

Arkioppiminen vapaaehtois työssä

Oppiminen on merkittävä ja välttämätön osa ihmisen elämää. Oppiminen ei suinkaan liity aina opiskeluun. Suurin osa oppimisesta tapahtuu informaalina oppimisena eli arkioppimisena, esimerkiksi vuorovaikutuksessa muiden kanssa erilaisissa sosiaalisissa yhteisöissä. Oppiminen on erityisen tärkeää eläkkeelle jäämisen jälkeenkin. Se tukee terveyttä ja pitää mielen virkeänä¹.

ARKIOPPIMISEN MERKITYS

Oppimista on hyvä ymmärtää laajemmasta näkökulmasta. Se ei ole pelkkää tiedon vastaanottamista. Se on myös esimerkiksi omien käsitysten, ennakkoluulojen ja identiteetin muovaamista. Oppimista tapahtuu ihmisen tullessa osaksi uutta yhteisöä, kun hän oppii ja omaksuu yhteisön tapoja, uskomuksia ja arvoja². Oppimista voi tapahtua huomaamattomasti, tarkoituksellisesti, pikkuhiljaa tai suuren oivalluksen kautta. Joskus oppimista voi olla vaikeaa huomata.

VAPAAEHTOISTYÖ ON POTENTIAALINEN OPPIMISYMPÄRISTÖ

Vapaaehtoistyössä pääsee tutustumaan sellaisiin ihmisiin, asioihin ja ajatuksiin, joihin ei ehkä muutoin elämässään törmäisi. Vapaaehtoisena toimiminen lisää myös merkittävää vapaaehtoisten hyvinvointia, muun muassa vähentämällä yksinäisyyttä sekä lisäämällä sosiaalisia kontakteja ja merkityksen tunnetta³. Vapaaehtoisuustyö toimii oivana keinona pysyä yhteiskunnan menossa mukana ja ylläpitää elinikäistä oppimista myös työelämän jälkeen.

4 Kansalaisareena. (Julkaisuaika tuntematon). Tuen puute ja resurssipula uhkaavat romahduttaa vapaaehtoistoiminnan selviää laajasta kyselystä. Haettu 31.1.2024 osoitteesta: kansalaisareena.fi/tuen-puute-ja-resurssipula-uhkaavat-romahduttaa-vapaaehtoistoiminnan-selviaa-laajasta-kyselysta/

mukana ja ylläpitää elinikäistä oppimista myös työelämän jälkeen.

JYRÄNKÖLÄN SETLEMENTTI RY:N VAPAAEHTOISTEN KOKEMUKSET

Tarkastelin kandidaatintutkimukseni oppimista vapaaehtoistyössä. Tutkimustani varten haastattelin heinolalaisen Jyränkölän Setlementin vapaaehtoista. Selvitin heidän käsityksiään siitä, millaista oppimista vapaaehtoistyössä tapahtuu, millaisissa tilanteissa ja mikä merkitys sillä oppimisella on.

Rohkeutta ja taitoa arkiseen ihmisten kohtaamiseen

Kaikki haastateltavat kokivat, että merkittävien vapaaehtoisuustyössä opittu asia oli vuorovaikutustaitojen kehittyminen. Sen koettiin muun

muussa antavan rohkeutta ja taitoa arkiseen ihmisten kohtaamiseen. Vapaaehtoistyöntekijät kertoivat oppineensa käsittelemään erilaisia ihmisiä. Esimerkiksi hiljainen ja arka ihminen saatiin avautumaan ja aitoon vuorovaikutukseen vapaaehtoistyöntekijän kanssa.

Lisää rohkeutta, sosiaalisuutta ja avoimuutta

Rohkeuden, sosiaalisuuden ja avoimuuden lisääntyminen näkyi vapaaehtoistyöntekijöiden arjessa esimerkiksi puhe- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen. He kokivat oppineensa luomaan ympärilleen avointa ja positiivista ilmapiiiriä myös vapaa-ajalla. Esimerkiksi sattumanvaraisille vastaantulijoille juttelemalla ja

piristämällä heidän päivänsä. Yhdessä vapaaehtoistyön kautta kehittyväksi vuorovaikutustaidoksi koettiin myös tilan antaminen muille. Etenkin kuuntelemisen taidon koettiin kehittyvän vapaaehtoistyötä tehdessä.

Ryhmäytymistaitojen kehittyminen

Ryhmäytymistaidot ja ryhmään sosialisoitumisen taidot kehittyivät toimittaessa erilaisissa ryhmissä ja niitä perustettaessa. Ryhmässä koettiin saatavan paljon oppeja muilta ihmisiltä ja etenkin uuteen ryhmään saavuttaessa opittavaksi tulivat erilaisten ryhmien omat käytännöt.

Vaikutus omaan maailmankuvaan ja ajatteluun

Vapaaehtoistyön koettiin vaikuttaneen merkittävästi omiin

käsityksiin asioista, ihmisistä ja maailmasta – elämästä ylipäätään. Vapaaehtoiset kokivat saaneensa laajempaa kuvaa yhteiskunnasta ja ihmisistä. Työn koettiin myös antaneen perspektiiviä omaan elämään ja avartaneen omia näkökantoja. Elämän raadollisuutta ja varjopuolia sekä muita erilaisia elämäntilanteita seurattessa reflektointi myös omaa elämää, mikä lisäsi kiinnostusta omaan elämään hyviin asioihin.

Vapaaehtoistyöntekijät huomasivat ajattelutavoissaan paljon muutoksia, jotka heijastuivat omaan käyttäytymiseen. Erilaisiin tilanteisiin saatettiin nyt reagoida eri tavalla, kun ymmärrettiin millaisia asioita erilaisten elämäntilanteiden taustalla saattoi olla. Ihmisten auttaminen oli tuonut oivalluksia.



Suurin osa oppimisesta tapahtuu arkioppimisena esimerkiksi vuorovaikutuksessa muiden kanssa.



Taito toimia ja työskennellä erilaisten ihmisten kanssa

Vapaaehtoistyön koettiin opettaneen erilaisten ajattelutapojen ja ajatusmaailmojen ymmärtämistä sekä hyväksymistä – ihmiskäsitys ja -tuntemus laajenivat.

Opittiin asettumaan toisen ihmisen asemaan. Opittiin esimerkiksi havainnoimaan ympäristöä liikuntarajoitteisen tai näkövammaisen perspektiivistä. Erilaisten ihmisten tapaamisen ja oman ajattelun kehittymisen vuoksi myös omien ennakkoluulojen ja oletusten katsottiin väistyneen. Muiden auttaminen oli myös kehittänyt omaa empatiataitoa.

Uusia arjen tietoja ja taitoja

Uusia arkisia tietoja kerryttiin muiden kanssa keskustellessa ja esimerkiksi ruokajäljessä uusia tuotteita tutkaillessa. Digitaatioja opittiin digitaalissa ympäristössä. Työssä koettiin taitojen ratkovan. Työn lomassa opittiin myös uusia tapoja tehdä jo ennestään tuttuja asioita. Spesifimpää tietotaitoa kertyi vapaaehtoistyöntekijöille suunnatuilla kursseilla ja luennoilla, jotka käsitelivät esimerkiksi hygieniasaamista, muistisairauksia, liikkumisen apuvälineitä tai ajankohtaisia vanhustalouksia.

Mukaan uusiin yhteisöihin

Eräs vapaaehtoinen koki vapaaehtoistyön auttaneen myös ulkopaikkakunnalta muuttanutta sopeutumaan uuteen kotikaupunkiin ja luomaan uusia ihmissuhteita. Vapaaehtoistyön kautta pääsi

Haastateltavat kokivat, että merkittävien vapaaehtoistyössä opittu asia oli vuorovaikutustaitojen kehittyminen.

tutuksi kaupungin jokaiseen kolkkaan, niin ihmisiin kuin paikkoihin. Toinen viittasi kuulleen maahanmuuttajien perustelevan omaa vapaaehtoistyön tekoaan sillä, että sitä tehdessä oppii myös helposti suomen kielen.

Oppimisen lähteenä vuorovaikutus muiden kanssa

Oppimisen koettiin tapahtuvan pääasiassa yhteisöllisesti toinen toisiltaan oppien ja tukea saaden. Vapaaehtoistyöntekijät oppivat oman ryhmän asiakkailtaan ja toisinpäin. Oppimisen koettiin tapahtuvan pääosin yhdessä työtä tekemällä. Työssä koettiin tapahtuvan oman ajattelun kehittymistä ja sitä tekemällä saatiin myös erilaisia elämään liittyviä oivalluksia. Oivallukset liittyivät esimerkiksi siihen, miten pienillä asioilla on haastavissa tilanteissa merkitystä ja kuinka pienillä asioilla ihmistä voi auttaa.

Oppimisen merkitys

Kokemuksen ja koulutusten tuomat opit tukivat työn tekemistä ja antoivat varmuutta toimia erilaisissa tilanteissa. Opiteilla asioilla koettiin olevan paljon merkitystä oman elämänsänteen ja käsitysten muovaamiseen sekä ymmärryksen kehittämiseen.

Erilaisten ihmisten tapaamisen koettiin rikastuttavan omaa elämää ja ajattelua. Toisten ihmisen, etenkin vanhusten arvostuksen mainittiin kasvaneen.

OPPIMINEN KANNATTA JOKA IÄSSÄ

Säännöllisen vapaaehtoistyössä toimimisen ja sitä kautta oppimisen katsottiin vaikuttavan ihmisten vireyteen ja toimintakykyyn. Eläkeikäiset haastateltavat kokivat tällaisen toiminnan ja uuden oppimisen pitävän heitä kiinni arjessa ja virkeinä.

Tutkimusten mukaan ikäihmiset, jotka harrastavat lajeja, joihin liittyy jatkuvaa oppimista ja vaativaa keskittymiskykyä ylläpitämistä, elävät todennäköisesti iäkkäiksi terveinä⁵. Elinikäisen oppimisen ylläpitämisellä voidaankin tukea ihmisten aktiivista ikään tyydyttämistä⁶. Vapaaehtoistyö tarjoaa loistavan ympäristön arkioppimiselle ja vaikuttaa monin muinkin tavoin positiivisesti terveyteen!

Jos arkeesi mahtuisi lisätä toimintaa ja yhteisöllisyyttä, älä epäröi kokeilla vapaaehtoistoimintaa!

lines Volanen

5 Huottilainen, M. (2019). Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-kustannus.
6 Tarkio, F.-S. (2021). Elinikäinen oppiminen vanhuudessa: Aktiivinen ikääntyminen oppimisen kautta. Euroopan komissio. Haettu 12.3.2024 osoitteesta: epale.ec.europa.eu/fi/blog/elinikäinen-oppiminen-vanhuudessa-aktiivinen-ikäntyminen-oppimisen-kautta