

Vapaaehtoistoiminnalla vaikutetaan omaan elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan

Vapaaehtoistyö.fi-verkkopalvelu toteutti kesällä 2021 laajan vapaaehtoistoiminnan kyselyn vapaaehtoisille. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää vapaaehtoistoiminnan tuottamia hyvinvointivaikutuksia ja merkitystä vapaaehtoisen elämään. Vastauksista käy selkeästi ilmi, että vapaaehtoistoiminta edistää siihen osallistuvan hyvinvointia, osallisuutta ja merkityksellisyyden tunnetta.

Kyselyyn vastasi 1138 henkilöä, joista 96 % ilmoitti tekevänsä tai ainakin aiemmin tehneensä vapaaehtoistyötä. Säännöllistä, viikottain tai vähintään kuukausittain tapahtuvaa vapaaehtoistyötä vastaajista tekee 57,6 %.

	Naiset	Miehet	Muu / en halua kertoa	Yhteensä
Kaikki vastaajat	n=855 (75 %)	n=271 (24 %)	n=12 (1 %)	n=1138
Säännöllisesti osallistuvat	n=498 (76 %)	n=151 (23 %)	n=6 (1 %)	n=655 (57,6 % vastaajista)
Ikäjakauma	15-88 vuotta	23-90 vuotta	14-74 vuotta	14-90 vuotta
Keski-ikä	62 vuotta	64 vuotta	45 vuotta	62 vuotta
Paikkakunnat Suomessa	83	65	9	105

Taulukko 1. Kyselyyn vastasi yhteensä 1138 henkilöä, joista 57,6 % tekevät vapaaehtoistyötä säännöllisesti, joko viikottain tai vähintään kuukausittain. Vastaajista 75 % oli naisia ja 24 % miehiä. Kyselyyn vastattiin yhteensä 105 paikkakunnalta Suomessa sekä neljältä paikkakunnalta ulkomailla.

Vapaaehtoistoiminnassa voi oppia uutta ja saada uusia ystäviä

Vapaaehtoistoimintaa on monenlaista ja siinä voi oppia paljon. Nuorille vapaaehtoistoiminnasta saatavat uudet kokemukset ovat tärkeitä. Ne kasvattavat rohkeutta toimia erilaisissa tehtävissä ja tilanteissa, voivat tukea opintopolun valinnassa ja kertovat esimerkiksi kesätyönantajille nuoren aktiivisuudesta. Eläköityneille on puolestaan hyvin palkitsevaa hyödyntää työuran kautta kertynyttä osaamista vapaaehtoistoiminnassa ja kasvattaa sitä entisestään. Maahan muuttaneet oppivat vapaaehtoistoiminnassa paitsi tehtävään tarvittavia taitoja, myös suomen kieltä ja kansalaisyhteiskunnan toimintaperiaatteita.

Vapaaehtoistoiminnassa on mahdollista kehittää osaamistaan hyvinkin pitkälle ja saada käyttöön sellaisia puolia itsestään, jotka eivät työelämässä tai muilla elämänalueilla pääse esille. Silti vapaaehtoistoimintaan voi usein osallistua myös ilman erityistä osaamista. Monissa vapaaehtoistehtävissä riittää pelkkä halu tehdä hyvää.

Myös kyselyn tulokset osoittavat, että osallistumalla voi oppia uutta. Kyselyn kaikista vastaajista 69,4 % on oppinut vapaaehtoistoiminnassa uusia taitoja ja 72,4 % on voinut hyödyntää tai kehittää jo olemassa olevaa osaamista.

Vapaaehtoistoiminnassa tutustuu usein myös erilaisiin ihmisiin ja saa uusia ystäviä. Kyselyn vastaajista 71,8 % kertoi vapaaehtoistoiminnan lisänneen heidän sosiaalisia kontaktejaan. Yhteiset tavoitteet tuovat samanhenkisiä ihmisiä yhteen, ja toiminnan kautta pääsee kohtaamaan monenlaisia ihmisiä, myös sellaisia, joihin omassa arjessaan ei muutoin törmäisi. Usein vapaaehtoistoiminnan järjestäjät panostavat yhteisöllisyyteen tarjoamalla vapaaehtoisille esimerkiksi virkistystapahtumia. Vapaaehtoistoimintaan kuuluu myös hauskanpito!

Vapaaehtoistoiminta vähentää syrjäytymistä ja yksinäisyyttä sekä lisää osallisuutta

Vapaaehtoisuus auttaa vähentämään yksinäisyyttä ja torjumaan syrjäytymistä. Kyselyn vastaajista 48,7 % ja säännöllisesti osallistuvista 49,5 % kertoi vapaaehtoistoiminnan vähentäneen heidän kokemaansa yksinäisyyttä. Nämä luvut ovat merkittäviä, sillä niissä oletetaan, että vastaaja on jossain vaiheessa elämäänsä kokenut itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyyden kokemus vähentää elämän merkityksellisyyttä; syvimpiä merkityksellisyyden tunteita koetaan juuri silloin, kun tunnemme yhteyttä toisiin. Vapaaehtoisena voi havaita omien tekojen vaikutuksen toisiin ihmisiin – on kyseessä sitten liikuttava kohtaaminen tukihenkilönä toimivan vapaaehtoisen ja tuettavan välillä tai lasten riemu vapaaehtoisen mahdollistaessa heille harrastustoimintaa.

Vapaaehtoistoiminta koetaan tärkeänä osallistumisen ja vaikuttamisen keinona. Vastaajista 71,4 % koki, että he vaikuttavat itselleen tärkeisiin asioihin vapaaehtoistoiminnan avulla. Yli kolme neljästä vastaajasta, 75,7 %, kertoi heidän vapaaehtoistyöstään olevan hyötyä yhteiskunnalle.

Kansalaisyhteiskunta aktiivisine vapaaehtoisineen on herkkä huomaamaan hyvinvointiyhteiskunnan sokeita pisteitä. Hyvinvointivaltion palvelut saattavat ohittaa esimerkiksi erilaisten erityisryhmien tarpeet. Vapaaehtoinen voi tuoda äänen syrjäytetyille ja rohkaista tuomaan äänen itsekin esiin. Vapaaehtoisilla on tärkeä rooli myös monien ongelmien ennalta ehkäisyssä. Vapaaehtoisten ansiosta esimerkiksi lapsille ja nuorille pystytään tarjoamaan edullisia harrastuksia, mikä puolestaan ehkäisee syrjäytymistä.

Sosiaalisten kontaktien ohella myös merkityksellisyyden kokemus on keskeistä ihmisen hyvinvoinnille. Vapaaehtoistoiminnassa merkityksellisyyttä tuovat monet asiat: kiinnostavat sisällöt, oppiminen, mukavat ihmiset, elämykset ja toiminnalla aikaan saatu muutos. Vapaaehtoistoiminta ei aina tarjoa lepoa ja viihdettä, vaikka välillä tätäkin. Juuri ponnistelu, vaivannäkö ja itsensä haastaminen kuitenkin tekee vapaaehtoistoiminnasta palkitsevaa. Myös tehdyn työn arvostus on vapaaehtoisille tärkeä motivaatiotekijä.

Kaikista kyselyn vastaajista 71,7 % koki, että heidän vapaaehtoistyötään arvostetaan. Toiminnan tuottamaa merkityksellisyyden tunnetta vastaajista koki 75,2%, 70,6 % kertoi vapaaehtoisena toimimisen olleen heille hyödyllistä ja 74,8 % vastaajista sanoi vapaaehtoistoiminnan vaikuttaneen myönteisesti heidän elämäänsä.

Vapaaehtoistoiminnan kautta voi myös työllistyä. Toiminnassa kartutetut taidot, osaaminen ja kokemus, verkostojen luominen, aktiivinen osallistuminen ja uusien mielenkiinnon kohteiden löytyminen luovat toisinaan mahdollisuuksia uuden uran tai työpaikan löytymiselle. Kyselyn vastaajista huimat 18,5 % ilmoitti työllistyneensä vapaaehtoistoiminnan avulla!

Väittämä	Samaa mieltä (kaikki)	Samaa mieltä (säännöllisesti osallistuvat)
Olen oppinut uusia taitoja vapaaehtoistyössäni	69,4 %	74,2 %
Olen voinut hyödyntää tai kehittää osaamistani vapaaehtoistyössä	72,4 %	77,0 %
Vapaaehtoisuus on lisännyt sosiaalisia kontaktejani	71,8 %	76,2 %
Vapaaehtoisuus on vähentänyt kokemaani yksinäisyyttä	48,7 %	49,5 %
Vapaaehtoistyön avulla vaikutan minulle tärkeisiin asioihin	71,4 %	73,7 %
Vapaaehtoistyöstäni on hyötyä yhteiskunnalle	75,7 %	77,6 %
Vapaaehtoistyötäni arvostetaan	71,7 %	75,4 %
Vapaaehtoisena toimiminen on vaikuttanut myönteisesti omaan elämäni	74,8 %	77,5 %
Vapaaehtoisena toimiminen on ollut hyödyksi minulle	70,6 %	74,3 %
Vapaaehtoistyö on saanut minut kokemaan merkityksellisyyden tunnetta	75,2 %	77,9 %
Haluan toimia vapaaehtoisena jatkossakin	76,2 %	79,1 %
Olen työllistynyt vapaaehtoistyöni avulla	18,5 %	18,6 %

Taulukko 2. Vapaaehtoisten kokemat hyvinvointivaikutukset kaikkien vastaajien kesken (n=1138) sekä säännöllisesti (viikottain tai vähintään kuukausittain) vapaaehtoistoimintaan osallistuvien kesken (n=655). Taulukkoon on koottu ”jokseenkin samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä” -vastaukset.

Luomme parempaa yhteiskuntaa vapaaehtoistoiminnan avulla

Vapaaehtoistoiminnalla on siis vaikutuksia vapaaehtoisen omaan ja vapaaehtoiselta apua saavan hyvinvointiin. Tämän lisäksi vapaaehtoistoiminta vaikuttaa ratkaisevasti siihen, millaisessa yhteiskunnassa elämme. Aktiivinen kansalaisyhteiskunta lisää luottamusta siihen, että ihmiset ovat lopulta hyvän puolella eikä ketään jätetä oman onnensa nojaan. Vapaaehtoistoiminnassa kiinnostus ja kyky olla mukana hyvän yhteiskunnan rakentamisessa kasvaa.

Vapaaehtoistoiminnan kautta moni ihminen kokee sellaista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, jota hän ei kokisi missään muualla. Erityisesti työelämän ulkopuolella oleville, yksinäisyyttä kokeville, vaikeuksien kanssa painiskeleville tai syrjäytetyille ihmisille vapaaehtoistoiminnasta saatava osallisuuden ja toimijuuden kokemus voi olla elintärkeää. Sitä kautta on mahdollista kertoa itsestään aktiivisen toimijan tarinaa.

Vapaaehtoistyö.fi-palvelu on Suomen kattavin vapaaehtoistehtävien välitysalusta. Palvelua ylläpitää ja kehittää Kirkkopalvelut ry ja Kansalaisareena ry.

Vapaaehtoisten sitaatteja kyselystä:

”Suosittelen kaikille halukkaille vapaaehtoistyötä. Siinä pärjää jokainen, joka haluaa olla tekemisissä ihmisten kanssa. Pitää olla vaan ihminen ihmiselle.”

”Rohkeasti mukaan vaan, vaikka et olisikaan ammattilainen. Tulee hyvä mieli!”

”Ryhtykää ihmeessä, se rikastuttaa elämää.”

”Seurustelu uusien tai tuttujen ihmisten kanssa on mukavaa, hauskaa ja iloistakin. Antaa positiivista energiaa.”

”Vaihtelua elämän arkirutiineihin. Jokaiselle löytyy jotakin yhteisvastuullista osallistumista.”

”Kannattaa tehdä vapaaehtoistyötä, koska siitä saa itselle aina enemmän: hyvää mieltä, oppii tuntemaan itseään, kokee itsensä tarpeelliseksi, saa uusia ystäviä/sosiaalisia suhteita, oppii uusia taitoja/tietoja jne. Rohkeasti mukaan, etsimään sitä oikeaa itselle sopivaa vapaaehtoistyötä!”

”Tulkaa rohkeasti mukaan. Saat paljon iloa ja merkityksellisyyttä myös itsellesi.”

”Kysy rohkeasti neuvoa ja esitä omia ideoitasi toimintaan. Voit hyödyntää monipuolisesti osaamistasi ja mielenkiinnon kohteitasi. Vapaaehtoistoiminnan kautta voi löytää uuden suunnan elämälle.”

”Pitää uskaltaa kysyä jos on epävarma, vapaaehtoisena tekee arvostettua työtä. Saa tuntea itsensä tarpeelliseksi.”

”Uskon, että jokaisella on/olisi jotain taitoja ja johonkin vapaaehtoistyöhön annettavaa, jos sen vain oivaltaa.”