaehtoistoiminnan yleistä hyvää tai lisäarvoa tuottavaa toiminnaksi, jonka hyöty kohdentuu muulle henkilölle kuin lähiomaiselle. Samanaikaisesti toiminta hyödyttää vapaaehtoista itseään ja ympäröivää yhteiskuntaa. Willbergin (2015, 6) mukaan esimerkiksi omaishoito, työhön ja opiskeluun liittyvä harjoittelu, äänestäminen sekä hyväntekeväisyyteen lahjoittaminen jäävät vapaaehtoistoiminnan ulkopuolelle. Euroopan parlamentin vapaaehtoistoiminnan määritelmä vuodelta 2008 lisää vapaaehtoistoiminnan kriteeriksi, että se on kaikille avointa toimintaa. Suomessa toimintaa edistetään myös valtion tasolla. (Willberg 2015, 6.)

Kurjen (2007, 130) mukaan vapaaehtoistyössä ihmiset antavat aikaansa toisille ihmisille odottamatta mitään vastineeksi. Se on mielihyvää synnyttävää toimintaa, joka tuottaa ja jakaa sekä henkistä että materiaalista hyvää oloa, terveyttä ja ystävyyttä sekä kommunikaatiota, eikä sillä ole taloudellista ulottuvuutta. Vapaaehtoistoiminta myös lievittää yksinäisyyttä, ehkäisee syrjäytymistä, mahdollistaa ikääntyneiden keskinäisen vertaistuen ja tarjoaa mahdollisuuksia sukupolvien väliselle kohtaamiselle. Työssä on myös vapauden

elementti, mikä tarkoittaa sitä, että jokainen päättää vapaasti ne olosuhteet, joissa haluaa työnsä tehdä.

Nylundin ym. (2005, 58–80) mukaan vapaaehtoisuus pohjautuu kansalaisten aktiivisuuteen, jonka päämääränä on yhteisen hyvän tavoittelu. Se koostuu neljästä ominaisuudesta: identiteetti, osallistuminen, kohtaaminen ja välittäminen. Identiteetti kuvaa arvomaailmaa, osallistuminen konkretisoi aktiivisen kansalaisuuden. Vapaaehtoistoiminta on yksi parhaista tavoista tuottaa osallistumista ja osallisuutta. Sosiaalisen pääoman kasvattaminen ihmisten välisen vuorovaikutuksen avulla voidaan jopa ajatella takaavan yhteiskuntarauhaa ja edesauttavan sopusointuista kehitystä. Vapaaehtoistoiminta on merkittävä osa suomalaista järjestötoimintaa, jota toteutetaan esimerkiksi lasten ja vanhusten parissa tai eläimiin ja ympäristöön liittyen sekä sosiaali-, kulttuuri- tai liikunta-alalla ja uskonnollisissa yhteisöissä. (Kansalaisareena 2020.)

Kansalaisareena ry (2020) jakaa vapaaehtoistoiminnan eri kategorioihin: tukea tuottavaan, osallistavaan, tuettuun ja palveluja tuottavaan vapaaehtoistoimintaan sekä vertaistoimintaan ja talkoo-, keräys- ja tapahtumatoimintaan. (kuva 1.)



Kuva 1. Vapaaehtoistoiminnan luokittelu (Kansalaisareena ry 2020)

Vapaaehtoistoimintaa toteutetaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Se voi olla esimerkiksi vaikuttamista yhteisten asioiden puolesta, vertaistukea, hallitustyöskentelyä, naapuriapua, ystävöimintää tai talkootyötä. Vapaaehtoinen voi tarjota puuttuvan omaisen, naapurin tai ystävän antamaa tukea ja turvaa. Vapaaehtoisen sopimus ei ole työsopimus, vaan vapaaehtoinen toimii oman

motivaationsa sekä aikataulunsa mukaisesti. Häneltä ei odoteta ennalta määrätyn työajan täyttymistä tai muita normaalin työsuhteen velvoitteita. Vapaaehtoisella on mahdollisuus sopia tehtävien vaihtamisesta tai lopettaa, kun elämäntilanne tai kiinnostuksen kohteet muuttuvat. (Willberg 2015, 5–15.)

Vapaaehtoistyötä tehdään 83 % järjestön, yhdistyksen tai seuran organisoimana, kun taas seurakunnan osuus on 9 % ja kunnan osuus vain 2 % (Kansalaisareena 2020). Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvässä toiminnassa on järjestöjen kautta mukana vuosittain noin 500 000 vapaaehtoista. Vapaaehtoistyöhön sijoitetulla yhdellä eurolla saadaan järjestöjen arvon mukaan noin kuusinkertainen tuotos yhtä työtuntia kohti laskettuna. (STM 2020a, 28.)

Kansalaisareenan, Kirkkohallituksen ja Opintokeskus Siviksen Taloustutkimuksella 2021 teettämässä Vapaaehtoistyö Suomessa -kyselyssä haastateltiin 1 094:ää henkilöä. Tulosten mukaan vapaaehtoistoiminnassa on mukana 1,4 miljoonaa suomalaista eli noin joka kolmas. Vastaaajista 47 % oli tehnyt vapaaehtoistyötä edeltävän vuoden aikana. Työtä tehdään keskimäärin 18 tuntia kuukaudessa. Toiminta on nousussa: nykyinen lukema on 170 000 henkilötyövuotta, kun vuonna 2010 se oli 146 000. Seniorien ja vanhusten parissa työskentelee noin 344 000 henkilöä. Yli 65-vuotiaat ovat aktiivisimmin järjestöjen vapaaehtoistoiminnassa mukana oleva ikäryhmä. (Kansalaisareena ry 2021.)

Myös nuoret ovat kiinnostuneet vapaaehtoistyöstä, varsinkin jos se on itsenäistä, sitoutumatonta ja hetkellistä. Nuoret ovat laatu tietoisia ja osaavat vaatia tehokasta, näkyvää sekä vaikuttavaa toimintaa. Asioita halutaan tehdä omia toiveita, omaa oppimista sekä omaa identiteettiä täydentäen. Osallistumisen halutaan näkyvän myös ansioluettelossa. (Utriainen 2011, 22.)

Vapaaehtoistyön tärkeys huomioidaan nykyisin myös koulumaailmassa. Esimerkiksi Jyväskylän yliopiston (2021) yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitoksella opiskellessa on mahdollista kartuttaa monipuolisesti omia työelämätaitoja ja tutustua samalla kolmannen sektorin toimintaan. Opiskelija voi hakea aikaisemmin hankitun osaamisen tunnistamista ja tunnustamista vapaaehtoistoiminnan kautta hankitun osaamisen hyväksilukemiseksi osaksi opintojaan.

Willbergin (2015, 8) mukaan kolmannella sektorilla tarkoitetaan yleishyödyllistä kansalaistoimintaa, voittoa tavoittelematonta järjestötoimintaa, joka eroaa yksityisistä yrityksistä ja julkisista toimijoista, mutta siinä voidaan myös osallistua markkinaehtoiseen toimintaan. Organisoitunut kansalaistoiminta voidaan myös erottaa kolmannelta sektorilta neljänneksi sektoriksi, johon kuuluvat kotitaloudet, perheet ja läheiset. Yleishyödyllinen kansalaistoiminta on yleensä yhteisöjen tai yhteisöjen harrastus- ja vapaa-ajantoimintaa, joiden tarkoituksena on harjoittaa sosiaalista toimintaa tai tukea taidetta.

Vaikka halua vapaaehtoistyöhön onkin, eivät halukkaat ja tarvitsijat aina kohtaa. Vapaaehtoistoiminnan haasteena on toimijoiden löytyminen, heidän sitoutumisensa tukeminen sekä riittävien toimintaedellytysten löytäminen. Vapaaehtoistyön tukemista on syytä pohtia myös kuntien tarjoaman koordinaation näkökulmasta erityisesti silloin, kun vapaaehtoistyö kohdentuu säännöllisten palveluiden piirissä oleville iäkkäille. (STM 2020b, 27.)

Kunnissa rakennetaan yhteistyössä järjestöjen, seurakuntien ja muiden toimijoiden kanssa toimintamahdollisuuksia iäkkäiden hyvinvointia tukevalle vapaaehtoistoiminnalle. Vanhuspolitiikassa korostetaankin järjestöjen ja vapaaehtoistoiminnan merkitystä ikääntyneiden terveyden edistämiseksi ja sitä kautta ennaltaehkäisevässä vanhustyössä. Ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi juuri kolmatta sektoria pidetään erityisen tärkeänä voimavarana, sillä kolmannen sektorin järjestöt ja yhdistykset voivat tarjota ikääntyneille vapaaehtoistoiminnan kautta avun ja tuen ohella myös mielekästä tekemistä, yhteisöllisyyttä ja yhteiskunnallista osallisuutta. (Loviisa 2022a, 15.)

Kansalaisareena ry:n (2020) mukaan vapaaehtoistoimintaan osallistumisen tulisi olla vaivatonta. Usein epätietoisuus asioista vaikeuttaa tai estää vapaaehtoiseksi ryhtymistä. Suurimmat esteet osallistua ovat kuitenkin ajan puute ja se, ettei kukaan pyydä toimintaan mukaan. Muita esteitä voivat olla seuraavat:

- verotus, kulu- ja matkakorvaukset, vapaaehtoisen kiittäminen
- lainsäädäntöön liittyvät esteet; puuttuva lainsäädäntö, varainhankinta
- hygieniasäädökset
- yhteistyökäytännöt ja rajapinnat vapaaehtoistoiminnan ja työn välillä
- fyysiset esteet

- saavutettavuus; fyysisten esteiden lisäksi kaikki toiminta ei välttämättä ole saavutettavaa kaikille esim. kielen, erilaisten henkilökohtaisten ominaisuuksien, toimintarajoitteiden tai vapaaehtoistoimintaa koskevien muiden vaatimusten takia
- riskien hallinta ja vakuutukset
- epäselvyydet toimenkuvassa tai toiminnan organisoinnissa.

Willbergin (2015, 9) mukaan Suomessa ei ole toistaiseksi lakia, joka koskisi vapaaehtoistoimintaa. Ainoastaan eri säädöksissä on vapaaehtoisia koskevia viittauksia. Toimintaa säätelevät yhteiskunnan lait yleensä. Verohallinto antaa vapaaehtoistoimintaa koskevia tulkintasuosituksia ja soveltamisohjeita. Toiminnan periaatteet ja käytännöt ovat muodostuneet lähinnä yhdistysten ja järjestöjen kokemuksen myötä, ja ne ovat hyvin vaihtelevia.

3.3 Vapaaehtoistyön motiivit

Henkilökohtainen motivaatio on koko toiminnan toteutumisen sekä jatkuvuuden ydin, minkä vuoksi motiivien tunnistaminen on tärkeää. Motiivien tunnistamista vaikeuttaa usein se, ettei ihminen itse ole tietoinen kaikista motiiveistaan. Yksiselitteistä syytä osallistumiselle ei ole, vaan yleensä tekijöitä on useita. Kun motiivit ja mahdollisuudet toimia kohtaavat, ovat vapaaehtoiset innostuneita ja sitoutuneita toiminnassaan. (Yeung 2005, 83.) Kun vapaaehtoistoimijoiden motiiveista ollaan selvillä, voidaan motivointia kohdistaa oikein ja oikeilla välineillä.

Motivaatio jaetaan yleensä sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäinen motivaatio muodostuu henkilön omista arvoista ja halusta toimia, jonka johdosta hän hakeutuu tekemään itselleen mielekkäitä asioita ja samalla toiminta on kiinnostavaa ulkoisista palkkioista riippumatta, kun taas ulkoisessa motivaatiossa tekeminen rakentuu palkkioiden kautta. Sisäinen motivaatio motivoi yksilöä vahvemmin, koska tekeminen tuottaa tekijälleen iloa ja tekeminen koetaan kevyemmäksi. (Kansalaisareena ry 2020.)

Sisäisiin motivaatiotekijöihin liittyvät erilaiset tarpeet kuten itsensä kehittäminen, oppimishalu, itsensä toteuttaminen sekä merkityksellisyyden tunteet. Ulkoisia ovat puolestaan kannustus, palaute, palkkio, maine ja kunnia. Kun vapaaehtoisten motiivit tunnetaan, voidaan toimintaa suunnitella heidän

kannaltaan palkitsevaksi ja motivoivaksi. Myös motivaation ylläpitäminen on oleellista. Jos motivointiin ei kiinnitetä huomiota eikä osallistuminen anna enää mitään, innostus voi lopahtaa. Vapaaehtoistoimintaan liittyy aina sekä antamisen että saamisen elementtejä. (Kansalaisareena ry 2020.) Utraisen (2011, 31) mukaan toiminnan mielekkyys, sosiaaliset sidokset ja positiivinen palaute ovat tärkeimpiä toiminnassa mukana olemisen motiiveja. Motiivi kasvaa, jos vapaaehtoisen jaksamisesta, intresseistä ja ideoista on aidosti kiinnostuttu, häntä kuunnellaan ja hänen toimintaansa arvostetaan ja kiitetään.

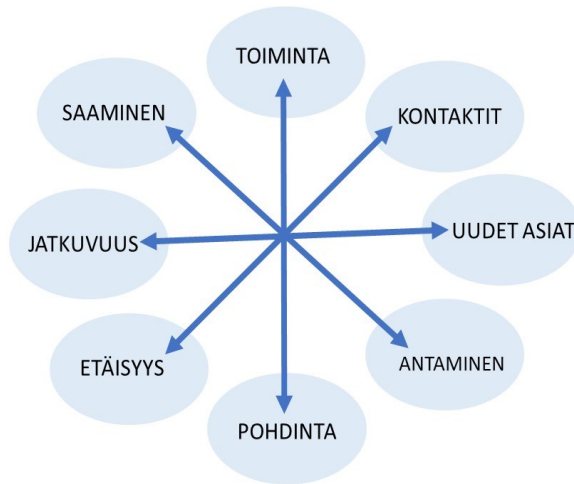
Helsingin yliopiston kirkkososiologian professori Anne Birgitta Yeung (myöh. Pessi) on tutkinut altruismia eli muiden ihmisten auttamista eli sitä, mikä saa ihmiset toimimaan toisten hyväksi. Hänen mukaansa ihmisillä olisi potentiaalia tehdä paljon enemmänkin, jos tekeminen olisi helppoa. Kynnys tekemiseen tulisi siis olla mahdollisimman matala. Suomalaiset suhtautuvat vapaaehtoistyöhön hyvin myönteisesti. Eurooppalaisia enemmän motiiveiksi painottuvat auttamishalu ja ajan antaminen. Suomessa ”kaveria ei jätetä”, eikä täällä koeta olevan yhdentekevää, ”miten muilla menee”. (Forssell 2008.)

Yeungin (2020) mukaan Suomessa vapaaehtoistyön motiivit vaihtelevat iän, sukupuolen ja asuinalueen mukaan. 41 % vapaaehtoisista kokee tärkeimmäksi motivoivaksi tekijäksi halun auttaa muita. Toinen tekijä on vapaa-ajan hyödyllinen käyttö. Muiksi motiiveiksi mainitaan toive tavata samanhenkisiä ihmisiä, tuttavien pyynnöstä mukaan lähteminen, elämäkokemukset sekä yleinen kiinnostus. Naiset haluavat auttaa, oppia uutta ja tutustua uusiin ihmisiin, kun taas miehet haluavat tavata tuttavien ja tehdä vapaa-aikanaan jotain hyödyllistä sekä toteuttaa kansalaisvelvollisuuttaan. Työttömiä motivoivat mielekäs tekeminen, toiminta ja rutiinit. Yli 50-vuotiaiden ja eläkeläisten motiiveissa korostuvat halu saada uusia tuttavien, auttamishalu ja säännöllinen päiväohjelma hyödyllisten asioiden parissa.

Länsisuomalaisten motiivi on oppia uutta, saada hyödyllistä tekemistä sekä toteuttaa kansalaisvelvollisuutta, kun taas itäsuomalaiset korostavat enemmän avun vastavuoroisuutta. Heille vapaaehtoisuus esiintyy lähipiirin auttamisena ja tukemisena. Eteläsuomalaisilla perinteen vaikutus korostuu. Suurimmissa kaupungeissa mukaan lähdetään, koska halutaan jotain hyödyllistä ohjelmaa ja halutaan löytää uusi harrastus. Maaseudulla taas toiminta vapaaehtoisena

on osa traditionaalista elämänmuotoa ja se koetaan kunnon kansalaisen velvollisuudeksi. (Yeung 2020.)

Väitöstutkimuksessaan Yeung hahmotteli haastattelujensa pohjalta avautuneista 767 vapaaehtoismotivaation elementeistä vapaaehtoiskokemuksia kuvaavan kahdeksankulmaisen ”timanttimallin” (kuva 2.)



Kuva 2. Vapaaehtoistoiminnan timanttimalli (Yeung 2020)

Malli piirtää kokonaisuudessaan monipuolisen kuvan vapaaehtoisuudesta: vapaaehtoisuus voi suuntautua itsestä ulospäin – toimintaan, kontakteihin, uusiin asioihin ja antamiseen – kuten myös kohti itseä ja sisäisempiä teemoja – pohdintaa, etäisyyttä, tuttujen teemojen jatkuvuutta ja saamista (Yeung 2020). Youngin tutkimuksen mukaan sitouttajia ovat toiminnan emotionaalinen palkitsevuus, mielihyvä ja ilo mutta myös oman hyvinvoinnin edistäminen ja ylläpito, ryhmähenki muiden toimijoiden kesken sekä kokemus itseisyydestä (*selving*), jota Yeung kuvaa sanoin ”tämä on minun juttuni” (Yeung 2020).

3.4 Osallisuus

Osallisuus on tunne, joka syntyy yhteisössä jäsenenä olemisesta. Yhteisön sisällä se näkyy jäsenten välisenä arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena sekä mahdollisuutena vaikuttaa asioihin. Osallisuus ei ole rakenteellinen eikä yksilöllinen ominaisuus, vaan se rakentuu vuorovaikutuksessa ihmisten sekä ihmisten ja luonnon välillä. Hyvinvointi lisääntyy mielekkään tekemisen myötä tai kun elämä muuttuu ennakoitavammaksi, yleensä silloin kun omalle ajalle löytyy arvo mielekkään tekemisen myötä. Osallisuuden

vastakohta on syrjäytyminen, joka alentaa sekä elämänlaatua että hyvinvointia. Ikääntyneillä syrjäytyneillä perusoikeudet, kuten ihmisarvo ja tasa-arvoisuus, eivät toteudu täysimääräisesti ja tällöin heillä ei ole hyvän vanhenemisen edellytyksiä. (THL 2017, 14.)

Osallisuus on myös terveyttä edistävä tekijä ja sen merkitys hyvinvoinnille on huomioitu erilaisissa kansallisissa ohjelmissa ja toimenpide-ehdotuksissa. Osallisuuden edistäminen kuuluu Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteisiin. Se on nostettu yhdeksi keskeiseksi keinoksi torjua köyhyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. Osallisuutta edistämällä vähennetään eriarvoisuutta. (THL 2021.) Osallisuus on tunne- ja kokemusperäinen asia. Vapaaehtoistoiminnan avulla voi helposti tuottaa osallistumista ja osallisuutta.

Kun ihminen eläköityessään jää työelämän ulkopuolelle, rajautuvat häneltä pois normaalit siteet työyhteisöön ja osin myös yhteiskuntaan. Palkkatyön ulkopuolelle jääminen voi johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen. Vapaaehtoistyö, jonka edellytyksiä oikeusministeriö kansallisesti valtioneuvostotasolla koordinoi, on tärkeä osallisuutta lisäävä vaihtoehto niin eläkeikäisille henkilöille kuin apua tarvitseville iäkkäillekin. (STM 2021b, 25).

3.5 Yksinäisyys

Kohonneen eliniän odotteen myötä haasteet yli 80-vuotiaiden kotona selviytymiseen ja hyvinvointiin kasvavat. Yksinäisyys on keskeinen iäkkäiden hyvinvointiin vaikuttava tekijä, johon liittyy fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia. Toimintakyvyn lasku, krooniset terveysongelmat ja ihmissuhteiden menetykset voivat aiheuttaa yksinäisyyden tunteita. Yksinäisyyttä esiintyy niin nuorilla kuin iäkkäilläkin, mutta määrittävät tekijät saattavat poiketa toisistaan. (Tiikkainen 2007, 9.)

Jokainen ihminen tuntee elämänsä aikana hetkellistä yksinäisyyttä. Sille voi olla monia eri syitä, kuten elämäntilanteen muutos, suru, yksin asuminen, liikuntakyvyn tai fyysisen kunnon heikentyminen, merkityksettömät ihmissuhteet tai yhteiskunnan asenteet ja sen muuttuminen (kuva 3.)



Kuva 3. Syitä yksinäisyydelle (Mielenterveystalo 2021)

Yksinäisyyden kokemus on yksilöllinen. Ihminen, jolla on paljon ihmisiä ympärillään, saattaa kokea ulkopuolisuutta, kun taas toinen viihtyy itsekseen eikä koe eristyneisyyttä kielteisenä asiana. Yhteenkuuluvuuden tunne on eräs ihmisen perustarpeista, ja yksinäisyys on merkki hakeutua muiden luokse. Yksinäisyys voi aiheuttaa häiriöitä, ja mielenterveyden häiriöt altistavat yksinäisyydelle ja syrjäytymiselle. Yksinäisyyden kokemus voi aiheuttaa masennusta, unettomuutta ja muistiongelmia, ja näiden myötä yksinäisyydellä on suoranaisia vaikutuksia myös fyysiseen terveyteen. Yksinäisyyden kokemus ja sen mukanaan tuomat ongelmat vaikeuttavat kotona selviytymistä ja lisäävät laitoshoitoon joutumisen riskiä. (Mielenterveystalo 2021.)

Ihminen on koko elämänsä ajan jollain tasolla riippuvainen muista ihmisistä. Tämä riippuvaisuus muuttaa elämäntilanteen mukana muotoaan, mutta yhteys muiden kanssa on yksi hyvinvoinnin edellytys. Yksinäisyys ei näy ulkopuolelle ja siitä saattaa olla vaikeaa puhua. Tiikkaisen (2007, 12) mukaan yksinäisyyteen liitetään erilaisia kielteisiä tunteita, kuten esimerkiksi masentuneisuus, ahdistuneisuus, ikävystyminen, tyhjyyden ja hylätyksi tulemisen tunne, suru, epätoivo, kärsimättömyys ja itsensä torjuminen. Yksinäisyydestä pyritään eroon erilaisin keinoin. Toiset pyrkivät suorittamaan ja toimimaan niin, ettei kokemukselle jää aikaa, toiset taas reagoivat passivoitumalla ihmissuhteissa. Joillakin jopa epäterveet ihmissuhteet voivat olla keino pyrkiä yksinäisyydestä eroon. (Mehiläinen 2021.)

Ikääntyneet saattavat elämäntilanteensa ansiosta sietää yksinäisyyttä jo verrattain hyvin, jopa vastentahtoinen yksin eläminenkin voi olla melko hyvin

kestettyä. Tiikkaisen (2007, 17) mukaan yksinäisyyden kokemukset voivat olla erilaiset naisilla ja miehillä. Naiset kokevat enemmän emotionaalista yksinäisyyttä kuin miehet. Miehet taas kokevat enemmän sosiaalista yksinäisyyttä. Vanhuusiän yksinäisyys voidaan jakaa emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen, joihin liittyy laadullisesti erilaisia tunteita (Tiikkainen 2007, 12.)

- **Emotionaalinen yksinäisyys** voi johtua esimerkiksi leskeytymisestä, yksin asumisesta, huonoksi koetusta terveydestä ja alentuneesta toimintakyvystä. Siitä kärsivä on usein depressiivinen ja ahdistunut sekä kokee sisäistä tyhjyyden tunnetta ja hylätyksi tulemisen pelkoa.
- **Sosiaalinen yksinäisyys** ilmenee puuttuvina vuorovaikutussuhteina ja vähäisinä ystävyyssuhteina ja siihen liittyy pitkästymistä, ikävystymistä, turhautumista, tarkoituksettomuuden tunnetta ja epävarmuutta.
- Lisäksi **fyysinen yksinäisyys** liittyy kokemukseen kosketuksen tai läheisyyden puutteesta.

Yksinäisyyden kokemusta voi helpottaa erilaisin keinoin. Joskus pelkkä mielekkäiden asioiden tekeminen auttaa. Uusia ihmissuhteita voi etsiä esimerkiksi harrastusten, järjestöjen ja vapaaehtoistyön parista. Vapaaehtoistoimijasta voi tulla autettavalle uusi ystävä. Avun antaminen helpottaa myös auttajaa. Mielenterveystalon (2021) mukaan ihminen, joka auttaa lähimmäistään ei ole yksinäinen. Vapaaehtoistyö.fi-verkkopalvelun kesällä 2021 toteuttaman laajan vapaaehtoisille suunnatun kyselyn tulosten mukaan vapaaehtoisuus vähentää yksinäisyyttä sekä samalla torjuu syrjäytymistä. Kyselyn 1 138 vastaajasta 49 % kertoi vapaaehtoistoiminnan vähentäneen kokemaansa yksinäisyyttä.

3.6 Elämänlaatu

Maaailman terveysjärjestön (WHO) määrittelemän terveyteen liittyvän elämänlaadun käsitteen mukaisesti elämänlaatu koostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista elämän osa-alueista. Niihin vaikuttavat keskeisesti yksilön omat kokemukset, uskomukset, odotukset, toiveet ja havainnot. Se on lähinnä ihmisen oma kokemus elämänsä laadusta.

Elämän tärkeimpiä asioita ovat kontaktit toisten ihmisten kanssa, kun taas ihmissuhteiden puute nousee esille elämän tarkoituksettomuuden syynä. (Nurmi ym. 2009, 242–243.) Ihmiset tarvitsevat toisia ihmisiä, läheisyyttä, yhteisöllisyyttä ja turvaa. Ihmissuhteet ovat yksilön kehityksen, terveyden ylläpitämisen

ja sairauksista selviytymisen kannalta merkittäviä asioita. Ihmisellä on tarve saada ja antaa huolenpitoa, kokea toisten tarvitsevan heitä ja saada osakseen arvostusta. (Tiikkainen 2007, 70–71.)

Laadukkaaseen vanhuuteen kuuluu myös itsenäinen tai avustettu ulkoilu. Se on merkittävä osa arkea ja terveyskäyttäytymistä. Vaikka toimintakyky heikkeneekin, ulkona liikkumisen tarve säilyy. Ulkoilemisen väheneminen heikentää elämänlaatua, toimintakykyä ja itsemääräämisoikeutta. Ulkona kävely merkitsee ikäihmiselle hyötyliikuntaa ja luontokokemuksia, virkistymistä ja rentoutumista, myönteisiä tunnekokemuksia ja onnistumisen kokemuksia. (Ikäinstituutti 2016, 6.)

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia sekä sosiaaliseen että psyykkiseen toimintakykyyn. Se myös edistää ihmisen itsenäisyyttä ja elämänlaatua. (Hirvensalo ym. 2013, 474.) Datta ym. (2014) ovat tutkineet koetun elämänlaadun ja arkitoimintojen yhteyttä toisiinsa. Mielenterveys helposti heikkenee, jos ihminen on kokonaan riippuvainen muista. Lisäksi riippuvaisuudella on alentava vaikutus itsetuntoon. Tutkimuksen mukaan aktiivisimmat iäkkäät kokevat elämänlaatunsakin paremmaksi.

3.7 Ulkoiluystävällisyys

Päivittäinen liikkuminen on ikäihmiselle elinehto. Vanhetessa sairaudet ja toiminnanvajavuudet lisääntyvät ja näyttäytyvät vaikeuksina hoitaa asioita ja selvittää perustoiminnoista. UKK-instituutin (2021) mukaan liikunnan ja muun fyysisen aktiivisuuden avulla voidaan muun muassa

- vähentää ja hidastaa vanhenemisen väistämättä tuomia muutoksia
- edistää terveyttä ja fyysistä toimintakykyä
- parantaa kehonkoostumusta
- hidastaa lihasmassan ja -voiman vähenemistä
- pitää yllä ja jopa parantaa lihasvoimaa ja -kestävyyttä
- vähentää ylimääräistä rasvakudosta ja vatsaontelon sisäistä terveydelle haitallista rasvaa
- ylläpitää luuston massaa ja vahvuutta
- pitää yllä liikkuvuutta, notkeutta ja nivelten hyvinvointia
- pitää yllä tasapainotaitoa, asennonhallintaa ja havaintomotoriikkaa ja näin ehkäistä kaatumisia

- lisää hapenottokykyä eli edistää hengitys- ja verenkiertoelimistön aerobista kuntoa
- vaikuttaa aivojen toimintaan
- parantaa unen laatua ja unirytmisiä
- parantaa ruokahalua ja ravitsemustilaa
- parantaa psyykkistä hyvinvointia.

UKK-instituutin (2021) yli 65-vuotiaiden viikoittaisen liikkumisen suosituksessa korostetaan lihasvoiman ja tasapainon vaikutusta liikkumiskykyyn, kaatumisen ehkäisyyn sekä arjessa selviytymiseen tavoitteena toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikunta. Säännöllinen harjoittelu on ainoa keino pitää liikkumiskykyä yllä. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta sen avulla voi saada lisää terveempiä elinvuosia. (Ikäinstituutti 2016, 7.)

Ulkoilu lisää vastustuskykyä ja sen kautta ehkäisee tartuntatautien aiheuttamaa yleiskunnon laskemista. Ulkoilun avulla unen rytmi ja laatu paranevat ja mieli virkistyy. Usein ulkoilun jälkeen kivuntunteetkin vähenevät, mikä myös helpottaa nukkumista. Hapensaanti on elintärkeää keskushermoston toiminnalle ja keskittymiskyky paranee. Ulkona saatu D-vitamiini ehkäisee luukatoa. Ulkona liikkumisen väheneminen lisää yksinäisyyden tunnetta ja palveluista riippuvuutta. Ulkona liikkuminen taas mahdollistaa sosiaalisten kontaktien lisääntymisen. Ulkoilu ja asiointi edistävät ikäihmisten osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä. (Ikäinstituutti 2016, 7–8.)

Ulkona kävely on useille iäkkäille mieluisa harrastus. Itsenäisen tai avustetun ulkoilun mahdollisuus myös kuuluu inhimilliseen, laadukkaaseen vanhuuteen. On kuitenkin paljon ikääntyneitä, jotka eivät heikentyneen liikuntakykynsä, kaatumisen pelon, tasapainovaikeuksien, haastavan lähiympäristön tai kävelykaverin puutteen vuoksi enää pysty tai uskalla lähteä ulos yksin. Rantakokon (2010) mukaan pelko ulos lähtemisestä onkin ensimmäisiä merkkejä alentuneesta liikuntakyvystä ja pahimmillaan voi lamaannuttaa koko liikkumisen.

Koulutetut ulkoiluystävät voivat toimia tukena, turvana ja seurana sekä tehdä ulkoilun mahdolliseksi niin kotona kuin asumispalveluyksikössä asuvillekin. Ulkoiluystävien merkitys on iäkkäälle suuri, sillä jo yli puolelle 75 vuotta täyttäneistä henkilöistä yksin liikkuminen tuottaa hankaluuksia. Vastoin omaa tahoaan vähentynyt ulkoilu heikentää elämänlaatua, itsemääräämisoikeutta sekä

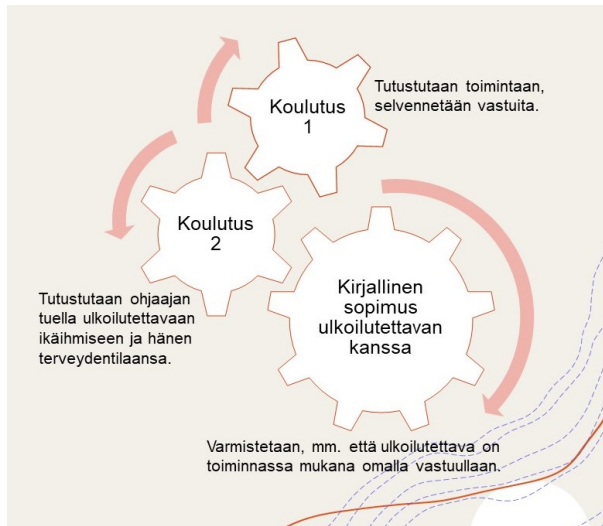
toimintakykyä. Ulkona liikkumisen vähenemisen on myös todettu lisäävän kotihoidon palvelujen tarvetta ja altistavan ihmistä laitoshoidolle. (Ikäinstituutti 2016, 5–6.)

3.8 Ulkoiluystävätoiminta Loviisassa

Ulkoiluystävätoiminta ja ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus ovat osa Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveystoimintasuunnitelmaa, jonka tarkoituksena on järjestää paikallisesti kotona asuville toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille liikuntaneuvontaa sekä voima- ja tasapainosisäilytysharjoittelua ja turvallista ulkoilua heille valittujen ulkoiluystävien avustuksella. Koulutusohjelma on kehitetty yhteistyössä Ikäinstituutin ja sen aluekouluttajien, Liikkeessä-projektin (2002–2005) ja Voimaa Vanhuuteen -ohjelmassa 2005–2009 mukana olleiden järjestöjen kanssa. Lisäksi mukana ovat olleet Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, Suomen Reumaliitto ry, Eläkeliitto ry sekä Helsingin kaupungin liikunta-, terveys- ja sosiaalitoimi. Pilottikoulutus on järjestetty vuosina 2007–2008. (Ikäinstituutti 2016, 5.) Loviisassa kaupungin ulkoiluystävätoiminta on käynnistynyt keväällä 2012.

Ulkoiluystävätoimintaa Loviisassa on koko toiminta-ajan vetänyt ja koordinoinut hyvinvointineuvonnan kuntahoitaja yhteistyössä Loviisan seniorit ry:n kanssa. Yhteyshenkilö toimii myös kouluttajana, ja näin tapaa ulkoiluystäväksi hakevat henkilökohtaisesti. Samalla hän arvioi henkilön soveltuvuutta tehtävään ja valitsee sopivan ulkoiluttettavan. Kaikkiaan koulutettuja ulkoiluystäviä on Loviisassa yhteensä 69 henkilöä ja ulkoiluystävinä toimii 43 henkilöä (tilanne 8/2021).

Kaikki ulkoiluystäväksi valitut käyvät aluksi läpi kaksipäiväisen ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutuksen. Koulutuksessa (kuva 4) käydään läpi muun muassa vapaaehtoistyön periaatteita, erilaisia avustamistapoja, apuvälineiden käyttöä, turvallisuusasioita sekä jaetaan tietoa sopivista ulkoilureiteistä. Kaksivaiheinen koulutus kestää kahdeksan oppituntia ja sisältää välitehtävän, jonka aikana ulkoilutoimintaa harjoitellaan käytännössä myös yhdessä asiakkaan kanssa. Koulutukset on suunnattu kaikille: vertaisohjaajille, vapaaehtoistyöntekijöille sekä iäkkään läheisille, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan iäkkään ulkoilupuolella. (Ikäinstituutti 2016, 5.)



Kuva 4. Havainnekuva Ikäinstituutin Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutuksesta

Koulutuksen jälkeen ulkoiluystävä ja ulkoilutettava allekirjoittavat yhdessä kirjallisen *Sitoumuksen ulkoiluystävätoimintaan* -sopimuksen, jonka keskeisiä asioita ovat vapaaehtoisuuden, toiminnan järjestäjän sekä yhteyshenkilön yhteystiedot ja tehtäväkuvaus. Samalla varmistetaan vaitiolovelvollisuus sekä se, että ulkoilutettava on toiminnassa mukana omalla vastuullaan. Sopimuksia on kaksi, joista toinen jää ulkoilutettavalle ja toinen ulkoiluystävälle tai hänen taustaorganisaatiolleen. Tämän jälkeen ulkoiluystävä ja ulkoilutettava sopivat keskenään tapaamistensa aikatauluista. Suositus on, että ulkoilu tapahtuisi ainakin kerran viikossa. Ulkoiluystävätoiminta on tarkoitettu pääasiassa kotona asuville, mutta jos ulkoilutettava siirtyy hoivahoitoon, toiminta usein jatkuu. Ulkoilutettavat löytyvät yleensä kotihoidon kautta tai ikäihminen voi myös itse ilmaista halunsa ulkoiluystävästä Loviisan palveluohjaukselle tai suoraan koordinaattorille.

Vapaaehtoisia on haettu toimintaan mukaan erilaisin keinoin. Senioriyhdistyksen aktiiviset jäsenet ovat hyvin verkostuneita ja heidän kauttaan on tavoitettu valtaosa toimijoista. Koulutuksesta on ilmoitettu paikallislehdissä ja radiossa. Tiedot toiminnasta löytyvät helposti Loviisan kaupungin kotisivuilta.

Vapaaehtoisia on kutsuttu kaupungin taholta ryhmätapaamisiin kaksi kertaa vuodessa. Keväisin on tavattu kahvitilaisuudessa paikallisessa kahvilassa, ja ennen joulua on ollut tapana kokoontua lounaan merkeissä. Toisinaan on myös järjestetty tutustumisia toisten kuntien ulkoiluystäviin tai paikallisiin palvelutaloihin.

Ulkoiluystävätoiminnan haasteina voidaan nähdä, että monet ulkoiluystävistä ovat jo varsin iäkkäitä ja heidän omatkin voimavaransa saattavat äkillisesti iän puolesta heiketä. Loviisa on myös alueena melko suuri, välimatkat ovat pitkiä ja syrjäkylille on hankalampaa löytää uusia toimijoita huonojen kulkuyhteyksienkin takia. Koordinoinnin ongelmana on myös se, etteivät kaikki ilmoita keskeyttäneensä tai lopettaneensa toimintansa. Nyt kun ulkoiluystävien rekrytointi on poikkeusaikana ollut katkolla, tarve uusille toimijoille on yhä suurempi.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää vapaaehtoisten motiiveja hakeutua, sitoutua ja jatkaa tehtävässään ulkoiluystävänä, ja samalla kartoittaa heidän mielipiteitään koulutuksesta, sekä vapaaehtoistyön vaikutuksesta oman hyvinvoinnin lisääjänä. Tavoitteena on löytää tietoa tuen tarpeesta, sekä hahmottaa uusia keinoja ja kanavia saada ihmiset kiinnostumaan ulkoiluystävätyöstä, ja hakeutumaan vapaaehtoistyön pariin. Ulkoiluystävälle suunnatun kyselyn avulla toivoin myös voivani osoittaa vapaaehtoisille kaupungin heitä kohtaan tunteita arvostusta ja ettei heidän työtään ole unohdettu, vaikka näin poikkeusaikana ulkoiluystävätoiminta on ollutkin miltei kokonaan tauolla.

Opinnäytetyössäni vastaan seuraaviin kysymyksiin:

- Millaisia motiiveja ulkoiluystävillä oli hakeutua tehtävään?
- Mikä estää ja edistää sitoutumista ulkoiluystävätoimintaan?
- Miten ulkoiluystävät kokevat tehtävään saamansa koulutuksen palvelleen heitä?
- Millaista lisätukea toimintaansa he toivoisivat saavansa?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyö toteutettiin standardoituna Survey-tutkimuksena, mikä tässä tapauksessa tarkoittaa, että tieto kerättiin strukturoidussa muodossa valitun joukon jokaiselta yksilöltä kyselylomakkeen avulla. Kokonaistutkimuksessa oli tutkittavana koko perusjoukko. Kerätyn aineiston avulla pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään ilmiötä. (Hirsijärvi ym. 2007, 134.)

Kyselylomake oli standardoitu eli vakioitu, joka tarkoittaa sitä, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään sama asiasisältö täsmälleen samalla tavalla.

Kyselylomake on tyypillinen tapa kerätä aineistoa määrällisessä tutkimuksessa. (Vilkkä 2021b.) Kyselyä varten luotiin kyselylomakkeen yhteistyössä tilaajan (Loviisan senioripalvelut) kanssa.

Kyselytutkimuksessa on yhteensä 35 kysymystä, joiden jaottelu tapahtui seuraaviin kokonaisuuksiin:

- Yleiset taustatiedot, 6 kysymystä
- Oma toiminta ulkoiluystävänä, 12 kysymystä
- Motiivit jatkaa ulkoiluystävänä, 9 kysymystä
- Ulkoiluystäväkoulutus, 4 kysymystä
- Ulkoiluystävätyön kehittäminen, 4 kysymystä

Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusmenetelmää toisiaan täydentävinä suuntauksina. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia, käyttäytymisen syitä sekä merkityksiä kokonaisvaltaisesti, tarkoituksena taata mitattavien seikkojen tarkoituksenmukaisuus. (Hirsijärvi ym. 2007, 157–160.) Kvalitatiivinen tutkimusote sopii hyvin juuri toiminnan kehittämiseen, vaihtoehtojen etsimiseen tai sosiaalisten ongelmien tutkimiseen. (Heikkilä 2014.) Kvantitatiivinen tutkimus perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Siinä ollaan usein kiinnostuneita erilaisista luokitteluista, syy- ja seuraussuhteista, vertailusta ja numeerisiin tuloksiin perustuvasta ilmiön selittämisestä. (Jyväskylän yliopisto 2015.) Kanasen (2010, 27) mukaan kvantitatiivinen tieto on niin sanottua kovaa tietoa eli luotettavaa ja tieteellistä.

TUTKIMUSAINEISTO JA SEN HANKKIMINEN

5.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyö toteutettiin kaikille Loviisan kaupungin ulkoiluystävänä toimiville lähetetyn kyselyn avulla. Saadut vastauksen luokiteltiin erilaisiin luokkiin, joiden pohjalta johtopäätökset tehtiin. Saamilleni johtopäätöksille hain tukea aikaisemmista tutkimuksista ja muusta kirjallisuudesta.

Ulkoiluystävänä toimi kyselyn toteuttamisen ajankohtana 43 vapaaehtoista, joista suomenkielisiä oli 60 % (n=26) ja ruotsinkielisiä 40 % (n=17). Saatekirje

(liitteet 1 ja 2) ja kysely (liitteet 3 ja 4) toteutettiin sekä suomen- että ruotsinkielisinä. Kysely lähetettiin postitse kaikille kaupungin ulkoiluystävinä toimiville.

5.2 Aineisto

Aineisto kerättiin sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä sisältävän kyselylomakkeen avulla, jonka kysymykset muotoutuivat suunnitelmavaiheessa tutustumani aineiston pohjalta. Kysymykset testattiin toimeksiantajan sekä seniorijärjestön edustajalla. Saatekirjeessä (liite 1 ja 2) esittelin itseni, kerroin opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen, sekä osallistumisen vapaaehtoisuuden, ja ilmaisoin halukkuuteni vastata kysymyksiin tarvittaessa. Kerroin myös vastanneiden saavan tutkimuksesta yhteenvedon työn valmistuttua. Saate, kyselylomake ja palautuskuori postitettiin vastaajille 27.8.2021. Palautuskuoren postitaksi oli maksettu toimeksiantajan toimesta. Vastausaikaa annettiin 17.9.2021 saakka. Tutkimus oli kokonaistutkimus, eli se lähetettiin kaikille ulkoiluystävinä tällä hetkellä toimiville. Postitus tapahtui toimeksiantajan kautta, jolloin vastaajien anonymiteetti säilyi.

Suunnitelmavaiheessa kyselyn toteutusvaihtoehtona oli kyselyn toteuttaminen sähköpostitse Webropol-kyselynä. Tilaajan kokemuksen mukaan, kuitenkin vain harvalla vastaajalla oli mahdollisuus ja halu käyttää sähköpostia, tai sähköpostin käyttö oli vain satunnaista. Saadaksemme paremman vastausprosentin päädyimme käyttämään perinteistä postitettua paperikyselyä.

5.3 Aineiston analyysi

Aineiston analysointi tehtiin sisällönanalyysin avulla, tarkoituksena saada tekstiaineistosta esille siinä esiintyvät merkitykset. Sisällönanalyysi laadullisessa tutkimuksessa on yksittäinen menetelmä, mutta myös väljä teoreettinen kehys, joka on mahdollista liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Tutkittavasta asiasta pyritään saamaan esiin tiivistetty ja yleistävä kuvaus ilman, että aineiston informaatioarvoa menetetään. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 91–93.) Tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysissä tuotettu aineisto teemoiteltiin tutkimuskysymysten mukaan, jonka jälkeen aineisto tiivistettiin ja selkeytettiin oleellista informaatiota hävittämättä. Kvantitatiivista aineistoa käsiteltiin perusanalyysin keinoin, eli tarkastelemalla suoria ja suhteellisia jakaumia, sekä myös keskiarvoja laskemalla.

5.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) ihmisen tutkimiseen kohdistuvia eettisiä periaatteita, sekä kunnioitettiin perustuslaissa (1999/731, 6–23 §) muun muassa oikeus sananvapauteen ja yksityisyyteen säädetyt lakeja. Kyselyn saatteessa (liite 1 ja liite 2) kerrottiin tutkimuksen tavoite ja se että, tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Saatteessa (liite 1 ja liite 2) kerrottiin myös, että vastaukset ja tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja ne hävitetään heti työn valmistuttua.

Valitsin tutkimuskohteiksi kaikki ulkoiluystävät, koska halusin saada juuri heidän ajatuksensa ja asiantuntijuutensa kirjattua ylös. Tutkimustulokset perustuivat aineistoon, jossa ryhmä toi esiin omat kokemuksensa ja toiveensa ulkoiluystävänä toimimisesta. Kaikki materiaalit kulkivat toimeksiantajan kautta anonymisti. Työ eteni johdonmukaisesti. Tutkimuksen luotettavuus tuli esille myös siinä, että vastaukset alkoivat olla samankaltaisia. Kvalitatiivisen tutkimuksen tulosten voidaan olettaa olevan luotettavia, jos saatu tieto alkoi toistaa itseään. (Alasuutari 2011, 112.)

Kvalitatiivisiä menetelmiä kritisoidaan toisinaan luotettavuuskriteereiden hämäryydestä. Työn tekijä joutuu koko ajan pohtimaan ratkaisujaan ja ottamaan kantaa oman työnsä luotettavuuteen apunaan ainoastaan omat ennako-oletukset, arkielämän säännöt ja teoreettinen oppineisuus. Laadullisen tutkimuksen keskeinen tutkimusväline on sen tekijä ja luotettavuuden pääasiallinen kriteeri on tekijä itse ja hänen tutkimusprosessinsa. *Uskottavuus* tarkoittaa, että työn tekijä tarkastaa, vastaavatko hänen käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä. *Varmuutta* lisätään ottamalla huomioon myös tutkimukseen yllättäen vaikuttavat ennakkoehdot. *Vahvistuvuutta* on, kun tehdyt tulkinnot saavat tukea vastaavista tutkimuksista. (Eskola ym. 1999, 209–213.)

Tutkimusaineiston luotettavuudeksi olen pyrkinyt mahdollisimman tarkasti kuvaamaan olosuhteet ja tavan, joilla tutkimusaineisto on kerätty. Olen huolehtinut aineiston riittävydestä ja analyysin kattavuudesta. Olen pyrkinyt huomioidaan analyysin arvioitavuutta ja sitä, että lukija pystyy seuraamaan asioiden päättelyä ja toistettavuutta, esittämällä analyysissä käytetyt luokittelut ja tulkinnot yksityiskohtaisesti niin, että aineistoa voidaan soveltaa ja siitä voidaan

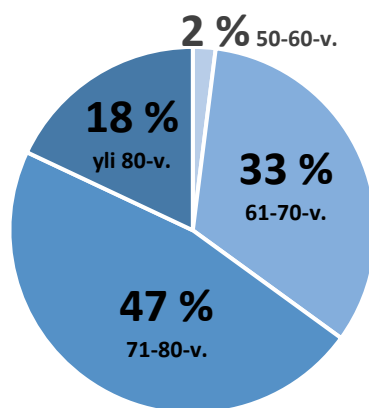
tehdä sama tulkinta jatkossakin. Koko tutkimusprosessi on toteutettu rehellisesti ja huolellisesti. (Eskola ym. 1999, 216–217.)

Vastausprosentti on yksi tutkimuksen luotettavuuden ilmaisun. Se kertoo, kuinka moni otoksesta vastasi ja palautti kyselylomakkeen. Tämän opinnäytetyön vastausprosentti oli 79,07 %, kun tyypillisimmin kyselytutkimusten vastausprosentin voidaan odottaa olevan alle 50 %. (Vehkalahti 2019, 44.)

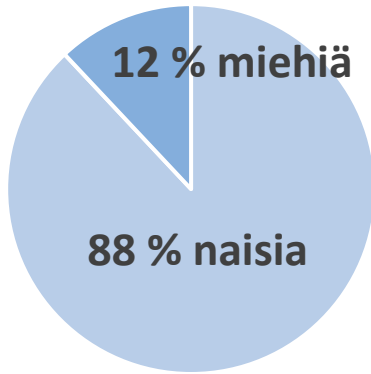
6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksen perusjoukkona oli 43 ulkoiluystävää, joista 34 palautti vastauslomakkeen määräajassa eli vastausprosentiksi muodostui 79,07 %. Suomalaisista vastauslomakkeista palautui 81 % (n=21) ja ruotsinkielisistä 62 % (n=13). Tutkimuksen kato oli yhdeksän. Kadon osuus lasketaan tässä tutkimuksessa kokonaan vastaamatta jättäneiden perusteella. Kokonaisvastaajien vastausprosentti on esitetty kahden desimaalin tarkkuudella, vastauskohtainen prosenttiosuus on pyöristetty lähimpään kokonaislukuun.

Vastaajista 2 % (n=1) oli iältään 50–60-vuotiaita, 61–70-vuotiaita oli 33 % (n=11 kpl) ja 71–80-vuotiaita oli 47 % (n=16). Yli 80-vuotiaita oli 18 % (n=6) (taulukko 1). Vastaajista 88 % (n=30) oli naisia, kun miesten osuus oli 12 % (n=4) (taulukko 2).

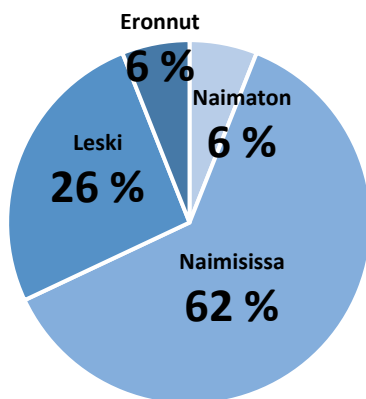


Taulukko 1. vastaajien ikäjakauma

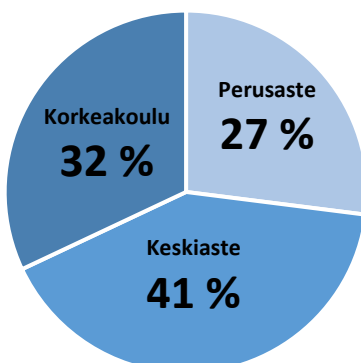


Taulukko 2. Vastaajien sukupuoli

Enemmistö, 65 % vastaajista on yli 71-vuotiaita. Vastausten perusteella voimme päätellä ulkoiluystävien olevan varsin iäkkäitä. Naiset näyttäisivät olevan merkittävästi miehiä kiinnostuneempia toimimaan ulkoiluystävinä. Siviilisäädyltään naimattomia oli 6 % (n=2), naimisissa olevia 62 % (n=21), leskiä 26 % (n=9) ja eronneita 6 % (n=2) (taulukko 3). Perusasteen koulutuksen saaneita vastaajista oli 27 % (n=9), keskiasteen tutkinnon suorittaneita 41 % (n=14) ja korkeakoulututkinnon suorittaneita 32 % (n=11) (taulukko 4).



Taulukko 3. Vastaajien siviilisäätö



Taulukko 4. Vastaajien koulutustausta

Kyselystä saatujen tulosten mukaan enemmistö vastaajista oli naimisissa. Seuraavaksi eniten oli leskiä. Leskien määrää voi selittää se, että muuttaneessa elämäntilanteessa vapaaehtoistyö on hyvä keinoja helpottaa yksinäisyyttä ja saada uusia rutiineja elämään verrattain helposti. Enemmistö vastaajista oli hyvin koulutettuja. Korkea koulutustaso on Principi ym. (2014) mukaan yksi vapaaehtoistyötä vahvasti ennustava asia.

Vastaajista 62 % (n=21) ilmoitti äidinkielekseen suomen ja 38 % (n=13) ruotsin. Muuta vastausvaihtoehtoa ei kyselylomakkeessa tarjottu, koska postitettaessa toimeksiantajalla oli tieto, ettei äidinkieleltään muunkielisiä ulkoiluystävissä tällä hetkellä ole. Suomenkielisistä vastaajista 50 % (n=13) ja ruotsinkielisistä 53 % (n=9) on yli 71-vuotiaita.

Ulkoiluystävistä 3 % (n=1) oli työssä käyviä, muut 97 % (n=33) olivat eläkkeellä, mitä ennustaa myös vastaajien ikäjakauma (taulukko 1.) Työttömiä ei ulkoiluystävissä ollut. Kyselyn perusteella ulkoiluystävätoiminta ei tavoita työttömiä Loviisassa.

6.1 Oma toiminta ulkoiluystävänä

Kysymykseen kuinka kauan olet toiminut ulkoiluystävänä, vastaajista 44 % (n=15) vastasi toimineensa 3–4 vuotta ja 44 % (n=15) yli viisi vuotta tai enemmän. 1–2 vuotta ulkoiluystävänä toimineita oli 12 % (n=4). Alle vuoden ulkoiluystävinä toimineita ei ollut, koska koronaepidemian mukanaan tuomat rajoitukset katkaisivat käytännössä koko toiminnan, eikä uusia ulkoiluystäviä ole koulutettu. (Tilanne 8/2021).

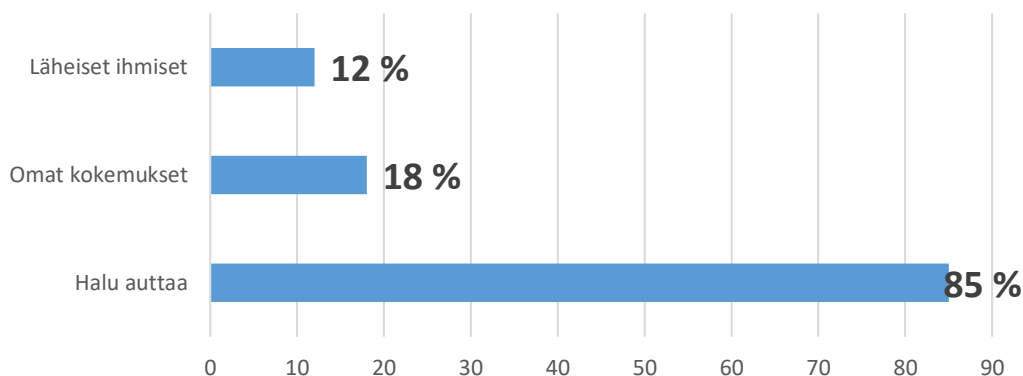
Vastaajista 50 % (n=17) kertoo toimineensa vapaaehtoisena myös muilla tahoilla. Useat kertoivat toimivansa apuna läheisilleen, naapureilleen ja sisarusilleen. 38 % (n=13) ei ollut tehnyt vapaaehtoistyötä muualla kuin kaupungin ulkoiluystävänä. 12 % (n=4) ei vastannut kysymykseen. Vapaaehtoisten mainitsemia muita tahoja, joiden kautta he toimivat olivat Loviisan seniorit ry., Lions Club Loviisa, Odd Fellow, Naisten pankki, Rannikkosotilaskotiyhdistys, Pernå pensionärer, seurakunta, vastaanottokeskus ja hyväntekeväisyyskirpputorit. Kahdella vastaajalla oli kokemusta myös kuntokerhon ja ystäväkerhon vetämisestä.

Seurakunnan vapaaehtoistyö, monenlaisia tehtäviä aina tarpeen mukaan, rukouksesta kassanhoitajaksi myyjäisissä, kirjastonhoitoa. Kirkon lehden toimitussihteeri ja taittaja.

Vastaajista 44 % (= 15) oli saanut tiedon ulkoiluystävätoiminnasta lehdestä, 3 % (n=1) internetistä, 24 % (n=8) oli kuullut toiminnasta ystävältä ja 12 % (n=4) vapaaehtoisjärjestöstä. Kysymyksessä oli mahdollisuus tarkentaa vastausta. Muiksi tietokanaviksi mainittiin Loviisan seniorit ry., eläkeyhdistykset, Loviisan senioripalvelujen vanhustyöntekijät, Loviisan kaupunki, vaimo ja ulkoiluystävätoiminnan vetäjä.

Tytär ehdotti ja kannusti, kun olin jäänyt yksin.

Kysyttäessä mikä sai sinut lähtemään mukaan ulkoiluystävätoimintaan, enemmistö 85 % (n=29) vastasi auttamisen halun tärkeimmäksi syyksi. Muita syitä olivat 18 % (n=6) omat kokemukset ja 12 % (n=4) läheiset ihmiset (taulukko 5).



Taulukko 5. Mikä sai sinut lähtemään mukaan ulkoiluystävätoimintaan?

Auttamisen halu on myös tutkimusten mukaan tärkein syy lähteä vapaaehtoistoimintaan mukaan. Kysymyksessä oli mahdollista tarkentaa vastausta. Moni mainitsi useita syitä toimia ulkoiluystävänä, kuten uusi elämäntilanne, tuttavien suositus, yksinäisyys ja tieto siitä, kuinka tärkeää on päästä joskus ulos.

*Minulla oli vapaata aikaa, johon halusin mielekästä tekemistä.
"Antaessaan saa".*

Tieto siitä kuinka tärkeää ihmiselle on päästä joskus ulkoilemaan.

Uusi elämäntilanne.

Yksinäisyys.

Tuttava, joka oli ollut jo aiemmin mukana toiminnassa.

Kysymykseen onko ulkoilutettavan sukupuolella merkitystä, enemmistö 94 % (n=32) vastasi, ettei sukupuolella ole väliä. Ainoastaan yksi nainen 3 % (n=1) oli sitä mieltä, että sukupuolella on merkitystä. Yksi ei vastannut kysymykseen.

62 %:lla (n=21) vastaajista oli yksi ulkoilutettava, 21 %:lla (n=7) kaksi ulkoilutettavaa ja 9 %:a (n=3) kertoi ulkoilutettavia olevan useampi. Yksi vastaaja kertoi, ettei hänellä ole ulkoilutettavaa tällä hetkellä. Kaksi ei vastannut kysymykseen.

Vastaajista enemmistö 71 % (n=24) kertoi ulkoilevansa ulkoiluystävänsä kanssa kerran viikossa. 12 % (n=4) ulkoili ulkoiluystävän kanssa monta kertaa viikossa, 9 % (n=3) joka toinen viikko ja 3 % (n=1) harvemmin kuin kerran kuukaudessa. 3 % (n=1) mainitsi poikkeustilan takia ulkoilevansa harvemmin. Yksi ei vastannut kysymykseen.

Enemmistö vastaajista 71 % (n=24) piti tärkeänä, että ulkoilutettava asuu lähellä häntä. 30 % (n=10) vastasi, ettei välimatkalla ole merkitystä. Ulkoiluystävätoimintaa hankaloittaviksi tai estäviksi asioiksi mainittiin ajokortin menettäminen tai pitkä välimatka sekä kulkemisen ongelmat.

Kysymykseen oletko kokenut ongelmatilanteita, vastaajista 80 % (n=27) vastasi, että ei ollut kokenut ongelmatilanteita ulkoiluystävänä toimimisensa aikana. Vastaajista 91 % (n=31) koki saavansa apua, jos ongelmia ilmenee tai jokin asia toiminnassa askarruttaa. Vastaajista kukaan ei kokenut, että ei saisi apua tarvittaessa. Kysymyksessä oli mahdollista tarkentaa vastausta. Ne 20 % (n=7), joilla ongelmatilanteita on ollut nimesivät seuraavia asioita:

- Ulkoilutettava ei ole kiinnostunut ulkoilusta tai liikunnasta.
- Ulkoilutettavan aggressiivisuus
- Ulkoilutettavan pukeutuminen

- Muistisairauden taso
- Jälkeläisen kuulustelu: "Mitä toimintaa tämä on?"
- Koronan takia ei pysty vierailemaan hoitopaikassa.
- Ulkoilutettava ei halua ulkoilla koronan takia.

Edellinen ulkoilutettava unohti katsoa kalenteriinsa eikä avannut ovea. Olisi mieluummin katsonut TV:tä. Ulkoilutus ei ollut hänen oma vaan sukulaisten idea.

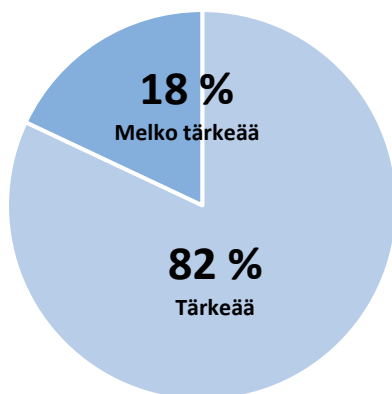
Ulkoilutettava kaatui kadulla ja satutti jalkansa. Ulkopuolinen tuli auttamaan, jalka esti joksikin aikaa ulkoilun.

Enemmistö 85 % (n=29) vastaajista kertoi saaneensa ulkoilutettavalta palautetta työstään. 15 % (n=5) vastaajista ei ollut saanut palautetta. Vastaajat myös toivoivat kaupunkia ottamaan säännöllisesti yhteyttä ulkoilutettaviin ja kysymään heiltä mielipiteitä toiminnan sujuvuudesta.

Jos ulkoilutettaviin otettaisiin määräajoin yhteyttä kaupungin yhteyshenkilön taholta saataisiin palautetta ja samalla selvitettäisiin onko kaikki hyvin ja kaivataanko muutoksia.

6.2 Motiivit jatkaa ulkoiluystävänä

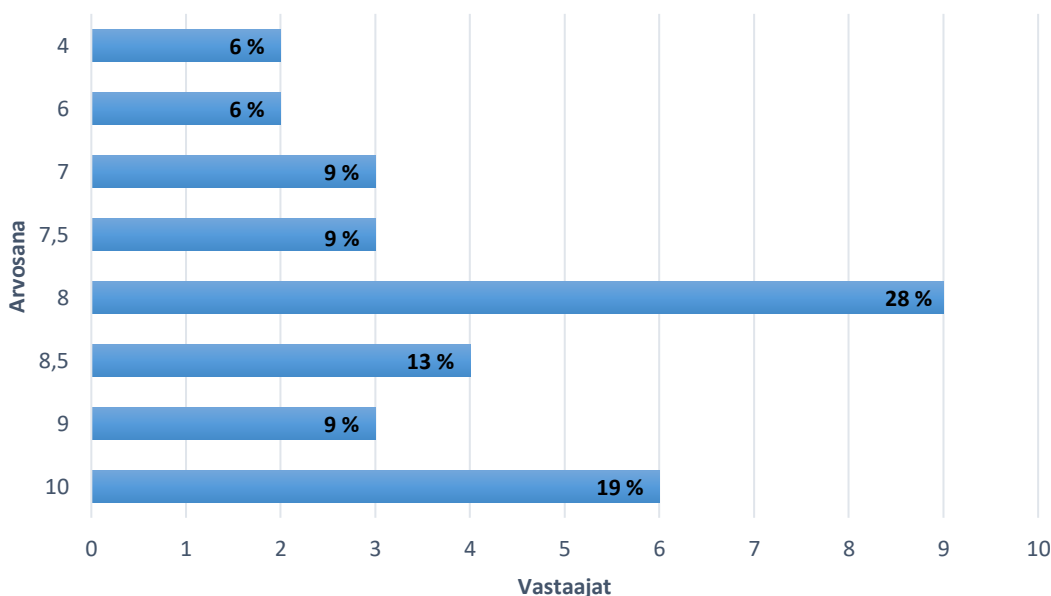
Kaikki kyselyn palauttaneet vastasivat kysymykseen, kuinka tärkeänä näet ulkoiluystävätoiminnan. Vastaajista 82 % (n=28) piti ulkoiluystävätoimintaa tärkeänä ja 18 % (n=6) melko tärkeänä (taulukko 6). Kukaan ei ollut sitä mieltä, että ulkoiluystävänä toimiminen ei olisi erityisen tärkeää.



Taulukko 6. Kuinka tärkeänä näet ulkoiluystävätoiminnan?

Kyselyn perusteella ulkoiluystävää toimintaa pidetään tärkeänä. Sen hyödyt sekä itselle että ulkoilutettaville tiedostetaan. Vapaaehtoistyössä toiminnan merkityksellisyys onkin yksi tärkeimmistä mukana olon syistä.

Kyselyssä vastaajat kertoivat motivoituneisuudestaan asteikolla 0–10. Enemmistö 95 % (n=32) vastaajista vastasi tähän kysymykseen ja sijoitti itsensä janelle. Täyden kymppin motivoituneisuudelle antoi 19 % (n=6), arvosanan yhdeksän 9 % (n=3), arvosanan 8,5 13 % (n=4) ja arvosanan kahdeksan antoi 28 % (n=9) vastaajista. Arvosanan 7,5 9 % (n=3), arvosanan seitsemän antoi 9 % (n=3) vastaajista, arvosanan kuusi 6 % (n=2) ja arvosanan neljä 6 % (n=2) vastaajaa (taulukko 7).



Taulukko 7. Kuinka motivoitunut olet mielestäsi ulkoiluystävänä?

Huonommin motivoituneet selittivät arvosanaansa koronapandemialla ja sen aiheuttamilla hankaluuksilla. Ulkoilutettavan heikentynyt terveys mainittiin syynä motivaation laskuun. Myös oma terveys ja korkea ikä kerrottiin syiksi huonontuneelle motivaatiolle.

Avoimeen kysymykseen mitä toimiminen ulkoiluystävänä sinulle antaa tuli paljon vastauksia. Vastauksissa kerrottiin ystävydestä, juttukavereista, ulkoilusta, positiivisuudesta, vaihtelusta, ilosta, merkityksellisyydestä, mielihyväästä, viisaudesta sekä mahdollisuudesta osallistua yhteiskuntaan. Negatiivisia asioita ei vastauksissa mainittu.

Olen hyvin motivoitunut. Saan mielihyvää ja hoidan samalla myös fyysistä kuntoani.

Iloa: saan hyvää mieltä ja tuon iloa ja vaihtelua.

Merkitystä: olen tärkeä ja tarpeellinen, odotettu.

“Viisautta:” elämäntarinoista, ihmiskohtaloista.

Ulkoiluystävästä tulee aina ystävä, ja siitä tulee positiivinen olo.

Kokee olevansa hyödyksi eläkkeellä. Tärkeää toimimista iäkkäitten yksinasuvien ja hoitopaikoissa olevien elämänlaadulle.

Tunne, että on eläkkeelläkin hyödyllistä tekemistä, kun ulkoilutettava kiittää aina lähtiessäni. Säännöllistä tekemistä.”

“Iloa auttaa. Joku tarvitsee minua. Koen itseni vielä tärkeäksi.

Jaettu ilo kaksinkertainen ilo.

Tee mitä haluaisit muiden tekevän sinulle.

Tiedän että ystäväni tarvitsee tämän lenkin.

Saan palautetta ja kuulla hienoja elämäntarinoita.

Rytmiä elämään, mielekästä osallistumista yhteiskuntaan, iloa, yhteisön joka voi opettaa uusia asioita, uusia ystäviä.

Myös kysymykseen, mitä hyötyjä ulkoilutettava mielestäsi saa, vastattiin ahkerasti. Tärkeimmiksi seikoiksi nousivat keskusteleminen, liikunta, huomio, avunsaanti, ilo, vaihtelu, luontokokemukset, kaveruus ja juttuseura. Vastauksissa kerrottiin, että ulkoiluystävätoiminta on paljon muutakin kuin pelkkää ulkoilua.

Ainakin keskusteleminen tuntuu heille tärkeältä. “Liike on paras lääke” näissä tapaamisissa.

Ystävyyttä, liikuntaa, huomiota.

Juttuseuraa. Turvaa liikkumisessa. Apua kauppareissuilla. Roskisten viemiset. Muut pikkuhommat, mitkä juuri käynnin yhteydessä häntä askarruttaa. Apteekkiapu. Säännöllistä tukea soitellaan tarpeen tullen.

Kunto ei rapistu!

Ulkoilu ei muuten onnistuisi. Saa apua muissakin asioissa. On joku, joka kuuntelee.

Pääsee vähän ulos ja liikkumaan.

Mielen virkeyttä, iloa, vaihtelua päivään.

Liikuntaa ja ulkoilmaa, luontokokemusta. Vaihtelua päivään ja yksinäisyyteen. Uusia ajatuksia ja muistoja.

Parhaassa tapauksessa uuden ystävän, joka tapauksessa mielenkiintoisen tuttavän, rytmiä viikkoon ja raitista ilmaa, ja on mukavaa olla tarpeellinen jollekin. Turvaa ulkoiluilleen, kunnon kohenemista ja uskallusta, tavoitteiden saavuttamista ("jaksan kävellä sinne-ja-sinne asti").

Tapaa muita ihmisiä kuin hoitopaikan henkilöstöä. Pääsee ulkoilemaan ja ulos hoitopaikasta.

Kaveruutta, jota ihmisillä on muutenkin niukassa.

Ihmisten tapaaminen. Ulkoilu, liikkuminen. Hyvää mieltä molemmille.

Hänellä on ystävä, joka kuuntelee, ymmärtää, auttaa arjen asioissa.

Enemmistö 79 % (n=27) vastaajista koki oman elämänlaatunsa parantuneen ulkoiluystävötoiminnan myötä. Kuusi vastaajaa 18 % (n=6) oli sitä mieltä, ettei toiminnalla ole elämänlaatuun vaikutusta. Yksi ei vastannut kysymykseen.

Ulkoiluystävänä toimimista estäviksi asioiksi vastaajat mainitsivat oman terveyden heikentymisen, läheisen sairastumisen, lastenlasten hoidon sekä korkean iän. Myös ulkoilutettavan terveyden heikentyminen tai haluttomuus ulkoilla vaikuttavat toimijoiden motivaatioon. Ajokortin menettäminen tai pitkä välimatka ja kulkemisen ongelmat voivat osaltaan estää toiminnan jatkumisen. Kansalaisareena ry:n (2020) tutkimuksissa mainittu seikka, ettei kukaan pyydä toimintaan mukaan, ei noussut lainkaan esiin vastauksissa.

Toistaiseksi ei mikään, mutta jokin raja tulee, kun vuodet lisääntyvät koko ajan. 81 vuotta ei vielä estä mitään.

Oma sairastuminen. Jos ei olisi omaa autoa. Jos tulisi tunne, että antaa enemmän kuin saa.

Pyörätuolia en enää pysty työntämään. Sitovuus. Riittävä tietämys ulkoilutettavasta.

Ulkoilutettavan sairaudet. Jos työtä ei arvosteta tai se on ulkoilutettavalle vaikeaa tai vastenmielistä. Omat sairaudet tai omat menot.

Enemmistö vastaajista 79 % (n=27) kertoi jatkavansa toimintaa. 18 % (n=6) ei enää jatka, koska oma ikä tai sairaus rajoittaa osallistumista, tai puoliso tarvitsee kaiken avun kotona. Yksi ei vastannut kysymykseen.

Juuri nyt oma toiminta on katkolla, koska ko. ystävä on kuollut. Jatkan mahdollisesti päästyäni eläkkeelle.

Vastaajista enemmistö 82 % (n=28) oli sitä mieltä, että ulkoiluystävätoiminta saa tarpeeksi arvostusta, kun taas 9 %:n (n=3) mielestä toimintaa ei arvosteta. Yksi ei vastannut kysymykseen. Arvostusta vastaajat kertovat saaneensa niin ulkoilutettavalta, Loviisan kaupungilta kuin tuttaviltaan.

Kysymykseen voitko suositella ulkoiluystävänä toimimista muille, enemmistö 74 % (n=25) vastasi kyllä. 26 % (n=9) vastaajista kertoi myös suositelleensa toimintaa eri yhteisöissä ja omassa perhepiirissään. Yksi vastaajista kertoi kirjoittelevansa toiminnasta yhdistyksen facebook-sivuille ja suosittelevansa toimintaa myös siellä.

6.3 Ulkoiluystäväkoulutus

Ulkoiluystäväkoulutus koettiin tarpeellisenä. Vastaajista 35 % (n=12) koki ulkoiluystäväkoulutuksen erittäin tarpeelliseksi, 44 % (n=15) melko tarpeelliseksi ja 16 % (n=5) neutraaliksi. Yksi ei vastannut tähän kysymykseen. Enemmistö vastaajista 88 % (n = 30) voi suositella koulutusta muille, ja 12 % (n=4) kertoi suositelleensa.

Enemmistön 71 %:n (n=24) mielestä ulkoiluystäväkoulutus oli sopivan mittainen. 21 %:n (n=7) mielestä koulutus oli hieman liian lyhyt. Koulutukseen toivottiin myös kertausta: "kertaus on opintojen äiti" ja "voisi olla pitempi esim. kertaus tärkeämmistä asioista". Kolme vastaajaa ei vastannut kysymykseen.

Avoimessa kysymyksessä pyydettiin kehitysideoita koulutuksen kehittämistä varten. Vastauksissa toivottiin päivityskoulutuksia sekä erilaisia luentoja iäkkäiden ulkoilutettavien tavallisimmista sairauksia, kuten muistisairaudet, diabetes, lihavuus ja miten niihin tulisi suhtautua. Joskus ulkoilutettava ei suostu lähtemään ulos, jolloin ohjeet kevyeen sisäjumppaan olisivat tarpeen. Toivomuksissa oli myös saada opastusta erilaisten apuvälineiden käyttöön, ja miten toimia, jos esimerkiksi pyöratuoli kaatuu. Toimintaan poikkeustilanteissa, kuten flunssakaudella tai koronaepidemian aikana kaivattiin ohjeita. Myös yhteistyö omaisten kanssa tuntui joskus aiheuttavan päänvaivaa.

Vastuukysymykset pitäisi olla paremmin ja pikkutarkemmin paperilla. Niin että ulkoilutettavan omaiset myös ne näkevät ja hyväksyvät.

Koulutus on ollut hyvä. Ehkä osallistujille olisi hyvä puhua keskustelunaiheista ulkoilutettavien kanssa.

Varmasti on syytä korostaa vaitiolovelvollisuutta ja kärsivällisyyttä.

6.4 Ulkoiluystävätyön kehittäminen

Ulkoiluystävät tapaavat yleensä kaksi kertaa vuodessa. Vastaajista 18 % (n=6) koki ryhmätapaamiset erittäin tarpeellisiksi ja 59 % (n=20) tarpeellisiksi. Neljä vastaajaa ei ollut lainkaan kiinnostunut ryhmätapaamisista. Neljä vastaajaa ei vastannut kysymykseen. 59 % (n=20) vastaajista toivoi ryhmätapaamisia järjestettävän puolivuositain, 24 % (n=8) vuosittain ja 3 % (n=1) joka toinen kuukausi. Viisi vastaajaa ei vastannut kysymykseen. Kyselyssä kysyttiin myös kiinnostusta eriaiheisiin tapaamisiin. 15 % (n=5) vastaajista toivoi kimp-palenkkejä, 6 % (n=2) liikuntaneuvontaa, 6 % (n=2) kuntosaliohjausta, 44 % (n=15) ulkoilupäiviä, 15 % (n=5) jumppaohjeita ja 24 % (n = 8) ravinto-ohjeita.

Lopuksi pyydettiin antamaan omia ideoita ulkoiluystävätoiminnan kehittämiseksi. Useat vastaajat kertoivat kaiken olevan hyvin, eivätkä koe kehittämiseen olevan suurempaa tarvetta. Alla listattuna kyselyssä saadut toiminnan kehittämisideat.

Järjestettäisiin ryhmäulkoilua lähellä asuvien kesken, jotta ulkoilutettavat tapaisivat enemmän ihmisiä.

Ulkoiluystävät toivovat kaupungilta enemmän palautetta toiminnastaan.

Vertaistoimintaa. Vinkkejä niiltä, jotka ovat jo kauan olleet ulkoiluystävänä. Vinkkejä myös muilta alan ammattilaisilta.

Ongelmia pitäisi voida purkaa välittömästi jonkun kanssa. Mikäli jäävät käsittelemättä, ulkoiluystävä saattaa luopua tärkeästä ”työstään” ja kokea epäonnistuneensa.

Ohjattuja ulkoilupäiviä ulkoiluystävien kera. Yhteiset ideat eivät välttämättä sovi, kun ihmiset ovat erilaisia ja kohteiden kunto on erilainen.

Jumppahetket senioreille

”Varahenkilöpankki”, jos itse aina ei pääse paikalle sovitusti.

Lisää mediayhteistyötä ja kertomuksia siitä, kuinka positiivista vapaaehtoistyö on.

Vertaistukiryhmien tukea linkkien ja ammatillisten infohetkien avulla.

Säännöllinen rekrytointi.

Monet ulkoilutettavat haluaisivat olla vain sisällä ja seurustella siellä. Siksi tarvittaisiin uusia ohjeita myös kevyisiin sisäjumppiin.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössä selvitetään Loviisan ulkoiluystävien motiiveja hakeutua, sitoutua ja jatkaa tehtävässään, ja samalla kartoitetaan heidän mielipiteitään koulutuksesta, sekä vapaaehtoistyön vaikutuksesta oman hyvinvoinnin lisääjänä. Tavoitteena on löytää tietoa tuen tarpeesta, sekä hahmottaa uusia keinoja saada ihmiset hakeutumaan ulkoiluystävätoiminnan pariin.

Auttamisen halu on vastaajien tärkein motiivi hakeutua ulkoiluystäväksi. Sen lisäksi mainitaan omat kokemukset ja läheiset ihmiset. Muita syitä toimia ulkoiluystävänä ovat uusi elämäntilanne, yksinäisyys, tuttavien suositus ja tieto ulkoilun tärkeydestä lähimmäiselle. Myös toiminnan mielekkyys, sosiaaliset sidokset ja positiivinen palaute ovat tärkeitä mukana olemisen motiiveja.

Vastaajat kertovat ulkoiluystävätoiminnan tuovan heidän elämäänsä moninaisia asioita, kuten säännöllisyyttä, vaihtelua, ystäviä ja juttukavereita, mielihyvää, merkityksellisyyttä, liikuntaa, luontokokemuksia, yhteisöllisyyden tunteita,

mielekästä osallistuminen yhteiskuntaan ja oppimisen iloa. Heidän sitoutumistaan edistää myös arvostus, niin ulkoilutettavan kuin Loviisan kaupungin puolelta. Enemmistö vastaajista kertoo vapaaehtoistyön parantaneen elämänlaatuaan.

Sitoutumista estäviä asioita ovat oman tai puolison tai ulkoilutettavan terveyden heikentyminen ja korkea ikä. Ajokortin menettäminen, pitkät välimatkat ja kulkemisen ongelmat vaikeuttavat toiminnan jatkamista. Myös kokemus siitä, ettei työtä arvosteta estää toimimista vapaaehtoisena.

Enemmistö vastaajista kokee koulutuksen tarpeelliseksi, ja voi myös suositella sitä muille. Osan mielestä koulutus on liian lyhyt. Koulutukseen toivotaan kertausta, luentoja ulkoilutettavien yleisimmistä sairauksista, opastusta sekä toimintaohjeita apuvälineiden käyttöön sekä vaitiolovelvollisuuden ja vastuukysymysten kertausta.

Vastaajista enemmistö kokee saavansa apua aina kun asiat askarruttavat. Kenelläkään ei ole kokemusta siitä, ettei apua olisi saatavilla. Kohdattuja ongelmatilanteita ovat ulkoilutettavan aggressiivisuus, pukeutumisvaikeudet, muistisairauden taso, omaisten epäluuloisuus ja se, ettei ulkoilutettava ole kiinnostunut ulkoilusta. Enemmistö vastaajista ei ole kokenut ongelmatilanteita toimiessaan ulkoiluystävänä. Ryhmätapaamiset koetaan tarpeellisiksi, ja niitä toivotaan järjestettävän puolivuositain.

8 POHDINTA

Ulkoiluystävätoiminta voi olla tärkeä osan ikääntyneiden elämänlaadun parantamiseksi ja edistämiseksi. Toiminnassa toteutuvat useat elämänlaadun kannalta tärkeät asiat kuten kohtaamiset, kontaktit, huolenpito, arvostus, ulkoilu ja liikunta, niin toimijoiden kuin kohteidenkin kannalta. Täysin uusia motiiveja toimintaan ei tässä kyselyssä löytynyt, mutta löydettyjen avulla vahvistuivat ne seikat, minkä vuoksi toimintaan hakeudutaan ja siihen sitoudutaan. Motiivia voidaan kasvattaa, kun jaksamisesta, intresseistä ja ideoista ollaan aidosti kiinnostuneita, vapaaehtoista kuunnellaan ja hänen toimintaansa arvostetaan ja kiitetään.

Toiminnalle luonteenomaista on pitkäaikainen sitoutuminen ja luottamussuhteen syntyminen. Jo kyselyä tehtäessä oli tiedossa, että enemmistö vastaajista oli toiminut ulkoiluystävänä useita vuosia. Loviisassa ulkoiluystävät ovat varsin iäkkäitä, mikä voidaan nähdä negatiivisena asiana iäkkyyden mukanaan tuomien terveydentilan ongelmien kautta. Toisaalta ikä voidaan nähdä myös vahvuutena samanlaisten elämäkokemusten ja vertaiskokemusten myötä. Parhaassa tapauksessa ulkoilutettavasta ja ulkoiluystävästä voi tulla hyviä ystäviä, kuten muutama vastaaja vastauksissaan kertookin.

Enemmistö sekä ulkoiluystävistä että ulkoilutettavista on naisia, ja he ovat naimisissa. Koskisen (2021) mukaan Suomalaisten naisten elinajanodote oli 85 vuotta ja miesten 79 vuotta, mikä voi osaltaan selittää naisten suurempaan määrään toimijoissa. Myöskään motiiveista yksinäisyys ei ainakaan heidän osaltaan näyttäisi olevan syy toimintaan osallistumiselle. Toisaalta Tiikkaisen (2007, 17) mukaan yksinäisyyden kokemukset voivat olla erilaiset naisilla ja miehillä. Naiset kokevat miehiä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä.

Kyselyyn vastasi vain neljä miestä. Myös miesten tärkeimmät motiivit tehdä vapaaehtoistyötä, kuten halu tavata tuttavien ja tehdä vapaa-aikanaan jotain hyödyllistä, sekä toteuttaa kansalaisvelvollisuuttaan (Yeung 2020) toteutuivat ulkoiluystävätoiminnassa hyvin. Enemmistö vastaajista kertoi saaneensa tiedon toiminnasta lehti-ilmoituksesta tai ystävältään, sekä erilaisista toimintakerhoista. Kaikki nämä kanavat tavoittavat yhtä lailla myös miehet. Jatkotutkimusaiheeksi voisikin ajatella, miten saada miehet kiinnostumaan ulkoiluystävätoiminnasta. Jatkotutkimusaihe voisi olla myös ulkoilutettavien kokemukset ulkoiluystävyydestä. Vertailemalla heidän kokemuksiaan tämän opinnäytetyön tuloksiin, saisi lisää hyödyllistä tietoa toimintaa tukemaan.

Kyselyssä moni vastasi, ettei keksi mitään parannettavaa kysyttäessä omia ideoita toiminnan kehittämiseen. Samoin kuin Loviisassa aiemmin toteutetuissa tyytyväisyystutkimuksissa, yhteyshenkilön mukaan palaute on ollut ”liian hyvää”. Tosiasiassa kehittämistä löytyy aina. Kehittämisen kautta syntyy vaikutelma toiminnan vireydestä, mikä taas tekee koko toiminnan kiinnostavammaksi niin organisaatiolle kuin vapaaehtoisillekin. Toiminnan kehittäminen yhdessä myös sitouttaa. (Nylund ym. 2005, 22). Opinnäytetyö on yksi keino

pohtia, millä uusilla vapaaehtoisia saataisiin houkuteltua toimintaan, sekä samalla haastaa myös tekijät mukaan kehittämään.

8.1 Kehittämisehdotuksia

Kansalaisareenan, Kirkkohallituksen ja Opintokeskus Siviksen Taloustutkimuksella 2021 teettämässä Vapaaehtoistyö Suomessa -kyselyssä kysyttiin ”mikä helpottaisi osallistumista vapaaehtoistoimintaan”. Yllättävän moni niimeä syyksi, ettei ole hakeutunut vapaaehtoistoimintaan mukaan, koska kukaan ei ole pyytänyt. Kansalaisareena ry:n (2020) tutkimuksista selviää, että parhaiten rekrytoinnissa toimii toisen vapaaehtoisesta tai työntekijän henkilökohtainen kutsu. Myös Utraisen (2011, 7) mukaan, jopa puolet vapaaehtoistoiminnan ulkopuolella olevista olisi halukkaita osallistumaan toimintaan, jos joku pyytäisi mukaan. Parasta markkinointia toiminnalle ovatkin juuri toimijat itse, kokemusasiantuntijat, jotka herättelevät ja aktivoivat muita. (Kurki, 2007, 134.) Tekijöitä kannattaa kannustaa kertomaan omasta toiminnastaan. Myös kyselyn perusteella useat olivat saaneet tiedon toiminnasta juuri ystävältään.

Vapaaehtoistyötä pitäisi kehittää näkyvämmäksi. Myös vastaajat toivovat lisää näkyvyyttä kertomaan vapaaehtoistyön positiivisista vaikutuksista. Medianäkyvyys on erinomainen ja edullinen keino muistuttaa toiminnasta. Paikallislehdille voi hyvin ehdottaa juttuja ulkoiluystävällisyydestä. Vapaaehtoisten haastattelut tai faktatietoihin perustuvat artikkelit varmasti herättävät mielenkiintoa lukijoissa. Juttujen yhteyteen kannattaa yhdistää tiedot tulevista koulutuksista. Myös erilaisissa tempauksissa pystyy helposti kertomaan toiminnasta. Uusien toimijoiden rekrytointi on jo itsessään hyvä tapa lisätä toiminnan näkyvyyttä.

Tavoitettavuus lisääntyy, kun asiasta tiedotetaan useilla eri kanavilla. Koulutusten alkamisesta kannattaa ilmoittaa paikallislehtien lisäksi muissakin tiedotuskanavissa, kuten jakaa julisteita esimerkiksi kauppojen, liikuntatilojen, kerhotilojen, katujen, kirjastojen ja palvelutalojen ilmoitustauluilla, sekä kertoa tulevasta järjestöjen ja yhdistysten sosiaalisessa mediassa sekä kotisivuilla tai erilaisten yhteistyöverkostojen sähköpostilistojen kautta, yleensä sellaisissa paikoissa mistä kohderyhmän tavoittaa. Kannattaa panostaa myös siihen, että tieto on hyvin saatavissa ja toiminnan yhteystiedot löytyvät helposti.

Nykyään sosiaalinen media ja muut sähköiset tiedotuskanavat ovat yksinkertainen ja edullinen keino pitää tunnettuutta yllä. Suurimmalla osalla palveluista ja yhdistyksistä on omat facebook-sivut, joiden kautta seuraajille voi kertoa toiminnasta. Jos toimijoita saataisiin ryhmäytymään enemmän esimerkiksi Whatsapp-sovelluksen avulla, ja vaihtamaan ajatuksia keskenään, voisivat erilaiset kimppakyydit ja kulkeminen kohteisiin helpottua. Myös mahdollisuus toimia ulkoiluystävänä pareittain, voisi olla yksi keino saada mukaan sellaisia, jotka yksin ovat arkoja lähtemään mukaan.

Vaikka sähköinen media saattaa kuulostaa iäkkäiden osanottajien kohdalla turhalta keinolta markinoida toimintaa, Tilastokeskuksen (2021) tutkimusten mukaan sähköpostin ja internetin käyttö viestintään oli vuonna 2021 edellistä vuotta yleisempää juuri vanhimmissa ikäryhmissä. Sähköpostia käyttäneiden osuus kasvoi 75–89-vuotiailla 9 prosenttiyksikköä 48 prosenttiin ja 65–74-vuotiailla 5 prosenttiyksikköä 81 prosenttiin. Päivittäin tai lähes päivittäin nettiä käyttävien osuus kasvoi 75–89-vuotiailla kuusi prosenttiyksikköä 42 prosenttiin ja 65–74-vuotiailla seitsemän prosenttiyksikköä 78 prosenttiin. Myös pikaviestintä matkapuhelimella yleistyi näissä ikäryhmissä. Poikkeustilan tuomat rajoitukset ovat siirtäneet sosiaalista yhteydenpitoa verkkoon ja motivoineet myös ikäihmisiä oppimaan uusia sometaitoja.

Kyselyn vastausten perusteella ryhmätapaamiset koetaan tärkeiksi. Myös kehitysideoissa toivottiin enemmän ryhmä- ja vertaistoimintaa. Toiminnan ulkopuolella tapahtuvaa vapaata yhdessäoloa vapaaehtoisten kesken kannattaa kin tukea. Myös yhteiset tapahtumat, jossa vapaaehtoiset pääsevät viettämään aikaa toistensa kanssa ovat tässäkin kyselyssä toivottuja asioita. Verkostoituminen kuntien ulkoiluystävätoiminnan välillä voisi tuoda mielekästä lisää toimintaan. Samalla tapaamiset toimisivat myös palkintoina ja yhteisöllisinä voimavaroina.

8.2 Opinnäytetyö opettavana kokemuksena

Tässä opinnäytetyössä myös kyselyyn vastanneet olivat yhtä lukuun ottamatta yli 60-vuotiaita, joten siltäkin osin opinnäytetyö tuki geronomiopintoja mai-

niosti. Ikääntyneiden motiivit ja odotukset tehdä vapaaehtoistyötä toteutuvat ulkoiluystävätoiminnassa hyvin. Vaikka nuorison motiivit ovat erilaisia, ovat myös he yhtä lailla tervetulleita ulkoiluystävätoimintaan mukaan.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista ja opettavaista, mutta myös raskasta. Ilon aihetta antoi runsas vastausprosentti sekä vastaajien positiivinen asenne vapaaehtoistyöhön ja oman työnsä kehittämiseen. Kyselyn tuloksia pystyttiin hyödyntämään jo kahden vuoden katkon jälkeen marraskuussa 2021 toteutuneessa koulutuksessa, josta valmistui neljä uutta ulkoiluystävää. Joulukuussa 2021 sain esitellä opinnäytetyötäni ja sen tuloksia Loviisan ulkoiluystävälle järjestetyllä joululounaalla. Esitykseni jälkeen kävimme hyvää keskustelua asiasta. Päätteeksi kehotin tilaisuuteen osallistuneita kertomaan ulkoiluystävätoiminnasta läheisilleen ja tuttavilleen. Opinnäytetyöprosessin aikana opin erityisesti tutkimuksellista työtettä.

Jos mietin mitä muuttaisin, tekisin opinnäytetyön nopeammalla aikataululla. Suunnitelmassani oli keskittyä työhön kesälomani aikana, heti suunnitelman esittämisen jälkeen, mutta yhteyshenkilön kanssa koimme, että alkusyksy on parempi aika kyselyn toteuttamiseen. Syksy meni muiden koulutöiden parissa ja jatkoin opinnäytetyön parissa vasta loppuvuodesta. Väljä aikataulu ei toimi hyvin omalla kohdallani.

Kyselyn hyvän vastausprosentin perusteella, oletan vastaajien kokeneen tutkimuksen itselleen merkitykselliseksi. Vastaamalla kyselyyn osallistujat saivat oman äänensä kuuluviin, ja samalla myös määriteltyä omaa rooliaan ulkoiluystävänä. Palautuneiden kyselylomakkeiden yhteyteen kirjoitettujen viestien perusteella, vastaajat olivat iloisia saadessaan olla mukana kehittämässä ulkoiluystävätoimintaa Loviisassa. Toivon, että opinnäytetyöni tuloksia pystyttäisiin jatkossa hyödyntämään sekä ulkoiluystävien rekrytoinnin että toiminnan kehittämisessä.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Aloittelevan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin opas. 2020. Kansalaisareena. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kansalaisareena.fi/aineisto/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/> [viitattu 12.4.2021].

Datta, D., Pratyay, P. D. & KunalKanti, M. 2014. Relationship of Activity of Daily Living with Quality of Life. *British Medical Bulletin* 12. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/317105848_Relationship_of_Activity_of_Daily_Living_with_Quality_of_Life/link/5926b00aaca27295a8f8f059/download [viitattu 5.1.2022].

Era, P. (toim.) 1997. Ikääntyminen ja liikunta. 3. painos. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

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

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Tampere: Vastapaino.

Forssell, J. 2008. Solidaarisuustutkija etsii auttamishalun ydintä. *Tiede 1.2.2008*. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/solidaarisuustutkija_etsii_auttamishalun_ydinta [viitattu 4.1.2022].

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Dial 1 \(tilastollinentutkimus.fi\)](http://Dial1(tilastollinentutkimus.fi)) [viitattu 17.4.2021].

Hirsijärvi, S., Remes, P & Sajavaara, p. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirvensalo, M. Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. Liikunta. 2013. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 474–484.

Ikäinstituutti. 2016. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle. Opas vapaaehtoiselle ulkoiluystävälle. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/uy-opas_nettti_-16-2.pdf [viitattu 6.5.2021].

Jyväskylän yliopisto. 2015. Määrällinen tutkimus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus> [viitattu 6.5.2021].

Jyväskylän yliopisto. 2021. Vapaaehtoistoiminnan ja aiemman työkokemuksen hyväksiluku tutkintoon. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/hytk/fi/laitokset/yfi/opiskelu/opintojen-suunnittelu-1/aiemmat-opinnot-ja-osaaminen/vapaaehtoistoiminnan-ja-aiemman-tyokokemuksen-ahointi> [viitattu 3.9.2021].

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvalitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kansalaisareena ry. 2020. Aloittavan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin opas. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Aloittavan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin opas - Kansalaisareena](#) [viitattu 16.12.2021].

Kansalaisareena ry. 2021. Vapaaehtoistyö piti pintansa koronavuonna. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.epressi.com/tiedotteet/vapaa-aika/vapaaehtoistyö-piti-pintansa-koronavuonna.html> [viitattu 17.8.2021].

Koskinen, S. 2021. Elinajanodote. Duodecim terveystietokirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01025> [viitattu 19.1.2022].

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Loviisa. 2021. Suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi 2021–2026. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.loviisa.fi/wp-content/uploads/2022/01/Suunnitelma-ikaantyneen-vaeston-tukemiseksi-2021-2026.pdf> [viitattu 18.1.2022].

Loviisa. 2022a. Kaupunki ja päätöksenteko. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.loviisa.fi/kaupunki-ja-paatöksenteko/tietoa-loviisasta/fakat/> [viitattu 19.1.2022].

Loviisa. 2022b. Loviisan kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2013–2020. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.loviisa.fi/wp-content/uploads/2016/12/Ikaantymispoliittinen-ohjelma-2013-2020.pdf> [viitattu 6.4.2021].

Loviisa. 2022c. Seniorit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.loviisa.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/seniorit/> [viitattu 19.1.2022].

Mehiläinen. 2021. Mitä yksinäisyys on? WWW-dokumentti. Saatavissa: [Mitä yksinäisyys on? | Mehiläinen \(mehilainen.fi\)](#) [viitattu 7.1.2022].

Mielenterveystalo. 2021. Yksinäisyys ja mielen hyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Yksinäisyys ja mielen hyvinvointi \(mielenterveystalo.fi\)](#) [viitattu 7.1.2022].

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Nylund, M. & Yeung, A. (toim.). 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Perustuslaki 19.06.1999/731 6–23 §.

Principi, A., Jensen, P. & Lamura, G. 2014. Active Ageing: Voluntary work by older people in Europe. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://policy-press.universitypressscholarship.com/view/10.1332/policy-press/9781447307204.001.0001/upso-9781447307204-chapter-2>. [viitattu 29.1.2022].

Rahkonen, J. 2021. Tutkimusraportti 18.5.2021. Taloustutkimus Oy. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. PowerPoint-julkaisu. Saatavissa: [PowerPointesitys \(kansalaisareena.fi\)](https://kansalaisareena.fi) [viitattu 5.1.2022].

Rantakokko, M. 2010. Onko jokainen syy olla harrastamatta liikuntaa tekosyy – vanhuudessakin? Duodecim-lehti 24/2010. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo99253> [viitattu 5.1.2022].

STM. 2020a. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 17.8.2021].

STM. 2020b. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 12.4.2021].

STM. 2021. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 17.8.2021].

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2021. Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö. WWW-dokumentti. ISSN=2341-8699. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla: https://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_tie_001_fi.html [viitattu: 5.1.2022].

Taloustutkimus. 2021. Vapaaehtoistoiminnan tutkimus 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/vapaaehtoistointa/tutkimuksia-vapaaehtoistoinnasta> [viitattu 17.8.2021].

THL. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1 [viitattu 25.4.2021].

THL. 2021. Hyvinvointi ja terveyserot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> [viitattu 25.4.2021].

THL. 2022. Infektiotaudit ja rokotukset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/vakavan-koronavirustaudin-riskiryhmat/ikaantyneet-ja-muut-riskiryhmat-ohjeita-koronavirusedemian-aikana> [viitattu: 5.1.2022].

- Tiikkainen, P. 2006. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen ja Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 145–165.
- Tiikkainen, P. 2007. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalisista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä \(jyu.fi\)](#) [viitattu 7.1.2022].
- Tilastokeskus. 2021. Tilastokeskuksen maksuttomat tilastotietokannat. Väestörakenne. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?active1=434&year=2021> [viitattu 17.8.2021].
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa \(tenk.fi\)](#) [viitattu 7.4.2021].
- UKK-instituutti. 2021. Liikunta ja ikääntyminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/> [viitattu 5.1.2022].
- Utrainen, J. (toim.) 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
- Vapaaehtoistyö. 2021. Vapaaehtoistoiminnalla vaikutetaan omaan elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vapaaehtoistyö.fi/fi> [viitattu 5.1.2022].
- Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vastausprosentti ja kato. E-kirja. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed> [viitattu 22.10.2021].
- Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: Otavan kirjapaino Oy.
- Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. Tutkimusetiikka. 5.painos. E-kirja. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Willberg, Elina. 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2017/02/27174908/Selvityksia93-2.pdf> [viitattu 7.4.2021].
- Yeung, A.B. 2005. Tutkimustyökaluja vapaaehtoisuuden mysteeriiin. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A.B. (toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus, s. 83-103. Vastapaino. Tampere.

Yeung, A.B. 2020. Kansalaisyhteiskunta. Tärkein motiivi on auttamisen halu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/tarkein-motiivi-on-auttamisen-halu/> [viitattu 4.1.2022].

Suomenkielinen saatekirje

Hei

Opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa geronomiksi eli vanhus-työn asiantuntijaksi. Opintojen lopputyönä teen opinnäytetyön Loviisan seniori-palveluille aiheena **Ulkoiluystävällisyys Loviisassa. Motivaatio ja sitä vahvistavat asiat vapaaehtoistyöntekijän näkökulmasta**. Työn tarkoituksena on tuottaa tietoa vapaaehtoistyön motiiveista, sitoutuneisuudesta ja toiminnan vaikutuksesta oman hyvinvoinnin lisääjänä. Tavoitteena on myös saada tietoa ulkoiluystävällisyyttä tekevien tuen tarpeesta sekä hahmottaa keinoja ja kanavia, joiden kautta löytää uusia toimijoita. Jokaisen osallistujan esille tuomat asiat ovat arvokkaita ja tärkeitä.

Kysely osoitetaan kaikille Loviisan senioripalvelujen kautta toimiville ulkoiluystävällisille ja siihen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Palautathan vastauksesi **17.9.2021** mennessä oheisessa kirjekuoressa. Postimaksu on maksettu. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja ne hävitetään heti työn valmistuttua. Yhteenveto tutkimuksesta toimitetaan kaikille osallistujille. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan julkaistaan Theseus-sivustolla keväällä 2022.

Kiitos vastauksistasi.

Annan mielelläni lisätietoja ja vastaan mahdollisiin kysymyksiin.

Loviisassa 27.8.2021

Marianna Louhiluoto
puhelinnumero

Ruotsinkielinen saatekirje

Hej.

Jag studerar till geronom i Sydöstra-Finlands yrkeshögskola, alltså till specialist inom åldringsvårds arbete. Som slutarbete gör jag en studieavhandling till Lovisa seniorservice om **Utevänner verksamheten i Lovisa. Motivation och vad som stärker den ur de frivilligas synpunkt**. Meningen med arbetet är att producera information om frivillig arbetets motiv, engagemang och hur verksamheten påverkar positivt till det egna välbefinnandet. Som ett mål är också att få kunskap om frivillig arbetandes behov av stöd, samt en översikt över nya medel och kanaler genom vilka man kan finna nya deltagare. Varje deltagares framförda saker är värdefulla och viktiga.

Frågeformuläret riktas till alla i Lovisa som fungerar som utevän och deltagandet är frivilligt. Var vänlig och returnera ditt svar senast **17 september** i det medföljande kuvertet. Porto har betalats. All information behandlas konfidentiellt och förstörs genast då forskningen är slutförd. Ett sammandrag av forskningen levereras till alla som deltagit samt publiceras i sin helhet på The-seus-webbplats våren 2022.

Tack för dina svar.

Jag ger gärna tilläggsinformation och svar på eventuella frågor.

Lovisa 27.8.2021

Marianna Louhiluoto
puhelinnumero

Suomenkielinen kyselylomake

1. TAUSTATIEDOT**Ikä** 50–60 61–70 71–80 yli 80**Sukupuoli** nainen mies en halua vastata**Sivilisääty** naimaton naimisissa avoliitossa leski eronnut**Koulutustausta** perusaste keskiaste korkeakoulu**Äidinkieli** suomi ruotsi**Olen** eläkkeellä työssä työtön muu

2. OMA TOIMINTA ULKOILUYSTÄVÄNÄ

Kuinka kauan olet toiminut ulkoiluystävänä?

- alle vuoden
- 1–2 vuotta
- 3–4 vuotta
- 5 vuotta tai enemmän

Vapaaehtoistoiminta on kaikille avointa toimintaa, jota tehdään palkatta omasta vapaasta tahdosta, hyödyttämään toista ihmistä tai yhteisöä.

Onko sinulla muuta kokemusta vapaaehtoistoinnasta?

- kyllä
- ei

Mitä muuta vapaaehtoistyötä olet tehnyt?

(Vastaa tähän kysymykseen vain, jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä.)

Mistä sait tiedon ulkoiluystävätoiminnasta?

- lehdestä
- internetistä
- ystävältä
- vapaaehtoisjärjestöstä
- muualta, mistä _____

Mikä sai sinut lähtemään mukaan ulkoiluystävätoimintaan?

- läheiset ihmiset
- halu auttaa
- omat kokemukset
- muu, mikä _____

Onko ulkoilutettavan ystävän sukupuolella väliä itsellesi?

- kyllä
- ei

Kuinka usein toimit ulkoiluystävänä?

- monta kertaa viikossa
- kerran viikossa
- noin joka toinen viikko
- noin kerran kuukaudessa
- harvemmin kuin kerran kuukaudessa

Onko sinulla useampia ulkoilutettavia?

- yksi
- kaksi
- kolme
- useampi

Onko tärkeää, että ulkoilutettava asuu lähellä itseäsi?

- kyllä
- ei

Oletko kokenut ongelmatilanteita?

- ei
 - kyllä
 - jos olet, niin millaisia _____
-
-

Saatko apua, jos joku asia ulkoiluystävätoiminnassa askarruttaa sinua?

- kyllä
- ei

Oletko saanut ulkoilutettavalta palautetta työstäsi?

- kyllä
- ei

3. MOTIIVIT JATKAA ULKOILUYSTÄVÄNÄ

Kuinka tärkeänä näet ulkoiluystävällisyyden?

- tärkeänä
 melko tärkeänä
 ei erityisen tärkeänä

Kuinka motivoitunut olet mielestäsi ulkoiluystävällisyydenä?

(Merkitse rasti valitsemaasi kohtaan janalla.)

0-----2-----4-----6-----8-----10

ei lainkaan motivaatiota

erittäin motivoitunut

Perustele muutamalla sanalla. Mitä toimiminen ulkoiluystävällisyydenä sinulle antaa?

Mitä hyötyjä ulkoilutettava mielestäsi saa?

Onko vapaaehtoistoiminta parantanut elämänlaatuasi?

- kyllä ei

Nimeä asioita, jotka voivat estää toimintaasi ulkoiluystävällisyydenä

1. _____
2. _____
3. _____

Onko suunnitelmissasi toiminnan jatkaminen? kyllä ei, miksi? _____**Saako ulkoiluystävällisyys toiminta mielestäsi tarpeeksi arvostusta?** kyllä ei**Voitko suositella ulkoiluystävällisyyttä toimimista muille?** kyllä ei olen suositellut**4. ULKOILUYSTÄVÄKOULUTUS****Kuinka tarpeellisena koit ulkoiluystävällisyyskoulutuksen?** 5 erittäin tarpeellinen 4 melko tarpeellinen 3 neutraali 2 melko tarpeeton 1 tarpeeton**Kuinka sopivana pidit ulkoiluystävällisyyskoulutuksen ajallista kestoa?** 5 koulutus oli aivan liian pitkä 4 koulutus oli hieman liian pitkä 3 koulutus oli sopivan mittainen 2 koulutus oli hieman liian lyhyt 1 koulutus oli aivan liian lyhyt**Voisitko suositella koulutusta muille?** kyllä ei olen suositellut

Olisitko kaivannut koulutukseen vielä jotain erityistä? Kehitysideoita:

5. ULKOILUYSTÄVÄTYÖN KEHITTÄMINEN

Ovatko ulkoiluystävien ryhmätapaamiset tarpeellisia?

- erittäin tarpeellisia
- tarpeellisia
- en ole kiinnostunut ryhmätapaamisista

Miten usein toivoisit ryhmätapaamisia järjestettävän? (Vastaa tähän kysymykseen vain, jos olet kiinnostunut ryhmätapaamisista.)

- kuukausittain
- joka toinen kuukausi
- puolivuositain
- vuosittain

Kiinnostaako sinua jokin alla olevista vaihtoehdoista?

- säännölliset kimppalenkit
- liikuntaneuvonta
- kuntosaliohjaus
- ulkoilupäivät
- jumppaohjeet
- ravinto-ohjaus

Lopuksi omia ideoita.

Miten ulkoiluystävätoimintaa voisi mielestäsi kehittää?

Suuri kiitos vastauksistasi!

Ruotsinkielinen kyselylomake

1. BAKGRUNDSUPPGIFTER

Ålder

- 50–60
- 61–70
- 71–80
- över 80

Kön

- kvinna
- man
- vill ej svara

Civilstånd

- ogift
- gift
- samliv
- änka/änkling
- frånskild

Skolning

- grundskola
- mellanstadie
- högskola

Modersmål

- finska
- svenska

Jag är

- pensionär
- i arbetslivet
- arbetslös
- annat

2. EGNA AKTIVITETEN SOM UTEVÄN

Hur länge har du verkat som utevän?

- under ett år
- 1–2 år
- 3–4 år
- 5 år eller mera

Frivillig verksamheten är öppen för alla, den görs utan lön av egen fri vilja, till nytta för en annan människa eller gemenskap. **Har du annan erfarenhet av frivillig verksamheten?**

- ja
- nej

Har du gjort annat frivilligt arbete? (Svara på denna fråga bara om du svarade ja på föregående fråga.)

Var fick du veta om uteväns verksamheten?

- i tidning
- internet
- av en vän
- frivillig organisation
- någon annanstans, från _____

Vad fick dig att gå med i uteväns verksamheten?

- närstående
- viljan att hjälpa
- egen erfarenhet
- något annat, vad _____

Spelar könet på vännen du går ut med någon roll?

- ja
- nej

Hur ofta verkar du som utevän?

- många gånger i veckan
- en gång i veckan
- ca. var annan vecka
- ungf. en gång i månaden
- mera sällan än en gång i månaden

Har du flera vänner du går ut med?

- ett
- två
- tre
- flera

Är det viktigt att den du går ut med bor nära dig?

- ja
- nej

Har du upplevt problemsituationer?

- nej
 - ja
 - i så fall vilken typ _____
-
-

Får du hjälp om något i uteväsverksamheten bekymrar dig?

- ja
- nej

Har du fått respons över ditt jobb av den du går ut med?

- ja
- nej

3. MOTIV ATT FORSÄTTA SOM UTEVÄN

Hur viktig anser du att utedansverksamheten?

- viktig
 ganska viktigt
 inte särskilt viktigt

Hur motiverad känner du dig som utedans?

(Markera rutan du markerade med ett segment.)

0-----2-----4-----6-----8-----10
jag är inte motiverad alls mycket motiverad

Berätta med några ord. Vad ger verkanen som utedans åt dig?

Vilken nytta har den du går ut med enligt dig?

Har frivillig verksamheten förbättrat din livskvalitet?

- ja nej

Nämna saker som kan förhindra din verkan som utedans

1. _____
2. _____
3. _____

Har du planer på att fortsätta verksamheten?

ja

nej, farför? _____

Uppskattas uteväsns verksamheten tillräckligt enligt dig?

ja

nej

Kan du rekommendera att verka som utevän åt andra?

ja

nej

jag har rekommenderat

4. UTEVÄN SKOLNING

Hur nödvändig uplevde du utevän skolningen?

5 mycket nödvändigt

4 helt nödvändigt

3 neutral

2 ganska onödigt

1 onödigt

Tyckte du att utbildningen var av lämplig längd?

5 utbildningen var alldeles för lång

4 utbildningen var lite för lång

3 utbildningen var av lämplig längd

2 utbildningen var lite för kort

1 utbildningen var alldeles för kort

Kan du rekommendera skolningen till andra?

ja

nej

jag har rekommenderat

Saknade du något särskilt i skolningen? Utvecklingsidéer:

5. UTEVÄNSARBETETS UTVECKLING

Är utevännernas gruppmöten nödvändiga?

- mycket nödvändigt
- nödvändigt
- jag är inte intresserad av gruppmöten

Hur ofta önskar du gruppmöten ordnas? (Besvara denna fråga endast om du är intresserad av gruppmöten.)

- en gång i månaden
- varannan månad
- halvårsvis
- årligen

Är du intresserad av något av nedanstående alternativ?

- regelbundna grupplänkar
- övningsrådgivning
- gymhantering
- utomhus aktivitets dagar
- gymnastikinstruktioner
- näringslära

Till slut, egna idéer. Hur kan man utveckla utevänsverksamheten?

Stort tack för ditt svar!