

”Tohtiskohan tuonne mennä sekkaan?”

Rovaniemen Reumayhdistyksen digitarinamatka vapaaehtoistyön merkityksiin

Riikka Koponen ja Päivikki Lamminmäki

Sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyö
Yhteisö- ja perusturvatyö
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Tekijä(t):	Riikka Koponen ja Päivikki Lamminmäki
Opinnäytetyön nimi:	”Tohtiskohan tuonne mennä sekkaan?”- Rovaniemen Reumayhdistyksen digitarinamatka vapaaehtoistyön merkityksiin
Sivuja (+liitteitä):	52+14
Opinnäytetyön kuvaus:	<p>Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää Rovaniemen Reumayhdistyksen vuoden 2013 hallituksen kokemuksia vapaaehtoistyöstä. Keskitymme opinnäytetyössämme vapaaehtoistyön merkityksiin yksilötasolla. Pyrkimyksenämme on saada selville vapaaehtoistyön voimavaroja tuovia ja voimavaroja kuluttavia tekijöitä. Käytämme digitarinaa yhtenä tiedonkeruumenetelmänä ja haluamme selvittää, miten digitarina toimii vapaaehtoistyön tarkastelun työvälineenä.</p> <p>Teoreettinen ja käsitteellinen esittely: Opinnäytetyömme teoreettisessa viitekehyksessä käsittelemme vapaaehtoistyötä, sosiaalipedagogiikkaa, sosiokulttuurista innostamista ja digitarinaa.</p> <p>Metodologinen esittely: Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen opinnäytetyö, jossa on piirteitä myös toiminnallisesta opinnäytetyöstä. Aineistona käytimme neljän Rovaniemen reumayhdistyksen hallituksen jäsenen tekemiä digitarinoita sekä teemahaastattelua. Aineiston analysoimme sisällönanalyysia käyttämällä.</p> <p>Keskeiset tutkimustulokset: Rovaniemen Reumayhdistyksen hallituksen jäsenien digitarinoista vapaaehtoistyötä kannatteleviksi voimavaratekijöiksi nousivat yhdessä tekeminen, vertaistuki, kodin tuki ja luonnon voimauttava vaikutus. Osallistujat kokivat vapaaehtoistyön voimavaroja kuluttaviksi tekijöiksi suuren työmäärän, oman sairauden ja työmäärän jakautumisen yksien ihmisten harteille. Digitarina toimi oman vapaaehtoistyön tarkastelun työvälineenä heidän mielestään hyvin ja työskentely oli mielekästä. He kokivat prosessin aikana voimaantumista, erilaisten tunteiden läpikäymistä ja yhteisöllisyyden kasvua.</p> <p>Johtopäätökset: Vapaaehtoistyötä kannattelevia voimavaratekijöitä nousi osallistujien tuotoksista enemmän kuin voimavaroja kuluttavia tekijöitä. Digitarina toimi voimaannuttavana, yhteisöllisenä ja mielekkäänä sekä terapauttisena matkana.</p>
Asiasanat:	Vapaaehtoistyö, sosiaalipedagogiikka, digitarina

ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Authors:	Riikka Koponen ja Päivikki Lamminmäki
Title:	"Would I dare to join them" The digital storytelling trip of Rovaniemi Rheumatism Association to the importance of voluntary work.
Pages (+appendixes):	52+14
Thesis description:	The purpose of our Bachelor`s thesis is to find out about the experiences of volunteering of the members of Rovaniemi Rheumatism Association 2013 board. We focus on the importance of volunteering on the individual level in our thesis. Our aim is to find out the factors which increase and those which decrease mental resources voluntary work. Digital storytelling is one of our methods of collecting information. We also want to find out how digital storytelling works as a tool in examining voluntary work.
Theoretical summary:	In the theoretical framework of our thesis we deal with voluntary work, social pedagogy, sociocultural animation and digital storytelling.
Methodological summary:	Our thesis is a qualitative study with functional features. The digital stories were made by four board members of Rovaniemi Rheumatism Association. We used the digital stories and theme interviews as material. We used the content analysis method in analyzing the material.
Main results:	Factors which increase mental resources are working together, peer support, home support and the empowering effect of nature. Factors which decrease mental resources were large amount of work, own illness and piling up of the work on one person's shoulders. In the participants' opinion digital storytelling worked very well as a tool to contemplate voluntary work and they think that working was meaningful. They experienced empowerment, different emotions, and community growth during the process.
Conclusions:	The factors which increase mental resources were more than factors which decrease mental resources in voluntary work. Digital storytelling worked very well as a tool to contemplate voluntary work and the participants experienced empowerment and community growth during the process. They think that digital storytelling was a meaningful and therapeutic trip.
Key words:	Voluntary work, social pedagogy and digital storytelling.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
1. JOHDANTO	5
2. OPINNÄYTETYÖN METODOLOGIA	7
2.1 Opinnäytetyön tarkoitus	7
2.2 Tutkimusmenetelmät	8
2.3.Sisältöanalyysi	9
2.4. Eettisyys ja luotettavuus.....	10
3. VAPAAEHTOISTYÖ	13
3.1 Rovaniemen Reumayhdistys ja vapaaehtoistyö	13
3.2 Vapaaehtoistyön merkitykset Reumayhdistyksen hallituksen jäsenille.....	14
4. SOSIAALIPEDAGOGIIKKA	17
4.1 Sosiaalipedagogiikka opinnäytetyömme ”punaisena lankana”	17
4.2. Sosiaalipedagogiset ”silmälasit” toiminnan ohjauksessa.....	18
4.3. Sosiokulttuurinen innostaminen.....	19
5. TARINAN KERRONTA JA DIGITARINA	23
5.1. Tarinat työn tukena	23
5.2. Matkalla digitarinaan	24
6. OPINNÄYTYÖ PROSESSINA	29
6.1. Prosessin suunnittelu	29
6.2. Prosessin toteutus	31
7. TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	36
7.1. Vapaaehtoistyötä kannattelevia tekijöitä.....	36
7.2. Vapaaehtoistyötä kuluttavia tekijöitä.....	40
7.3. Miten digitarina toimi oman vapaaehtoistyön tarkastelun työvälineenä.....	42
8. POHDINTA	45
LÄHTEET.....	50
LIITTEET	52

1. JOHDANTO

Vapaaehtoistyön arvopohjana ja toiminnan lähtökohtana pidetään rakkauden kaksoiskäskyä: rakasta lähimmäistä niin kuin itseäkin. Vapaaehtoistyö perustuu ihmisen vapaaseen tahtoon rakastaa lähimmäistä niin kuin itseä. Vapaaehtoistyö on kuitenkin yksi työmuoto muiden mukana. Parhaimmillaan vapaaehtoistyö voi olla palkitsevaa ja voimauttavaa. Onko kuitenkin sallittua väsyä ja kyllästyä vapaaehtoistyön edessä? Voiko vapaaehtoistyön voimavaroja kuluttavista tekijöistä puhua ääneen?

Opinnäytetyömme kohderyhmänä toimivat Rovaniemen Reumayhdistys Ry:n hallituksen jäsenet. Hallitukseen kuuluu yhdeksän jäsentä ja heistä on meille valikoitunut neljän hengen osallistujamäärä. He osallistuvat tutkimukseemme vapaaehtoisesti. Ohjasimme digitarinaprosessin, jonka lopputuotoksena on jokaisen henkilökohtainen digitarina. Digitarinoiden teema on jokaisella osallitujalla sama ”Sinun kokemuksesi vapaaehtoistyöstä. Voimavaroja tuovat ja voimavaroja kuluttavat tekijät”. Jokainen käy itse läpi omista kokemuksestaan käsin, miten aihe juuri hänen kohdallaan näyttäytyy. Toivomme, että voisimme yhdessä nostaa esille myös uusia kantavia ja kannattelevia tekijöitä heidän työhönsä, mutta se ei ollut opinnäytetyömme kannalta päätavoite.

Halusimme ottaa toiminnan työvälineeksi digitarinan. Olemme saaneet olla mukana opintojen puitteissa digitarinaprosessissa. Teimme opintojen aikana henkilökohtaiset digitarinat erilaisista teemoista käsin. Yllätyimme digitarinaprosessin voimallisuudesta ja koskettaavuudesta. Digitarinamatka oli yhtäaikaan tiedostamisen, voimaantumisen, muutoksen ja oivaltamisen matka. Yhteinen innostus digitarinan tekemistä kohtaan oli voimakasta, vaikka toteutuimme digitarinat eri aikaan opintojen aikana. Yllätyimme meidän molempien yhteneväisestä mielenkiinnon kohteesta digitarinoihin sekä digitarinoiden voimallisista vaikutuksista meihin. Siksi halusimme selvittää, miten digitarina toimii oman vapaaehtoistyön tarkastelun työvälineenä Reumayhdistyksen hallituksen jäsenten kokemusten mukaan.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, mutta siinä on nähtävissä piirteitä laadullisesta tutkimuksesta. Toiminnallisuus näyttäytyy Rovaniemen Reumayhdistyksen hallituksen jäsenten kanssa pienryhmätyöskentelyssä, jossa digitarinat toteutettiin. Teo-

reettisena viitekehyksenä tutkimuksessamme toimii vapaaehtoistyö, vapaaehtoistyön merkitys yksilötasolla, sosiaalipedagogiikka, sosiokulttuurinen innostaminen ja digitarina työvälineenä.

Aikaisempaa tutkimusta ei ole tehty vapaaehtoistyön merkityksestä yksilötasolla reu-mayhdistyksen hallituksessa, eikä siitä, mitkä tekijät heitä kannattelevat tai auttavat jak-samaan vapaaehtoistyössä. Toisaalta myös sitä, mitkä tekijät vievät heiltä voimavaroja heidän työssään. (Junkkara 22.7.2013, puhelinhaastattelu.) Myös digitarina oli heille täysin uusi työväline, jolla oli motivoiva ja innostava vaikutus osallistumishalukkuu-teen. Sosiaalipedagoginen työote sekä sosiokulttuurinen innostaminen ovat meidän työskentelymme ohjenuorana koko prosessin ajan. Alusta lähtien toivomuksemme on ollut toiminnallisen opinnäytetyöprosessimme voimaannuttava, yhteisöllinen ja opettava tutkimusmatka.

2. OPINNÄYTETYÖN METODOLOGIA

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää laadullisella tutkimuksella Rovaniemen Reumayhdistyksen vuoden 2013 hallituksen kokemuksia vapaaehtoistyöstä. Keskitymme tutkimuksessa vapaaehtoistyön merkitykseen yksilötasolla. Pyrkimyksenämme on saada selville vapaaehtoistyötä tekevien voimavaroja tuovia ja voimavaroja kuluttavia tekijöitä. Käytämme digitarinaa yhtenä tiedonkeruumenetelmänä ja haluamme myös selvittää, miten digitarina toimii oman vapaaehtoistyön tarkastelun työvälineenä.

Tutkimuskysymykset:

Miten digitarina toimi oman vapaaehtoistyön tarkastelun työvälineenä Rovaniemen Reumayhdistyksen hallituksen jäsenille?

Mikä merkitys vapaaehtoistyöllä on Rovaniemen Reumayhdistyksen hallituksen jäsenille?

Aineistonkeruumenetelmänä käytämme digitarinaa ja teemahaastattelua. Digitarina on itseilmaisun muoto, jota on helppo käyttää ja siksi se soveltuu kaikille. Digitarina on ikään kuin itse tehty pienelokuva, johon tarvitaan tietokonetta työn apuvälineeksi. Digitarina on muutaman minuutin mittainen, yleensä henkilökohtainen video, johon on yhdistetty kuvia ja ääniä. Ääni voi olla itse lukema teksti tai teemaan sopiva tekijänoikeusvapaa musiikki. Digitarinan kuvat voivat koostua omista valokuvista ja piirustuksista. (Hemmi, Kaheinen, Lampi, Shilongo & Heinonen 2008, hakupäivä 23.7.2013.)

Toteutamme digitarinat Rovaniemen reumayhdistyksen hallituksen jäsenille. Rovaniemen reumayhdistys on kansanterveysjärjestö joka on Suomen Reumaliiton alainen. Yhdistykseen kuuluu noin 550 jäsentä. Reumasairauksien ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien vastustaminen työskentelyn avulla on yhdistyksen päätavoite. Yhdistyksen toimintaa ohjaa hyvä hoito, tutkimus sekä kulttuuri. Rovaniemen reumayhdistys on erityisliikuntajärjestö, joka järjestää jäsenistölleen sopivaa liikunta- ja kuntoutustoimintaa. (Rovaniemen reumayhdistys ry, 2010.)

Tarkoituksenamme on yhtenä aineistonkeruu- ja arviontimenetelmänä käyttää haastattelua. Haastattelu on yleisin Suomessa käytetty aineistonkeruutapa. Haastattelun avulla voidaan yhtälailla kerätä sekä määrällistä että laadullista tutkimusaineistoa. Yksinkertaisesti haastattelu on keskustelua, jossa selvitetään, mitä haastateltavalla on mielessä. Haastattelu etenee johdonmukaisesti tutkijan aloitteesta. Ideana on, että haastatteliija saa selville, mitä haastateltava aihepiiristä ajattelee ja mitä tekemisen motiiveja hänellä on. Haastattelutilanne on vuorovaikutustilanne, joten sosiaaliset, kommunikatiiviset ja fyysiset tekijät vaikuttavat tilanteeseen. (Eskola & Suoranta 1998, 86.)

Toteutamme haastattelun valitsemastamme teemasta käsin. Teemahaastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa aihepiirit ja teemat ovat etukäteen mietitty. (Eskola & Suoranta 1998, 87). Haluaisimme, että haastattelutilanne olisi mahdollisimman avoin ja luonnollinen. Uskomme, että ryhmä- ja teemahaastattelu tukevat pyrkimystämme. Omien kokemusiemme mukaan kirjallisesti pyydytetyt palautelomakkeet jäävät usein puuttellisesti täytetyiksi. Kun palaute pyydetään suullisesti koko yhteisöltä, niin mielestämme tieto laajenee ja omalle paluttelelle voi saada vastinetta. Annettuun palautteeseen voidaan myös tarvittaessa palata haastattelutilanteessa, jolloin väärinymmärryksiltä voidaan välttyä paremmin. Tulevina sosionomeina ryhmähaastattelu voisi olla myös taloudellisin tapa hankkia tietoa erilaisista asiakasryhmistä, verrattuna yksilöhaastatteluihin. Toisaalta on hyvä muistaa, että valitsemamme tiedonkeruumenetelmä ei välttämättä palvele jokaista persoonaa ja yksilöä parhaalla mahdollisella tavalla.

Tutkimuksemme metodeina toimivat toiminnallinen digitarinatyöpajaprosessi, haastattelut sekä havainnointi.

2.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyömme on osaksi toiminnallinen opinnäytetyö ja tutkimusmenetelmänä on laadullinen tutkimus. Haluamme päästä lähelle ihmistä, hänen ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen sekä kohteen tutkiminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152). Erilaisten tiedonkeruumenetelmien avulla pyrimme etsimään tutkimuksen kohteesta mahdollisimman kattavia ja kokonaisvaltaisia löydöksiä.

Laadullisessa tutkimuksessa ihmisen tuottama tieto on keskiössä. Tutkijan näkökulmasta se tarkoittaa havainnoinin ja keskustelun käyttämistä mittausvälineenä. Tärkeää on, että tutkittavien näkökulma ja ääni pääsevät esille. (Hirsjärvi ym. 2004, 155.) Toiminnan kautta pääsemme havainnoimaan ja keskustelemaan tutkimukseen osallistuvien kanssa. Näemme osallistujia pienryhmissä useamman kerran, joten keskustelu ja niiden perusteella tehtävä havainnointi voi saada syvällisen olemuksen. Digitalinamenetelmän sekä laadullisen tutkimuksen yksi tavoite on saada jokaisen ääni esille. Pidämme sitä erityisen tärkeänä tavoitteena ja pyrimme vaalimaan sitä koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Opinnäytetyössämme on toiminnallisen opinnäytetyön piirteitä, sillä toteutamme tiedonkeruun digitalinain keinoin. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää jonkin käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Lopputuotos voi olla esimerkiksi kirja, kansio, vihko, opas tai portfolio. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9.) Meidän lopputuotos tulee olemaan Rovaniemen Reumayhdistyksen hallituksen jäsenten tekemät henkilökohtaiset digitalinat. Olemme valinneet yhdessä hallituksen jäsenten kanssa digitalinoiden aiheeksi: ”Sinun kokemuksesi vapaaehtoistyöstä. Voimavaroja tuovat ja voimavaroja kuluttavat tekijät”. Osallistujien tarinat löytyvät opinnäytetyömme lopusta. (Liite 1, Liite 2, Liite 3, ja Liite 4).

Opinnäytetyössämme yhdistämme teoretiedon ja käytännön. Esittelemme myös toiminnallisen osuuden prosessikuvaus-osuudessa. Toiminnan ohjauksessa punaisena lankana on sosiaalipedagogiikka, joka on opinnäytetyömme ”punainen lanka”. Sosiokulttuurinen innostaminen on tavoitteenamme ohjauksessa ja analysoimme ja havainnoimme aineistoa sosiaalipedagogisten silmälasien läpi. Kun tavoitteenamme on selvittää vapaaehtoistyön merkitystä yksilölle, nostamme vapaaehtoistyön merkitykset tarkastelun kohteeksi.

2.3.Sisältöanalyysi

Käytämme opinnäytetyössämme analyysimenetelmänä sisältöanalyysia. Sisältöanalyysillä tarkoitetaan yksittäistä metodia ja myös väljää teoreettista viitekehystä. Sitä voidaan yhdistää erilaisiin analyysikonaisuuksiin ja sen avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. Sisältöanalyysiin perustuvat tavalla tai toisella laadullisen tutkimuksen ana-

lyysimenetelmät. Tällä tarkoitetaan kuultujen, kirjoitettujen tai nähtyjen sisältöjen analysointia väljänä teoreettisena kehyksenä. Näin ollen sisältöanalyysia voidaan käyttää myös muiden kuin laadullisten tutkimusten analyysimenetelmänä. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 91.)

Etsiessämme tietoa sisältöanalyysin toteuttamisesta, löysimme Tuomen & Sarajärven muokkaaman, tutkija Timo Laineen rungon tutkimuksen analyysin etenemiseen liittyen. Valitsimme tutkimuksen analyysin etenemisen opinnäytetyöhömme, sillä se kulkee johdonmukaisesti ja sitä on helppo käyttää. Siksi se on oivallinen runko myös meidän käyttötarpeisiimme. Aluksi tehtävänämmä on eritellä aineistosta meitä kiinnostavat aiheet ja päättää ottaa vain ne käyttöön. Sen jälkeen erottelemme ja merkitsemme ne asiat, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen ja ovat näin ollen mielenkiintomme kohteena. Kaikki muu asia jää pois tutkimisen piiristä ja jäljelle jää vain olennainen. Lopuksi teemoittelemmme rajaamamme aineiston ja kirjoitamme yhteenvedon. (Sarajärvi ym. 2009, 91–92.)

Aineistoa voidaan analysoida luokittelemalla, teemoittelemalla tai tyypittelemällä. Valitsimme aineiston analysoinnin tekniikaksi teemoittelun. Sitä kautta saamme aineiston pilkottua osiin ja analysointi on johdonmukaisempaa. Teemoittelulla tarkoitetaan laadullisen tutkimuksen pilkkomista ja ryhmittelemistä erilaisten aihepiirien mukaan. Teemojen määrittelyjen jälkeen, tarkoituksenamme on etsiä aineistosta teemoja kuvaavia näkemyksiä. (Sarajärvi ym. 2009, 93.) Keräämme aineistoa digitarinatuotoksista, teema-haastattuluvastauksista sekä omista havainnointiin perustuvista ajauksista käsin. Pyrimme hakemaan yhteneväiset teemat edellä mainituista aineistoista. Teemojen, teoria-tiedon ja oman pohdinnan yhteen nivouttaminen ja niiden johdonmukainen tarkastelu on koko opinnäytetyömme tavoite.

2.4. Eettisyys ja luotettavuus

Arkielämässä meitä monesti askarruttaa etiikan kysymykset oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta. Ne ovat vahvasti sidoksissa arvoihimme ja valintoihimme. Erilaiset kokemukset eletystä elämästä muovaavat eettisten kysymysten pohdiskelua ja niihin liittyvää päätöksentekoa ja valintoja. Myös meitä ympäröivät ihmiset, kulttuuri ja yhteiskunta määrittävät oikean ja väärän, hyvän ja pahan olemuksia ja käsityksiä. Meidän tehtävänä

on arkielämässä reflektoida maailmaa itsemme ja ympäristön välillä, oikean ja väärän, hyvän ja pahan välimaastossa. Näin jokainen voi saavuttaa itselleen merkityksellisen tavan elää ja toimia.

Oikeastaan eettiset kysymykset seuraavat meitä joka paikkaan. Nyt opinnäytetyötä tehdessämme on meidän hyvä pysähtyä jälleen eettisten pohdiskelujen äärelle. Ensimmäiseksi mieleemme nousee salassapitovelvollisuus, mikä on meille näin opiskelujen loppumetreillä itsestänselvyys. Toisaalta salassapitovelvollisuuden esille nouseminen ja etenkin sen tiedostaminen yhä uudelleen opinnäytetyön eri vaiheiden aikana on varmistamassa eettisesti hyvää toimintaa ja kirjoittamista.

Tukimuksen tekemisessä tulee vastaan erilaisia isoja ja pieniä eettisiä kysymyksiä. Kysymyksiin ei välttämättä löydy kattavaa aukotonta säännöstöä, siksi ratkaisut on tehtävä tutkijan itse. Ratkaisut tiedon hankintaan ja tiedon käyttöön liittyen ovat keskiössä. (Eskola ym. 1998, 52.) Opinnäytetyössämme pyrimme erilaisia tiedonkeruumenetelmiä käyttäen hankkimaan tietoa ja käyttämään tietoa niin, että toimintaan osallistuvat ovat tietoisia tiedonkeruun tavoitteista. Pyrimme kertomaan heille tutkittavat tiedot sekä tutkimusaineiston käytön kysymykset ymmärrettävästi ja totuudenmukaisesti. Tiedon raportoinnissa pyrimme totuudenmukaisuuteen, emmekä lisää omia perusteettomia ajatuksia tutkimustuloksiin. Osallistuminen tutkimukseemme perustuu täysin yksilön vapaaehtoisuuteen, emmekä halua millään tavalla painostaa heitä osallistumaan.

Opinnäytetyöprosessissa plagioinnin vaarat nousevat myös keskeisiksi eettisiksi kysymyksiksi. Plagioinnilla tarkoitetaan yksinkertaisesti ajatusten ja ideoiden anastamista joltakin toiselta, pitäen niitä omina ajatuksina. (Vilkkä ym. 2003, 78.) Plagiointia pyrimme välttämään tutkimuksessamme lähteiden oikeinmerkitsemisen sekä totuudenmukaisten esimerkkien ja väitteiden esittämisen keinoin. Huomaamme tarvitsevamme erityistä tarkkailua plagioinnin suhteen. Erinäisissä koulutehtävissä sekä arkitilanteissa olemme joutuneet pysähtymään asian äärelle, sillä toisinaan toisen kirjoittama teksti ja ajatukset voivat tuntua omilta ajatuksilta. Varsinkin kun tekstiä lukee monta kertaa ja mielipiteet ja ajatukset kohtaavat kirjoittajan kanssa. Onneksi työstämme opinnäytetyötä parityönä, joten voimme toimia toistemme vartijoina plagioinnin suhteen.

Tietoja käsiteltäessä on huomioitava kaksi keskeistä periaatetta, luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Luottamuksellisuudella tarkoitetaan tutkijan lupausta tehdä vain se, mitä on luvattu. Lupaus on luottamuksellinen ja näin horjumaton. Anonymiteetillä tarkoitetaan tutkimukseen osallitujien nimettömyyttä tutkimuksen eri vaiheiden aikana. Tutkimustulosten julkaisemisessa on vaalittava ja suojattava anonymiteettia niin, että henkilöllisyyden paljastuminen on mahdollisimman vaikeaa. (Eskola ym. 1998, 57.) Opin- näytetyömme kohdoryoukkoa on lähes mahdotonta suojella kokonaan henkilöllisyyden paljastumiselta, sillä yhteisö on julkinen.

3. VAPAAEHTOISTYÖ

3.1 Rovaniemen Reumayhdistys ja vapaaehtoistyö

Opinnäytetyössämme tutkimme vapaaehtoistyöntekijöitä. Halusimme löytää vastauksia, mitkä tekijät heitä auttavat jaksamaan vapaaehtoistyössä. Toisaalta, mitkä tekijät heiltä vievät voimavaroja vapaaehtoistyössä. Vapaaehtoistyö on ennestään tuttu ja tärkeä osa elämäämme. Siksi sen tutkiminen on meille molemmille mielekästä. Vapaaehtoistyötä voi tehdä monella eri tavalla esimerkiksi järjestöissä ja yhdistyksissä. Toisaalta vapaaehtoistyötä voi tehdä myös satunnaisesti yksittäisissä tapahtumissa tai tilaisuuksissa.

Opinnäytetyömme kohderyhmän eli Reumayhdistyksen hallituksen jäsenet tekevät työtään vapaaehtoisesti. Heidät on valittu luottamustehtävään 2012 syyskokouksessa.

Vapaaehtoistyö on yksilön toimintaa, johon osallistuminen perustuu omaan vapaaseen tahtoon. Vapaaehtoistoiminta on organisaatioon kiinnityvää, johdettua ja järjestettyä toimintaa. Vapaaehtoistyöntekijän oletetaan toimivan palkatta, mutta toiminnan organisointiin voidaan palkata erillinen työntekijä. Valtion ja muiden viranomaisten toiminta on vapaaehtoistoiminnan vastakohta. (Eskola & Kurki 2001,16.)

Reumayhdistyksen jäsenet osallistuvat hallitustyösekkentelyn kautta vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan henkilöiden osallistumista yhteiseksi hyväksi tehtävään toimintaan. Työtä yhteiseksi hyväksi tehdään ilman rahallista korvausta. Olennaista vapaaehtoistyössä on konkreettinen työpanos. Työmuotoja voivat olla esimerkiksi yhdistyksen hallintotehtävien hoitaminen, talkoisiin osallistuminen tai vilkasukien kutominen. (Harju 2003, 118.)

Reumayhdistyksen toiminta täyttää yhdistyksen määrittelyn kriteerit. Yhdistyksen määrittelyä pidetään rekisteröitymistä ja sen tulee toimia tietyn tarkoituksen hyväksi paikallisesti, aluellisesti tai valtakunnallisesti. Yhdistyksellä tulee olla hyväksytyt säännöt, toiminta on organisoitua ja talouden hoito on järjestelmällistä. (Harju 2003, 12.) Rovaniemen reumayhdistyksen vapaaehtoistoiminta on organisoitua ja toimintaa ohjaavat yleiset säännöt, normit ja laki. Reumayhdistyksen toiminta on alueellista ja tavoitellista toimintaa.

Vapaaehtoistyötä vai kansalaistoimintaa? Oikeastaan reumayhdistyksen hallituksen tekemä työ on vapaaehtoistyön ja yhdistystyön lisäksi kansalaistoimintaa. Kansalaistoiminta on henkilöiden julkista toimintaa yhdistyksissä, kansalaisjärjestöissä ym. yhteiskunnan tai yhteisön jäsenenä. Kansalaistoiminta on yhdessä toimimista yhteiseksi hyväksi ja itsestä ulospäin. Olennaista on toimintaan sitoutuminen, eikä niinkään työpanoksen määrä. (Harju 2003, 9–10.) Reumayhdistyksen hallituksen jäsenet ovat hyvin sitoutuneita toimintaan ja he tapaavat säännöllisesti. Hallituksen jäsenet suunnittelevat, järjestävät ja organisoivat toiminnan. Vastuualueita on jaettu hallituksen jäsenten kesken. Eri tehtäviä ovat esimerkiksi, puheenjohtajan, rahastonhoitajan, jäsenasiavastaavan sekä sihteerin tehtävänimikkeet.

Kansalaistoiminta ja vapaaehtoistyö on sijoitettu kolmannen sektorin kenttään ja Rovaniemen Reumayhdistyksen toiminta kuuluu näin kolmannen sektorin alle. Kolmannella sektorilla tarkoitetaan yksityisen ja julkisen sektorin rinnalla olevia järjestäytyneitä toimijoita. Niitä ovat kansalaisten muodostamat ja johtamat yhdistykset, osuuskunnat ja säätiöt. (Harju 2003,15.) Kolmannelle sektorille on tyypillistä yleishyödyllisyys, eettisyys, voittoa tavoittelemattomuus, riippumattomuus, solidaarisuus, yksilöllinen valinnanvapaus, joustavuus ja vapaaehtoisuus. (Harju 2000, 12.)

3.2 Vapaaehtoistyön merkitykset Reumayhdistyksen hallituksen jäsenille

Opinnäytetyömme tarkoituksena on nostaa vapaaehtoistyön merkityksiä yksilötasolla reumayhdistyksessä. Pidämme vapaaehtoistyön merkitysten tutkimista yksilötasolla merkityksellisenä, sillä motiivit, ihan minkä tahansa työn tekemiselle, lähtee yksilöstä itsestään. Valitsimme digitarina-menetelmän vapaaehtoistyön merkitysten selvittämiseksi varmistaaksemme yksilöllisen, oman äänen näkyville tulon. Jokaisella Reumayhdistyksen hallituksen jäsenellä on oma arvopohja, kokemustausta ja motiivi vapaaehtoistyön merkitysten jäsentämiselle.

Suhtautuminen vapaaehtoistyöhön ja muiden auttamiseen on riippuvainen hänen arvo maailmastaan ja siitä, miten hän haluaa vapaa-aikansa käyttää. Suomalaisille tärkeitä arvoja ovat vastuullisuus ja muista välittäminen. Valtiotieteen tohtori ja sosiaalipsykologi Martti Puohiniemi (2002) on tutkinut suomalaisten arvoja ja asenteita. Tutkimuksen

mukaan suomalaisten jopa tärkein käyttäytymistä ohjaava arvo on hyväntahtoisuus lähimmäistä kohtaan. (Porkka 2009, 94.)

Yksilön omat vapaaehtoistyöhön ryhtymiseen ja pysymiseen liittyvät motiivit ovat moninaisia. Valintaan vaikuttaa kuitenkin vapaaehtoistoiminnan järjestäjän ideologia ja arvomaailma. Vapaaehtoisen on ymmärrettävä, hyväksyttävä ja toteutettava niistä. (Porkka 2009, 94.) Rovaniemen reumayhdistyksen hallituksen jäsenet ovat tehneet tietoisin valinnan vapaaehtoistoiminnan ideologian ja arvomaailman suhteen. Jokaisella hallituksen jäsenellä on reumaan liittyvä sairaus ja yhdessä he pyrkivät auttamaan toisiaan ja muita reumaa sairastavia henkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Heidän arvomaailmaansa ohjaa hyvä hoito ja tutkimus. (Rovaniemen reumayhdistys ry, 2010.)

Kun arvot ja ideologia kohtaavat yhdistyksen jäsenten kesken, voidaan yhteistä toimintaa luonnehtia sitoutumisena, välittämisenä, tukemisena, auttamisena, solidaarisuutena, yhdessä elämisenä ja vastavuoroisuutena. (Porkka 2009, 95.) Henkilökohtaisia osallistumismotiiveja voivat olla uuden oppiminen, toive tavata samanhenkisiä, halu saada uusia elämäkokemuksia, oman vapaa-ajan käyttäminen hyödylliseen toimintaan sekä tasavertainen sosiaalinen kohtaaminen. Unohtamatta tärkeintä motiovaatiotekijää; halua auttaa muita. (Yeung 2002, 33–38.)

Puolet suomalaisista on kiinnostunut vapaaehtoistyöstä. Vapaaehtoistyöllä aktiivinen ihminen luo hyvinvointia lähiyhteisöihin ja yhteiskuntaan omalla toiminnallaan. Osallistuminen johonkin yleensä lisää yhteenkuuluvuudentunnetta ja tarjoaa toimintakentän itsensä toteuttamiselle ja vaikutusmahdollisuuksiin. (Kansalaisareena ry.) Voisi ajatella, että jokainen vapaaehtoistyöntekijä löytää oman merkityksensä vapaaehtoistyön tekemiseen.

Vapaaehtoistyötä kuvaa vapaaehtoisuus, vapaamuotoisuus, joustavuus ja riippumattomuus. Edellä mainitut seikat ovat vapaaehtoistyön ydinpiirteitä ja vahvuuksia, mutta samalla riski toiminnan jatkuvuudelle. Juuri tämän takia vapaaehtoistyöntekijän henkilökohtainen motivaatio nousee vapaaehtoistyön kivijalaksi. (Yeung 2005, 83.) Opinnäytetyössämme olemme lähteneet tutkimaan vapaaehtoistyön merkityksiä ja motiiveja yksilötasolla. Haluamme siis nähdä motivaation syiden taakse. Mitkä tekijät heitä kannattelevat ja mitkä tekijät heitä kuluttavat vapaaehtoistoiminnassa. Kun vapaaehtoistyö-

tä tekevän motivaatio nousee vapaaehtoistyötä kannattelevaksi kivijlaksi, voisi ajatella, että Reumayhdistyksen hallituksen jäsenillä vapaaehtoistyötä kannattelevia yksilöllisiä voimavaratekijöitä olisi enemmän.

Ihmisillä on monenlaisia tapoja elää, toimia ja olla arjessa läsnä ja niiden kautta useille ihmisille vapaaehtoistyö ja vertaistoiminta ovat luonteva osa arkipäivää ja hyvän elämän kokemusta. Motiivit voivat syntyä elämänvaiheiden tai -tilanteiden kautta. Vapaaehtoistoiminta voi tarjota pysähdys- tai levähdyspaikan erilaisille ihmisille. Osallisuus ja kanssaihminen kohtaaminen voivat tarjota uuden mahdollisuuden erilaisille urille. (Yeung 2005, 15.) Reumayhdistyksen hallituksen jäsenet ovat pitkän linjan vapaaehtoistyöntekijöitä. He ovat olleet vuosikymmeniä toiminnassa mukana. Ajattelemme, että heidän motiivinsa vapaaehtoistyötä kohtaan ovat vahvat ja yhteistyö luonnistuu mielekkäästi. Toisaalta vuosikymmenten jatkunut yhteinen historia voi osaltaan tuoda erilaisia haasteita yhdessä tekemiselle ja jaksamiselle.

4. SOSIAALIPEDAGOGIIKKA

4.1 Sosiaalipedagogiikka opinnäytetyömme ”punaisena lankana”

Yhtenä tärkeänä toimintamme viitekehyksenä on sosiaalipedagogiikka. Valitsimme sosiaalipedagogiikan ”punaiseksi langaksi” opinnäytetyöhömme, sillä se määrittää aika pitkälle ajatuksiamme ja toimintaamme arjessa sekä toiminnassa. Nyt sosiaalipedagogiikka muodostaa ajattelutavan ja toimintamallin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden ohjauksessa. Sosiaalipedagoginen ajattelu ja toiminta vaativat jatkuvaa itsereflektointia ohjauksessa.

Sosiaalipedagogiikka voidaan ymmärtää toiminta- ja ajatteluperinteenä, joka koko ajan luo uudistaa omaa itseymmärrystään. Sosiaalipedagogiikka voidaan ymmärtää ja sitä voidaan soveltaa ja tulkita kansallisesta ja kulttuurialueesta riippuen monin eri tavoin. Sosiaalipedagogiikka rakentuu erilaisista tulkinnoista, jotka saattavat kilpailla keskenään. Tulkinnan eriäväisyydet liittyvät lähinnä sosiaalipedagogiikan teoreettisiin lähtökohtiin sekä sen luonteeseen oppi-, koulutus-, työ- ja tutkimusalana. Ydinkysymykseksi nousee, mitä sosiaalipedagogiikka on ja mistä siinä on pohjimmiltaan kyse. (Hämäläinen & Kurki 1997, 10.)

Reumayhdsityksen hallitustyöskentely on uuden luomista ja uusien ratkaisujen löytämistä. He ovat toiminnan kautta oman elämänsä ”herroja”. Sosiaalipedagogiikan ydintä on ihmisen ajattelemisen subjektina, eikä holhouksen ja toimenpiteiden kohteena. Ihminen nähdään toimivana elämäänsä keskiöön asettuvana toimijana. Ihmisen subjektiuden kannalta olennaista on ihmisen oma arkielämä ja sen toiminnan ymmärtäminen. Tämän ajan sosiaalipedagogiikka ilmenemismuotona pyrkii integroimaan ihmisiä yhteiskuntaan. (Rinne & Sankari & Rauhiainen-Valo & Ruusunen 2005, 16.) Haluamme nähdä hallituksen jäsenet toimivina itsenäisinä subjekteina, jotka ymmärtävät oman arkielämänsä ja osaavat toimia siinä.

Sosiaalipedagogiikka voidaan ymmärtää tieteenalana, oppiaineena ja ammatillisena orientaationa. Sosiaalipedagogiikkaa ei nähdä pelkkänä ideologiana tai ajatusrakennelmana. Vasta sitten kun se muuttuu käytännön toiminnaksi, voidaan puhua sosiaalipedagogiikasta. (Ranne 2005, 10.) Opinnäytetyömme kannalta olennaista on ymmärtää sosi-

aalipedagogiikan idea ja ajatus, jotta toimintamme voi saavuttaa sosiaalipedagogiselle idealle ja ajatukselle rakentuvan kokonaisuuden.

4.2. Sosiaalipedagogiset ”silmälasit” toiminnan ohjauksessa

Arki muodostaa suurimman osan ihmisen elämästä. Siksi pureudumme Reumayhdistyksen hallituksen jäsenten vapaaehtoistyön arkeen. Oman elämän ja arjen edessä havahduminen ja oivaltaminen edellyttävät osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemista. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokeminen taas edellyttää dialogista vuorovaikutusta itsen ja ympäristön välillä. Reflektointi nousee näin merkitykselliseksi osaksi voimaantumisporsessia ja muutoksen syntyä.

Sosiaalipedagogisessa ammatillisessa toiminnassa on keskeistä arkilähtöisyys, sosiaalisen ympäristön havainnointi, yhteisöllisyys, osallisuus ja dialogisuus. Arjen ymmärrettäväksi tekeminen on keskiössä, monimutkaisesta arjesta huolimatta. Ammattihenkilö on vuorovaikutteisessa suhteessa erilaisten ihmisten kanssa ja heidän kohtaamisen tavoitteena on saada ihminen ymmärtämään ja tulkitsemaan omaa elämäntilannettaan. Olennaista on saada ihminen itse ymmärtämään ja tiedostamaan muutoksen tarve omassa arjessaan sekä korostaa toivon näköalaa. (Rinne ym. 2005, 16.)

Sosiaalipedagogiikasta puhuttaessa voidaan puhua sosiaalipedagogisesta ammatillisuudesta. Silloin sosiaalipedagogiikka muodostaa ikäänkuin sosiaalisen kasvatuksen ammatillisen perustan, joka soveltuu jokaisen ammattiryhmän perustaksi. Sosiaalipedagoginen ajattelutapa ja kysymyksenasettelu sopivat jokaiseen ammattiin, jossa tehdään ihmisten kanssa töitä. Keskeisintä sosiaalipedagogisessa työskentelyssä on yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen auttaminen niin, että heillä käynnistyy ja vahvistuu itsenäinen ja itsekasvatuksellinen prosessi. (Hämäläinen ym. 1997, 18.) Opinnäytetyön toiminnan ja teorian osuus toimii hyvänä sosiaalipedagogisena harjoittelumatkana sosiaalipedagogisen ammatillisuuden harjaantumisen ja kehittymisen näkökulmasta. Sosiaalipedagogiikka muodostaa pohjan meidän opinnäytetyöllemme.

Sosiaalipedagoginen toiminta on yhteiskunnallisesti merkittävää. Sosiaalipedagoginen toiminta on alunperin tarkoitettu marginaalissa elävien ryhmien hyvinvointia ja aktiivisuutta edistävänä työnä. Sosiaalipedagogisen toiminnan tavoitteena on yhteiskunnal-

lisesti ajateltuna osallisuuden lisääminen ilman marginaalista leimaantumista. (Mönkönen & Nurro & Väisänen 1999, 20.) Kiinnostavaa on miettiä, kuuluuko yhteiskuntamme olemukseen ihmisten lokeroiminen eri yhteisöihin? Emme välttämättä saavuta lokeroimisen kautta mitään tärkeää, varsinkaan auttamisen näkökulmasta.

Sosiaalipedagoginen ideologia, toiminta ja työote on ollut vahvasti mukana opiskeluaikana erilaisissa opintokokonaisuuksissa. Sosiaalipedagoginen orientaation olisi hyvä siirtyä myös työelämään sosionomina. Opinnäytetyömme on osa ammatti-identiteettimme kasvua ja kehittymistä. Tutkimme reflektoiden itseämme ja toisiamme, yhteisöjä ja ympäristöjä. Opinnäytetyö oppimismatkana on turvallinen tie sosiaalipedagogisen työotteen ja toiminnan kokeiluun, jossa ajankäyttöä ei rajoiteta.

Opinnäytetyömme toiminnan kohderyhmän eli Reumayhdistyksen hallituksen jäsenet ovat oman elämänsä sankareita. He kuuluvat yksilöinä ja yhteisönä osaksi yhteiskuntaa. Sosiaalipedagogisen ajattelun näkökulmasta katsottuna pyrkimyksemme on toiminnan kautta osallistaa, aktivoida, löytää yhteinen etsimisen prosessi, omien mahdollisuuksien ja tarpeiden havaitseminen, yhteisön vaikutus yksilöön ja tosinpäin sekä mahdollisten ongelmien esiin nostaminen. (Kurki & Kurki-Suutarinen & Taruvuori 2010, 166.)

4.3. Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on lähtenyt liikkeelle sosiaalipedagogiikasta. Se on sosiaalipedagogiikan toimintamuoto. Innostamisen tarkka määritelmä on elämän ja hengen antamista, toimintaan motivoitumista, suhteeseen asettumista ja yhteisön ja yhteiskunnan puolesta toimimista. Innostamisen ydintä on saada ihmiset osallistumaan ja elämään aktiivisesti ja tiedostavasti ympäröivässä yhteisössä. Innostamisen tulisi olla arkipäivän toiminnan lähtökohta, jonka tavoitteena on muuttaa arkipäivä paremmaksi. (Hämäläinen & Kurki 1997, 196 ; Kurki & Kurki-Suutarinen & Taruvuori 2010, 181.)

Argentiinalaisen Ander-Eggin käytännön läheinen määritelmän sosiaalikulttuurisesta innostamisesta on elämänlaadun kehittymiseen liittyvien, osallistavaan pedagogiikkaan perustuvien sosiaalisten käytäntöjen yhdistelmä. Edellämäinittujen käytäntöjen tavoite on edistää ihmisen omaa osallistumista kulttuuriseen kehitykseensä luomalla tilanteita ja

mahdollisuuksia ihmisten väliselle kommunikaatiolle ja vuorovaikutukselle. (Kurki ym. 2010, 183.)

Opinnäytetyömme toiminnan ohjauksessa innostamisella on ollut suuri rooli. Pidimme tietoisesti innostamista toiminnan keskiössä, sillä sen puuttuminen olisi voinut johtaa motivaation ja innostumisen laskuun. Innostaminen vaatii ohjaajalta paneutumisen hetkessä olemiseen ja itsensä tutkiskeluun. Toisaalta innostuminen vaatii osallistujilta innostumista ja energian keskittämistä siihen hetkeen, missä kulloinkin olemme ja elämme. Meidän rooli innostajana on saada ihmiset aktivoitumaan ja löytämään tässä tapauksessa uusia vapaaehtoistyötä kannattelevia tekijöitä osallistujista ja yhteisöstä. Näin osallistujien tietoisuus omaa ajattelua ja tekemistä kohtaan lisääntyy.

Innostamisen kuuluu olla osallistavaa, jonka peruslähtökohtana on osallistava pedagogiikka. Innostamisessa mennään ihmisten arkipäivään, sinne missä he elävät ja ovat. Toiminnassa mennään sinne tietoisuuden lähteelle, missä ihmiset kulloinkin ovat. Jokainen ihminen on yhtä arvokas ja ainutlaatuinen persoona riippumatta rodusta, sukupuolesta, uskonnosta, asemasta tai varallisuudesta. Toisen kunnioittaminen on siis innostamisen keskiössä. Innostamisen yhtenä tavoitteena on tukea ihmistä niin, että kulttuurinen identiteetti vahvistuisi. (Kurki ym. 2010, 183.)

Työntekijän näkökulmasta innostamisen olisi hyvä perustua herkistämiseen, yllyttämiseen, rohkaisemiseen, tukemiseen ja motivoimiseen yhteisön jäseniä osallistumaan. Työntekijä toimii näin ikäänkuin katalysaattorina ja dynamisoijana. Innostaminen on lähdettävä aina ihmisestä itsestään. Osallistuminen vaatii aina arkipäivässä elävien ihmisten herättelemistä ja heidän tietoisuuden koskettelemista. Kaiken innostamisen tarkoituksena on, että ihmiset kokevat oman elämänsä merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. Olisi hyvä, jos ihmisissä heräisi innostamisen seurauksena tarve muutokselle. (Kurki ym. 2010, 199–200.)

Työntekijän rooli innostajana on saada ihmiset liikkeelle. Tärkeää on, että ohjauksessa vuorovaikutus perustuu aitoon ja tasavertaiseen dialogiseen suhteeseen. Silloin asiakkaan persoonallinen arvokkuus ja itsemääräämisoikeus on työn tekemisen lähtökohta. Tällä tavalla asiakas voi löytää omien voimavarojensa kautta uutta tarkoitusta elämään-

sä ja tehdä siihen liittyvät valintansa itsenäisesti. Työntekijä voi tehdä itsensä tarpeettomaksi ja ikään kuin vapauttaa asiakkaan. (Kurki ym 2010, 198.)

Reumayhdistyksen hallituksen jäsenet ovat tehneet ja tekevät edelleen vapaaehtoistyötä itsenäisesti. Meidän kanssamme vietettyjen hetkien kautta he löysivät uusia voimavaroja itsestään ja yhteisöstään. Prosessin aikana meidän merkityksemme ja roolimme tiedon tuottajina ja toiminnan ohjaajina sekä vapaaehtoistyön merkitysten esillenostajina häipyi lähes olemattomiin. Dialogisen suhteen kehittymisen myötä osallitujat löysivät itsestään voimavarat, joiden kautta ongelmaratkaisukyky parani. Voimme siis todeta, että vapautuminen kahleista oli käsinkosketeltavaa.

Sosiokulttuurisen innostamisen ydintä on dialogi. Ihminen on dialoginen olento ja dialogi on aina yhteisöllistä. Kurki (2002) on määritellyt dialogille neljä ulottuvuutta, joita ovat rakkaus, usko, toivo ja kriittinen ajattelu. Dialogin yksi onnistumisen ulottuvuus on rakkaus. Jos ihminen ei rakasta toista ihmistä, elämää ja maailmaa, ei dialogi ole mahdollinen. Dialogin ydintä on usko toiseen ihmiseen. Ilman uskoa dialogi perustuu manipulaatioon ja väärinkäsityksiin. Kolmantena ulottuvuutena on toivo, jonka näkeminen on molempien vastuulla elämän taistelussa. Neljäntenä ulottuvuutena on kriittinen ajattelu, jonka avulla voidaan reflektoida elämää ja todellisuutta muutoksen hyväksi. (Kurki ym 2010, 159–160.)

Kurjen (2002) määritelmä dialogista ja sen ulottuvuuksista herätti meidät ymmärtämään dialogin syvintä olemusta laaja-alaisemmin. Opinnäytetyömme toiminnan lähtökohta kiteytyy ulottuvuuksiin: usko, toivo, rakkaus ja kriittinen ajattelu. Näiden ulottuvuuksien kautta dialogi on mahdollinen, eikä toisen ihmisen manipulaatioon perustuva. Olemme olleet reumayhdistyksen hallituksen jäsenten kanssa useassa vuorovaikutustilanteessa. Dialogin ulottuvuuksien pitäminen vuorovaikutuksen ja toiminnan päämääränä on voimaannuttanut meitä ohjaajina.

Sosiokulttuurista ihmisten välistä vuorovaikutusta on määritellyt Vygotsky (1978), korostaessaan ihmisen kehittymistä vuorovaikutuksessa haasteellisten tehtävien kautta. Kysymysten asettelulla voidaan haastaa vuorovaikutuksen toinen osapuoli dialogiseen suhteeseen. Pedagogi toimii näin vain ihmisen osaamisen ja asiantuntevuuden virittäjänä. (Mönnkonen & Nurro & Väisänen 1999, 27.) Dialogisessa suhteessa keskustelevat

ihmiset ovat tasa-arvoisia keskenään. Kun suhde perustuu tasa-arvoon, on keskustelun lopputulos osallitujien yhteisesti määrittämä. Edellä Vygotski korostaa pedagogin tehtävää ihmisen osaamisen ja asiantuntevuuden virittäjänä. Näin ollen pedagogin tehtävä on tukea ihmistä niin, että hän löytää omat vahvuudet dialogisen suhteen kautta.

5. TARINAN KERRONTA JA DIGITARINA

5.1. Tarinat työn tukena

Meidän koko elämä on täynnä tarinoita. Olemme tarinoiden keskellä erilaisissa rooleissa. Välillä olemme tarinan kertojia, kuulijoita tai välittäjiä. Jokainen meistä kantaa mukanaan omaa elämän tarinaa. Halusimme opinnäytetyössämme kuulla Rovaniemen Reumayhdistyksen jäsenten tarinoita vapaaehtoistyöstä ja sen merkityksistä yksilöille. Yhtenä tavoitteenamme oli saada jokaisen oma ääni kuuluville tarinoiden kautta. Kun tarinankertojien kirjo on laaja, ajattelimme, että tarinat antaisivat monisävyisen kattauksen vapaaehtoistyöstä. Myös erilaiset persoonallisuuserot tulisivat tarinoiden kautta esille. Yksilöllisten tarinoiden kautta koko yhteisö saisi olla mukana ja voimaantua prosessin aikana.

Tarinoilla ja tarinankerronnalla on pitkät juuret ihmisen elämässä. Tarinankerronta on aloitettu jo aikojemme alussa ja se on ihmiskunnan ikivanha tapa hahmottaa paikkansa maailmassa ja yhteiskunnassa. Ei ole olemassa ihmisryhmää, jolla ei olisi ollut omaa tarinaa kerrottavanaan. Tarinat ovat ns. ”aikakautensa tulkkeja”, jotka kytkeytyvät, hahmottavat historiaa sekä uusintavat näin kerrontatapoja. Näin omat ja muiden tarinat voivat yhdistyä toisiinsa. Tarinankerronnan kautta selitetään tapahtuvaa, liitetään sitä menneisyyteen ja hahmotetaan tulevaa. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 17.)

Ihmiset tarinoivat elämäänsä päivittäisissä kohtaamistilanteissa, menneiden muistelussa ja tulevaisuuden pohdiskeluissa. Tarinat ovat osa elämää ja elämä osa tarinoita. Kertoja on yleensä itse tarinan päähenkilö. Muut henkilöt, tapahtumat ja tilanteet nivoutuvat kertojan tarinassa toisiinsa ja saavat merkityksen tarinoissa. Tarinan aihe voi olla mikä tahansa. Se voi olla kuvaus minän matkasta, vaikeista ajoista voittoon tai toisinpäin. Tarinan aihe voi koostua kasvua ja itsensä tuntemista koskevasta kuvauksesta, turvallista elämän aihepiireistä tai vaikka jännästä seikkailusta. (Hyväri 2001, 17.)

Sisäinen tarina on elämäntilanteiden, tapahtumien ja muutosten tulkki, joka yhdistää yksilön elämän laajempaan sosiaaliseen kokonaisuuteen ja määrittää ihmiselle hänen identiteettinsä. Sisäinen tarina nostaa ihmisestä totuudenmukaisia puolia esille tai jättää joitakin varjoon. Se voi näyttää mahdollisuuksia ja uhkia sekä jäsentää tapahtumien

kulkua monitasoisina syinä ja seurauksina. Tarinan kautta ihminen voi asettaa arvoja tärkeysjärjestykseen, sekä järjestää toiminnan muodot standardeiksi. Lisäksi se voi jäsentää elämänprojekteja ja muovata emotionaalista merkitystä. (Hänninen 1999, 58.)

Tarinat ja niiden kerronta eivät ole menettäneet nykyaikaan siirryttäessä merkitystään, vaikka tarinat itsessään ovat muuttuneet. Hietalan (1993) mukaan televisio on ottanut tarinankertojan paikan, mutta tämänkin ajan ihmiset keksivät ja kertovat tarinoita. Television ja elokuvien tarjoamat tarinat saattavat aiheuttaa tiedon ja fiktion sekoittumisen. Silloin todellisuus hämärtyy ja tarinat saavat erilaisia merkityksiä. Esimerkiksi televisiosarjan henkilöitä voidaan pitää todellisina, mutta todellista sodan kuvaamista voidaan pitää epätodellisena. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 31–33.)

Ihmiset ja tarinat liittyvät siis kiinteästi toisiinsa. Jokaisella on oma merkityksellinen tarinansa kerrottavanaan. Toisaalta tarinoille on kysyntää, mutta osaammeko yksilöllisesti, yhteisöllisesti ja yhteiskunnallisesti vastata kysyntään. Onko meillä aikaa ja voimavaroja kuunnella toistemme tarinoita vai pyörimmekö omien tarinoidemme ympärillä? Monesti todelliset läheisten tarinat jäävät median tuottamien tarinoiden varjoon. Onko meidän mahdollisesti helpompi puhua tarinoista, jotka tapahtuvat oman elämän ulkopuolella?

5.2. Matkalla digitarinaan

Ennen ihmiset kertoivat tarinoitaan nuotion äärellä. Nykyaika antaa teknologian kehittymisen kautta mahdollisuuden ja toisaalta samaan aikaan on vaatimassa uusia tapoja tarinoiden kertomiselle. Liikkuvan kuvan ja musiikin kautta tarinat saavat uuden sävyn ja lisäävät näin mielenkiintoa. Kuvien ja tarinoiden tallentaminen on helppoa ja tarvittaessa niitä voi jälkikäteen myös täydentää. (Hakkarainen & Kumpulainen, 54.) Jokaisen henkilön oma tarina on mielestämme aina mielenkiintoinen ja tärkeä.

Tulevina sosionomeina tiedämme, että jokainen tarinankertoja on yksilö ja jokaisen tarinan kertojan tarina on yksilöllinen. Teknologian käyttämistä työvälineenä esimerkiksi voimaaantumisen näkökulmasta tulisi näin ollen puntaroida kohderyhmän ja yksilöiden mukaan. Voi olla, että teknologian käyttö esimerkiksi tarinoiden synnyssä voi joidenkin yksilöiden kohdalla tukahduttaa ajatusten syntyä ja itse porsessia. Teknologia voi

parhaimmillaan kuitenkin tukea henkilön omaa sisäistä matkaa ja kasvua sekä kiinnittää ihmisen osaksi yhteisöä, kulttuuria ja yhteiskuntaa.

Käytämme Rovaniemen Reumayhdistyksen hallituksen kanssa toiminnan työvälineenä digitarinaa. Digitarina on itseilmaisun muoto, jota on helppo käyttää ja siksi se soveltuu kaikille. Digitarina on ikään kuin itse tehty pienelokuva, johon tarvitaan tietokonetta työn apuvälineeksi. Digitarina on muutaman minuutin mittainen, yleensä henkilökohtainen video, johon on yhdistetty kuvia ja ääniä. Ääni voi olla itse luettu teksti tai teemaan sopiva tekijänoikeusvapaa musiikki. Digitarinan kuvat voivat koostua omista valokuvista ja piirustuksista. (Hemmi, Kaheinen, Lampi, Shilongo & Heinonen 2008, hakupäivä 23.7.2013.)

Digitarinaprojekti koostuu erilaisista vaiheista. Toteuttamistapoja on monia ja eikä ole olemassa yhtä oikeaa toteuttamistapaa. Luova ajattelu ja vaihtoehtoisten toimintatapojen kokeileminen on keskiössä, vaikka vaiheiden määrittelyjä on monia. Kumpulainen (2011) on määritellyt digitarinaprojektin vaiheet kirjassaan näin:



Kuvio 2. Digitarinan projektin vaiheet (Kumpulainen 2011,56).

Ideoinnista on hyvä lähteä liikkeelle. Idean olisi hyvä lähteä yhteisestä keskustelusta käsin, jolloin yhteinen aihe voi syntyä. Aiheita on monia, mutta aiheen rajaamisessa jokaisen mielekiinnon kohde tulee ottaa huomioon. Aihe tulee olla myös toteuttamis-

kelpoinen ajallisesti ja teknisesti. Idean ja aiheen rajaamisen jälkeen ryhdytään keräämään mediamateriaalia aiheeseen liittyen. Eli haetaan kuvia, ääniä tai videoita. Aineiston hankinnassa tulee muistaa tekijänoikeudet kuvien, musiikin ja videoiden käytössä. (Kumpulainen 2011, 56.)

Kun aineisto on koottu yhteen, siirrytään käsikirjoitusvaiheeseen. Käsikirjoituksessa on pääpaino luovuuden käytöllä osana tarinankerrontaa. Pyrkimyksenä on ajatusten mukainen käsikirjoitus sekä ilmaisurikas teksti. Pääasiallisesti tarinassa kulkee juoni mukana. Käsikirjoitusvaiheen jälkeen aineistot liitetään yhteen ja editoidaan tietokoneelle. Editointi tapahtuu käsikirjoituksen nauhoittamisella ja kerätyn media-materiaalin eli kuvien, musiikin ja videoiden yhdistämisellä. Digitarinan editointi ja koostaminen tapahtuvat erilaisten tietokoneohjelmien avulla. Tekijä voi tässä vaiheessa vaikuttaa digitarinan lopputulokseen haluamallaan tavalla tekniikkaa apuna käyttäen. (Kumpulainen 2011, 58–59.)

Viimeinen Kumpulaisen (2011) määrittämä digitarinaprojektin vaihe on valmiiden digitarinoiden julkaiseminen. Julkaisuvaihe on tärkeä osa projektia. Näin osallistujat voivat saada palautetta tutoksista muilta osallittajilta sekä ohjaajalta. Palutteen tulisi olla kannustavaa ja asioita erittelevää. On tärkeää, että julkaisuvaihe on digitarinaprojektiin osallistujien tiedossa jo alusta lähtien. Silloin säästytään mahdollisilta oman tarinan julkaisemiseen liittyvältä kieltäytymiseltä. Nämä viisi vaihetta ovat kuitenkin toisiaan tukevia vaihteita, eivätkä kulje erillisinä projektin aikana. (Kumpulainen 2011, 59–60.)

Kumpulaisen (2011) digitarinan tekemistä koskevat vaiheet kuvaavat prosessia enemmän teknisesti. Digitaalisen tarinankerronnan perustaja Joe Lambert on määrittänyt digitarinan prosessivaihteita seitsemän eri vaiheen kautta. Hän keskittyy vaiheiden kautta enemmän tarinallisiin ja kerronnallisiin seikkoihin. (Lambert 2013 51.) Sekä Kumpulaisen (2011) ja Lambertin (2013) vaiheiden kuvaamisissa on osittain päällekkäisyyksiä. Kun ohjeistuksia ja eri vaiheiden kuvauksia on useita, voi näkökulma laajentua tiedostamisen kautta.

Lambertin mukaan digitarinan idean ja näkulman päättämässä on tärkeää, että tarina koskettaa kertojaa ja kuulijaa. Myös tavanomaisia ilmaisuja ja aloituksia, kuten ” Olipa kerran..” tai ”Tämä tarina kertoo..”, olisi hyvä välttää. Lambert antaa suuren merkityk-

sen tunteille. Se, millaisia tunteita kertoja haluaa välittää ja millä tavalla ne haluaa tuoda esille, on keskiössä. Keinoja merkityksellisen hetken välittämiseen muille on monia. Merkityksellisten hetkien oivaltaminen ja sen välittäminen kuulijoille on olennaista. Esimerkiksi kuolemaa koskettavan aiheen voi aloittaa vaikka puhelimen pärinällä signaaliksi huonoista uutisista. (Lambert 2013, 54–63.)

Tarinoiden visualisointi kuvien muokkaamisen ja tehosteisen kautta voi herättää uteliaisuutta ja mielenkiinnon heräämistä kuulijoille. Oman äänen käyttäminen on ensisijaisen tärkeä, sillä kertojan ääni tekee tarinasta tarinan. Digitarinan muovaaminen valmiiksi vaatii aiheen ja tainan rajaamista niin, että tarina on pituudeltaan ja sisällötään kuuntelijaa kiehtova. Pitkä ja pitkästyttävä tarina on helpompi tehdä kuin mielenkiintoinen ja mukaansatempaava. Lopuksi olisi hyvä käydä läpi tunteita ja ajatuksia oman tarinan jakamisen suhteen. Miksi tarina kannatti kertoa ja miksi tarina kannattaa kertoa? (Lambert 2013, 63–69 .)

Kuvat ovat osa digitarinaa. Kuvat voivat parhaimmillaan tuoda esille uudenlaisen ajattelun, joka avautuu, jos asiaan paneutuu. Kuvilla on syvä olemus ja niiden kautta voi saada informaatiota, joka vaikuttaa tai on vaikuttanut ihmisen elämään. Kuvien katseleminen herättää tunteita, virittää tunnelmia ja ajatuksia. Kuvat voivat saada ihmisessä aikaan terpeuttisen matkan. (Heikkilä & Paloheimo & Taipale 2000, 61.) Meille kuvat ovat merkityksellisiä. Niissä pääsee palaamaan mukaviin hetkiin. Toisaalta tunteiden kirjo voi olla laaja, eikä kuvista nousevat mielikuvat, tunnelmat ja kokemukset ole välttämättä positiivisia. Kuvista nousee mielestämme asioita omasta mielentilasta ja näkökulmasta käsin. Kun kuvia katsotaan yhdessä, voivat ne saada toisistaan täysin eriäviä merkityksiä. Jokaisen henkilökohtainen kuvalle antama merkitys on oikea.

Miksi käytämme digitarinaa työvälineenä opinnäytetyössämme? Yksi sosiaalipedagogin tehtävä on tavoittaa jotakin toisen ihmisen todellisuudesta ja tarjota jotain sellaista, josta toinen omassa arjessaan ja hyvässä elämisessään hyötyy. Hän myös pohtii kohtaamansa ihmisen olosuhteita ja niihin vaikuttavia tekijöitä mahdollisimman laaja-alaisesti, yhteiskunnallisesti, yhteisöllisesti ja yksilöllisesti. Kun sosiaalipedagoginen ideologia muuttuu käytännön toiminnaksi, voidaan vasta puhua sosiaalipedagogiikasta. (Ranne & Rauhiainen-Valo & Ruusunen 2005, 62.) Digitarina on sosiaalipedagoginen työväline.

Mielenkiintoisena näkökulmana ja lähtökohtana koko opinnäytetyöllemme pidämme myös digitarinaprosessin kosketuspintaa yksilöön, yhteisöön ja yhteiskuntaan. Digitarinan tuottaminen on kuin junamatka. Osallistujat istuvat kaikki samassa junassa, mutta katselevat ohikiitäviä maisemia omasta ikkunastaan. Ikkunoista näkyvät kuvat muodostuvat katsojalle eri näkökulmasta elokuvamaisena nauhana. Matka on kaikille yhteinen, vaikka muistikuvat matkasta ja kuvista eroavat toisistaan. (Lambert 2013, 69.) Näin yksilön merkitys yhteisölle ja toisaalta yhteisön merkitys yksilölle oman tarinan muodostumisessa korostuu, mikä on mielestämme olennaista tiedostaa.

Meidän opinnäytetyömme kohderyhmä, Rovaniemen Reumayhdistyksen hallitus, on kuvainnollisesti yhteisellä junamatkalla. He katselevat maailmaa erilaisista omista näkökulmistaan käsin. He pohdiskelevat tapahtumien sekä asioiden syitä, seurauksia ja merkityksiä omista kokemuksistaan ja näkemyksistään käsin. Yhdistystoiminta ja sitä kautta vapaaehtoistoiminta yhdistävät Hallituksen jäsenten elämäntarinoita ja junamatkaa. Lähtökohtamme digitarinoiden työstämiseen heidän kanssaan lähti meidän kiinnostuksesta heidän yksilöllisiä tarinoita kohtaan. Yhteisesti halusimme keskittyä yksilöllisiin tarinoihin vapaaehtoistyön merkityksistä.

6. OPINNÄYTYÖ PROSESSINA

6.1. Prosessin suunnittelu

Opinnäytetyöprosessimme alkoi maaliskuussa 2012, jolloin päätimme, että teemme työn yhdessä. Toisen opiskeluvuoden aikana teimme oppimistehtäviä yhdessä, sillä mielenkiinnonkohteemme olivat yhteneväisiä. Töiden tekeminen oli mielekästä, kun innostuimme samoista aihepiireistä ja niistä keskustelemisesta. Toisaalta myös samantyyppinen elämäntilanne sekä sama paikkakunta puolsivat parivalinnan tekemistä.

Meidän yhteinen kiinnostuksen kohteemme on ihmisen hyvinvointi ja etenkin työhyvinvointi. Toisena opiskelu vuotena saimme tehdä tehtävän tunneälystä, joka on mielestämme suoraan yhteydessä työhyvinvointiin. Tehtävää tehtäessä huomasimme nauttivamme yhteistyöstä; iloinen, reipas ja tukea antava tunnelma jäi molempia mieleen. Opinnäytetyön parivalintaan vaikutti myös hyvän ja positiivisuuden näkeminen kantavana voimavarana ihmisessä, arjessa ja työssä.

Opinnäytetyön toteuttamistapa koki todellisen täyskäännöksen, kun saimme idean digitarinan käytöstä menetelmänä valitsemassamme työyhteisössä. Tutkimuksen suunta muuttui aluksi pelkästään laadullisesta tutkimuksesta toimintaa sisältäväksi opinnäytetyöksi. Opinnäytetyön idea pysyi periaatteessa samana. Eli keskiössä oli työhyvinvoinnin edistäminen arkityössä yksilön näkökulmasta. Tarkoituksenamme oli liittää työhyvinvointiin ja sosiaalipedagogiikkaan liittyvää teoriaa pohjaksi. Tutustuimme myös digitarinan käyttöön työvälineenä sekä siihen liittyviin lähteisiin. Yksi huomiomme oli, että löysimme digitarinasta hyvin vähän lähteitä.

Opinnäytetyöprosessi on ollut useista yrityksistä, innostumisista ja pettymyksistä johtuen mielestämme raskas. Itsepintaisesti ja yhä uudelleen olemme halunneet kuitenkin pitää digitarinan toiminnan keinona ja välineenä, oli sitten asiakasryhmä mikä tahansa. Heinäkuun 2013 alussa laitoimme sähköpostiviestin kaupungin eri sosiaalialan organisaatioihin sekä yksityisille yrittäjille. Kirjoitimme eräänlaisen myyntipuheen digitarinasta työvälineenä sekä opinnäytetyömme tarkoituksesta ja tavoitteesta tuoda työhyvinvointia organisaatioon. Annoimme sähköpostiviestin luettavaksi muutamille henkilöille lähipiirissämme, jotta saimme erilaista näkökulmaa ja palautetta viestin sisällöstä.

Muutamien päivien jälkeen sähköpostin lähettämisen, aloimme soittelemaan mahdollisille osallistujille. Kyyti oli kylmää, emme saaneet kesälomista sekä lyhyestä työn toteutuksen varoitusajasta johtuen yhtään innokasta osanottajaa organisaatioiden esimiehiltä. Jälleen kerran meiltä kysyttiin pettymyksensietokykyä. Toisaalta pettymyksen kautta pysähdyimme jälleen miettimään, minkälainen kohderyhmä on meidän opinnäyteyölle sopiva? Ketkä pystyvät nopealla aikataululla päättämään osallistumisesta ja sitoutumaan toimintaan sekä parhaimmillaan innostumaan meidän asiasta? Päätimme ottaa yhteyttä pienempiin yhdistyksiin, jolloin päätöksentekijöitä olisi vähemmän.

Olimme yhteydessä Rovaniemen Reumayhdistyksen hallituksen varapuheenjohtajaan, Jarmo Junkkaraan. Puhelinkeskustelun aikana, hän innostui asiasta ja sovimme, että lähetämme sähköpostilla lisätietoa digitarinasta. Seuraavana päivänä varapuheenjohtaja Jarmo Junkkara oli innostunut asiasta ja ehdotti, että tekisimme opinnäytetyön ja digitarinan heille ja he voisivat käyttää lopputuotoksia markkinoinnin välineenä. Päätimme, että pitäydymme digitarinan ytimessä. Tarina ja kuvat tulevat olemaan jokaisen henkilökohtainen kasvuprosessi vapaaehtoistyön voimavaratekijöistä sekä niitä kuluttavista tekijöistä. Heidän toivomuksestaan käsin, lupauduimme tekemään markkinointia varten digitarinan vapaaehtoistyöstä ja sen motiiveista. Opinnäytetyömme kannalta olennaista on kuitenkin jokaisen osallistujan oman äänen ja oman tarinan näkyville tulo sekä tutustumien itselle tärkeisiin vapaaehtoistyön motiiveihin. Tavoitteenamme on saada selville, miten digitarina toimii oman vapaaehtoistyön tarkastelun työvälineenä.

Työhyvinvointiteema vaihtui siis vapaaehtoistyön tutkimiseen. Meistä tuntui vaikealta muuttaa meidän lempiaiheemme työhyvinvoinnista vapaaehtoistyön tutkimiseen. Toisaalta olemme molemmat olleet koko elämän ajan vapaaehtoistyössä jollakin tavalla mukana, joten aihe on meille ennestään tuttu ja siksi lähellä sydäntä. Olemme kiinnostuneita siitä, mitkä tekijät syövät voimavaroja ja tuovat voimavaroja vapaaehtoistyöhön. Löysimme paljon taustatutkimuksia vapaaehtoistyöstä ja selailimme niitä. Vapaaehtoistyön motiiveja ei ole meidän tietomme mukaan tutkittu aikaisemmin digitarinamenetelmän keinoin, vaan tietoa on kerätty yleisimmin haastattelemalla.

Otimme puhelimitse yhteyttä jokaiseen hallituksen jäseneseen henkilökohtaisesti ja osallistujia kertyi alustavasti seitsemän. Koska saimme työllemme kannatusta ja innostusta,

päätimme toteuttaa opinnäytetyömme Reumayhdistyksen hallituksen jäsenille. Aloitimme toiminnan suunnittelun ja laadimme aikatauluehdotuksia hallituksen jäsenille. Tiedostimme meidän antaman aikatauluehdotuksen olevan kiireinen, mutta omista elämäntilanteista johtuen, päätimme ottaa riskin. Pienten sovittelujen ja keskustelujen kautta saimme aikataulut yhteesopiviksi.

Suunnittelimme, että toteutamme 1. ja 2. tapaamiskerrat reumayhdistyksen tiloissa pienryhmissä. Viimeinen kerta järjestettäisiin Rovaniemen ammattikorkeakoulun tiloissa Rantavitikan kampuksella Jokiväylässä. Varasimme sieltä luokan, jossa on videotykki ja valkokangas. Ajattelimme arvokkaiden digitarinoiden pääsevän parhaimmalla tavalla esille hyvien puitteiden ympärillä. Ympäristö voisi antaa mielestämme myös mahdollisuuden yhteisölliselle ja voimavaroja tuovalle hetkelle.

6.2. Prosessin toteutus

Laadimme jokaista tapaamiskertaa varten toteutussuunitelman. (LIITE 5) Mielestämme toteutuksen suunnittelu oli olennainen tekijä oman varmuuden takaamiseksi, prosessin onnistumiseksi sekä kokonaisuuden hallitsemiseksi. Toteutussuunitelman teko oli samalla myös oppimismatka. Pidimme tapaamiskerran alussa tunnetavaraleikin. Valitsimme erilaisista pöydällä olevista tavaroista sen tavaran joka kuvasti tuntemuksia sillä hetkellä. Olimme tyytyväisiä, kun he lähtivät hyvillä mielin leikkiin mukaan. Meille tuli sellainen tunne leikin jälkeen, että tiesimme ihmisistä enemmän kuin aikaisemmin. Leikki myös mielestämme vapautti ihmisiä ja tunnelmaa sekä johdatteli tapaamiskerran aiheen pariin kivasti.

Kysyimme mielipidettä vielä digitarinan teemaehdotuksesta ja se oli heidän mielestään sopiva ja palveli hallituksen työskentelyä. Huomasimme kuitenkin, että digitarinasta ja sen teemasta puhuttaessa muutosvastarinta syntyi ja se osaltaan vaikutti myös meihin. Onneksemme saimme pidettyä pettymyksen hallinnassa. Emme mielestämme tuoneet sitä esille ja jatkoimme innostuneena innostamista, sillä vastarinta oli odotettavissa.

Katsoimme tapaamiskerralla meidän omat, koulussa tehdyt digitarinat kahdesta eri aihepiiristä. Katsomisen jälkeen heillä selvästi kasvoi riittämättömyyden ja pelokkuuden tuntemukset. Heillä mietitytti kiireinen elämä yhdistettynä digitarina-projektiin osallis-

tumiseen. Ymmärsimme heitä, sillä asetimme heille haasteellisen tehtävän ja suhteellisen kiireisen aikataulun. Toisaalta näimme heissä kuitenkin pienen häivähdyksen innostusta, osalla innostus oli varsin näkyvää. Aistimme heistä, että heillä oli kaikki tarvittava tietotaito ja voimavarat tehtävän toteuttamiseen. Se antoi meille voimavaroja jatkaa eteenpäin. Jaoin heille tekemämme kirjallisen ohjeistuksen digitarinan tekemisen tueksi. (LIITE 6) Vahvana meillä oli tunne siitä, että olemme mielekkään ja arvokkaan tekemisen ytimessä.

Toisen tapaamiskerran aloitimme tulitikkuleikillä. Jokainen osallistuja kertoi tulitikun palamisajan verran itsestään positiivisia puolia. Tilanne oli vähän jännittävä, mutta leikin aikana tunnelma rentoutui. Tuokio viritti keskustelua siitä, kuinka vaativaa on antaa positiivista palautetta itsestä. Leikin jälkeen suuntasimme aihepiiriä virheiden merkitykseen eri asioissa. Pyrimme luomaan erilaisten mahdollisten huonommuuden tuntemuksien varalle iskulauseen; moka on lahja ja tuuletetaan mokalle.

Tunnelma sai avoimen luonteen leikkien ja keskustelujen kautta ja saimme osallistujilta melkein pyytämättä palautetta digitarinaprosessista. Osallistajat olivat selvästi hieman innostuneita, mutta toisaalta heitä jännitti tuoda tuotos kaikkien nähtävälle. Digitarinaprosessista keskusteleminen viritti myös keskustelun hallituksen sisäisistä haasteista, joka oli mielestämme hallituksen jäsenten kesken tarkoituksenmukaista ja oikea-aikaista käydä.

Harmiksemme osallistujia jäi pois toiminnasta toisen kerran aikana. Syynä olivat kiireinen aikataulu toiminnan osalta tai henkilökohtaiset kiireet. Meille välittyi myös heidän pelkonsa toimintaamme kohtaan; osaanko tehdä sen, ymmärrätkö oikein? Onko tarinani hyvä? Loppujen lopuksi saimme neljä digitarinaa työstetyksi heidän kanssaan. Osallistujien poisjäänti opinnäytetyön toiminnan osuudesta aiheutti meissä pienen pettymyksen. Ajattelimme kuitenkin, että tutkimuksen osalta osallistuvien tunnistettavuusriski pieneni ja anonymitettisuoja olisi näin vahvempi.

Kolme heistä teki sekä kuvien valinnan että tarinan rungon itsenäisesti kotona. Yhden osallistujan digitarinan kuvien järjestämisessä sekä tarinan tuottamisessa olimme mukana lähinnä tukemassa ja kannustamassa. Osallistajat äänittivät äänitteet joko itsenäisesti

tai meidän teknisiä taitojamme apuna käyttäen. Osallistujat olivat tyytyväisiä äänitysten jälkeen ja luovuttivat tuotokset meille.

Ajattelimme, että digitarinan tekemisessä tärkein tavoite on lähinnä voimaantuminen sekä omaan itseen tutustuminen. Näin teknisten taitojen kehittyminen ei ollut mielestämme tämän tehtävän keskiössä ja työstimme tuotokset digitarinaksi ilman osallistujia. Näin pyrimme ajattelemaan myös osallistujia. Heidän aikansa on arvokasta ja emme halunneet rasittaa heitä tekniikan käytön opettelemisella. Toisaalta meillä ei ollut käytössä tarvittavia teknisiä välineitä digitarinan työstämiseen. Olisimme tarvineet siihen erillisen tietokoneluokan. Päätimme, että olemme heidän omalla toimistollaan. Siellä olimme heidän omalla maaperällä ja mielestämme kynnys toimintaan osallitumiseen mahdollisesti madaltui sen vuoksi. Kun olimme työstäneet digitarinat valmiiksi, näytimme valmiit tuotokset jokaiselle henkilökohtaisesti. Näin takasimme, että tarinat oli työstetty oikein ja tarinan tekijä oli tyytyväinen sekä valmis jakamaan työnsä muiden kanssa.

Vaikka kaikki hallituksen jäsenet eivät osallituneet digitarinan tekemiseen, halusimme kutsua heidät viimeiselle tapaamiskerralle katsomaan valmiita digitarinoita. Olimme yhteydessä neljään digitarinan tekijään ja he olivat valmiita jakamaan oman tarinansa muiden hallituksen jäsenten kanssa. Pidimme tärkeänä jokaisen hallituksen jäsenen läsnäoloa ja osallitumista viimeiseen tapaamiskertaan, jotta keskustelu saisi erilaisia sävyjä ja näkökulmia. Ajattelimme, että jokaisen osallitujan läsnäolo voisi auttaa lisäämään tulevalle hallituksen toiminnalle yhteisöllisyyttä, toiminnan läpinäkyvyyttä ja tiedon jakamista sekä näkyväksi tulemistä. Viimeisen tapaamiskerran luonne oli nauttia hetkestä ja työn tuloksista, joten miksipä emme olisi halunneet jokaisen hallituksen jäsenen siihen osallistuvan.

Viimeisen kerran tapaamispaikka oli Rovaniemen ammattikorkeakoulun luokkatilassa Jokiväylässä. Tapaamiskertaan olimme valmistautuneet varmistamalla videotykin ja äänentoiston toimivuuden. Luokka oli tilana aivan liian suuri, mutta järjestelimme tuolit puolikaaren muotoon, jotta tilanne tulisi olemaan mahdollisimman intiimi. Viimeisen tapaamiskerran aloitimme kakkukahveilla ja virittäydyimme tunnelmaan Vesa-Matti Loirin kappaleella, Maailma on kaunis. Tarkoituksenamme oli saada laulun myötä maa-

ilman kauneuden tarkastelulle uudet silmälasit. Ajattelimme myös, että laulun keinoin voimme saada omien sanojen sijaan enemmän sisältöä ja tarkoitusta hetkeen.

Laulun jälkeen nautimme digitarinoiden katsomisesta. Ennen katsomista kävimme keskustelun siitä, kuinka digitarinaa katsottaessa olisi hyvä kunnioittaa itseä ja muita tarinan kertojana. Näin katsomishetkestä tulisi mahdollisimman voimaa antava ja mielekäs, ilman keskeytyksiä. Digitarinoiden katsomisen välissä kävimme keskustelun katsotusta työstä ja siitä mahdollisesti heräävistä ajatuksista. Yhdessä oivalsimme, että jokaista digitarinaa yhdisti oman elämänkaaren mukaan ottaminen tarinan juoneksi, luonnon merkityksellisyyden esille nostaminen sekä vapaaehtoisuuden motiivien yhteneväisyyksien löytyminen osallistujien välillä.

Lopuksi pyysimme heitä vastaamaan teemahaastattelukysymyksiin kirjallisesti. Kysymykset eivät aiheuttaneet heille päänvaivaa ja he kirjoittivat vastaukset keskittyneesti ja huolellisesti. Keskustelimme työn merkityksestä meille ja heille. He antoivat välitöntä palutetta meille suullisesti. Palautteista välittyi positiivinen vireys ja tyytyväisyys työn tekemistä sekä heidän omaa läpikäytyä prosessia kohtaan. He ihmettelivät myös digitarinoiden tekemisen haastavuutta suhteessa meidän opinnäytetyöprosessimme ja sitä kautta työmäärään.

Voimaantumisen ja yhteisöllisyyden kasvun merkkejä oli havaittavissa viimeisen kerran vallitsevasta ilmapiiristä. Meistä tuntui hienolta kuulua yhteisöön ja sama tunne välittyi muista yhteisön jäsenistä. Mielestämme prosessista hyötyivät sekä me että osallistujat. Konkreettisenä hyötynä Rovaniemen Reumayhdistys sai valmistamamme digitarinan, jossa hyödynsimme heidän tarinoitaan. Kokosimme heidän tarinoistaan yhteenvedon voimavaroja tuovista tekijöistä. Jätimme digitarinasta kokonaan pois voimavaroja syövät tekijät, sillä digitarinan tarkoitus on toimia markkinoinnin välineenä tulevaisuudessa.

Lisäsimme digitarinaan opinnäytetyötämme apuna käyttäen teoriatietoa vapaaehtoistyön merkityksistä. Harmiksemme emme voineet käyttää kaikkia osallistujien itse valitsemia kuvia ja musiikkia, sillä meillä ei ole tekijänoikeuksia niihin. Lopullisen digitarinan musiikki on tekijäoikeusvapaata musiikkia Internetistä. Suurin osa kuvista on meidän ottamia ja annamme näin suostumuksen niiden julkistamiseen. Reumayhdistyksen halli-

tuksen jäsenten yhteistä toivetta kunnioittaen nauhoitimme digitarinan äänitteet itse. Tällä he halusivat varmistaa yksityisyyden suojan. Digitarina tulee Rovaniemen Reumayhdistyksen käyttöön. Toivomme, että tarina on avuksi uusien jäsenten hankinnassa sekä näkyvyyden parantamisessa.

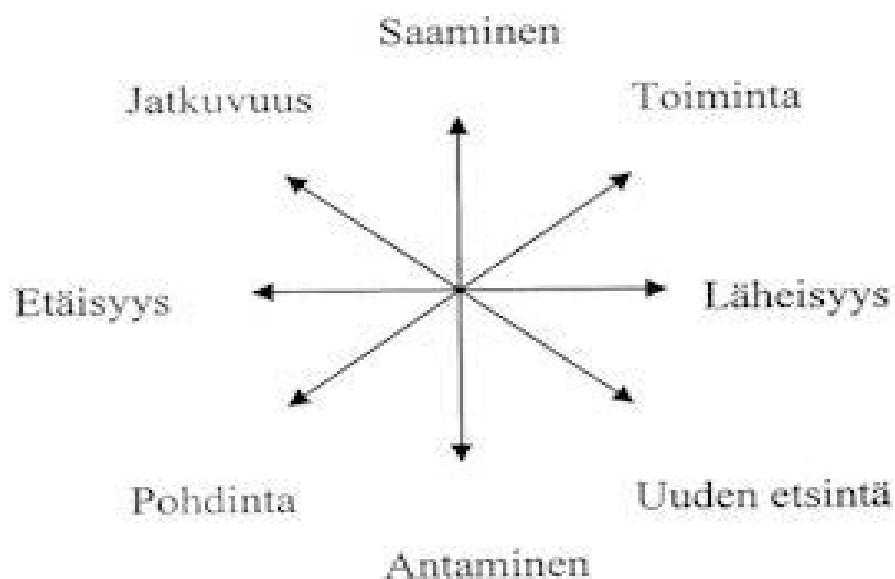
7. TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1. Vapaaehtoistyötä kannattelevia tekijöitä

Olemme keränneet tutkimustulokset Reumayhdistyksen hallituksen jäsenten tekemistä digitarinoista. Olemme hakeneet teemoittelun avulla yhteneväisiä ja voimakkaimmin esille nousevia teemoja vapaaehtoistyön voimavaroja tuovista ja kuluttavista tekijöistä. Nostimme aineistosta vain meidän mielenkiintomme kohteena olevan aineiston. Peilaamme tutkimustuloksia Yeungin timanttimaliin, sillä se on mielestämme kokonaisvaltainen erilaisten motivaatioiden mallintamistapa.

Timanttimalin avulla jokaisen vapaaehtoistyöntekijän henkilökohtainen motivaatio on tutkinnan kohteena ja näin ollen jokaisen mielipide, kokemukset ja näkemykset voivat tulla esille. Timanttimalin keskiössä on juuri vapaaehtoisuiminnan yksilölliset merkitykset. Malli pyrkii ymmärtämään vapaaehtoistoimijoiden motivaatiota ja kokemuksia mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti. (Yeung 2005,105–106.)

Mikä on timanttimali? Timanttimali keskittyy neljään motivaation ulottuvuuteen, jotka voit nähdä kuviosta 1. tekstin alapuolella. Niitä ovat saaminen- antaminen, jatkuvuuden etsintä, etäisyys-läheisyys ja pohdinta-toiminta. Näistä neljästä ulottuvuudesta muodostuu neljä motivaation ääripäätä, mutta jotka ovat kuitenkin keskenään vuorovai- kutteisessa suhteessa toisiinsa nähden. Yeung on omassa tutkimuksessaan saanut 767 motivaatioelementtiä ja sijoittanut ne timantin ulottuvuuksien eri kohtiin.



Kuvio 1. Yeungin vapaaehtoismotivaation malli (Yeung 2005, 107).

Tutkimustuloksemme koostuvat neljän osallistujan kokemuksista, merkityksistä ja motiiveista vapaaehtoistyössä. Jokaisesta neljästä digitarinasta nousi voimakkaimmin esille vapaaehtoistyötä kannatteleviksi teemoiksi yhdessä tekeminen, vertaistuki ja erilaisten ihmisten kohtaaminen. Sijoittaisimme yhdessä tekemisen, vertaistuen erilaisten ihmisten kohtaamisen motivaatiotekijät timantin läheisyys-ulottuvuuteen. Läheisyys-ulottuvuus sisältää kuusi eri motivaatioteemaa: ryhmään kuuluminen, uusien ihmisten tapaaminen, ryhmähenki, sanallinen vuorovaikutus, toiminnan sosiaalisuus ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edistäminen. (Yeung 2005, 113–115.)

Läheisyys-ulottuvuuden teemoja tarkasteltaessamme, voisimme päätellä, että yhdessä tekemisen taustalla on sitoutuminen vapaaehtoistyöhön. Yhdessä tekeminen, erilaisten ihmisten kohtaaminen ja vertaistuki sisältää mielestämme kuuden edellä mainitun motivaatioteeman luonnehdintaa. Omat havainnointimme puoltaa päätelmien tekemistä. Huomasimme toiminnan aikana, kuinka ryhmään kuuluminen ja ryhmähenki olivat kantavan voimana toiminnalle ja sen jatkuvuudelle. Myös erilaisten ihmisten kohtaaminen ja uusien ystävyysuhteiden luominen toi mielekkyyttä toiminnalle.

Läheisyys-ulottuvuuden vastaparina on etäisyys-ulottuvuus, mikä ei millään tavalla nouse tutkimustuloksistamme vomavaroja tuovana motivaatiotekijänä. Pohdimme, vaikuttaako jäsenten pitkä historia reumayhdityksen hallituksessa niin, ettei sitoutuminen

ahdista ja työtehtävien ja ajatusten jakaminen on hallittua ja mielekästä. Toisaalta hallitustyöskentely on luonteeltaan sitovaa ja se on ollut hallituksen jäsenillä tiedossa siihen ryhtyessä.

Yhtä tärkeänä vapaaehtoistyötä kannattelevana tekijänä digitarinoista nousi kodin antama tuki sekä luonnon antama voima oman jaksamisen lähteenä. Timanttimallassa motivaatiotekijät, koti ja luonto, sijoittaisimme pohdinta-ulottuvuudelle. Pohdinta-ulottuvuuden motivaatioteemoja ovat arvot toiminnan taustana, roolimallit, oma henkinen kasvu ja omien asioiden läpikäynti. (Yeung 2005, 116–117.)

Koimme hankalaksi kodin antaman tuen ja luonnon antaman voiman motivaatiotekijöinä istuttamisen timanttimalliin. Löysimme kuitenkin löyhän yhteyden pohdinta-ulottuvuuteen. Ihmisen oma hyvinvointi ja itsestä huolehtiminen ovat ensisijaisen tärkeitä tekijöitä jaksamisen kannalta. Kun jaksamme keskittyä omaan hyvinvointiin, niin jaksamme keskittyä myös toisen hyvinvointiin ja toisinpäin. (Yeung 2005, 116.) Vaikka vapaaehtoistyöhön lähdetään omasta tahdosta ja motiiveista käsin, sisältää vapaaehtoistyö yhtäläillä tavallisen työn elementtejä. Jaksakseen tehdä työtä hyvin, on hyvä pitää omasta hyvinvoinnista huolta.

Pohdinta-ulottuvuus sisältää omasta itsestä nousevia motivaatiotekijöitä. Perhe ja luonto nousivat kannattelevina voimavaroina vapaaehtoistyössä. Perheen merkitys ilon ja onnen tuojana sekä perheen antama tuki vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen nousi merkitykselliseksi. Yhdessä digitarinassa luonto muodosti rungon sisällölle ja tarina sekä ajatukset muodostuivat luontoa kuvaamalla ja kielikuvilla. Luontoa kuvattiin pysähdyspaikkana, ajatusten nollaajana sekä voimanantajana. Luonnon tärkeyttä kuvasi osuvasti ryhmähaastattelussa eräs osallistuja näin:

”Luonto on kirkkoni”

Hyvän mieli tehdystä työstä sekä positiivisen palautteen saaminen olivat lähes yhtä tärkeitä esille nousevia motivaatiotekijöitä. Hyvän mieli tehdystä työstä sekä positiivisen palautteen saaminen merkityksellisyyden tuojina ovat mielestämme suorassa yhteydessä antaminen-saaminen ulottuvuuteen. Antamisen motiivien ydintä ovat erityistarpeet, halu auttaa, altruistinen luonne, toive auttamishalun leviämisestä, vastavuoroinen sosiaalinen

tuki, elämäkokemukset. Saaminen-ulottuvuudella motivaatiolla tarkoitetaan itsensä toteuttamista, henkilökohtaista hyvinvointia, toimintamuotojen palkitsevuutta, emotionaalaisia palkintoja, ryhtiä ajankäyttöön ja työkokemusta. (Yeung 2005, 109–112.)

Erityisesti timantin motivaatioteemoista nousee mielestämme halu auttaa toisia, vastavuoroinen sosiaalinen tuki sekä toimintamuotojen palkitsevuus. Hyvä mieli tehdystä työstä on oikeastaan mielestämme kantava kivijalka vapaaehtoistyössä. Raamatussa Luukkaan evankeliumissa kulminoituu rakkauden määritelmä osuvasti näin: Tee se toiselle, minkä haluat itsellesikin tehtävän. Vaikka vapaaehtoistyö perustuu palkattomuuteen, on palautteella suuri merkitys jaksamiselle sekä jatkamiselle. Digitarinassa osallistuja kuvaa itsekkyyttä, empatiaa ja palautteen merkitystä näin:

”Olen siinä mielessä hyvin itsekäs ihminen, että ellei itselleen saisi hyvää mieltä yhdessä tekemisestä, en tekisi tätä.”

Erillisiä yksittäisiä voimavaroja tuovia tekijöitä olivat myös pitkäaikainen, koko elämän ajan kestänyt kiinnostus vapaaehtoistyötä kohtaan sekä koulutuksista saatu tiedon lisääntyminen vapaaehtoistoimintaa tukevana tekijänä nousi lievänä motivaatiotekijänä esille. Timanttimallassa sijoittaisimme koko elämänkaaren kestäneen kiinnostuksen ja tiedon lisääntymisen koulutusten avulla jatkuvuus-uuden etsintä ulottuvuuksien motivaatioteemoihin. Jatkuvuuden motivaatioteemoja ovat aihepiirin tutuus, positiiviset kokemukset, elämäkulku, identiteetti, jatke palkkatyölle ja hyvinvoinnin ja jatkamisen ylläpitäminen. Uuden etsintä-ulottuvuus pitää sisällään uuden teeman kiinnostavuuden, vastapainon, laajennusta elämänpäiiriin, uuden oppimista ja omaa muutosta koskevia motiivitekijöitä. (Yeung 2005, 112–113.)

Hallituksen jäsenet ovat olleet reumayhdistyksen toiminnassa mukana hyvin pitkään ja se tulee esille jokaisesta digitarinasta. Ryhmähaastattelujen ja havainnoinnin perusteella osallistujat kokivat, että olivat oivaltaneet vapaaehtoistyön tärkeyden jo lapsuudessa. He kertoilivat mielellään kokemuksia ja esimerkkejä liittyen vapaaehtoistyön aloittamiseen ja ns. ”kipinän syntyyn” vaikuttavista tekijöistä. Myös Yeungin tutkimuksessa (2005) henkilökohtainen elämäntahti ja elämäkulku ovat keskeisessä roolissa vapaaehtoistyön motiivien tutkimisessa. Kasvatuksen ja ympäristö tuoman mallin ja esimerkin kautta

vapaaehtoistyö voi saada syvemmän merkityksen ihmisen elämässä. Reumayhdistyksen hallituksen jäsenille vapaaehtoistyö on mielestämme kuin elämäntapa.

Suomalaisten yleisin vapaaehtoistyön auttamisen motiivi on auttamisen kokeminen oikeaksi toiminnaksi. (Pessi & Saari 2008, 74.) Meidän tutkimuksessamme voimakkaimmoin esille vapaaehtoistyötä kannatteleviksi teemoiksi nousi yhdessä tekeminen, vertaistuki ja erilaisten ihmisten kohtaaminen. Oikeastaan auttamisen kokeminen oikeaksi toiminnaksi yhtenä vapaaehtoistyön merkityksen antajana ei tullut julki digitarinoista. Kuitenkin oman havainnointimme kautta reumayhdistyksen hallituksen jäsenistä välittyi halu auttaa muita. He kokivat toimintansa yleisesti hyödylliseksi ympärillä oleville ihmisille.

7.2. Vapaaehtoistyötä kuluttavia tekijöitä

Timanttimallia Yeung (2005) on käyttänyt tutkimuksessaan, tutkiessaan motivaatiotekijöitä vapaaehtoistyössä. Voimavaroja kuluttavia tekijöitä ei siis ole sijoitettu ollenkaan timanttimalliin, joten emme käytä voimavaroja kuluttavien tekijöiden mallintamiseen timanttia. Sen sijaan pyrimme jäsentämään voimavaroja kuluttavia tekijöitä vapaaehtoistyössä.

Tutkimustuloksia tarkasteltessamme, voimavaroja kuluttavia tekijöitä oli selvästi vähemmän. Hallituksen jäsenten voimavaroja kuluttaa eniten hallitustyöskentelyn työmäärä suhteessa omaan aikaan sekä työmäärän jakautuminen niin, että tehtävät jäävät yksien harteille. Hallituksen jäsenet kokivat vapaaehtoistyön toisinaan raskaaksi ja aikaa vieväksi. Heidän kommenteistaan välittyi mielestämme jopa uupumusta erilaisten vastuiden ja tehtävien äärellä. Rajan vetäminen oman elämän ja vapaaehtoistyön välillä aiheuttaa kiirettä, joka vaikuttaa heidän jaksamiseensa negatiivisesti.

Nykykäsityksen mukaan ihmiset pyrkivät mahdollisuuksien mukaan kehittymään erilaisissa ympäristöissä. Ympäristön tulee luoda kehittymiselle mahdollisuuksia, tukea ja haasteita. Näin ollen yhdistyksen on hyvä luoda motivoiva ja kannustava ilmapiiri. Erilaisien tehtävien ja vastuiden olisi hyvä vastata vapaaehtoisuontekijän kompetenssia. hyvä johtaminen, riittävät resurssit, tuki ja kannustus, kiireettömyys ja haasteet ovat luovan ja innovatiivisen yhdistyksen tunnusmerkkejä. (Porkka 2009, 123.)

Kiireettömyyden vaaliminen ja tehtävien jakautuminen yksilön kompetenssien mukaan on haasteellinen tehtävä erilaisissa yhteisöissä ja ryhmissä. Reumayhdistyksen hallituksen jäsenten harras toive, joka tuli ryhmäkeskusteluissa useampaan kertaan esille, on saada uusia ja etenkin nuoria vapaaehtoistyöntekijöitä hallitukseen. Uusien toimijoiden saaminen ja sitouttaminen toimintaan on koko hallituksen haaste ja uskomme, että yhdessä innostuminen voisi saada uusia jäseniä osallistumaan vapaaehtoistyöhön ja toimintaan. Sitä kautta työmäärän jakautuminen voisi tasoittua ja yksilön oman ajan käyttö olisi hallitumpaa.

Jokaisessa ryhmässä ja yhteisössä syntyy ennemmin tai myöhemmin ristiriitoja ja näkemuseroja. Tuskin kukaan haluaa olla mukana toistuvissa ristiriitatilanteissa. Jos ristiriidat jatkuvat pitkään, voi se vaikuttaa ryhmän jäsenten motivaatioon laskevasti. Jokaisen ryhmän jäsenen tehtävänä on yhteishengen, innostamisen ja motivaation mittarina oleminen. Kun useampi ryhmän jäsen on huolissaan ryhmän ristiriidasta tai ongelmasta, on aika ottaa asia yhteisesti esille. (Karreinen, Halonen & Tennilä 2010, 116.) Reumayhdistyksen hallituksen vapaaehtoistyön voimavaroja kuluttava tekijä on ihmisten väliset ristiriidat hallituksen jäsenten kesken. Ajattelisimme, että asian esiin nostaminen riittävän ajoissa esille sekä aito keskustelu sen pohjalta olisi keskiössä yhteishengen ja motivaation nostattajana. Hyvin hoidettu ristiriitatilanne voi lujittaa ryhmän jäsenten välistä yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja sitä kautta toiminta on mielekästä, innostavaa sekä laadullisesti hyvää.

Yleisimpiä vapaaehtoistoiminnan ulkopuolelle jäämisen perusteita ovat ajanpuute ja omat terveydelliset syyt. (Yeung 2002, 71.) Yhtenä vahvana voimavaroja kuluttavana tekijänä reumayhdistyksen hallituksen jäsenet nostivat oman sairauden ja sen tuomat haasteet.

Oma sairaus ja sen tuomat leikkaukset ja muut hoitotoimenpiteet kuluttaa voimavaroja. Toipuminen leikkauksista kestää kauemmin, kun nuorella. Silloin ei pysty hoitamaan vastuitaan yhdistyksessä ja se kuormittaa toisia hallituksen jäseniä, kun he joutuvat tekemään myös sairastuneen työt. Siihtäkin tulee huono omatunto.

Kun terveydelliset syyt ovat yleisempiä suomalaisten vapaaehtoistoiminnan ulkopuolelle jäämisen perusteita, on ihailtavaa, että Reumayhdistyksen hallituksen jäsenet jaksavat toimia aktiivisesti sairaudestaan huolimatta. Toisaalta Reumayhdistyksen ideologia perustuu samaa sairautta sairastavien vertaistukeen. Silloin voisi ajatella, että sairauden tuomat haasteet voi voittaa, kun lähellä on vankka tukijoukko.

Motivaatio nousee tutkimustuloksia tarkastellessa ensiarvoisen tärkeäksi vapaaehtoistyötä kantavaksi voimaksi ja siksi sopivaksi tutkimisen kohteeksi. Kun motivaatio on vahva, niin vapaaehtoistyön rasittavuus on ohitettavissa riittäväällä levolla tai lomalla. Vastapainoa vapaaehtoistyötä kuluttaviin voimavaratekijöihin voi lisätä hauskanpito, uudet ystävät ja uuden oppiminen. (Karreinen ym. 2010, 114–115.) Tärkeimmäksi nostamme myös omasta hyvinvoinnista huolehtimisen niin, että tehtävät ja vastuut ovat sopivassa suhteessa oman jaksamisen kanssa. Toisaalta yhteisön ulkopuolelta on helppo antaa elämänohjeita ja neuvoja.

Vapaaehtoistyötä kannattelevia tekijöitä nousi Rovaniemen Reumayhdistyksen hallituksen jäseniltä määrällisesti enemmän kuin voimavaroja kuluttavia tekijöitä. Tutkimustulokset osoittavat, että kannattelevia tekijöitä vapaaehtoistyössä ovat yhdessä tekeminen, vertaistuki, kodin tuki ja luonnon voimauttava vaikutus. Toiminnan jatkuvuuden kannalta olennaista on ryhmään kuulumisen, ryhmähenki ja uusien ystävyysuhteiden luominen. Hyvän mieli tehdystä työstä sekä positiivisen palautteen saaminen olivat lähes yhtä tärkeitä esille nousevia motivaatiotekijöitä. Perheen merkitys ilon ja onnen tuojana sekä perheen antama tuki vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen nousi merkitykselliseksi. Myös koko elämän ajan kestänyt kiinnostus vapaaehtoistyötä kohtaan sekä kouluksista saatu tiedon lisääntyminen vapaaehtoistoimintaa tukevana tekijänä nousi lievässä motivaatiotekijänä esille.

7.3. Miten digitarina toimi oman vapaaehtoistyön tarkastelun työvälineenä?

Tutkimme digitarinan toimivuutta työvälineenä teemahaastattelun sekä omien havaintojen perusteella. Osallistujat vastasivat teemahaastattelukysymyksiin digitarinaprosessin viimeisellä tapaamiskerralla. Teemahaastattelukysymykset löytyvät opinnäytetyömme lopusta. (LIITE 7) Poimimme teemahaastatteluvastauksista mielestämme kaiken olennaisen. Pyrimme saamaan mahdollisimman kattavan vastauksen tutkimuskysymyk-

seemme. Emme keskity tutkimutuloksissa pelkästään yksittäisen ihmisen vastauksiin, vaan käymme tulokset läpi teemoittain.

Osallistujat kokivat digitarinan mielekkäänä ja voimaa-antavana prosessina. Heitä yllätti tunteiden kirjo ja niiden voimallisuus digitarinan työstämisen aikana. Siksi he pysähtyivät työstämisen välissä miettimään, miten paljon he haluavat antaa itsestään muille kuulijoille. Jokainen löysi teeman pohdiskelun kautta uusia kehittämiskohteita itsestään ja toiminnastaan. Osa osallistujista koki digitarinoiden aiheen helpoksi toteuttaa, sillä aihe kertoi itsestä ja eletystä elämästä. Yhdessä tekeminen sekä erityisesti tuotosten yhdessä katsominen olivat voimaannuttavia ja mieleenpainuvia hetkiä. Digitarinoiden tekemisestä teki haasteellisen kiireinen aikataulu yhdistettynä omaan elämään.

Digitarinan tekemisessä osallistujilta vaaditaan yhteistyötä, jolloin sosiaalinen kanssakäyminen, toisten kunnioittaminen ja ongelmaratkaisutaidot voivat kehittyä. (Hakkarainen & Kumpulainen 2011, 68.) Kävimme yhdessä erilaisia keskusteluja Reumayhdistyksen hallituksen jäsenten kanssa. Digitarinaprosessin ja siihen liittyvän teorian esittelyn kautta hallituksen jäsenillä oli erilaisia kysymyksiä prosessin kulkuun ja toteutukseen liittyen. Ajatusten jakamisen kautta yhteisöllisyyden tunne kasvoi ja saimme esiintyviin pulmiin yhteisen ratkaisun. Kävimme keskustelut mielestämme toista kunnioittavassa hengessä.

Digitarina voi olla osaltaan myös terapeutin väline. Työskentelyn lomassa eräs osallistuja kuvaili digitarinan tekemistä terapeutin välineenä. Kuvien käyttämistä työvälineenä voidaan puhua terapeutin välineenä. Kun työntekijä antaa kuvan tekijälle siveltimen, hän antaa mahdollisuuden, jonka avulla hän voi uudella tavalla kysellä, tutkia ja löytää. (Rinne ym. 2005, 65.) Kuvien käyttäminen terapeutin välineenä on mielestämme suorassa yhteydessä digitarinan käyttöön jopa terapeutin välineenä. Digitarinan tekemisen kautta osallistujat löysivät uusia kehittämiskohteita itsestään ja toiminnastaan vapaaehtoistyöntekijänä. Prosessi selvästi antoi heille uuden tavan löytää, kysellä ja tutkia vapaaehtoistyön merkityksiä.

Digitarinan terapeutin luonne näkyi tutkimustuloksissa. Jokaisesta tarinasta mielestämme välittyi osallistujien erilaisten tunteiden läpikäyminen. Eräs osallistuja kertoi meille yllättyneenä digitarinaprosessistaan. Hän oli työskentelyn aikana käynyt tunne-

skaalan läpi itkusta nauruun. Pysähtyminen syvällisten asioiden ja ajatusten äärelle sai osallistujat punnitsemaan, kuinka henkilökohtaisia asioita haluaa ja uskaltaa toisille kertoa. Se mielestämme puoltaa myös digitarinan terapeuttista vaikutusta.

Tavoitteenamme oli saada digitarinatyöskentelyn kautta myönteistä muutosta aikaan yksilössä ja yhteisössä. Jokaisesta tapaamiskerrasta meille jäi positiivinen vire ja hyvä mieli. Osallistujissa näimme innostuksen kipinän syttymisen sekä sitä kautta muutoshalukkuuden syntyminen. Vaikka digitarinamatka oli lyhyt, voimme omien havintojemme perusteella todeta, että tarjosimme heille ainakin välineitä muutoksen aloittamiselle ja ehkä jopa aikaansaamiselle.

Digitarina on oivallinen sosiaalpedagoginen työväline sosiaalialalla. Digitarinan kautta voimme osallistaa, aktivoida, löytää yhteinen etsimisen prosessi, havaita omat mahdollisuudet ja tarpeet, oivaltaa yhteisön vaikutus yksilöön ja tosinpäin sekä nostaa mahdolliset ongelmat esiin. Pyrimme itse toimimaan toiminnassa innostajina. (Kurki & Kurki-Suutarinen & Taruvuori 2010, 166.) Digitarinan mahdollisuudet ovat rajattomat, sillä aiheen valinnassa voi käyttää aina omia vapauksia. Esimerkiksi työttömille digitarinan aihe voisi olla ”Minä työntekijänä...” tai ”parasta minussa...” Näin oma prosessi tulisi näkyväksi heille itselleen ja muille. Myös muiden työttömien tarinoiden näkeminen voisi saada aikaan voimaantumista ja positiivista muutosta.

Lopuksi voimme todeta, että osallistujat kokivat digitarinamatkan mielekkäänä ja voimaa-antavana prosessina, jossa tunteiden kirjo ja niiden voimallisuus yllätti digitarinan työstämisen aikana. Jokainen löysi teeman pohdiskelun kautta uusia kehittämiskohteita itsestään ja toiminnastaan vapaaehtoistyössä. Osa osallistujista koki digitarinoiden aiheen helpoksi toteuttaa, sillä aihe kertoi itsestä ja eletystä elämästä. Yhdessä tekeminen sekä erityisesti tuotosten yhdessä katsominen olivat voimaannuttavia ja mieleenpainuvia hetkiä. Digitarina oli osaltaan myös terapeuttinen väline, sillä työskentelyn lomassa eräs osallistuja kuvaili digitarinan tekemistä terapeuttisena matkana. Prosessi selvästi antoi heille uuden tavan löytää, kysellä ja tutkia vapaaehtoistyön merkityksiä. Osallistujissa näimme innostuksen kipinän syttymisen sekä sitä kautta muutoshalukkuuden syntyminen. Vaikka digitarinamatka oli lyhyt, voimme omien havintojemme perusteella todeta, että tarjosimme heille ainakin välineitä muutoksen aloittamiselle ja ehkä jopa aikaansaamiselle.

8. POHDINTA

Vapaaehtoistyötä ja sen merkityksiä ja motiiveja on tutkittu paljon. Aloittaessamme tutkimaan vapaaehtoistyön merkityksiä yksilötasolla, tiesimme jo aiempien tutkimusten valossa, että emme välttämättä pysty tuottamaan uutta tietoa ja tutkimustuloksia aiheesta. Työmme tarkoituksena oli kuitenkin herättää osallistujissa tiedostamisen tasolla ”heräämistä” vapaaehtoistyön merkitysten edessä. Mielestämme ”herättelyllä” on suuri merkitys muutoksen alulle laittamisen näkökulmasta.

Vapaaehtoistyön merkityksiä tutkiessamme suurta huolta ja väsymystä aiheutti mm. nuorempien haluttomuus osallistua vapaaehtoistyöhön Rovaniemen Reumayhdistyksessä. Reumayhdistyksen hallituksen jäsenet kokivat itsensä suuren työmäärän alla ylirasituneiksi. Nuorten osallistumista vapaaehtoistyöhön on tutkittu ja suomalaisen kattavan vapaaehtoistoimintatutkimuksen (Yeung 2002) mukaan naiset ja miehet, nuoret ja vanhat osallistuvat toimintaan keskimäärin yhtä paljon.

Vaikka nuoret osallistuvat vapaaehtoistyöhön, niin miksi heitä on haastavaa saada Reumayhdistyksen toimintaan mukaan? Voi olla, että nuoret haluvat osallistua vapaaehtoistyöhön omien aikataulujensa mukaan. Ehkä nuoremmat haluavat sitoutua toimintaan, mutta sitoutumisen tarkoitusperät ovat erilaiset kuin hallitustyöskentelyssä jo pitkään toimineille. Myös reumayhdistyksen vapaaehtoistoiminnan tiedon jakaminen tulisi tapahtua nykyajan mukaisesti, esimerkiksi sosiaalisen median välityksellä. Nuorten tavoittamisen välineiden löytymisellä sekä kysynnän ja tarjonnan kohtaamisella voisi saada uusia toimijoita vapaaehtoistyöhön. Silloin hallituksen vapaaehtoistyöntekijät voisivat huolehtia omasta jaksamisesta ja sitä kautta innostuminen omaa työtä kohtaan lisääntyisi.

Digitarinasprosessin aikana vapaaehtoistyön merkitysten pohdiskelun lomassa, hallituksen jäsenistä välittyi tarve muutokselle. Heidän paneutuessaan etenkin voimavaroja kulluttaviin tekijöihin vapaaehtoistyössä, kävi keskustelu kiivaana. Keskustelun keskeinen anti oli mielestämme avoimuus asioiden edessä. Keskustelu avasi mahdollisuuden puhua omasta väsymyksestä ja sen syistä. Voi olla, että keskustelu avasi reitin myös avoimuuden kehittymiselle ja uusille keskusteluille. Ratkaisumalleja ja niihin liittyviä ehdotuksia oli ilmassa.

Digitarinan työstäminen Reumayhdistyksen hallituksen jäsenten kanssa oli hieno matka. Pyrimme suunnittelemaan tapaamiskerrat huolellisesti, jotta asiallamme olisi selkeä ja ymmärrettävä ulosanti. Jäimme miettimään digitarinoiden tuloksia suhteessa meidän tehtävänantoon ja odotuksiin. Olisimmeko saaneet enemmän informaatiota digitarinatuotoksista, jos olisimme kertoneet tehtävänannon tueksi esimerkiksi yleisiä tutkimustuloksia vapaaehtoistyön merkityksistä? Olisi ehkä ollut hyvä myös painottaa tehtävänannossa enemmän oman tarinan yhteyttä teemaan. Silloin tarina olisi voinut olla informatiivisempi. Toisaalta tarinat ovat nyt heidän omia tarinoita, eikä meidän tiedon tuottamia ja ohjaamia tuotoksia.

Opinnäytetyömme lähtökohta oli sosiaalipedagoginen työote toiminnan aikana. Pyrimme toiminnan ohessa keskittymään sosiaalipedagogisten toiminta-ajatusten pohdiskeluun. Arvioimme itseämme sosiaalipedagogeina tapaamiskertoja ennen sekä niiden jälkeen. Enimmäkseen olimme tyytyväisiä sosiaalipedagogisen toiminnan onnistumiseen. Ihmisen subjektiivisuuden ymmärtämisen kautta, toimiminen heidän kanssaan perustui osallistujien näkemiseen voimavaroisina ja oman arkielämänsä asiantuntijoina.

Digitarinan teemaa olimme miettineet jo etukäteen, mutta ensimmäisellä tapaamiskerralla halusimme vielä yhteisesti keskustella teemasta osallistujien kanssa. Halusimme, että teema on kuitenkin heistä lähtevää. Pidimme tärkeänä, että he ovat teemaan itse vaikuttaneet ja aihe on sitä kautta mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä. Joustavuuden kautta, keskustelun avulla pystyimme edistämään osallistujien omaa kasvua ja kehitystä. Pääsimme keskustelun avulla lähelle heidän arkeansa, mikä oli yksi tavoitteistamme.

Digitarinan työstäminen tapahtui pienryhmissä ja he tekivät suurimman osan työstä kotona. Silti havainnointimme perusteella digitarinan työstämisellä oli yhteisöllinen ja osallistava vaikutus aina kokoontuessamme yhteen. Lämmittelyleikit olivat mielestämme yhteisöllisyyden luomisen edistävänä tekijänä. Leikkien avulla saavutimme yhdessä tekemisen ja ilakoimisen kautta yhteisen tekemisen päämäärän. Digitarinan työstämisen ja osallistavan ilmapiirin kautta mielestämme jokainen osallistuja havahtui miettimään vapaaehtoistyötä yksilön ja yhteisön näkökulmasta.

Työskentelyn aikana oli haastavaa olla hiljaa ja odottaa, mitä osallistuja haluaa itsestään antaa. Haasteellista oli myös pysyä tyytyväisenä saamistamme ajatuksista. Välillä tuli sellainen olo, että kaikki mielessä liikkuvat tunteet ja kokemukset eivät tulleet ulos osallistujilta. Olisi tehnyt mieli tehdä lisäkysymyksiä ja saada perusteltuja vastauksia. Kuitenkin ajatteleminen, että omien ajatusten tiedostaminen on tärkeä osa voimaantumisprosessia, eikä niinkään välttämättä lopullinen tuotos.

Dialogi on yksi vahvimista sosiaalipedagogista ajattelua määrittävistä tekijöistä. Aitoon dialogiin pääseminen osallistujien kanssa oli meidänkin tavoite digitarinamatkan aikana. Pohdiskelimme luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseen liittyviä tekijöitä. Saimmeko syntymään sellaisen ilmapiirin, jossa jokainen osallistuja pystyi kertomaan omat ajatuksensa avoimuuden ja luottamuksen vallitessa? Uskaltautuivatko osallistajat kertomaan omat mielipiteensä vai olivatko he kohteliaita meidän kanssamme? Toivomme, että näin ei olisi. Silloin dialoginen suhde voisi perustua tasa-arvoisuuteen ja luottamukseen.

Dialogisen suhteen kehittyminen ja muodostuminen vaatii paljon aikaa. Haasteelliseksi kysymykseksi nousee, kuinka saada osallistajat motivoitumaan tärkeän asian äärelle. Elämässä ja etenkin työelämässä vallitsee tehtäväorientoitunut ilmapiiri. Aikaa ei välttämättä anneta tarpeeksi tutustumiseen, kuuntelemiseen, dialogiseen vuoropuheluun. Vallan jakautuminen epätasaisesti sekä byrokratia on määrittämässä toimintaa ja ajatuksia. Se synnyttää meissä turhautuneisuutta ja epävarmuutta.

Kurjen (2002) dialogin määrittely avasi uuden ymmärryksen tason meissä. Kurjen määritelmän mukaan dialogi on mahdollinen, kun se sisältää uskon, toivon, rakkauden ja kriittisen ajattelun ulottuvuudet. Ulottuvuudet ovat kantavana voimana arkielämässä ja asiakastyössä. Kuinka usein nämä kaikki ulottuvuudet toteutuvat? Jos nämä kaikki ulottuvuudet toteutuisivat, olisivatko asiakasmäärät sosiaalialalla pienempiä? Ymmärrämme dialogin toteuttamisen haastavuuden lyhyiden asiakastapaamisten ja sitä kautta vuorovaikutuksen vähyden vuoksi. Toisaalta omassa arkielämässäkkin huomaamme toimivamme monesti vuorovaikutustilanteissa ulottuvuuksia huomioimatta, mikä on surullista.

On vaikea arvioida itseä innostajana. Osallistujaryhmän kanssa vietetty aika oli niin lyhyt, ettei sen perusteella voi vetää johtopäätöksiä innostajana onnistumisesta. Teoriaan tutustuminen on ollut tärkeä ja opettavainen matka ja keskustelut asian tiimoilta ovat olleet ajatuksia herättäviä ja hedelmällisiä. Toiminnan kautta oivalsimme, kuinka innostaminen vaatii paljon jaksamista ja paneutumista asian äärelle. Innostamisen täytyy lähteä omasta innostuksesta. Mietimme myös johtamista, kuinka johtaa ilman johtamista? Innostajan tulee osata ”johtaa johtamatta” eli hänellä pitää olla riittävästi persoonallisuutta ja dynaamisuutta yllyttämiseen ja herättelyyn ilman määräilyä. (Kurki 2010, 200). Innostaminen vaati meiltä koko opinnäytetyöprosessin ajan ns. ”johtajuuden” uudelleen miettimistä ja uudelleen rakentamista.

Tulevina sosionomeina mietitimme, kuinka digitarinan käyttö voimaantumisen menetelmänä on käytännössä mahdollista toteuttaa työelämässä. Prosessi on aikaa vievä työtä, jossa kiire ei voi olla läsnä. Myös kohtaamisen tulee olla kunnioittavaa, kuuntelevaa ja rauhallista. Emme voi ulkopuolelta määrittää ajatusten syntyä, eikä meidän ole tarkoituksenmukaista johdatella ajatusten kulkua johonkin haluamaamme suuntaan. Digitarinan toimivuutta työvälina emme epäile. Digitarina on menetelmä, joka sopii jokaisen yhteisön ja yksilön käyttöön iästä riippumatta.

Opinnäytetyö oli matka vastoinkäymisistä voittoon. Alussa kulutimme voimavaroja tiedon etsimiseen ja hankintaan työhyvinointiin liittyen. Kohderyhmän löytäminen opinnäytetyölle oli yllättävän haastava tehtävä. Muuttaessamme aihetta työhyvinoinnista vapaaehtoistyön merkityksiin sekä digitarinaan, pääsimme useiden pettymysten jälkeen työstämään varsinaista aihetta. Aiheen valinnan ja kohderyhmän löytymisen jälkeen työstäminen on ollut innokasta ja mielekästä. Samaan aikaan työstäminen on ollut järjestelmällistä, organisoitua ja tavoitteellista toimintaa.

Aikataulujen yhteensovittaminen, kiireinen aikataulu ja kesälomien haittavaikutukset ovat aiheuttaneet meille päänvaivaa ja huolta. Olemme tehneet päätöksiä itsenäisesti ilman opettajien siunausta ja se on selvästi aiheuttanut hieman hermostuneisuutta meissä. Otimme vapauden tekemisistämme ja samalla otimme vastuun omille harteillemme. Päätökset ovat näin jälkempäin ajateltuna olleet oikeita. Saimme opinnäytetyöllemme kohderyhmän ja innostuksemme taso nousi sitä kautta huimasti. Myös ohjaavien opetta-

jien kannustus ja tuki on ollut ensiarvoisen tärkeää. Emme olisi esimerkiksi osanneet rajata aiheitamme tarpeeksi ilman opettajien avustusta.

Olemme onnistuneet työstämisessä ja toiminnassa kannustavaan ja voimavaralähtöiseen ilmapiirin luomiseen molemminpuolin. Opinnäytetyön työstämiselle varattuihin päiviin sisältyi oletettavasti huonoja ja hyviä päiviä. Hyvinä päivinä suuntasimme pohjattoman energiamme opinnäytetyön tekemiseen. Huonoina päivinä otimme ”irtioton” työstämisestä ja nautiskelimme yhdessäolosta, kulttuurista ja seurasta. Mietimme kiireen läsnäoloa opinnäytetyön eria vaiheissa. Toisaalta kiireellä on tapana pilata oppimisen kokemuksia. Onnistuimme ottamaan kiireestä ”hyvän rengin” ja se toimi oikeastaan vain hyvänä motivaattorina antaen hyvät raamit oppimismatkallemme.

Monenlaista oivaltamista on tapahtunut opinnäytetyön tekemisen eri vaiheissa. Ihmisten kanssa toimimisessa ja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa elämäkatsomustemme näköalat avartuivat. Hyviä teorioita oli paljon ja niihin tutustuminen oli mielenkiintoista. Oli haastavaa löytää teoria, joka oli yhteensopiva opinnäytetyöhömmme sekä palveli meidän ajatusmaailmaamme.

Ammatillista kasvua ja kehittymistä tapahtui koko prosessin ajan. Olemme toimijoina, oppijoina ja ajattelijoina erilaisia ja siksi olemme oppineet paljon toisiltamme ja osallistujilta opinnäytetyömatkan aikana. Toiselle meistä toiminnan ohjaaminen on antanut rohkeutta ja heittäytymisen mieltä lisää. Toiselle taas teorian tiedon hankkiminen ja kirjoittaminen ovat lisänneet varmuutta. Olemme täydentäneet opinnäytetyön tekijöinä toinen toisiamme.

LÄHTEET

- Airaksinen, Tiina & Vilkka, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hakkarainen, Päivi & Kumpulainen Kari 2011. Liikkuva kuva- muuttuva opetus ja oppiminen. Kokkola: Kokkolan yliopistokeskus Chydenius.
- Harju, Aaro 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa: Dark Oy.
- Harju, Aaro 2000. (toim.) Aaro Harju ja Kristiina Backberg-Edwards. Kohti uutta työtä. Uusi työ -kansalaisjärjestöjen yhteinen työllisyysprojekti. Helsinki: F.G. Lönnberg
- Heikkilä, Tuula & Paloheino, Leena & Taipale, Ilkka 2000. Mieli ja taide. Vantaa: Printway Oy.
- Hemmi, Henriikka & Kaheinen, Jyrki & Lampi, Johanna & Shilongi, Pauliina & Heinenon, Saija 2008. Digitalinaopas. Hakupäivä 23.7.2013.
http://medios.metropolia.fi/media/pdf/digitalinaopas_2010.pdf
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. 10. osin uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hyväri, Susanna 2001. Vallattomuudesta vastuuseen. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Hänninen, Vilma 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Junkkara, Jarmo, hallituksen varapuheenjohtaja, Rovaniemen reumayhdistys Ry. Puhe- linhaastattelu 22.7.2013.
- Kansalaisareena ry. Hakupäivä 23.8.2013.
<http://www.kansalaisareena.fi/>
- Karreinen, Lari & Halonen, Maria & Tennilä, Meri (toim.) 2010. Kymmenen askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Eura: Euraprint Oy
- Kurki, Leena & Kurki-Suutarinen, Matleena & Taruvuori, Karoliina 2010. Muurien sisällä. Sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy- Juvenus Print

- Lambert, Joe 2013. Digital storytelling. Capturing lives, creating community. New York: Routledge.
- Mäkisalo-Ropponen, Merja 2007. Tarinat työn tukena. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mönkkönen, Katariina, & Nurro, Marjukka & Väisänen, Raija 2003. Sosiaalipedagogiikan käytännön sovellutuksia. Kuopio: Kopijyvä
- Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Porkka, Suvi-Tuuli 2009. Työnohjaamisen taito. Oppikirja vapaaehtoistyön ohjaajalle. Taitto Mainostoimisto Visuviestintä Oy, Taina Sthål. Paino SP-paino Oy.
- Ranne, Kaarina & Sankari, Anne & Rauhiainen-Valo, Tuula & Ruusunen, Tuula 2005. Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Kokemäki: Satakunnan painotuote Oy.
- Rovaniemen reumayhdistys ry, 2010. Hakupäivä 21.7.2013.
<http://rovaniemenreumayhdistys.com/index.php>
- Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Yeung, Anne-Birgitta 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa - ihanteita vai todellisuutta. Helsinki: Hakapaino.

LIITTEET

- Liite 1. Osallistujan digitarina
- Liite 2. Osallistujan digitarina
- Liite 3. Osallistujan digitarina
- Liite 4. Osallistujan digitarina
- Liite 5. Toiminnan toteutussuunnitelma
- Liite 6. Digitarinan tekeminen-ohjeet
- Liite 7. Teemahaastattelukysymykset

Kuva 1

Olen koko ikäni vapaaehtoistyötä tehnyt mummo. Olen nuoresta lähtien ollut jossain päin tekemässä toisten hyväksi töitä. Aloitin kaitsemalla naapurin lapsia, että aikuiset pääsivät omille töilleen kesäisin. Maalla oli kiireitä ja pienikin apu naapurin tytöltä oli tarpeen. Tämä kuva on lapsenlapseni 4 vuotiaana piirtämä minusta. Olen säilyttänyt sitä makuuhuoneen seinällä, koska aina, kun katson tätä kuvaa, muistan pienet ihmeet ja se tuo hyvän mielen.

Kuva 2

voimavaroja kuluttavia tekijöitä on työmäärä, joka kertyy yhdistystoiminnassa yksien ihmisten harteille. Tulee liian monta vastuu aluetta, jotka pitäisi ehtiä hoitaa hyvin. Ei aina ehdi keskittyä kaikkiin asioihin ja sitten tulee unohduksia, joka harmittaa jälkeensä paljon.

Kuva 3

Voimavaroja kuluttaa myöskin kotiasiat ja vakava sairaus siellä. Kotitöihin menee enemmän aikaa ja monesti joutuu luistamaan niistä, että ehtii hoitamaan osuutensa yhdistyksen hommista. Siitä ei nauti kukaan, eikä se ole hyväksi kenellekään.

Kuva 4

Uusia, innokkaita nuoria ei saada sitoutettua yhdistystoimintaan vaan me iäkkäät hoitelemme heille valmiiksi palveluita. Toivomuksia tulee meille, mutta itse he eivät ole valmiita tekemään asian hyväksi mitään. Tämä harmittaa, kun omat voima varatkin on rajalliset.....

Kuva 5

Oma ikä on jo suhteellisen korkea, eikä enää jaksaisi aina tarttua remmiin ja lähteä hoitelemaan asioita toisten hyväksi.

Kuva 6

Oma sairaus ja sen tuomat leikkaukset ja muut hoitotoimenpiteet kuluttaa voimavaroja. Toipuminen leikkauksista kestää kauemmin, kun nuorella. Silloin ei pysty hoitamaan

vastuitaan yhdistyksessä ja se kuormittaa toisia hallituksen jäseniä, kun he joutuvat tekemään myös sairastuneen työt. Siitäkin tulee huono omatunto.

Mutta voimaannuttavia tekijöitäkin on paljon!

Kuva 7 kuva 8

Hallituksen hyvä henki ja yhteiseen hiileen puhaltaminen antaa paljon voimia. Jos sillä saralla ei asiat hoidu, silloin on kivireki perässä.

Yhdistysväen kiitos ja yhdessä tekeminen. Vilpitön kiitos lämmittää kovasti ja porukassa tekemisessä on voimaa! Olen siinä mielessä hyvin itsekäs ihminen, että ellei itselleen saisi hyvää mieltä yhdessä tekemisestä, en tekisi tätä. Väen kohtaaminen, nauravien iloisten ihmisten kanssa on hyvä olla. Itsellekin tulee väkisin hyvä mieli, vaikka olisi kuinka raskas päivä takana.

Kuva 9 kuva 10

Voimaannuttava on myös ”meidän paratiisi” Siellä unohtuu kaikki murheet ja huolet. Eletään vain tässä ja nyt. Se tekee mahdottoman hyvää mielelle. Saunotaan, uidaan, tehdään mitä mieli tekee. Aina, kun pääsee mökille, on se mietetön tunne.

Kuva 11

Paljon voimia antaa myös ”pienet ihmeet”. On mahtavaa nähdä lapsen rakastavat ilmeet, kun pienet kädet tulee silittämään ja halaamaan. Innostus, mikä niistä pursuaa, vie mennessään ja silloin unohtuu kaikki muut asiat. Kiitos ”pienistä ihmeistä”. Niitä minä tarvitsen ja rakastan yli kaiken.

Kuva 12

Summa-summaarum. Jos tämä vapaaehtoistyö ottaa, paljon se myöskin antaa. Elämä on rikasta ja elämisen arvoista. Tähän olotilaan minä pyrin joskus. Toivottavasti nuoripolvi on silloin jatkamassa yhdistyksen pyörittämistä!

LIITE 2

Kuva 1

Ihmisen sairastuessa pitkäaikaissairauteen on hän alkuvaiheessa melko rikki. Hänellä menee aikaa sopeutua sairauteensa. Oman aikansa vie myös, että rohkenee lähteä haakeutumaan samaa sairautta sairastavien mukaan ja osallistumaan yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin ja tapaamaan siellä samaa sairautta sairastavia.

Kuva 2

Tutustuttuaan muihin samaa sairautta sairastaviin, kynnys tulla mukaan toimintaan alenee. Toiminnassa tapaa muita vertaisiansa ja voi jakaa kokemuksia puolin ja toisin. Vapaaehtoistyössä mukana olossa on positiivista yhdessäolo ja vertaistuen saaminen. Kokemuksen myötä ja ihmisiin tutustuessa saa myös itselle voimavaroja, kun huomaa ettei ole yksin sairauden ja sen tuomien ongelmien kanssa.

Kuva 3

Usein vapaaehtoistyö on myös ns. henkireikä kun saa ajatukset pois omista vaikeuksista esim. kivuista ym. tapaa muita toimijoita joiden kanssa voi vaihtaa kuulumisia ja monesti heiltä saa myös ideoita omaan toimintaan ja ajatuksiin. Vapaaehtoistoimijat voivat kokoontua viettämään aikaa yhdessä ja ideoimaan toimintaa monin eri tavoin, esim kahvittelun tai ruokailun merkeissä.

Kuva 4

Vapaaehtoistyön tekijöiden paikalliset sekä valtakunnalliset tapahtumat ja koulutukset ovat myös omia voimavaroja lisääviä tekijöitä, siellä mieli virkistyy ja saa uutta intoa toimintaan. Koulutuksista saatu uusi tieto antaa myös uusia ideoita omaan toimintaan.

Kuva 5

Yhdistyksen jäsenistölle järjestämistä kerhoista ja retkistä tullut positiivinen palaute innostaa myös toimimaan, kun huomaa että ihmiset nauttivat järjestetyistä tapahtumista ja retkistä.

Kuva 6

Toiminta vaatii myös paljon. Kun yrittäessä järjestää monipuolista toimintaa ja tapahtumia, jotta tarjolla olisi mahdollisimman monia miellyttävää toimintaa, vie se paljon voimia ja aikaa. Oman vapaa-ajan antaminen toiminnalle on myös joskus kuluttavaa, jos tuntuu että on kiirettä omassa yksityiselämässä. Toisinaan myös sairaus voi viedä omia voimia niin, ettei tahdo jaksaa. Silloin täytyisi vain ottaa vaikkapa vain pienikin irtiotto ja antaa aikaa itselle jaksukseen taas toimia.

LIITE 3

Kuva 1

Vapaaehtoistyö. Mitä voimavaroja se on minulle antanut?

Kuva 2

Luonto ja luonnossa liikkuminen on ollut minulle mieluinen harrastus. Hankien loiste.

Kuva 3

Tai pieni levähdys hetki taukopaikalla.

Kuva 4

Tai sysien metsien hienot ruskanvärit. Se antoi voimaa elämään.

Kuva 5

Sitten tuli aika kun reppu ei enää pysynyt selässä, oli keksittävä jotain muuta.

Kuva 6

Tuli vapaaehtoisuustyö reumayhdistyksessä ja reumaliitossa. Vapaaehtoistyössä on kuitenkin muistoja menneistä ajoista.

Kuva 7

Välillä erilaisten ihmisten kanssa työskentely hio minua kuin alati merenrantaa pyyhkivät aallot pyyhkivät rantakiviä.

Kuva 8

Vapaaehtoistyön tuomat lämpimät ihmissuhteet lämmittävät kuin takkatuli.

Kuva 9

Ristiriidat yhdistystoiminnassa muistuttavat välillä syysmyrskyä, jotka kuitenkin lopulta aina tyyntyvät.

Kuva 10

Hienoinkin päivä loppuu iltaan ja tiedän, että niin myös tulee joskus hetki, jolloin tämä vapaaehtoistyö tässä muodossa tulee osaltani loppumaan. Mutta paljon se on tähänkin mennessä antanut

LIITE 4

kuva 1

Tohtiskohan tuonne mennä sekkaan?

Kuva 2

Tässä kuvassa olhan Kuusamossa retkelä. Ollaan niinku yhtä perhettä.

Kuva 3

Tässä reumanuoret syömäsä. Tältä porukalta olen saanut paljon ravintoa ittelle tässä elämän taipaleella.

Kuva 4

Tämä kuva on tilaisuudesta, jossa lääkärin rouvat lopettivat toimintansa ja lahjoittivat Huhtamäen osakkeita Rovaniemen Reumayhitykselle. Tästä kuvasta Uimaniemen Jouni nousee semmosena positiivisena henkilönä, jolta sai paljon elämänohjeita.

Kuva 5

Retket piristävät arkea mukavasti.

Kuva 6

Käsityökerholaisten taidonnäyte.

Kuva 7

Päiväkotilapset piristävät iltapäivää mukavasti.

Kuva 8

Vanhasa Rodoskaupungissa tutustuttiin Reikan historiaan.

Kuva 9

Se olen kuin mie. Mukava kattoa mutta hankala käsitellä.

Kuva 10

Joskus olen kuin siipirikko joutsen joka haluaa piiloutua luontoon.

Kuva 11

Sihteeri hengähdystauolla.

Kuva 12

Joskus reumatyö voi olla aika kylmää hommaa.

Kuva 13

Yhteisestä tekemisestä voi saada hyvän mielen ja vatsan täyteen.

Kuva 14

Matkan varrella voi ystävystyä erilaisten ihmisten kanssa.

Kuva 15

Välissä pitää käyä luonnossa nollaamassa ajatukset, jotta jaksaa taas painaa yhteisten asioiden kanssa.

LIITE 5

Digitarinan tekeminen-ohjeet

1. Digitarinan teemana: ”Sinun kokemuksesi vapaaehtoistyöstä. Voimavaroja tuovat ja voimavaroja kuluttavat tekijät.”
2. Pohdiskele ajatuksen tasolla vapaaehtoistyössäoloaikasi heikkoja ja voimauttavia hetkiä
3. Katsele kuvia, jotka mahdollisesti liittyvät jotenkin aikaan ja ajatuksiisi. Kuvien ei tarvitse olla välttämättä sinusta tai työstä otettuja kuvia. Tärkeintä on, että kuvat herättävät kokemuksia, tunteita ja ajatuksia pintaan. Kuvat voivat olla esimerkiksi valokuvia, piirustuksia, postikortteja tai nettikuvia. (Jos kuvissasi on muita ihmisiä kuin sinä, muista kysyä lupa niiden julkaisuun.)
4. Ota aluksi erilleen kaikki kuvat, jotka haluaisit liittää digitarinaan. Sen jälkeen karsi niistä pois sen verran, että jäljelle jää n. 10-15 kuvaa
5. Järjestä kuvat jonkilaiseen järjestykseen. Saat itse valita järjestyksen, mutta tarinassa olisi hyvä olla ns. alku ja loppu.
6. Nimeä kuvat numeroin
7. Kuvateksit syntyvät ns. itsekseen kuvien pohjalta. Ota esimerkiksi kuvat järjestyksessä tietokoneen ruudulle ja ala kirjoittamaan ajatuksia eli kuvateksiä paperille.
8. Digitarinan idea on, että se on mahdollisimman yksinkertainen. Eli kuvia ja tekstiä ei tulisi olla liikaa, jotta tarinasta ei tulisi pitkästyttävä ja sekava. Lauseita voisi olla esimerkiksi enintään 7/kuva
9. Kun kuvateksit ovat valmiita, on nauhoittamisen aika. Nauhoita kuvateksit rauhallisessa ympäristössä yksi kuvateksti kerrallaan. Tärkeää on, että pidät tarpeeksi taukoja ja puhut selkeästi.
10. Muista nimetä numeroin myös äänitteet!
11. Voit halutessasi hyödyntää digitarinassasi musiikkia taustamusiikkina. Jos haluat, voit tuoda mukana musiikkikappaleen, jonka haluaisit liittää tarinaan.
12. Kun kuvat ovat järjestyksessä ja kuvateksit ovat äänitettynä sekä mahdollinen musiikki valittuna, Riikka ja Päivikki huolehtivat pienelokuvan eli digitarinan tekemisestä teknisesti.
13. Lopuksi katsomme digitarinat ja käymme palautekeskustelun yhteisesti.

Työn iloa☺

Toivottavat, Riikka Koponen p:0405275168 ja Päivikki Lamminmäki p:05031364988



LIITE 6

1. kerta

- Kaikki osallistujat ovat paikalla. (pienryhmissä 3+3+1)
- Teemahaastattelu (Miltä nyt tuntuu? Millä mielin olette tulleet? Mitä odotatte?)
RIIKKA
- Lämmittelyleikki+pullakahvit (lämmittelyleikkinä voimatavaraleikki, Miltä nyt tuntuu-tavara) RIIKKA
- Esittelemme omat digitarinamme
- Esittelemme digitarinan työvälineenä (VOIMAANTUMISPROSESSI) sekä digitarinan teeman ("Sinun kokemuksesi vapaaehtoistyöstä. Voimavaroja tuovat ja voimavaroja kuluttavat tekijät".) PÄIVIKKI
- Annamme osallistujille tehtäväksi pohdiskella ajatuksen tasolla vapaaehtoistyösäoloaikaan liittyviä voimauttavia ja heikkoja hetkiä. Pyydämme heitä katselemaan kuvia, jotka mahdollisesti liittyvät jotenkin vapaaehtoistyösäoloaikaan ja ajatuksiin sekä syventymään ajatuksiin ja kokemuksiin, mitä kuvat heissä herättävät. RIIKKA
- Seuraavaksi kerraksi jokainen osallistuja tuo mukanaan 10-15 kuvaa RIIKKA
- Olemme tehneet ohjeet digitarinan tekemistä varten. Jaamme digitarinaohjeet jokaiselle osallistujalle ja käymme ne läpi vielä kertaalleen. (Liite 1) PÄIVIKKI
- Palautekeskustelu tapaamiskerrasta (Mitä tämä kerta herätti teissä? Oletteko lähdössä hyvillä mielin etsimään kuvia? onko parannusehdotuksia? Kysyttävää?
RIIKKA
- **1. Tapaamiskerran tavoitteet:** dialogi, vuorovaikutus, rennon ilmapiirin luominen, innostaminen, toisiin tutustuminen, vapautuminen, teemahaastattelu

2. kerta

- Tapaamme osallistujat pienryhmissä, koska pienryhmissä heidän on helpompi työskennellä rauhassa ja he saavat yksilöllisempää ohjausta meiltä. Pienryhmässä aikataulujen yhteensovittaminen on myös helpompaa.
- Lämmittelyleikki+pullakahvit (Tulitikkuleikki, jokainen kertoo itsestään tulitikun palamisajan verran hyviä ominaisuuksia.) RIIKKA

- Tsemppaus, RIIKKA
- Kuuntelemme, mitä ajatuksia, kokemuksia ja kysymyksiä heillä on ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen PÄIVIKKI
- Valmiiden kuvien ja syntyneiden ajatusten yhdistäminen kuvateksteiksi ja tarinaksi.(Ensin käydään äänitystekniikka läpi yhdessä ja sitten itsenäisesti. (PÄIVIKKI ENSIN ÄÄNITYSHOMMIIN)
- Kuvatekstien äänittämien ja kuvien numerointi

2. Tapaamiskerran tavoitteet: dialogi, vuorovaikutus, joustavuus, innostaminen, kuvat valittuina, tarinat alustavasti mietittyinä, kuvatekstien kirjoittaminen puhtaaksi, tarinoiden äänittäminen,

3. kerta

- Kaikki osallistujat ovat paikalla, kakkukahvit
- Alkulämmittelynä Vesa-Matti Loirin laulu: Maailma on kaunis
- Kuuntelemme, mitä ajatuksia, kokemuksia ja kysymyksiä heillä on
- Nautimme digitarinoista!
- Lopuksi temahaastattelu+jutustelua

3.kerran tavoitteet: dialogi, vuorovaikutus, joustavuus, yhdessä onnistuminen, digitarinoista nauttiminen ja niistä heräävä keskustelu

LIITE 7

Teemahaastattelukysymykset:

Miten kantavia ja kannattelevia tekijöitä saisi lisää vapaaehtoistyöhön? Kerro, millä tavoin voisit saada vapaaehtoistyöhön lisää mielekkyyttä?

Miten koit digitarinan työvälineenä?

Mikä sen tekemisessä oli helppoa?

Mikä sen tekemisessä oli vaikeaa?

Mitä opit ”digitarina-matkan” aikana?

Mitä olisi voitu tehdä toisin?

Palautetta toiminnasta yleensä?

Kaunis kiitos vastauksistasi☺