

# ELÄKEIÄSSÄ TEHTY VAPAAEHTOISTYÖ

”kolmas ikä toden sanoo”

Susanna Palin  
Kandidaatin tutkielma  
Sosiaalityö  
Avoin yliopisto  
Jyväskylän yliopisto  
Syksy 2020

# TIIVISTELMÄ

Eläkeiässä tehty vapaaehtoistyö -”Kolmas ikä toden sanoo”

Palin, Susanna  
Jyväskylän avoin yliopisto  
Sosiaalityö  
Kandidaatin kirjallisuustutkielma  
Elokuu 2020  
Ohjaaja: Strömberg-Jakka, Minna  
Sivumäärä:21

---

Tässä tutkimuksessa olen tutkinut eläkkeelle jääneiden tekemän vapaaehtoistyön vaikutuksia uudelleenlaiseen arkeen. Eläkkeelle jääminen on aina kriisi ihmisen elämässä. Arki muuttuu ja arjen rytmi muuttuu. Aikaisemmin työ on hallinnut arkea, mutta eläkkeelle jääminen vapauttaa arjesta aikaa muuhun käyttöön. Ajan käyttäminen itselleen hyödyllisellä tavalla on jokaisen itsensä päätettävissä ja tässä vapaaehtoistyö on hyvä vaihtoehto arjen rytmittämiseen ja mielekkääseen tekemiseen.

Tutkimuksen aineistona olen käyttänyt aikaisempia tutkimuksia, joita olen tutkinut asiasanojen johdattamana etsimällä aineistoa Google hakukoneen avulla. Olen hyödyntänyt myös eri tutkimusten lähdeluetteloita sekä Salon kaupungin kirjaston tietokantaa. Tutkimuksen teoreettisena viitekehiksenä on Erik Allardtin hyvinvoinnin teoria, jossa korostuvat ihmisen tarpeet tulla kuulluksi ja nähdyksi sekä itsensä toteuttamisen tarve.

Aineistoista selvisi vapaaehtoistyön vaikuttavan positiivisesti eläkeikäisen hyvinvointiin. Vapaaehtoistyön positiiviset vaikutukset lisääntyivät eläkeikäisen oman positiivisen elämäntutkimuksen myötä. Arjen rytmi, mahdollisuus osallistua ja saada uusia sosiaalisia kontakteja paransivat eläkeikäisen toimintakykyä entisestään.

Asiasanat: Eläkeikäinen, kolmas ikä, hyvinvointi, osallisuus, osallistuminen, vapaaehtoistyö.

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b> .....	1
<b>2 TUTKIMUKSEN TAUSTA</b> .....	2
<b>2.1 Sosiaalityö</b> .....	2
<b>2.2 Vapaaehtoistyö</b> .....	3
<b>2.3 Eläkeikäinen</b> .....	4
<b>2.4 Kolmas ikä</b> .....	5
<b>2.5 Osallisuus ja osallistuminen</b> .....	6
<b>2.6 Hyvinvoinnin teoria</b> .....	8
<b>2.7 Tutkimuskysymys</b> .....	8
<b>3 TUTKIMUSASETELMA</b> .....	9
<b>3.1 Kirjallisuuskatsaus</b> .....	9
<b>3.2 Aineiston keruu</b> .....	10
<b>3.3 Aineiston kuvaus</b> .....	10
<b>4 VAPAAEHTOISTYÖN MERKITYKSIÄ HYVINVOINNILLE</b> .....	12
<b>4.1 Mielekäs tekeminen -Having</b> .....	12
<b>4.2 Sosiaaliset suhteet -Loving</b> .....	14
<b>4.3 Itsensä toteuttaminen -Being</b> .....	15
<b>5 POHDINTA</b> .....	18
<b>LÄHTEET</b> .....	22

# 1 JOHDANTO

Tutkielmani tarkoituksena on tutkia vapaaehtoistyön merkityksiä ihmisen hyvinvoinnille työelämän loputtua ja eläkkeelle siirryttäessä. Eläkkeelle jäätessä arjen painotus muuttuu, ja arki saa erilaisen merkityksen. Eläkkeelle jäävä joutuu pohtimaan oman elämänsä merkitystä ja sitä, mitä haluaa tehdä lisääntyneelle vapaa-ajalleen. Eläkkeelle jäädään aiempaa paremmin voivina, jolloin eläkeikäinen itsekin haluaa elää hyvinvoivana omaa arkeaan. Hyvinvoiva eläkeikäinen pystyy helposti määrittelemään sen, miten haluaa oman vapaa-aikansa viettää. (Rajaniemi 2009, 8.) Itsensä toteuttaminen kuuluu osaksi mielekästä arkea. Arjen mielekkyys taas puolestaan tukee kotona jaksamista, ja vahvistaa tunnetta siitä, että eläkeikäinenkin on vahvasti vielä yhteiskunnan jäsen.

Kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineisto koostuu kahdesta kansainvälisestä artikkelista, neljästä kotimaisesta artikkelista, yhdestä väitöskirjasta ja lisensiaatin työstä sekä viidestä kirjasta. Kiinnostuksena tässä työssä minulla on vapaaehtoistyön vaikutus eläkkeelle jääneen hyvinvointiin. Hyvinvoinnin teoriana hyödynnän Erik Allardtin (1976) hyvinvoinnin käsitteitä *having-loving-being*.

Keskeisinä käsitteinä työssäni ovat vapaaehtoistyö, eläkeikäinen, kolmas ikä sekä hyvinvointi. Käsitteisiin lisäksi liittyvät vahvasti käsitteet osallistuminen, ja osallisuus, joiden kautta vapaaehtoistyön tekeminen ja hyvinvointi ovat mahdollisia.

Eläkkeelle jääneen mahdollisuudet ovat rajattomat riippuen hänen toimintakyvystään, ja omasta vapaasta tahdostaan tehdä vapaaehtoistyötä. Eläkkeelle jääminen vaikuttaa ihmisen arkeen merkittävästi. Eläkkeelle jäätessä ihmiselle tulee yllättäen paljon aikaa, jolle hyväkuntoisen ihmisen olisi itse keksittävä jotain uutta täytettä ja mielekästä tekemistä. Eläkkeelle jääminen tarkoittaa tutuista arjen rutiineista luopumista ja arjen roolien muuttumista, joka vaatii sopeutumista uuteen tilanteeseen. (Haarni 2010, 41.)

## 2 TUTKIMUKSEN TAUSTA

Tutkimukseni aiheena on eläkeiässä tehty vapaaehtoistyö. Vapaaehtoistyöhön mukaan lähtevät juuri eläkkeelle jääneet ovat usein jo lähtökohtaisesti hyvässä kunnossa. Tällöin vapaaehtoistyön tekeminen, ja oman ajan jakaminen muille on helppoa. Vapaaehtoistyöhön osallistumisen taustalla on ihmisen oma tahto vaikuttaa positiivisesti omaan hyvinvointiin. Halu tehdä yhdessä hyvää toisille saman henkisten ihmisten kanssa, on yksi kantavista voimista vapaaehtoistyöhän lähdeittäessä, sekä pitää oman arkensa rytmi tasaisena niin, että on mielekästä tekemistä motivoi eläkeikäistä erilaisten aktiviteettien pariin. Mielekäs tekeminen vahvistaa omaa tarpeellisuuden tunnetta, jolloin eläkeikäisen tunne oman elämän hallinnasta myös vahvistuu. Vastuullisuus saa aikaan myös tunteen siitä, että eläkeikäinen vastaa omista asioistaan, ja pystyy olemaan vastuussa omasta arjestaan. Hyvä toimintakyky tukee elämän rytmiä sekä tunnetta omasta pärjäämisestä arjessa. (Rajaniemi 2009, 17.)

Eläkkeelle jääminen vaikuttaa ihmisen arkeen merkittävästi. Eläkkeelle työelämästä jäätessä ihmiselle tulee yllättäen paljon aikaa, jolle hyväkuntoisen ihmisen olisi itse keksittävä jotain uutta täytettä sekä mielekästä tekemistä. Eläkkeelle jääminen tarkoittaa tutuista arjen rutiineista luopumista ja arjen roolien muuttumista, joka vaatii sopeutumista uuteen tilanteeseen. (Haarni 2010, 41.) Tämä uuden ajan alkaminen vaatii miettimään, mitä eläkkeelle jäänyt haluaa arjessaan tehdä, ja miten toteuttaa itseään. Monilla on edessään vielä monia terveitäkin vuosia, jolloin arjen täyttäminen uudella tekemisellä auttaa arjesta selviytymisessä.

### 2.1 Sosiaalityö

Sosiaalityössä on kyse ongelmia ehkäisevästä, vähentävästä tai poistavasta työstä, jota tehdään perheiden, yksilöiden sekä yhteisöjen kanssa sekä vaikuttamalla rakenteisiin (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut, 2020). Suomessa tehtävä sosiaalityö on moninaista. Pääasiallisena sosiaalityönä tunnemme kuntien sosiaalitoimissa tehtävän auttamistyön. Alkunsa sosiaalityö on saanut kirkon aut-

tamistyöstä, joka on sittemmin vakiintunut lakisääteiseksi auttamistyöksi. Sosiaalityön yhtenä keskeisenä osana on vapaaehtoisten yksilöiden ja järjestöjen tekemässä vapaaehtoistyössä. (Kananoja 2016, luku 2.)

Sosiaalityö yksityisenä palvelutuontantona on muun muassa järjestöjen ja yksityisten yritysten tuottamaa palvelutoimintaa, johon yhtenä osana kuuluu vapaaehtoistyön ammatillinen organisointi sosiaali- ja terveydenhuollonjärjestöissä. Vapaaehtoisista huolehtiminen sekä koulutusten järjestäminen vapaaehtoisten työn tueksi kuuluu osaksi tätä ammatillista organisointia. Järjestöjen toiminta on EU:n myötä joutunut muutokseen, jolloin järjestöt ovat joutuneet yhtiöittämään toimintaansa kilpailutuksen myötä. Järjestöt ovat joutuneet kehittämään toimintaansa myytäväksi ja ostettavaksi toiminnaksi. Järjestöjen rahoittajana toimii useimmiten raha-automaatti yhdistys. Avustus on niin sanottua yleisavustusta, jonka avulla järjestöt pystyvät ylläpitämään ydintoimintaansa. (Lähteinen & Kaikko 2016, luku 6.)

Sosiaalihuoltolain 15§ (1301/2014) määrittelee sosiaalityön asiakas- ja asiantuntijatyöksi, jossa rakennetaan yhdessä asiakkaan kanssa asiakkaan tarpeita vastaava sosiaalisen tuen ja palvelujen kokonaisuus ja sovitetaan ne yhteen muiden toimijoiden tuottamien tukien kanssa. Lisäksi ohjataan ja seurataan tukien toteutumista ja vaikuttavuutta. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.)

## 2.2 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyö voi olla esimerkiksi järjestöjen, seurakuntien tai yhdistysten toimintaa. Lisäksi eri organisaatiot voivat hyödyntää toiminnassaan vapaaehtoisuutta. Työ pitää sisällään tukihenkilötoimintaa, asiointiapua tai vaikka puhelinpäivystystä. Harrastuksen hyväksi tehty työ kuuluu myös vapaaehtoisuuden piiriin. Vapaaehtoisuutta leimaa palkattomuus ja tekijänsä vapaa tahto tehdä työtä. Vapaaehtoistyössä mahdollisia korvauksia voi saada esimerkiksi matkakuluihin, mutta varsinaista palkkaa ei työstä saa. Yhteiskunnan hyödyn nimissä ei kuitenkaan vapaaehtoistyötä voi alkaa tehdä, vaan työn on perustuttava tekijän omalle motivaatiolle ja kiinnostukselle. Tällöin työn tuloksista voidaan nauttia niin tekijän kuin vastaanottajankin taholta. (Rajaniemi 2009, 9.)

Kansalaisareenan, Opintokeskus Siviksen ja Kirkkohallituksen vuonna 2018 Taloustutkimuksella teettämä tutkimuksen mukaan suomalaisten tekemän vapaaehtoistyön määrä on yleisesti kasvanut vuodesta 2015 lähtien. Aktiivisimpia ovat olleet naiset ja nuoret, kun taas vapaaehtoistyöhön osallistuminen on vähentynyt juuri vanhusten ja miesten keskuudessa. Tutkimuksen ikäluokan 65-75 vuotiaiden vapaaehtoistyöhön osallistumisen aktiivisuus on laskenut noin 10%. Tutkimuksessa eniten työpanosta saavat lasten ja nuorten kanssa työskentely, toisena on aktiivisuus vertaistukena toimimisena ja kolmantena vapaaehtoistyön kohteena ovat vanhukset. (Kansalaisareena 2018.)

Vapaaehtoistyössä on mahdollista toteuttaa itseään omissa rajoissa ja tehdä työtä sen verran, mikä on itselle sopiva määrä. Vapaaehtoistyötä määrittelee sen vapaaehtoisuus ja palkattomuus. Suomalaiset ovat yleisesti innokkaita tekemään vapaaehtoistyötä. Suurin osa vapaaehtoistyön tekijöistä toimivat urheilun parissa. Lähes saman verran ihmisiä tekee työtä vapaaehtoisina sosiaali- ja terveydenhoitoalan parissa. Kolmannen sektorin toimijat organisoivat vapaaehtoistyötä ja kouluttavat vapaaehtoistyöntekijöitä omille aloilleen. (Pessi & Oravasaari 2010, 7.)

## 2.3 Eläkeikäinen

Väestön eläköityessä kasvaa eläkkeellä olevien määrä suhteessa nuorempaan väestöön. Tämä ei kuitenkaan suoranaisesti tarkoita ihmisiä, jotka eivät enää kykene itse tekemään tai osallistumaan. Tämä ei tarkoita myöskään pelkkää palveluntarpeen kasvua. Parhaimmassa tapauksessa yhteiskunta saa päteviä yhteiskunnan tekijöitä, joilla on tahto osallistua, ja tuottaa palvelua vapaaehtoistoiminnan muodossa. (Rajaniemi 2009, 9.)

Eläkeikäisten kokonaisvaltainen hyvinvointi on parantunut ajan myötä. Eläkeläinen ei siis enää olekaan vain pois työelämästä jäänyt oman elämänsä loppupuolella oleva vanhus. Eläkeläinen on oman elämänsä toimija ja hyödyllinen sitä kautta myös yhteiskunnalle. Nyky-yhteiskunnassa hyvän fyysisen ja psyykkisen voinnin omaaminen tarkoittaa suoraan aktiivisuutta ja parempaa oman elämän hallintaa näin eläkeläinen voi olla oman elämänsä aktiivinen toimija. Tämä mainittu hyvä kokonaisvaltainen vointi mahdollistaa myös pidemmän laadukkaan elämän ja kotona asumisen. (Kostiainen 2010, 9-10.)

Eläkkeelle siirryttäessä vapaa-aika saa uuden merkityksen. Arki täyttyy liian usein passiivisella tekemisellä. Käydään kävelyllä, katsotaan televisiota tai tehdään kodinaskareita, silloin sosiaalisuus sekä osallisuus saattavat puuttua kokonaan. Yhtenä syynä pidetään sitä, mitä moderni maailma tarjoaa, monikaan eläkeläinen ei arvosta modernin maailman tekemistä. Moderni tekeminen ei palkitse, eikä tuota tarpeellisuuden tunnetta. Eläkkeelle jäämiseen ei ole osattu valmistautua, eikä jäljelle jäävällä ajalla ole osattu ajatella tekemistä. Tekemättömyys vähentää mielenkiintoa aloittaa harrastuksia tai muuta tekemistä. Ilman aktivoivaa tekemistä ihminen passivoituu ja jää pahimmillaan oman kodin vangiksi. (Kurki 2007, 122.) Eläkeikäisen tunne olla hyödyksi ja tarpeellinen vielä työelämän jälkeenkin, toteutuu helposti vapaaehtoistyöhön osallistumalla. Samalla eläkeikäinen saa itselleen tarpeellisuuden tunteen, hyödyksi olemisen ja antamisen ilon, kun jakaa aikaansa ja osaamistaan muille. Arjen rytmin muodostaa eläkkeelle jäätessä oma tahtotila siitä, mitä haluaa tehdä työelämän jättämälle vapaalle ajalle.

## 2.4 Kolmas ikä

Eläkkeelle siirtymistä on kuvattu kolmas ikä -termillä, joka määrittelee lapsuuden ja aikuisuuden omiinsa ja juuri eläkkeelle jääneet tähän mainittuun kategoriaan. Kolmas ikä tarkoittaa fyysistä hyvää kuntoa, mahdollista osallisuutta oman elämän valinnoissa. (Kostiainen 2010, 8.) Kolmas ikä (65-75v) kuvastaa elämää juuri eläkkeelle siirryttäessä, jolloin eläkeikäinen on vielä hyvässä fyysisessä kunnossa ja omaa tahdon tehdä ja keskittyä itselle mielenkiintoisiin asioihin. Kolmas ikä saattaa sisältää fyysisen kunnan laskua, ja jo pelkästään iän mukanaan tuomia vaivoja. Ei kuitenkaan selkeästi mitään sellaista mikä estäisi eläkeikäistä toimimasta tai olemasta oman elämänsä aktiivinen tekijä. (Kostiainen 2010, 76.)

Kolmas ikä on siis vahvasti yksilöllinen tila, jota määrittelee fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kunto. Elämänvaiheeseen saattaa kuulua paljon menetyksiä, ikätovereiden kuolemat, puolison kuolema ja omaisten ruuhkavuodet. Kaikki nämä vaikuttavat eläkeikäisen omaan tapaan ajatella elämäänsä ja nämä kokemukset muokkaavat elämää elettäväksi yksilöllisesti. Se miten asioihin suhtautuu vaikuttaa myös arjen mielekkyyteen. (Karisto 2004, 95.)



Nykyisin eläkkeelle jätäessä ja eliniän pidentyessä ”vaivainen vanhuus” on vielä kaukana tulevaisuudessa. Kolmas ikä ja sen koettu fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen vointi ovat aina henkilökohtainen kokemus, jonka perusteella eläkeikäinen joko osallistuu tai on osallistumatta erilaisiin aktiviteetteihin. Kolmannessa iässä eläkkeelle jäänyt ei vielä koe olevansa elämänsä loppuvaiheessa. Parhaassa tapauksessa terveitä vuosia on vielä paljon jäljellä. Eläkkeelle jäämisen ansiosta aikaa jää jaettavaksi myös muille, eläkeikäisen niin halutessa. Elämän huolet ovat siirtyneet nuoremmille sukupolville. Niiden kohdalla, joilla on lapsia, on lastenkasvatus vaihtunut rentoon isovanhemmuteen, työelämästä poistuneilla säännöllinen työelämä on vaihtunut eläköitymiseen, elämästä on tullut kaikin puolin huolettomampaa, koska vastuuta on pystynyt elämän isoissa asioissa siirtämään pois itseltä. Tällaisissa hetkissä ihminen alkaakin ehkä kaivata uudenlaista tekemistä ja näin ollen eläkkeelle siirtyminen suo laajat mahdollisuudet toteuttaa itseään. (Haarni 2007, 9.)

## 2.5 Osallisuus ja osallistuminen

Osallisuuden tunteeseen vaikuttaa paljon ihmisen ikä ja elämäntilanne. Osallisuus ei siis koskaan ole ihmisen elämässä pysyvä tila vaan se mukautuu elämänvaiheisiin ja ihmisen omaan tahtoon pysyä mukana yhteisöjen toiminnassa. Tuntemuksen osallisuudesta yhteisöön luo tunteen merkityksellisestä tekemisestä, jota myös vapaaehtoistyö parhaimmillaan on. Vapaaehtoistyö tuottaa mahdollisuuden osallistua yhteisölliseen toimintaan, vaikuttaa yhteiskunnallisesti sekä saada eläkeikäinen osalliseksi yhteisöön. Sisällä yhteisöissä osallisuus tuottaa keskinäistä arvostusta sekä tehdyn työn arvostusta. (Raivio 2018, 32.)

Eläkeikäinen alkaa aktiivisesti etäännyä yhteiskunnan tapahtumista, ja irtaantuu sosiaalisista suhteistaan. Eläkkeelle jääminen heikentää osallisuuden mahdollisuutta, ja pienentää automaattisesti sosiaalisia yhteyksiä. Tästä syystä eläkeikäisen on oltava aktiivinen oman elämänsä tekijä, jolla on langat tiukasti käsissään. Hänen on omattava tieto siitä, mihin suuntaan elämä on menossa. Aktiivisuuden laantumisen piilee se vaara, että eläkeikäinen taantuu omaan asuntoonsa, ja tätä kautta pärjääminen yksin alkaa heikentyä. Liiallisella osallisuuden tavoittelulla ja yli arvostetulla aktiivisuuden ihannoinnillakin on toinen puoli, jossa eläkeikäiselle saatetaan asettaa liiallisia tavoitteita,

joita hän ei pysty tai halua toteuttaa. Kaiken pitää perustua siis vapaaehtoisuuteen ja oman jaksaminen tarkkailemiseen. (Kostiainen 2010, 31-32.)

Osallistuminen taas mahdollistaa tutustumisen toisiin saman henkisiin ihmisiin, jolloin yhteenkuuluvuuden tunne kasvaa. Mahdollisuus tutustua ihmisiin vaikuttaa positiivisesti haluun osallistua. (Rajaniemi 2009, 27.) Toimintaan osallistuminen tuottaa hyvinvointia ja yleisin syy osallistua onkin sosiaalisten suhteiden lisääntyminen. Osallistuminen antaa myös mahdollisuuden vapaaehtoistoiminnassa olla hyödyksi toiselle sekä saada itselle mielekästä tekemistä. Eläkkeelle siirtyminen vapauttaa aikaa omaan arkeen ja osallistuminen vapaaehtoistyöhön saattaa yhteen saman henkisiä ihmisiä. Useimmiten osallistuva on jo valmiiksi ollut monessa mukana. Kynnystä osallistumiselle madaltaa aiempi tietämys osallistumisen hyödyistä. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 101-102.)

Osallisuus ja osallistuminen ovat kaksi eri asiaa. Osallisuutta koetaan osallistumalla toimintoihin ja tapahtumiin. Osallisuus on olla osa jotakin ja osallistuminen on vapaata tahtoa kuulua johonkin. Mukaan toimintaan lähtiessä ikääntynyt saa kokea osallisuuden tunnetta, tuntea kuuluvansa johonkin. Tämä kuitenkin vaatii osallistumisen ja tahdon lähteä toimintaan mukaan. Osallisuus tiedostetaan kokemuksena kuulumisesta yhteisöön ja olla osana yhteiskuntaa. Eläkkeelle jääminen on osallisuuden menettämistä. Työelämästä pois jäävä joutuu luopumaan työyhteisöstään, ja joutuu rakentamaan jotain uutta menetetyin tilalle. Tässä kohtaa nousee oma motivaatio halusta osallistua ja löytää jotain uutta menetetyin tilalle. (Raivio 2018, 32.)

Osallistuminen yhteiseen toimintaan on monen eläkkeelle jääneen motivaation lähteenä. Tavataan, ja tutustutaan muodostetaan uusia kontakteja ja ennen kaikkea päästään toteuttamaan itseään. Nämä kaikki liittyvät oman hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Hyvä kokonaisvaltainen terveys mahdollistaa oman elämän hallinnan ja sitä kautta toimijuus ja osallisuus vahvistuu. Nyky-yhteiskunta korostaa omaa itsenäistä elämää, jossa jokainen tekee itse omia valintojaan. Tällainen itsellinen ajattelumalli voi olla pelottavaakin. Eläkeikäinen voi tästä syystä rakentaa ympärilleen yhteisöä, johon tukeutua vaikeina aikoina. Vapaaehtoistyössä yhdessä tekeminen korostuu yhteisen toiminnan myötä. (Kurki 2007, 81-82.)

## 2.6 Hyvinvoinnin teoria

Hyvinvoinnin teorian tukena on Erik Allardtin (1976) having-loving-being. Tämä teoria käsittelee tutkimuksessani esiin tuomat aiheet, kuten esimerkiksi hyvinvointiin merkityksiä antavat tekijät. Allardtin (1976) teoriassa hyvinvointi koostuu eri tarpeiden tyydyttämisestä. Ihmisen tulee tulla kuuluksi ja nähdyksi sekä hänellä pitää olla mahdollisuus toteuttaa itseään. Ihmisen hyvinvointi koostuu siis tarpeiden täyttymisestä. Ihmisen oma ajattelu määrittelee tarpeita, jokaisella on omansa ja näin myös hyvinvointi on yksilöllinen kokemus. Ihminen määrittää itse omat tarpeensa ja pyrkii tarpeiden täyttymistä kohti. Tarpeita voidaan todentaa tutkimalla ihmisten huonoja olosuhteita sekä heidän arvostuksia koskien hyviä ja huonoja olosuhteita tai kärsimyksiä samoin kuin tutkimalla ihmisten pyrkimyksiä kuulua ryhmään sekä pyrkimyksiä yhteiseen tekemiseen. (Allardt 1976, 21-28.)

Hyvinvointi koostuu perustarpeiden täyttymisestä sekä hyvästä elintasosta ja elämänladusta. Onnellisuus sisältyy riittävään koettuun elintasoon ja elämänlaatuun. Onnellisuus taas määräytyy ihmisten omien kokemusten perusteella. Onnen kokeminen on tällöin subjektiivista, jolloin eritasoiset asiat tuottavat onnellisuutta eri ihmisille. Siksi myös hyvinvoinnin tasot ovat erilaisia eri ihmisillä. Hyvinvointi koostuu hyvästä elintasosta (Having). Hyvään elintasoon kuuluvat hyväksi koettu terveys, riittävä ravinto sekä koettu turvallisuus. Nämä ovat välttämättömiä ihmisen selviytymisen kannalta. Lisäksi hyvinvointiin kuuluvat ihmisten väliset suhteet (Loving), johon sisältyy toisten hyväksyntä, rakkaussuhteet ja osallisuus. Hyvinvoinnin mittarina toimii näiden edellä mainittujen lisäksi myös itsensä toteuttaminen (Being). Itsensä toteuttaminen on valtaosaltaan tekemistä ja ansaittua arvostusta tehdystä työstä. Tähän sisältyy myös yhteiskuntaan kuuluminen, ja sitä kautta tarpeellisuuden tunne. (Allardt 1976, 32-47.)

## 2.7 Tutkimuskysymys

Tutkimuksen aiheena ovat siis työelämästä pois jääneet, kohtuullisen terveyden omaavat eläkeikäiset sekä heidän tekemän vapaaehtoistyön merkitys heidän omalle hyvinvoinnilleen. Tutkimuskysymyksenä on

- Millaisia merkityksiä vapaaehtoistyöllä on eläkeikäisen hyvinvointiin?

Tarkoitukseni on ollut etsiä vastauksia hyvinvoinnin näkökulmaa mukaillen sekä hyvinvoinnin merkityksiä eläkeikäisen arjessa juuri eläkkeelle jäätäessä.

### **3 TUTKIMUSASETELMA**

Tutkimukseni kohteena ovat juuri työelämästä pois eläkkeelle jääneet. Näillä eläkeikäisillä on vielä paljon annettavaa yhteiskunnalle hyvän kokonaisvaltaisen vointinsa ansiosta. Lisäksi heillä on elämän tuomaa kokemusta, mahdollisesti hyvä koulutus eli heillä on nuorempia enemmän tietotaitoa annettavaksi. Vapaaehtoistyö tässä tutkimuksessa tarkoittaa työtä, jota tehdään eläkeikäisen vapaasta tahdosta eikä työstä saada palkkaa. Työ voi olla naapuriapua, sukulaisille annettua apua tai järjestön tai yhdistyksen toiminnassa työskentelyä. Vapaaehtoistyö tuottaa eläkeikäisen elämään toiminnallisuutta, jolloin osallisuus ja osallistuminen vahvistuvat. Arjen rytmi tukee elämän mielekkyyttä ja sitä kautta vahvistaa arjessa selviytymistä.

Aiheen valintaan vaikuttivat kiinnostukseni eläkeikäisten hyvinvoinnin ylläpitämisestä sekä vapaaehtoistyön merkityksistä eläkeikäisen hyvinvointiin. Tutkimus on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, jossa tutkittavana materiaalina on ollut aikaisemman tutkimusaineiston tuottamat tulokset.

#### **3.1 Kirjallisuuskatsaus**

Tutkimus on tehty kirjallisuuskatsauksena, jonka tarkoituksena on rakentaa kokonaiskuvaa tutkittavasta ilmiöstä. Tutkitaan jo valmiiksi tutkittua, ja kootaan tutkimusten tuloksia yhteen. Kirjallisuuskatsauksessa on huomioitavaa se, että tutkija itse tekee aineiston rajauksen ja päättää itsenäisesti ne tutkimukset, joita työhönsä käyttää. Kirjallisuuskatsaus tarkoittaa aiempien tutkimusten katsausta, jonka avulla voidaan tuottaa uutta tietoa valitusta aiheesta. (Salminen 2011, 3-5.)

Aineistoksi kirjallisuuskatsaukseen pyritään löytämään tutkittavan aiheen kannalta sopivimmat tutkimukset ja artikkelit (Salminen 2011, 3-5). Tässä tutkimuksessa aineistoksi valikoitui yksi väitöskirja, lissensiaatintyö, kolme artikkelia, joista kaksi oli kansainvälisiä, yksi kirjallisuuskatsaus sekä Ikäinstituutin vastavuoroisuus, vertaisuus ja osallisuus-hankkeessa mukana ollut tutkimus.

### **3.2 Aineiston keruu**

Tutkimukseen käytettävän aineiston valinnassa asiasanat eläkeikä, vapaaehtoistyö sekä hyvinvointi ohjasivat valintaa. Huomio aineiston valinnassa oli siinä, että painotus olisi nimenomaan eläkeikäisen tekemä vapaaehtoistyö mutta myös aineiston ikä. Vapaaehtoistyötä käsittelevien aikaisempien tutkimusten valmistumisvuoden rajaksi asetin 2000- luvun. Tarkoituksena oli löytää merkityksiä hyvinvointiin eläkkeelle jäämisen kynnyksellä. Pois suljin aikaisemmat kuin vuoden 2000 vapaaehtoistyötä yksinään käsittelevät aineistot, koska uudempaa tietoa oli saatavilla. Pelkästään vapaaehtoistyötä käsittelevät tutkimukset eivät antaneet etsimääni tietoa vapaaehtoistyön merkityksistä juuri eläkkeelle jääneelle. Tutkimuksina kelpasivat väitöskirjat, lissensiaatintyöt sekä yhdistysten tutkimukset, pois suljin Pro Gradu tutkielmat.

Käsitteitä työssäni ovat eläkeikäinen, kolmas ikä, hyvinvointi, osallisuus sekä osallistuminen ja vapaaehtoistyö. Hakuja tein englannin ja suomen kielellä. Google hakukoneen avulla hakusanoilla wellbeing, volunteering ja retirement sekä eläke, eläkeikäinen, eläkkeelle jäänyt ja vapaaehtoistyö sekä vapaaehtoisuus. Lähdekirjallisuutta olen etsinyt Googlen hakukoneen avulla sekä Jyväskylän yliopiston, että Vaski kirjaston tietokannoista. Kävin läpi myös hakusanojen avulla löytämäni sopivien lähteiden lähdeluetteloita, jotka tuottivat uusia aiheeseen sopivia lähteitä.

### **3.3 Aineiston kuvaus**

Haarni, Ilka (2010) on tehnyt tutkimuksen ”Kolmas elämä”, jossa hän on seurannut helsinkiläisessä lähiössä asuvia eläkeikäisiä. Haarni on tutkinut kohderyhmänsä harrastuksia, vapaa-ajan viettoa sekä vapaaehtoistyötä sekä näiden tuottamaa hyvinvointia.

Dufva, Hilkka on tutkinut väitöskirjassaan (2012) ”Eläkkeelle siirtymisen kynnyksellä eläkkeellesiirtymisilmiön monitasoinen tarkastelu”, ikääntyvän kokemuksia eläkkeelle siirryttäessä sekä, sitä miten työ- ja perheolot, taloudellinen turvallisuus ja henkilökohtaiset voimavarat liittyvät aikaiseen eläkkeelle siirtymiseen ja työelämässä pidempään jatkamiseen. Lisäksi väitöskirjassa pohditaan ikääntyvän kokemuksia eläkkeelle siirryttäessä.

Kostiainen, Anita on lisensiaatintyössään (2010) ”Olis niin hauska olla joukon mukana” kotona oma-toimisesti asuva ikääntyvägerontologisen sosiaalityön määrittäjänä tutkinut kotona itsenäisesti asuvien ikääntyneiden toimijuutta sekä sitä millainen gerontologinen sosiaalityö tai ympäristö vahvistaa tätä toimijuutta.

Pessi, Anne & Oravasaari, Tomi 2010 ovat koonneet rahoittajanäkökulmasta vapaaehtoistoimintaa tarkastelevan hallinnollisen selvityksen ja tieteellisen tutkimuksen yhdistelmän. Tutkimus kohdentuu vapaaehtoistoimintaa järjestävien järjestöjen toimintaan. Tavoitteena oli saada riittävä kokonaiskuva sosiaali- ja terveysalan järjestöjen vapaaehtoistoiminnan sisällöistä, laajuudesta ja kehitysnäkymistä sekä näin saada hiljaista tietoa näkyväksi.

Rajaniemi, Jere (2009) raportti ikäinstituutin tekemästä tutkimuksesta vastavuoroisuus, vertaisuus ja osallisuus. Tutkimus on tehty vuosina 2007-2010. Hankkeen tavoitteena on ollut tutkia ja kehittää ikääntyneiden vapaaehtoistoimintaa sekä kansalaisjärjestöjen että toimintaan osallistuvien näkökulmasta.

Pulkkinen, Miia (2019) on kirjallisuuskatsauksessaan ”Iäkkäiden osallisuus – Terveys, asuminen ja yhteisöllisyys” tutkinut kotona asuvien iäkkäiden henkilöiden osallisuutta sekä mitä osallisuudesta voidaan tämän pohjalta kertoa.

Artikkeleita oli yhteensä kolme, joista kaksi oli kansainvälistä artikkelia. Greenfield, Emily & Marks, Nadine (2004) käsittelivät tutkimuksessaan ”Formal volunteering as a protective factor for older adults’ psychological well-being” arjen rooleja sekä vapaaehtoistyön vaikuttavuutta eläkeikäisen elämään, jos arjen rooleja on vähemmän. Tutkimuksessa ”Differential benefits of volunteering across

the life course” (2000) Van Willigen, Marieke on vertaillut nuorten ja vanhojen vapaaehtoistyötä tekevien tyytyväisyyttä omaan elämään. Molemmat edellä mainitut tutkimukset käsitellään artikkeleina Journal of gerontology lehdessä. Antti Eskolan (2001) teksti ”vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena” on julkaistu Yhteiskuntapolitiikka-lehden artikkelina Julkarin julkaisuarkistossa. Eskola käsittelee artikkelissaan vapaaehtoistyötä auttamisen muotona sekä hyväntehtämisenä.

## 4 VAPAAEHTOISTYÖN MERKITYKSIÄ HYVINVOINNILLE

### 4.1 Mielekäs tekeminen -Having

Allardtin (1976) mukaan elintaso määräytyy tuloista, asumisen tasosta, terveydestä, koulutuksesta sekä työstä. Elintason suuruus vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja sosiaalisuuteen. Tulot määrittelevät paljon elintason laatua. Elintaso ei voida kuitenkaan ainoastaan määritellä rahan määrällä. Työn tekeminen on yksi vahva elintason ja sitä kautta hyvinvoinnin vaikuttaja. (Allardt 1976, 41-42.) Terveys on myös yksi hyvän elintason mittareista. Terveys itsessään on kuitenkin laaja käsite. Kysymys onko ihminen terve tai millaiseksi ihminen itse kokee terveytensä ovat eri asioita. Ihminen voi sairastaa erilaisia kroonisia sairauksia, ja kokea silti itsensä terveeksi ja hyvinvoivaksi. (Allardt 1976, 134.)

Eläkkeelle jäädessä arjen täyttäminen kiinnostavalla tekemisellä on ensisijaisen tärkeää, jotta arki olisi mielekästä. Useimmiten eläkeikäiset mieltävät vapaaehtoistoiminnan innostavaksi harrastukseksi muiden harrastusten ohella. Vapaaehtoistyö antaa arkeen rytmiä, mutta myös yhden roolin lisää. Roolit kuten isovanhemmuus jaetaan arjessa tärkeysjärjestyksen mukaan. Useimmiten juuri isovanhemmuus, ja toiminta lastenlasten kanssa sekä omille lapsille annettu lastenhoitoapu ovat etusijalla. Vapaaehtoistyön suunnan valintaan vaikuttaa vahvasti se, mitä eläkeikäinen on aikaisemmassa elämässään tehnyt. Mielenkiinto kumpuaa aikaisemmista harrastuksista, tai tahdosta auttaa. Työelämässä ollessa toisten ihmisten auttaminen ei ole ajallisesti ollut mahdollista. Eläkkeelle jääminen

mahdollistaa ajallisesti sen, että ikääntynyt voi osallistua erilaisiin toimintoihin helpommin. Vapaaehtoistyö tuo eläkkeelle jääneelle arkeen rytmiä sekä pienentää työelämän, ja eläkkeelle jäämisen välisen arjen eroavaisuuksia. Arjen muutosta on helpompi käsitellä silloin, kun tiputus työelämästä ei ole liian suuri ja eläkeikäinen saa kohdistettua aktiivisuutensa mielekkääseen tekemiseen. (Haarni 2009, 5-6.)

Terveyden on ajateltu olevan keskeinen hyvinvoinnin tekijä. Toisaalta terveys on myös resurssi, joka vaikuttaa ihmisen mahdollisuuteen hankkia työtä tai vaikkapa koulutusta. Terveyden mitta on osaltaan myös jokaisen ihmisen henkilökohtainen kokemus. Samojen sairauksien omaavat ihmiset voivat kokea terveydentilansa aivan eri tavoin. (Allardt 1976, 134.)

Hyvä fyysinen terveys on osallistumisen perusta, joka mahdollistaa mukaan lähtemisen. Poistuminen omasta asunnosta itsenäisesti edellyttää myös hyvää fyysistä kuntoa. Osallistuminen taas vahvistaa eläkeikäisen hyvinvointia ja on panostus toimintakykyyn ja sen ylläpitämiseen. Media on tehnyt oman panostuksensa terveyden ylläpitämisen tärkeydestä, joten ohjeita ja vinkkejä miten hyvä terveys pysyy yllä, on kyllä tarjolla. Lienee vain tarkkailijan omasta kiinnostuksesta kiinni millaisiin asioihin tarttuu ja millaisiin ei. Nykyaikaisilla eläkeikäisillä on tietotaitoa ja mahdollisuus huolehtia itsestään kokonaisvaltaisesti. Vapaaehtoistyöhön mukaan lähtevä eläkeikäinen on usein koulutettu sekä työelämässä että elämässä yleensä kokemusta kerännyt, joten hänellä on mahdollisuuksia moneen asiaan. Osallistuminen tuottaa iloa ja mielihyvää, joka vaikuttaa positiivisesti omaan elämän asenteeseen ja sitä kautta jaksamiseen. Aktiivisuus pitää yllä myös hyvää terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Fyysisen terveyden heikentyessä oikeanlainen elämän asenne kantaa vielä kauas, jos eläkeikäinen ei anna erilaisten vaivojen estää sitä. (Haarni 2010, 118-120.)

Hyvän kokonaisvaltaisen voimien omaavan eläkeikäisen on siis helpompi päästä ja lähteä mukaan toimintaan verrattuna siihen, jos kokonaisvaltaisessa terveydessä olisi jotain vialla. Esimerkiksi lievistä masennusoireista kärsivä eläkeikäinen voi saada elämänsä aivan uuden merkityksen ja terveydentilan osallistumalla toimintaan, jossa hänen on mahdollista tuntea itsensä tärkeäksi, osaksi yhteiskuntaa. (Haarni 2009, 2.) Vapaaehtoistyön tekeminen ja osallisuus vaikuttavat positiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Mahdollisuus osallisuuteen vaikuttaa lieventävästi masennusoireissa myös niissä tapauksissa, joissa eläkeikäisellä on niukasti muita sosiaalisia suhteita. Vapaaehtoistyön tekeminen tukee omaa jaksamista ja vaikuttaa kognitiiviseen hyvinvointiin ja sitä kautta tuottaa parempaa selviytymistä kotona sekä arjessa. Mahdollisuus osallistua vaikuttaa lieventävästi masennusoireisiin riippumatta siitä, miten paljon eläkeikäisellä on muita sosiaalisia kontakteja. (Pulkkinen 2019, 9-12.)



Eläkeikäisille vapaaehtoistyön tekeminen vaikuttaa positiivisesti tyytyväisyyteen omaan elämään sekä psyykinen hyvinvointi kasvaa olemalla osa vapaaehtoistyön yhteisöä. Eläkeikäinen vapaaehtoinen haluaa jatkaa, siitä mihin työelämässä on jäänyt. Intoa ja kuntoa riittää vielä muille jaettavaksi, on vain päätettävä, millaista vapaaehtoistyötä haluaa tehdä ja millaisissa asioissa haluaa olla tuke-  
massa. Useammassa eri järjestössä tehty vapaaehtoistyö eläkeikäisten keskuudessa kasvattaa tyytyväisyyttä ja hyvinvointia eläkeikäisen elämässä. Tämä kasvattaa yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä tarpeellisuuden tunnetta. Monessa eri järjestössä vapaaehtoistyön tekeminen pitää arjen kiireisenä, eikä tee muutosta aikaisemman elämänvaiheen aikatauluihin. Tällainen siirtymä työelämästä eläkkeelle on helppo. Eläkeikäinen voi työelämästä pois siirryttäessä vapaaehtoistyön turvin vaikuttaa oman arjen kulkuun ajan mittaan vähentämällä vapaaehtoistyön määrää oman voinnin ja kunnan mukaan. Aktiivisuus tässä palkitsee, mitä enemmän osallistuu ja on osallisena sitä paremmin voi fyysisesti ja psyykkisesti. (Van Willigen 2000, 312-314.)

## **4.2 Sosiaaliset suhteet -Loving**

Allardtin (1976) hyvinvointi teorian mukaan ihmisellä on luontainen tarve sosiaalisiin suhteisiin sekä kuulua osaksi ryhmää. Sosiaaliset suhteet rakentuvat ihmisten arvojen mukaan, jolloin samankaltaiset sekä saman arvomaailman omaavat ihmiset rakentavat omia sosiaalisia ryhmiään. Tätä sosiaalisten suhteiden tarvetta ei voida korvata muiden tarpeiden täyttämällä. Sosiaalisuuden tarve on luontainen ja siihen sisältyy tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi. Tunne välittämisestä antaa merkityksen sosiaalisille suhteille. (Allardt 1976, 43.)

Vapaaehtoistyössä korostuu yhdessä tekeminen, joka nyky-yhteiskunnasta on häviämässä subjektiivisuuden ihannoinnin seurauksena. Vapaaehtoistyö on useiden järjestöjen kantava voima, joissa työtä organisoidaan ja kehitetään järjestöjen tarpeita vastaaviksi. Vapaaehtoistyö avun antamisen ja saamisen osalta palvelee silti monia. Apua tarvitseva saa itselleen, mutta myös avun antaja saa itselleen auttamisen ja hyväntekemisen ilon ja tunteen siitä, että on tärkeä jollekin. Vapaaehtoistyö tuottaa sellaisia palveluita työntekijälle sekä työn ja avun saajalle jollaista yhteiskunta ei välttämättä pysty tuottamaan. Näissä korostuu aito yhteisöllisyys saman asian äärellä oleminen sekä aito läsnäolo. Va-

paaehtoistyöntekijä tekee työtään vapaaehtoisena sydämellään ja aidolla iloisuudella. (Pessi & Orava 2010, 115-116.) Vapaaehtoistyö on kiinnostusta toista ihmistä kohtaan, lähimmäisen auttamista. Eläkkeelle jääneellä on itsellä taustana elämäkokemus, joka on paras tietotaito vertaisia autettaessa.

Sosiaalisissa suhteissa on aina antava ja ottava osapuoli. Tarpeellisuuden tunne toteutuu, kun antavan ja ottavan osapuolen tarpeet täyttyvät tasaisesti. Tarpeellisuuden tunne lisää ihmisen omaa hyvinvointia. Kyky ymmärtää toista, puhua samaa kieltä sekä kyky asettua toisen ihmisen asemaan vahvistavat sosiaalisia suhteita. Puhutaan suhteiden symmetrisyydestä, jossa suhteiden antaminen ja saaminen ovat tasapainossa. Suhteiden luomisessa spontaani syntyminen on arvo itsessään. (Allardt 1976, 43-45.)

Eläkeikäisellä on omassa elämässään monia arjen rooleja. Arjen roolilla tarkoitetaan ihmisen joka päiväisen elämän rooleja, kuten esimerkiksi isovanhempi, puoliso, eläkeläinen tai vaikkapa vapaaehtoistyöntekijä. Roolien määrä vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen vointiin. Vapaaehtoistyö vaikuttaa positiivisesti eläkkeelle jääneen elämään varsinkin silloin, kun elämässä on arjen rooleja vähemmän. Vapaaehtoistyö tulee tukemaan puutteita sosiaalisessa elämässä luoden verkoston saman henkisistä ihmisistä eläkeikäisen arkeen. On myös todettu, että vapaaehtoisuudella on yhteys tyytyväisyyteen omassa elämässä sekä vähentyneeseen kuolleisuuteen. Vapaaehtoisuus vaikuttaa kokonaisvaltaiseen tyytyväisyyteen omassa elämässä, muodostaa arjen rytmiä ja vähentää eläkeikäisten kuolleisuutta. (Greenfield & Marks 2004, 261-262.)

Arjen rooleista löytyy isovanhempi ja puoliso, jotka tuottavat vapaaehtoista työtä oman perheen tai suvun hyväksi. Isovanhemman rooli on suosituin vapaaehtoistyön muoto. Eläkkeelle jäädessä omaa aikaa on paljon ja mieluisinta on antaa omaa tärkeää aikaansa oman jälkikasvun auttamiseen. Eläkkeelle jäänti mahdollistaa arjen aikataulujen suunnittelun aivan uudella tavalla ja jos tahtoa löytyy, ovat lapsenlapset etusijalla tekemisen ja auttamisen listassa. (Rajaniemi 2009, 22).

### **4.3 Itsensä toteuttaminen -Being**

Itsensä toteuttaminen määrittyy sen mukaan, miten ihminen kokee itsensä suhteessa yhteiskuntaan. Itsensä toteuttaminen muotoutuu osatekijöistä joita ovat esimerkiksi korvaamattomuus, mahdollisuus vaikuttaa, arvonanto sekä mielekäs vapaa-ajan toiminta. Itsensä toteuttamisessa on kyse siitä, ettei ihminen vieraannu yhteiskunnasta vaan on osa isompaa kokonaisuutta. Korvaamattomuuden tunteen ihminen saavuttaa esimerkiksi työnsä kautta sekä vaikkapa ystävyysuhteissa. (Allardt 1976, 47.) Vapaaehtoistyön vaikutus onnellisuuteen tulee antamisen, ja saamisen kautta. Tekemällä vapaaehtoistyötä tekijä pystyy toteuttamaan itseään, saa erilaisia ajankäytön mahdollisuuksia sekä mahdollisia työkokemuksia. Joissakin tapauksissa järjestöt kouluttavat omia vapaaehtoistyöntekijöitään oman alansa asioissa. Koulutuksissa tapaa myös samoin ajattelevia ihmisiä, ja yhdessä tekeminen korostuu. Vapaaehtoistyön avulla tyydyttyä halu auttaa, ja tahto tulla kuulluksi omien elämäkokemustensa kautta. Nämä kaikki vaikuttavat onnellisuuteen sitä kohottavasti. (Pessi & Oravasaari 2010, 158.)

Työelämästä poistuminen jättää aukon paitsi arjen aikatauluihin myös mielekkääseen tekemiseen. Itsensä toteuttaminen on yksi motiivi lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan. Halu tehdä itselle tärkeitä asioita ja toimia yhteiskunnan hyväksi auttamalla muita on vapaaehtoistyötä organisoivien järjestöjen kantava voima. Vapaaehtoistyöntekijällä on omien arvojen tuominen käytäntöön tärkeää (Pessi & Oravasaari 2010, 159). Yhteiskunta saa vapauden hyödyntää eläkkeelle siirtyvää sukupolvea, jonka mahdollinen hyvä kokonaisvaltainen vointi mahdollistaa erilaisten vapaaehtoistyön muodot. Eläkkeelle jäänyt on kartuttanut itselleen elämäkokemusta, tietotaitoa sekä ymmärrystä, jota voidaan hyödyntää vapaaehtoistyössä. Vastavuoroisesti vapaaehtoistyötä tekevä saa itselleen vireyttä sekä merkitystä elämään ja arjen rytminä. (Rajaniemi 2009, 22.)

Eläkkeelle jäätessä mahdollinen hyvä fyysinen kunto ajaa ikääntyneen etsimään itselleen mielekästä tekemistä. Samalla kasvaa yhteisöllisyys. Saman ajatusmaailman omaavat kokoontuvat yhteen yhteisesti tärkeän asian äärelle. Järjestöjen tuottama tuki ikääntyneille tukee kunnan tuottamia palveluita. Samalla, kun kolmas sektori tuottaa palveluita ikääntyneille, tuottaa se toimintaa niille, joilla on vielä työelämän jälkeenkin halua täyttää omaa arkeaan mielekkäällä tekemisellä. Auttamalla toisia ja samalla tuottamalla vertaistukea toisten eläkeikäisten arkeen saa vapaaehtoistyön tekijä itselleen merkityksen ja hyödyllisyyden tunteen. (Rajaniemi 2009, 7.)

Vapaaehtoistyö on yksi vaihtoehto täyttää omaa arkea, johon on tullut vapaa-aikaa lisää työelämästä poisjäännin seurauksena. Eläkeikäiselle on valtava määrä tietotaitoa ja varsinkin elämäkokemusta muille jaettavaksi. Elämäkokemuksen myötä eläkeikäinen on arvokas sosiaalisessa ja tukea antavassa vapaaehtoistyössä. Huomion arvoista on myös eläkkeelle jäävän vahva ammattitaito, jota hän

on vuosien saatossa itselleen kerännyt. Työtä voidaan tehdä toisten eläkeikäisten hyväksi, mutta myös lasten hyväksi. Vapaaehtoistyöhön tai harrastustoimintaan ryhtymisen johdosta eläkeikäisellä on mahdollisuus olla aktiivinen oman elämänsä toimija. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen vahvistaa yhteiskuntaan kuulumista sekä eläkeikäisen sosiaalista yhteyttä muihin ihmisiin. (Kurki 2007, 131-132.)

Vapaaehtoistyö antaa paljon työn kohteelle, mutta vapaaehtoistyöntekijä saa myös itselleen paljon hyötyä. Vapaaehtoistyöntekijät ovat toisia kohtaan avuliaita ja empaattisia. He haluavat antaa tukensa ja aikansa toisten hyväksi. Työntekemisestä eläkeikäinen saa paitsi arjen rytmiä, mutta myös tyytyväisyyttä elämää kohtaan. Nämä yhdessä edistävät terveyttä ja onnellisuutta sekä arjessa selviytymistä. Vapaaehtoistyöhön mukaan lähtevä eläkeikäinen on lähtökohtaisesti hyvässä kokonaisvaltaisessa kunnossa, ja saa vapaaehtoistyön kautta itselleen arkeen uudenlaista sisältöä niin sosiaalisesti kuin fyysisesti ja psyykkisestikin. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 123.)

Vapaaehtoisuus tuottaa tekijälleen onnellisuuden tunteen riippumatta henkilön sosioekonomisesta taustasta. Vapaaehtoistyön tekeminen asettaa kaikki tekijänsä saman asian äärelle ja samalle tasolle. Kukaan ei ole toista parempi tai huonompi ja kaikilla on sama päämäärä. Tällöin voidaan keskittyä vain olennaiseen, ja tuottaa yhdessä toisille hyvää. Toisten ihmisten auttaminen tuottaa onnellisuutta, vapaaehtoistyöntekijä tuntee itsensä tärkeäksi jollekin. Eläkeikäisten tekemän vapaaehtoistyön kohteena saattaa useinkin olla toinen saman ikäinen. Kokonaisvaltainen hyvinvointi, fyysinen ja psyykinen terveys erottelee kaksi samankaltaista toisistaan. Elämänkokemukset voivat olla samat, mutta toisella on tarve tulla autetuksi, ja toisella on tarve auttaa. Näin kaikki saavat jotakin ja onnellisuus kasvaa. Ikääntyessä ja sosiaalisten suhteiden vähentyessä vapaaehtoistyön tekeminen tuottaa uusia sosiaalisia suhteita, jotka puolestaan tuottavat onnellisuutta. Vapaaehtoistyön kautta kasvaa sosiaalisuus, toisten auttamisen myötä itsensä tarpeellisuuden tunne kasvaa, kaikki nämä yhdessä tuottavat onnellisuutta. Vapaaehtoistyön tekemisen mahdollisuus pitää kuitenkin löytyä itseltä, jotta vapaaehtoistyön tekemisellä olisi positiivisia vaikutuksia tekijälle itselleen. (Tanskanen & Danielsbacka 2015, 4-5.)

Nyky-yhteiskunnassa, jossa kaikki haluavat elää omaa elämäänsä ja on mahdollista vetäytyä omiin oloihinsa ilman, että kukaan tulee kysymään mitä kuuluu, on vapaaehtoistyön merkitys entistä suurempaa. Vapaaehtoistyö tuottaa hyvää, näkymätöntä apua kaikille avun tarvitsijoille sekä antajalle itselleen. Nyky-yhteiskunnan antama mahdollisuus yksinäisyyteen vetäytymisestä ja omillaan pär-

jäämisen ihannoinnista tuottaa auttamatta mielen pahoinvointia, jota voidaan ehkäistä vapaaehtoistoiminnalla. Tämä omatoimisuuden ihannointi johtaa siihen, ettei mahdollinen auttaja uskalla kysyä avuntarvetta ja saattaa näin ollen jättää ihmisen yksinäisyyteen. (Eskola 2011, 3.) Auttamisenhalu kumpuaa ihmisestä itsestään, jolloin auttaminen on luonnollista ja helppoa. Vapaaehtoistyötä tehdään paljon järjestöille oman harrastuksen merkeissä, jolloin yhteisöllisyys kasvattaa mielen hyvinvointia.

Vapaaehtoistyössä ollaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, ja jaetaan kokemuksia ja tietämystä. Kohtaaminen muiden ihmisten kanssa onkin yksi syy osallistua vapaaehtoistyöhön. Eläkkeelle jääminen supistaa sosiaalisten kontaktien määrää. Työelämästä pois jääntiin poistaa työkaverit sosiaalisista suhteista ja tällaiset päivittäiset kontaktit häviävät. Vapaaehtoistyö tuo uusia sosiaalisia suhteita vanhojen tilalle ja samalla sukulaisten taakka seuralaisina vähenee. Sosiaalisuus, ja ennen kaikkea osallistuminen ylipäättään, toimii suojaavana tekijänä pahoilta tavoilta kuten esimerkiksi alkoholin käytöltä. (Haarni 2010, 125-126.)

Eläkeikäisen hyvä fyysinen ja psyykkinen kunto mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen muiden kanssa ja sitä kautta antaa osallistumisen mahdollisuuden. Sosiaalinen toimintakyky määrittelee ihmisen kuntoa selviytyä arjen joka päiväisistä toiminnoista ja sosiaalisista suhteista, joka vaatii yhteisön toimintaympäristökseen. Sosiaalista toimintakykyä voidaan arvioida yhteisössä toimimisen kautta. Yhteiskunta ja kulttuuri antavat oman määritelmänsä sosiaaliselle toimintakyvylle. (Pohjolainen 2007, 37.) Vapaaehtoistyö tukee sosiaalista hyvinvointia, ja edistää ihmisten välisiä suhteita koamalla saman päämäärän eteen työskenteleviä ihmisiä yhteisen asian äärelle. Osallisuuden tukeminen vapaaehtoistyöllä antaa vaihtelua eläkeikäisen muuttuneeseen arkeen, jolloin fyysinen ja psyykkinen terveys paranevat. Tätä kautta hyvinvointi kasvaa ja kotona pärjääminen sekä mielekäs arki vahvistuvat.

## 5 POHDINTA

Tässä kirjallisuustutkielmassa vapaaehtoistyön vaikutuksista eläkeikäisen arkeen havaittiin, että vapaaehtoistyöllä on suuri positiivinen merkitys eläkkeelle jääneen arkeen. Hyväksi koettu terveys vaikuttaa tahtoon tehdä vapaaehtoistyötä. Kolmatta ikää elävillä on mahdollisuuksia toteuttaa itseään ja

omia toiveitaan. He voivat osallistua vaikkapa uuteen harrastukseen tai jatkaa jo olemassa olevassa harrastuksessa enemmän aktiivisena. Työelämän vaatimukset ovat jääneet. Tässä kohtaa elämä voi olla stressitöntä, koska pakollinen suorittaminen on jäänyt taakse.

Nykyisin eläkkeelle jäädessä ollaan varsin hyvässä kokonaisvaltaisessa kunnossa. Tämä hyvä fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen vointi mahdollistaa vapaaehtoistyön tekemisen. (Rajamäki 2009.) Vapaaehtoistyö käsittää järjestötoiminnan esimerkiksi urheiluseuroissa. Lisäksi järjestöt organisoivat vapaaehtoistoimintaa, johon kuuluu vapaaehtoisten kouluttaminen, ja palkitseminen. Vapaaehtoistyö itsessään on palkatonta työtä, ja perustuu pelkästään vapaaehtoisuuteen. Työ antaa paljon vapaaehtoiselle. Vapaaehtoistyö kokoaa yhteen saman henkisiä ihmisiä ja rakentaa ja vahvistaa näin sosiaalisia suhteita. Vapaaehtoisuuteen kuuluu vahvasti yhdessä tekeminen ja työskentely hyvän eteen. Oma onnellisuutta ja hyvinvointia voidaan siis tavoitella tekemällä hyvää toiselle, antamalla itseltään jotakin jollekin toiselle. Oman toiminnan ja tekemisen päämääränä voi olla toisen ihmisen hyvä. Tämä mielenkiintoinen tekeminen on itsensä toteuttamista sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä, mikä ehkäisee ihmisen syrjäytymistä muusta yhteiskunnasta. (Allardt 1976, 153, 175.)

Eläkkeelle jäämisen ja varsinaisen vanhuuden väliin jäävä ikä tunnetaan kolmantena ikänä. Kolmannessa iässä ihminen haluaa vielä nauttia eläkkeelle jäädessään mahdollisuudestaan liikkua ja olla vapaa. Vapaaehtoistyö antaa mahdollisuuden toteuttaa itseään ja osallistua itselle mielenkiintoiseen toimintaan. Kolmannessa iässä tekeminen on muuttanut muotoaan. Vanhemmuus on muuttunut isovanhemmukseen. Työelämän oravanpyörästä on jääty pois. Velvollisuudet ovat muuttuneet valittaviksi toiminnoiksi. (Haarni 2007.)

Vapaaehtoistyön myötä eläkkeelle jäänyt saa arkeensa yhden roolin lisää. Greenfield ja Marks (2004) totesivat tutkimuksessaan arjen roolien tuovan eläkeikäisen arkeen enemmän täytettä. Mitä enemmän on erilaisia rooleja, sitä paremmin eläkeikäinen voi. Vapaaehtoisuus on yksi arjen rooli ja jo pelkästään vapaaehtoisuus tuottaa niin paljon hyvää eläkeikäiselle, että se yksinään pystyy vähentämään masennusta ja vähentämään jopa kuolleisuutta. Muita arjen rooleja joita tutkimuksessa oli mainittu ovat isovanhempi ja puoliso. (Greenfield 2004, 261.) Vapaaehtoisuus tuo mukanaan saman henkiset ihmiset, jolloin sosiaaliset suhteet vahvistuvat ja ihminen tuntee itsensä tarpeelliseksi. Sosiaalisuus kasvaa ja mahdollisuus poistua kotona niin, ettei ole omaisten ja sukulaisten rasitteena vaan vapaaehtoisyyhteisö rakentaa oman ryhmänsä, johon voi myös itsenkin tukeutua. Toiselle hyvän antaminen ja avun tarjoaminen, vaikuttaa positiivisesti avun antajan omaan henkiseen vointiin. Usein eläkeikäis-

ten tarjoamassa avussa ja tekemässä vapaaehtoistyössä korostuu myös vertaistuellisuus. Näissä tapauksissa avun tarjoaja ja avun saaja ovat molemmat eläkeikäisiä. Heitä erottaa eri tasoinen toimintakyky ja joissakin tapauksissa myös elämäkatsomus on erilainen.

Vapaaehtoisuus tuo paljon hyvää eläkkeelle siirtyvän elämään. Arjen rytmin muuttuessa ja sosiaalisten kontaktien väistämätön vähentyminen työelämästä poistumisen myötä vaikuttavat negatiivisesti ihmisen motivaatioon osallistua. Kotoa ei yhtäkkiä ole enää pakko lähteä mihinkään ja helposti eläkeikäinen jää mieluummin kotiin katsomaan televisiota. Eläkeikäisen oma asenne ja aktiivisuus tässä kohtaa ratkaisee, miten paljon hän haluaa olla ja osallistua muiden ihmisten kanssa erilaiseen toimintaan.

Eläkkeelle jääminen nyky-yhteiskunnassa on melkein pä samaa tarkoittava kuin yksinäisyys. Sulkeutuminen kotiin ja vetäytyminen sukulais- ja ystävyys-suhteista vaikuttavat olevan eläkkeelle jäämisen oletus. Toisaalta taas eläkeläisille järjestetään paljon erilaisia aktiviteetteja tai rekrytoidaan vapaaehtoisjärjestöjen vapaaehtoisiksi. Tämä vapaaehtoisuus saa eläkeikäisen liikkeelle ja tekemään hyvää toiselle ja saamaan itse hyvää itselleen. Fyysinen terveys parantuu liikkeelle lähdön seurauksena ja psyykinen terveys hyötyy sosiaalisista kontakteista, joita pakostakin kohtaa erilaisissa toiminnoissa. Näiden seurauksena kokonaisvaltainen hyvinvointi paranee ja pysyy yllä. Tämä kokonaisvaltainen hyvinvointi taas mahdollistaa mielekkään kotona olemisen ja omasta itsestä huolehtimisen.

Vapaaehtoistyöllä on siis kokonaisvaltainen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Allardtin hyvinvoinnin teoriaa mukaillen vapaaehtoistyö vahvistaa tutkimusten mukaan eläkkeelle jäävän elintaso vaikuttamalla positiivisesti elintasaan. Hyvä elintaso muotoutuu muun muassa terveydestä, koulutuksesta ja työstä eli mielekkästä tekemisestä. Vapaaehtoistyö tuo arkeen oman sävynsä ollen vapaaehtoista ja sen vuoksi mielekästä. Vapaaehtoistyöhön mukaan lähtiessä eläkeikäinen voi itse etsiä itselleen sopivimman kohteen tehdä vapaaehtoistyötä ja sitä kautta päättää mikä on paras tekeminen itselle.

Vapaaehtoistyö vahvistaa laajasti terveyttä vaikuttaen fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen. Liikkeelle lähteminen sekä muiden ihmisten tapaaminen mielenkiintoisen tekemisen äärellä on monipuolinen merkityksen antaja. Liikkeelle lähteminen vahvistaa fyysistä kuntoa ja jaksamista, kun taas psyykinen puoli saa vahvistusta sosiaalisista suhteista ja yhdessä tekemisestä. Huomiota voisi kiinnittää myös siihen, että useimmat järjestöt kouluttavat vapaaehtoistyöntekijöitään, jolloin eläkeikäinen saa ajateltavaa, aivoille työskentelyä.

Yksi Allardtin hyvinvoinnin osa-alue on mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Eläkeikäinen pystyy vapaasti valitsemaan, tekeekö työtä ja millaista työtä hän tekee. Eläkeikäinen saa korvaamattomuuden tunteen sekä kokemuksen siitä, että voi tehdä hyvää toisen eteen. Korvaamattomuuden tunne tuottaa ihmiselle onnellisuutta antamisen ja saamisen kautta. Vapaaehtoistyössä annetaan omaa osaamistaan ja saadaan itselle hyödyllisyyden ja onnellisuuden tunne.

Kotimaisia tutkimuksia liittyen nimenomaan eläkeikäisten tekemän vapaaehtoistyön merkityksistä heidän elämälleen on varsin vähän. Jatkoa ajatellen olisi mielenkiintoista tutkia vapaaehtoistyötä sosiaalityön ammattilaisten näkemystä eläkeikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden tarpeesta ja sitä millaisia avuntarpeita kentällä asiakkaiden keskuudessa on. Sekä sitä, että kohtaavatko nämä ammattilaisten ja asiakkaiden ajatukset vapaaehtoisuuden tarpeista. Tämän laatuinen tutkimus voisi hyödyttää kuntia hyödyntämään enemmän omia eläkeikäisiään palveluissa, joita kunta ei suoranaisesti itse tuota.



## LÄHTEET

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki:WSOY.

Dufva, H. 2012. Eläkkeelle siirtymisen kynnyksellä. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu: 13.5.20. [https://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-0657-1/urn\\_isbn\\_978-952-61-0657-1.pdf](https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0657-1/urn_isbn_978-952-61-0657-1.pdf)

Greenfield, M. & Marks, N. 2004. Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *Journal of gerontology: Social sciences*. 59B (5). Viitattu 23.6.20. <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/147.pdf>

Eskola, A. 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Helsinki:Stakes. Viitattu 5.6.20. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100687/011eskola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Haarni, I. 2009. ”Pitää lähteä liikkeelle” -aktiivisten eläkeläistenselityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46 (2). Viitattu: 24.5.20. <https://journal.fi/sla/article/view/2406>

Kananoja, A. 2016. Sosiaalityö ammattina. Teoksessa A.Kananoja, M. Lähteinen & P. Marjamäki (toim.) *Sosiaalityön käsikirja*. E-kirja. Helsinki: Tietosanoma

Kannisto, J. & Pyykkönen, T. 2015. Yhä useampi eläkeläinen tekee työtä. Artikkelit. Tilastokeskus: Asiantuntija-artikkelit ja ajankohtaisblogit. Viitattu: 14.5.20. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2015/yha-useampi-elakelainen-tekee-tyota/>

Karisto, A. 2004. Kolmas ikä- uusi näkökulma väestön vanhenemiseen. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Viitattu: 20.5.20. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10224/4042/kolmas\\_ika\\_uusi\\_nakokulma2004.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10224/4042/kolmas_ika_uusi_nakokulma2004.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kansalaisareena. 2018. Vapaaehtoistoiminta Suomessa. Viitattu 27.8.20. <https://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2019/07/Vapaaehtoistoiminta-Suomessa-Leo-Stranius-24.6.2019.pdf>

Kostiainen, A. 2010. ”Olis niin hauskaa olla joukon mukana”-Kotona omatoimisesti asuva ikääntyvä gerologisen sosiaalityön määrittäjänä. Turun yliopisto. Lisenssiaatintyo. Viitattu: 19.5.20 <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=1b8e11ed-4590-4ce3-ad0d-170ccf1fe05f>

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

Lähteinen, M & Kaikki, K. 2016. Järjestöt ja yritykset sosiaalipalvelujen tuottajina. Teoksessa A.Kananoja, M. Lähteinen & P. Marjamäki (toim.) Sosiaalityön käsikirja. E-kirja. Helsinki: Tietosanoma

Pessi, A. & Oravasaari, T. 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Helsinki: RAY Viitattu: 23.6.20 <https://docplayer.fi/297900-Kansalaisjarjestotoiminnan-ytimessa.html>

Pietilä, M & Saarenheimo, M. 2017. Ilmeikäs arki. Helsinki: Vanhustyönkeskusliitto. Viitattu 22.6.20. <https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/Ilmeik%C3%A4s-arki.pdf>

Pohjolainen, P & Sarvimäki, A. 2007. Ikääntyneiden arki. Ikäinstituutti. Viitattu 26.6.20. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/11/Oraitia-2-2007-PDF.pdf>

Pulkinen M. 2019. Iäkkäiden osallisuus: Terveys, asuminen ja yhteisöllisyys – kirjallisuuskatsaus. Helsinki: Ikäinstituutti. Viitattu 23.6.20. [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/I%C3%A4kk%C3%A4iden\\_osallisuus\\_kirjallisuuskatsaus.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/I%C3%A4kk%C3%A4iden_osallisuus_kirjallisuuskatsaus.pdf)

Raivio, H. 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 14.5.2020. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN\\_ISBN\\_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rajaniemi, J. 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: ikäinstituutti. Viitattu 5.6.20. <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/Rap-2-2009-PDF.pdf>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto: opetusjulkaisu. Viitattu 7.7.20. [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Sosiaalityö. Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut, 2020. Viitattu 14.9.20. <https://stm.fi/sosiaalityo>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Tanskanen A.O. & Danielsbacka M. 2015. Onko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? Julkari. Viitattu 22.5.20. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127069/yp1505\\_tanskanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127069/yp1505_tanskanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Van Willigen, M. 2000. Differential benefits of volunteering across the life course. *Journal of gerontology: Social sciences* 55 (5). Viitattu 3.7.20. <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/55/5/S308/536418>