



Kuva: Sakari Röystö

Vapaaehtoistyö on voimavara ikäihmisille

Useat ikäihmiset toimivat vapaaehtoisina ulkoiluystävinä ja vertaisohjaajina. Auttaessaan muita he pitävät samalla huolta omasta hyvinvoinnistaan. Toiminta koetaan merkitykselliseksi ja yhteisölliseksi. Vapaaehtoisverkoston ylläpito vaatii taustaorganisaation vahvaa koordinaatiota.

Kysely vapaaehtoisille

Ikäinstituutti toteutti joulukuussa 2024 verkkokyselyt vapaaehtoisille ulkoiluystävälle ja ikäihmisten liikunnan vertaisohjaajille. Tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia heillä on vapaaehtoisena toimimisesta ja miten he kehittäisivät toimintaa. Kyselyitä välitettiin eteenpäin Ikäinstituutin valtakunnallisen kouluttajaverkoston kautta ja sosiaalisessa mediassa. Kyselyyn vastasi 113 ulkoi-

luystävää, joista 81 % (91) oli yli 65-vuotiaita. Vertaisohjaajia vastasi 178, ja heistä 91 % (162) oli yli 65-vuotiaita. Vanhin vapaaehtoinen oli 88-vuotias. Tässä julkaisussa keskitytään yli 65-vuotiaiden vapaaehtoisten kokemuksiin.

Vapaaehtoisista 85 %:lla ei ollut liikunnan, kuntoutuksen tai vanhuustyön ammatillista taustaa. Valtaosa heistä oli käynyt Ikäinstituutin mate-

riaalien pohjalta pidetyn vapaaehtoisten koulutuksen (66 %). Ulkoiluystävänä saatettiin toimia myös muun vapaaehtoiskoulutuksen pohjalta (34 %), mutta vertaisohjaajista lähes kolme neljäsosaa oli osallistunut vertaisohjaajakoulutukseen (73 %). Tyypillisimmin vapaaehtoistehtävissä toimitaan kerran viikossa (56 %). Yleensä ulkoiluystävät ulkoilevat kahdestaan ikäihmisen kanssa, joka asuu vielä omassa kodissaan. Vertaisohjaajat

ohjaavat ryhmiä itsenäisesti tai yhdessä toisen vertaisen kanssa. Suosituin on ohjata kuntosaliryhmää (56 %).

Avovastausten perusteella vapaaehtoistehtäviin mukaan on saanut lähtemään elämäntilanteen muutos, auttamisen halu ja toiminnan merkityksellisyys. Eläköitymisen myötä arkeen on haluttu mielekästä sisältöä, rytmiä ja tarkoitusta. Auttamalla muita voi tuntea itsensä hyödylliseksi. Vapaaehtoiset haluavat tuottaa iloa ja vähentää yksinäisyyttä. Toiminta koetaan yhteiskunnallisesti tärkeänä ja tarpeellisenä, mukana ollaan myös velvollisuudentunnosta. Vapaaehtoisena toimiminen tukee omaa hyvinvointia ja aktiivisuutta, sillä yhdessä liikkumalla pysyy myös itse kunnossa. Toiminnan on oltava näkyvää ja houkuttelevaa. Vapaaehtoiseksi lähtemisen kynnyks on madaltuu, kun joku tuttu pyytää mukaan.

Vapaaehtoisena toimiminen lisää iäkkään hyvinvointia

Ulkoiluystävänä tai vertaisohjaajana toimiminen antaa paljon myös vapaaehtoiselle itselleen. Lähes kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä siitä, että toiminta on tuotta-

nut myönteisiä tunteita, antanut tunteen, että omaa tekemistä arvostetaan sekä tuonut mielekästä tekemistä (kuvio 1). Suuri osa oli myös sitä mieltä, että toiminta on lisännyt sekä kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa että omaa liikuntaa. Vain pieni joukko oli sitä mieltä, että vertaisena tai vapaaehtoisena toimiminen on ollut kuormittavaa.

Vertaisohjaajilta kysyttiin avovastauksella, mikä on parasta vertaisohjaajana toimimisessa. Esiin nousivat

1. Yhteisöllisyys ja yhdessäolo
2. Ohjattavien ilo ja kehitys
3. Kokemus hyödyllisyydestä ja merkityksellisyydestä
4. Oma hyvinvointi ja jaksaminen
5. Oppiminen, itsensä kehittäminen ja osaamisen jakaminen
6. Rutiini ja arjen rytmi

”Se ilo mikä siitä tulee ja voimaantuminen. Toisten auttaminen ja yhteiset kokemukset”.

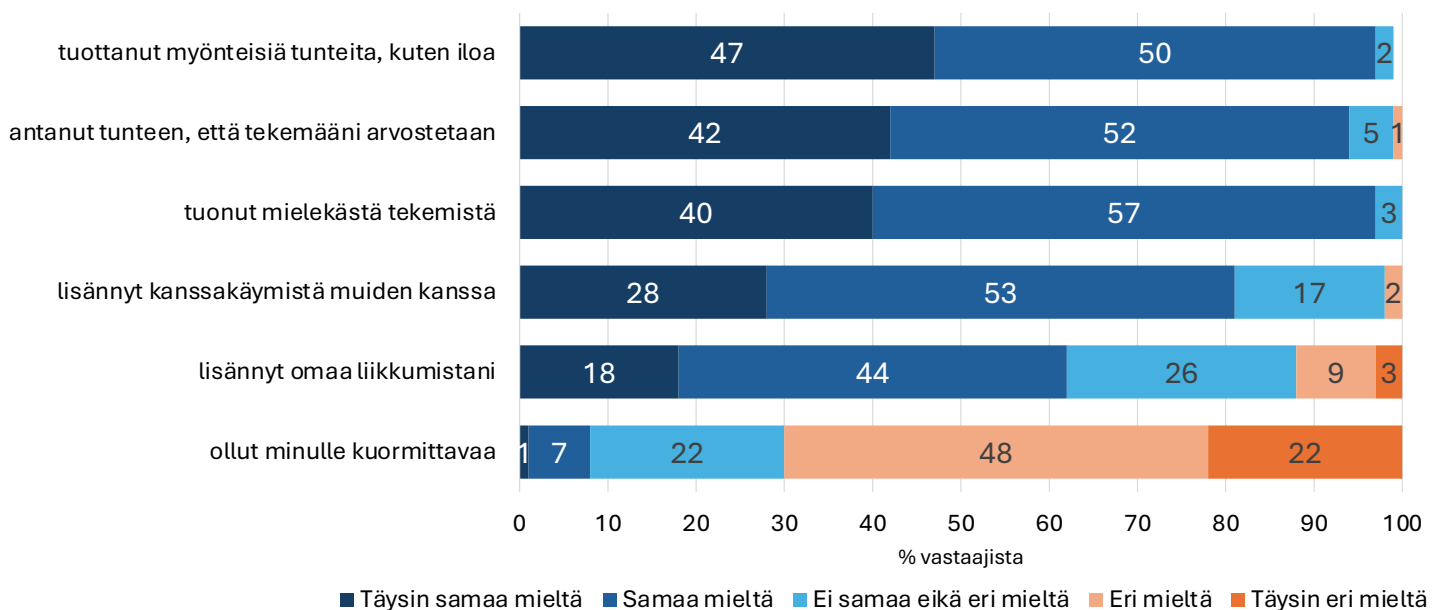
Lähes kaikki vastaajat olivat sitoutuneita (99 %) ulkoiluystävänä tai vertaisohjaajana toimimiseen. He olivat toimineet erilaisissa vapaaehtoistehtä-

vissä edellisen neljän viikon aikana keskimäärin 13 tuntia. Sitoutumisesta kertoi myös se, että viisi vuotta tai enemmän ulkoiluystävänä tai vertaisohjaajana oli toiminut 38 % vastaajista. 99 % vastaajista suosittelee toimintaa muillekin. Suurin osa vastaajista (84 %) aikoo osallistua vapaaehtoistoimintaan lähitulevaisuudessa yhtä paljon kuin nykyin ja osa (6 %) jopa enemmän kuin nyt. Vastaajista 9 % aikoo vähentää vapaaehtoistoimintaa ja 1 % lopettaa kokonaan

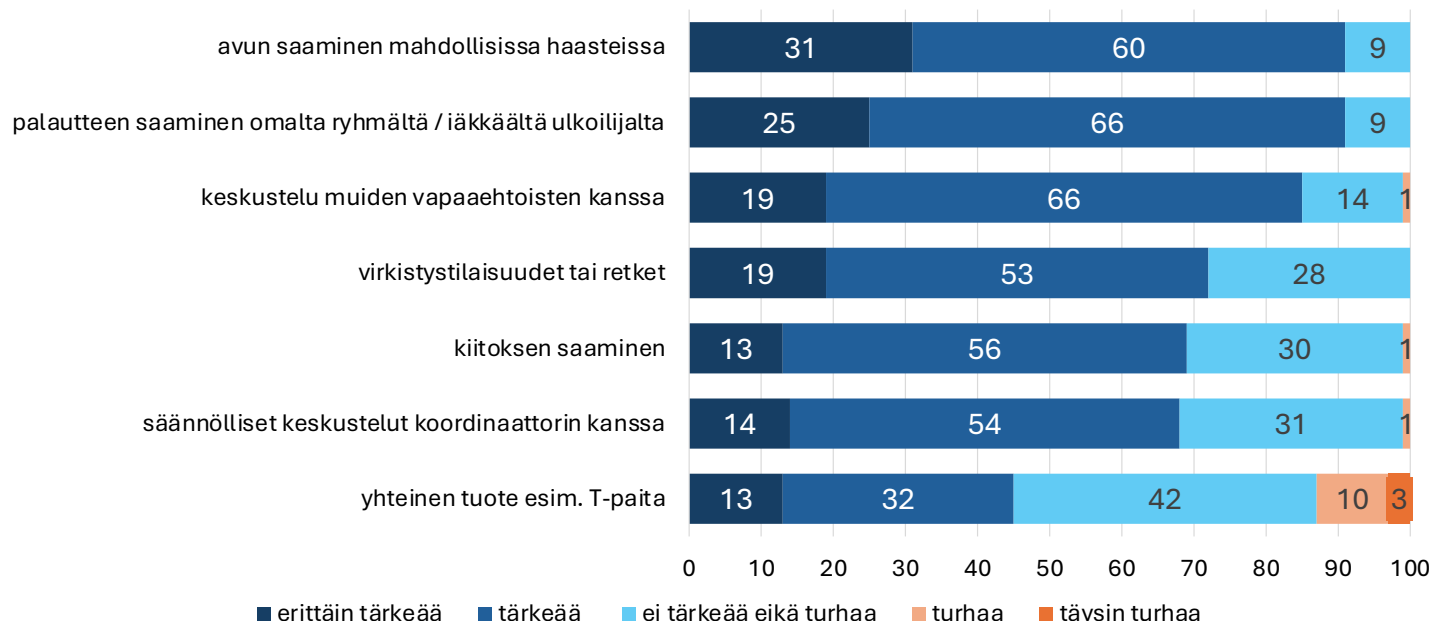
Vapaaehtoistoiminta edellyttää koordinaatiota

Vapaaehtoisten tukeminen ja toiminnan jatkuvuus edellyttää, että koordinoinnista on sovittu ja että se sisältyy jonkun ammattilaisen työnkuvaan. Kyselyyn vastanneista 70 % oli mukana kunnan tai kaupungin koordinoimassa toiminnassa ja 23 % järjestön tai yhdistyksen toiminnassa. Myös hyvinvointialueet ja seurakunta mainittiin koordinoijatahoina.

Vapaaehtoiset kokivat nykyisen tuen pääosin riittäväksi, mutta toivoivat sen rinnalle erityisesti ver-



Kuvio 1. Ulkoiluystävänä tai vertaisohjaajana toimimisen koetut vaikutukset.



Kuvio 2. Kuinka tärkeäksi ulkoiluystävät ja vertaisohjaajat kokevat erilaiset tukimuodot.

taistukea, käytännönläheisiä koulutuksia sekä mahdollisuuksia kokemusten vaihtoon ja toiminnan kehittämiseen. Vastauksissa nousi esiin huoli toiminnan jatkuvuudesta resurssien vähentyessä.

”Tärkeätä on, että tila ja välineet on organisoitu ja on yhdyshenkilö, informaatio hoituu ja sijaisenkäin saa.”

Vastaajilta kysyttiin, millainen tuki heille on tärkeää ulkoiluystävänä tai vertaisohjaajana toimimisessa. Tärkeimmiksi asioiksi nousivat palautteen saaminen omalta ryhmältä tai iäkkäältä ulkoilijalta sekä avun saaminen mahdollisten haasteiden selvittämisessä (kuvio 2). Myös keskustelu muiden samassa tehtävässä toimivien vapaaehtoisten kanssa koettiin tärkeäksi. Virkestystilaisuudet tai retket, kiitoksen saaminen ja säännölliset keskustelut koordinaattorin kanssa koettiin nekin tärkeiksi. Vähemmän tärkeäksi koettiin vapaaehtoisten yhteisen tuotteen, kuten T-paidan saaminen. Avovastauksissa kävi ilmi, että kiitoksen saaminen

koetaan tärkeäksi niin osallistujilta, koordinoijalta kuin yhteiskunnaltakin.

Ulkoiluystävä- tai vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneet olivat tyytyväisiä samaansa koulutukseen. Heistä 99 % piti koulutusta tarpeellisenä. Monet olivat tyytyväisiä kouluttajiin ja koulutuksen keston. Kehittämisehdotuksissa nousi etenkin toive käytännönläheisestä koulutuksesta. Vertaisohjaajat toivoivat ohjausharjoituksia ryhmän edessä ja vinkkejä lämmittelyyn, kuntosali- ja tasapainoharjoitteluun, ulkoiluun ja venyttelyyn. Ulkoiluystävät korostivat apuvälineisiin tutustumisen tärkeyttä. Kokeneempien vapaaehtoistoimijoiden vinkkejä olisi myös hyvä kuulla. Lisää varmuutta kaivataan muistisairaahan kohtaamiseen, mielialahaasteisiin, fyysisiin rajoitteisiin ja ensiaputaitoihin liittyen.



MISTÄ ON KYSE?

Ulkoiluystävät hakevat tukea tarvitsevan iäkkään ulkoilemaan kotiovelta tai toimivat ammattilaisten apuna hoivayksiköissä.

Vertaisohjaajat ohjaavat itse tai ammattilaisen apuna erilaisia liikuntaryhmiä, kuten kuntosali-, tuolijumppa-, peli- tai tanssiryhmiä sisällä tai ulkona.



HUOMIOI JA EDISTÄ NÄITÄ

- Ulkoiluystävätoiminnassa saata vapaaehtoinen ja iäkäs yhteen.
- Vertaisohjatuissa liikuntaryhmissä huolehdi tilavaraukset, tarvittavat välineet ja ryhmän markkinointi.
- Pidä yhteyttä vapaaehtoisiin ja kysy, miten menee.
- Järjestä vapaaehtoisille yhteisiä kokoontumisia ja mahdollista kokemusten vaihto.
- Tarjoa käytännönläheisiä lisäkoulutuksia.
- Kannusta ja anna palautetta.

Lisätietoja:

erityisasiantuntija Heli Starck
p. 040 5968 799
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi



Tilaa TiiTu sähköpostiisi

<https://www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet/>



Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki
puh. 09-6122 160
s-posti: info@ikainstituutti.fi
ikainstituutti.fi



@ikainstituutti