



AVUSTAJAKESKUS

[www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi)

VAPAAEHTOISEN MOTIVAATIOON JA SITOUTUMISEEN  
KYTKETTY LAATULUPAUS VAPAAEHTOISTOIMINNAN  
JOHTAMISEN TUKENA

Nina Salminen

# AVUSTAJAKESKUS

## Toiminnasta vastaa

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry

Toimintaa vuodesta 1994 saakka  
Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa

## Toimipisteet

Turussa, Salossa, Raumalla ja Porissa

## Toiminnan rahoitus

STEA, hyvinvointialueet ja kunnat



AVUSTAJAKESKUS  
www.avustajakeskus.fi

# AVUSTAJAKESKUKSEN VAPAAEHTOISTOIMINTA

**Vapaaehtoinen voi avustaa henkilöitä, joilla on**

- liikuntavamma
- näkövamma
- kehitysvamma
- muistisairaus

**Asiakkaan tukena** harrastuksissa, tapahtumissa ja/tai asioinneilla kauppaan tai lääkäriin.

Vapaaehtoiselle **ei makseta palkkaa.**

Vapaaehtoinen saa asiakkaalta

**kulukorvauksen** (7 tai 9 euroa/käynti).



**AVUSTAJAKESKUS**  
www.avustajakeskus.fi

# AVUSTAJAKESKUS N VAPAAEHTOISTOIMI NTA



**Yksittäiset keikat:** asioinnit lääkäriin, kauppaan ym.

**Säännöllinen toiminta:** yhdessä ulkoilua, harrastuksissa käynti ym.

**Muistikaveri:** säännöllinen apu muistiasiakkaalle, ulkoilu, muistipelien peluu, musiikinkuuntelu ym.

**Liikunta-avustaja ryhmissä:** soveltavan liikunnan ryhmät

**Yleisavustaja tapahtumissa:** Yhdistysten tilaisuuksia ja esim. RuisRock ja Pori Jazz



AVUSTAJAKESKUS  
www.avustajakeskus.fi

# TUNNE VAPAAEHTOISESI



- Vastaajia 139 henkilöä
- Suurin osa 50-74 vuotta olevia eläkeikäisiä naisia
- Suurin osa ollut mukana 1-4 –vuotta tai kauemmin.
- ~52% vastaajista osallistunut toimintaan viimeisen kuluneen 4 viikon aikana
- 66% vastasi osallistuvansa satunnaisesti ja 61% säännöllisesti Avustajakeskuksen vapaaehtoistoimintaan



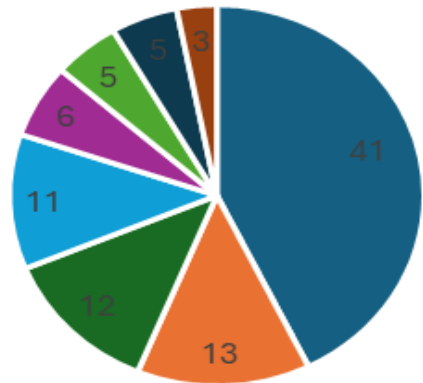


AVUSTAJAKESKUS  
[www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi)

# MOTIVAATIOOTEKIJÄT

# TÄRKEIMMÄT MOTIVAATIOOTEKIJÄT AVUSTAJAKESKUKSELLA

Motivaatiotekijät



- Auttamisen ilo
- Onnistumisen kokemukset
- Koen toiminnan merkityksellisenä
- Uuden oppiminen
- Sosiaaliset kontaktit
- Saan itselleni mielekästä tekemistä
- Vahvuuksien hyödyntäminen
- Autonomia toiminnassa



# AVUSTAJAKESKUKSEN VAPAAEHTOISTEN MOTIVAATIOOTEKIJÄT

## Ennen ryhtymistä:

- Ylimääräinen aika
- Halu auttaa
- Halu tehdä jotain yhteiskunnallisesti merkityksellistä
- Toiminnan kokeminen tärkeäksi
- Uuden oppiminen



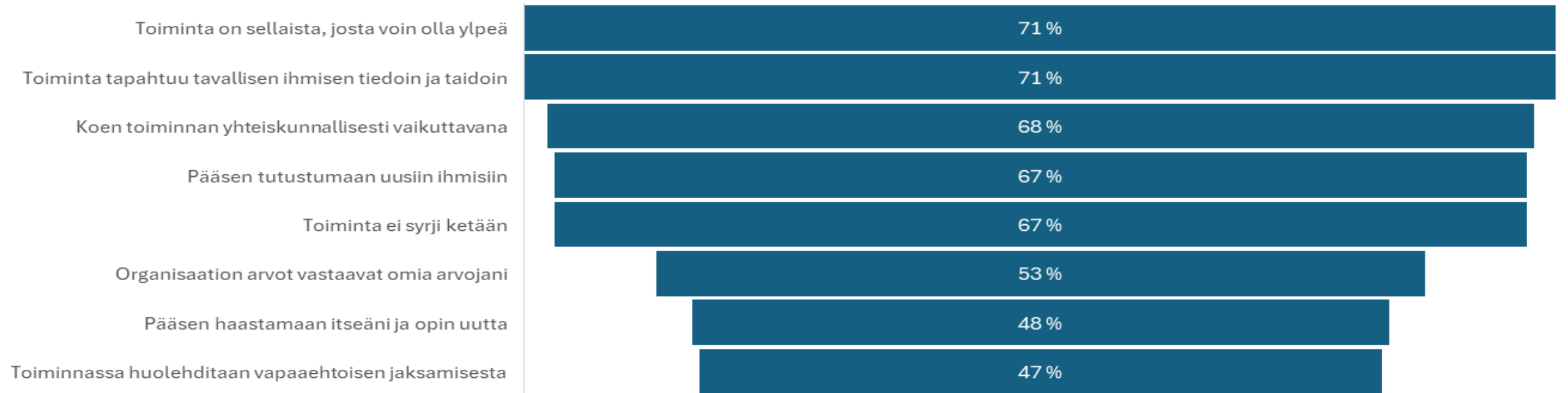
## Toiminnan aikana:

- Tekemisen ilo
- Asiakkaiden kiitollisuus
- Onnistumisen kokemukset
- Autonomia valita itselle sopivat tehtävät ja niiden ajankohdat
- Sosiaaliset kontaktit
- Omien vahvuuksien hyödyntäminen



# AVUSTAJAKESKUKSEN VAPAAEHTOISTEN MOTIVAATIOOTEKIJÄT

## Vapaaehtoisten tärkeimpinä kokemat asiat vapaaehtoistoiminnassa



Yhteenveto: vapaaehtoiset arvostavat Avustajakeskuksen toiminnassa **merkityksellisyyttä, saavutettavuutta sekä yhteisöllisyyttä**. Tärkeää on, että heidän osallistumisensa on terveellä arvopohjalla ja ihmisarvoa kunnioittavalla tavalla toteutettua ja toiminnan kautta pystyy kehittämään itseään.



Saan itselleni mielekästä tekemistä eläkepäivinäni. Tunnen, että olen todella tarpeellinen.

Läheisyys ja ystävyys ja tunne että on apuna toiselle.

Yhdenvertaisuus ja solidaarisuus.

Mahdollisuus auttaa muita ja kehittyä itse.

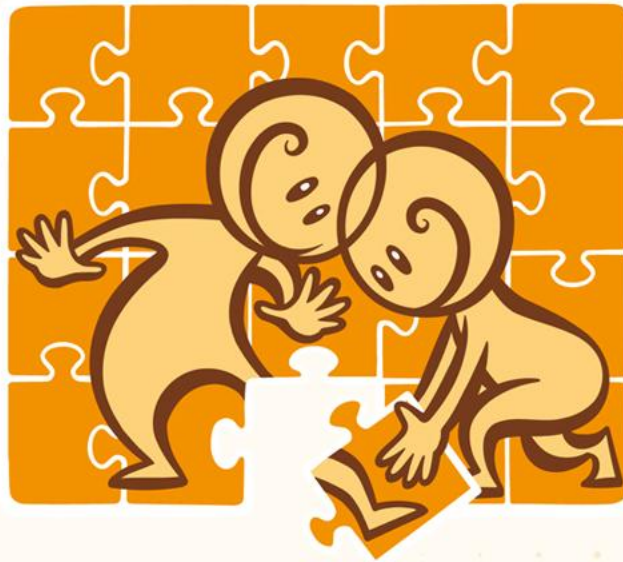
Auttamisen halu ja että saa tehdä jotakin sellaista, jolla on tarkoitusta.

Mahdollisuus valita mihin osallistuu ja milloin. Oma jaksaminen tärkeää.

Auttaa minua kotoutumaan ja oppimaan suomenkielen.

Yhteisöllisyys, saa ystäviä, tuntee olevansa tärkeä, sosiaalisuus





AVUSTAJAKESKUS  
[www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi)

# SITOUTUMISTEKIJÄT

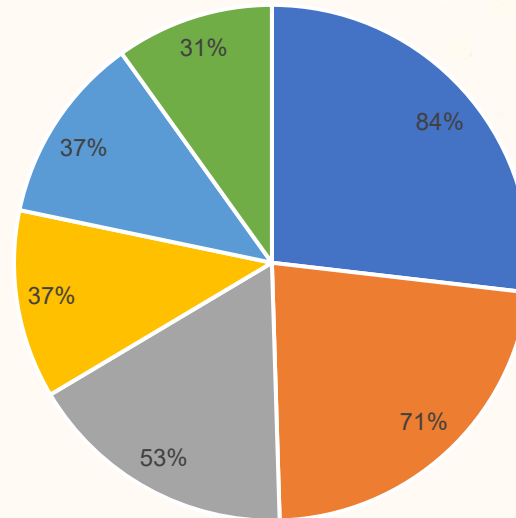
# SITOUTUMISTA TUKEVAT RAKENTEELLISET TEKIJÄT

- **Motivaation ja odotusten täytyminen** → Sitoutuminen vahvistuu mitä enemmän toiminta vastaa vapaaehtoisen odotuksia.
- **Kokemus merkityksellisyydestä** → Vapaaehtoinen pysyy mukana kun tuntee työnsä vaikuttavaksi ja tärkeäksi. Tätä vahvistaa palautteenanto.
- **Mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua** → Osallisuuden tunne ja kuulluksi tuleminen vahvistavat sitoutumista.
- **Halu oppia ja kehittyä** → Mahdollisuus oppia ja saada lisää osaamistodistuksia vaikuttaa varsinkin nuorten ja työikäisten sitoutumiseen



# SITOUTUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

## Psykososiaaliset sitoutumistekijät



- Asiakkaan saama hyöty
- Myönteinen vaikutus omaan elämään
- Merkityksellinen yhteisö

- Toiminnasta saatava ilo ja onnistuminen
- Toiminnan vaikutukset itselle tärkeisiin asioihin
- Yksinäisyyden väheneminen



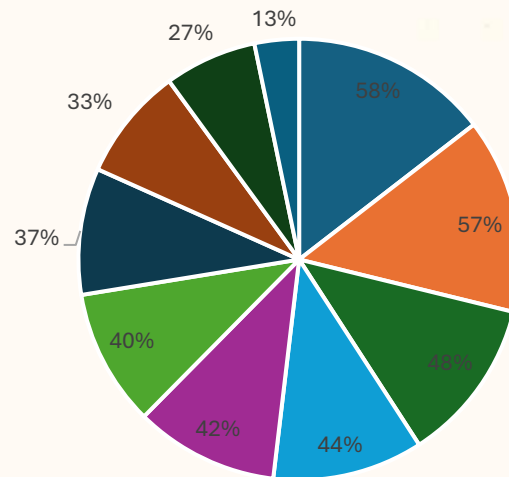
# SITOUTUMISTA TUKEVAT RAKENTEELLISET TEKIJÄT

- **Hyvä organisointi ja tuki vapaaehtoisille** ➔ Vapaaehtoiset sitoutuvat paremmin, kun kokevat olevansa osa hyvin toimivaa kokonaisuutta.
- **Selkeät roolit ja perehdytys** ➔ Selkeät roolit, hyvä perehdytys sekä ohjaus ja neuvonta lisäävät turvallisuuden tunnetta ja sitoutumista.
- **Joustavuus elämäntilanteen mukaan** ➔ Mahdollisuus sovittaa vapaaehtoistoiminta elämäntilanteeseen lisää sitoutumista. Toisaalta liian kuormittava ja epäselvä toiminta heikentää sitoutumista.
- **Yhteisöllisyys ja positiivinen ilmapiiri** ➔ Yhteisön tuki ja hyvä ilmapiiri saavat vapaaehtoisen tuntemaan kuuluvansa joukkoon. Ryhmähengen synty ja vertaistuki lisäävät jatkuvuutta.



# SITOUTUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Rakenteelliset sitoutumistekijät



- Saan palautetta ja kiitosta
- Tiedon kulku on sujuvaa
- Riittävä tuki toiminnan aikana
- Vertaistoiminta
- Säännöllinen yhteydenpito

- Saan tarvittaessa apua työntekijältä
- Riittävä perehdytys
- Perus- ja lisäkoulutukset
- Virkistystoiminta
- Työllistymismahdollisuuksien parantuminen



# Mikä helpottaisi vapaaehtoiseksi





AVUSTAJAKESKUS  
[www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi)

LAATULUPAUS  
VAPAAEHTOISILLE

**Avustajakeskuksella  
vapaaehtoisuus elää  
ihmisten mukana  
joustavasti ja erilaiset  
elämäntilanteet huomioiden!**



**Avustajakeskuksella  
vapaaehtoinen saa toimia  
ympäristössä, jossa tuki on  
aina lähellä!**



**Avustajakeskuksella  
vapaaehtoinen on tärkeä  
osa yhteisöä, jossa  
osaamme ja onnistumme  
yhdessä!**



**Avustajakeskuksella  
vapaaehtoinen saa kasvaa,  
oppia ja kehittyä  
vapaaehtoisena omaan  
tahtiinsa!**



# LÄHTEET

Avustajakeskus. (2025a) Mitä teemme. Viitattu: <https://www.avustajakeskus.fi/avustajakeskuksen-esittely>

Harju, A. (2020). Vapaaehtoistoiminnan merkitys kasvaa. Kansalaisyhteiskunta. Haettu osoitteesta: <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/vapaaehtoistoiminnan-merkitys-kasvaa/>

Kansalaisareena. (2025a). Haettu osoitteesta: <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/mita-on-vapaaehtoistoiminta/>

Kuikka, M. (2018) Voimaannuttava vapaaehtoistoiminta. Kansalaisareenan julkaisuja. Haettu osoitteesta: <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/07/Voimaannuttava-vapaaehtoistoiminta-Meeri-Kuikka-Lapin-yliopisto.pdf>

Kuuluvainen, S. (2015) Vapaaehtoistyön johtaminen. Helsinki: Lönnberg.

Marjovuori, A. (2014). Vapaaehtoistyön ytimessä: järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Luettavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/7219b62b-ad14-445f-ab9c-b4e8a8e7f309/content>

Martela, F. & Jarenko, K. (2014) Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan julkaisuja. Haettu osoitteesta: [https://www.parliament.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj\\_3+2014.pdf](https://www.parliament.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf)

Peltosalmi, J., Eronen, A., Londén, P., Ruuskanen, P. Järjestöbarometri 2024 (2024). Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. SOSTE. Suomen sosiaali ja terveys ry, Helsinki. Haettu osoitteesta: [https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2024/10/JB-2024\\_01102024-1.pdf](https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2024/10/JB-2024_01102024-1.pdf)

Rochester, C., Paine, E., Howlet, S., Howlet, Z. (2010): Volunteering and society in the 21st century. Palgrave Macmillan. CPI Anthony Rowe, Chippenham ja Eastbourne, UK.

Yeung, A. (2002). Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY.

Yeung, A. (2005). Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. s. 104-125.

