

ILMEIKÄS ARKI

Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa

Minna Pietilä & Marja Saarenheimo

ILMEIKÄS ARKI

Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä
järjestöjen kehittämistoiminnassa

Tekijät: Minna Pietilä & Marja Saarenheimo

Taitto ja ulkoasu: Paula Numminen / Kiekuva
Piirroskuvat: DigiPeople Studio

ISBN 978-951-806-249-6 (printti)
ISBN 978-951-806-250-2 (pdf/verkko)

lokakuu 2017

Sisällys

Lukijalle	4
1. Mitä vanhuudelle on tapahtunut?	6
Onko aktiivisena ikääntyminen normi?	
2. Eloisa ikä -tutkimus	28
Miten kokemuksia hanketoiminnasta tutkittiin?	
3. Arki ja hankkeet	42
Toiminta ympäristöissään	
4. Yksinäisyys tilanteena	51
Mitä yksinäisyydelle voi tehdä?	
5. Toimijuuden mahdollisuudet	81
Kyvyt ja ympäristö vuorovaikutuksessa	
6. Toisten joukossa	100
Ryhmissä on kivaa – kaikilla?	
7. Vastuussa vapaaehtoisesti	116
Vapaaehtoisuus toimintana ja suhteena	
8. Arjen paikallisuus	137
Maalla on mukavaa, kaupungissa yksinäistä?	
Lopuksi: Ilmeikästä elämää ikääntyneenä	158

Liitteet:

1. Kyselyvastaajien ja väestötöksen vertailua
2. Kyselylomake
3. Taulukot kyselyn tilastollisesti merkitsevästä tuloksista
4. Tutkimushaastattelujen tekeminen ja runko
5. Hanketoiminnan keskeiset merkitykset tutkimushaastattelujen perusteella

LUKIJALLE

Internetin synonyymisanakirja antaa sanalle eloisa lähes viisikymmentä samaa merkitsevää vaihtoehtoa, ilmeisimpinä sellaiset kuin vireä, vilkas ja terhakka. Mukana ovat kuitenkin myös elämää sykkivä, ilmeikäs, kuohuva, vallaton ja kimmoisa. Eloisa ikä -avustusohjelman näkemys ikääntymisestä vastaa pikemminkin viimeksi kuin ensin mainittuja. Kaikissa ikävaiheissa on ilmeikkyyttä ja kuohuntaa, jonka havaitseminen ja kanavoiminen erilaiseen mielekkääseen toimintaan on ollut ohjelman pääjuonne.

Eloisa ikä -ohjelma toteutettiin vuosina 2012 – 17. Sen rahoitti Raha-automaattiyhdistys (RAY; nyt Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA) ja sitä koordinoi Vanhustyön keskusliitto. Ohjelman eri vaiheissa mukana oli yhteensä 31 järjestöjen kehittämishanketta ympäri Suomen. Ohjelman kokoavana päämääränä oli mahdollistaa ikääntyneiden ihmisten hyvää arkea tunnistamalla ihmisten omat voimavarat, vahvuudet, elämänkokemus ja näkemykset hyvästä elämästä. Keskeinen tavoite oli edistää toimijuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Ohjelmassa toteutettiin hankkeisiin osallistuneista ikäihmisistä tutkimus, jonka tuloksia esitellään tässä kirjassa. Toivomme tutkimuksen lisäävän käytännöllistä ja teoreettista ymmärrystä ikääntyneiden ihmisten arjen moni-ilmeisyydestä: niin siinä ilmenevistä tuen tarpeista ja niihin vastaamisen edellytyksistä kuin yksilöllisistä ja yhteisöllisistä voimavaroista ja niiden käytöstäkin. Toivomme myös lisäävämmme tietoa siitä, millaisia muutoksia ikäihmiset voivat kokea arjessaan ja erityisesti psykososiaalisessa hyvinvoinnissaan osallistuessaan järjestöjen toimintaan.

Vanheneminen ja arki, kuten kulttuuri ylipäänsä, ovat alati liikkeessä olevia ajallisia ilmiöitä, joita ei voida ymmärtää kertaluontoisesti. Siksi otimme tutkimuksessa myös askeleen etäämmäs käytännön toiminnasta ja kokemuksista sekä katsoimme, millaiseen yhteiskunnalliseen keskusteluun Eloisa ikä -ohjelma tavoitteineen liittyi. Kirja on tarkoitettu ennen kaikkea ikääntyneiden ihmisten kanssa työskenteleville henkilöille sekä toiminnan suunnittelijoille ja rahoittajille. Toivomme, että siitä löytyy aineksia toimintojen kehittämiseen edelleen moninaisuuden ja yhdenvertaisuuden hengessä.



Kirjan erillisissä luvuissa kerromme tutkimuksen keskeisistä teemoista aineisto-analyyseiden sekä aihepiirien aiemman tutkimuksen ja teorioiden kautta. Analysoimme aineistoja eri tavoin ja kirjoitimme tekstejä erilaisilla otteilla, joten luvutkin ovat osin erilaisia. Näkökulma on välillä hyvin käytännöllinen, välillä kulttuurisen tulkitseva. Teemojen moninaisuuden ja osittaisen päällekkäisyyden vuoksi teksteissä on jonkin verran toistoa. Kursivoidut tekstit ovat suoria lainauksia hankeosallistujien haastatteluista, hakasulkeet kertovat pienistä poistoista. Kirjan voi lukea sekä kokonaisuutena alusta loppuun että valita siitä vain itseä kiinnostavat aiheet.

Tervetuloa mukaan keskusteluun vanhenemisesta, järjestötoiminnasta ja hyvinvoinnista! Toivottavasti keskustelukin olisi ilmeikästä, elämää sykkivää ja kuohuvaa.





1.

MITÄ VANHUDELLE ON TAPAHTUNUT

Nykyinen puhe vanhuudesta on hyvin hämmentävää. Esimerkiksi kysymykset siitä, milloin vanhuus alkaa ja mitkä ikäisyyttä kuvaavat nimitykset sopivat eri-ikäisille ihmisille nousevat nykyään tavan takaa keskusteluun. Minkä ikäinen on vanha? Ketä – jos ketään – on sopivaa kutsua vanhukseksi? Ovatko *seniori* ja *ikäihminen* jotain muuta kuin kiertoilmauksia aidommille ja oikeammille nimityksille? Pintailmiökö? Vai sittenkin merkki jostain laajemmasta vanhenemista ja ylipäänsä elämäntulkua koskevasta epä tietoisuudesta?

Tarkastelemme kirjamme aluksi elämäntulkun ja vanhenemisen ymmärtämisessä tapahtuneita muutoksia viimeisten vuosikymmenien aikana: millaisia myöhemmän iän konstruktioita yhteiskunnassa nykyään tuotetaan, miten tapamme puhua vanhuudesta ovat muuttuneet ja millaista tulevaisuuden peiliä edessämme pidetään. Esitämme myös havaintoja siitä, millaisena elämän jälkipuolisko näyttäytyy eräiden vanhenemista ja elämäntulkua koskevien teorioiden ja arkikäsitusten valossa ja millaisia katvealueita tutkimukseen ja vanhuuspolitiikkaan on syntynyt hallitsevien käsitysten peittäessä näkyvistä ikääntymisen monimuotoisuutta.

Gerontologia-lehden päätoimittaja teki vuonna 2006 yliopistokollegoilleen pienen kyselyn siitä, millaisia mielikuvia sana vanhus herättää¹. Kyselijän oma mielikuva oli *suhteellisen hyväkuntoisen teräsvaari* mutta useimmille vastajille *mieleen nousi [...] raihmainen hoidon tarpeessa oleva vanha nainen*. Kysely paljasti, että yliopistoväellä(kin) oli melko negatiivinen kuva vanhuudesta. Vanhuuskuvan muuttaminen myönteisemmäksi on ollut Suomessa sekä ikääntymisen tutkijoiden että yhteiskunnan päättäjien asialistoilla ainakin 1970-luvulta lähtien. Mutta mitä tällä oikeastaan tarkoitetaan? Eikö suhtautumisessa vanhuuteen ole tapahtunut neljänkymmenen vuoden aikana mitään muutosta, kun yhä edelleen joudumme päivittelemään negatiivisia asenteita?

Onko suhtautumisessa vanhuuteen tapahtunut 40 vuoden aikana muutosta, kun joudumme edelleen päivittelemään negatiivisia asenteita?

Taina Rintala² tutki 2000-luvun alkupuolella suomalaisia *vanhuskuvia*. Käsitevalinta on sinänsä hieman hankala, koska siinä *vanhus* esitetään neutraalina vanhuuseläkeikäisiin ihmisiin viittaavana terminä, mitä se ei suinkaan nykyisissä keskusteluissa ole. Hieman neutraalimpaa olisi puhua *vanhuuskuvista*, vaikka tämäkään käsite ei ole ongelmaton. Kaikesta huolimatta Rintalan havainnot ovat kiinnostavia ja monessa suhteessa edelleen paikkansa pitäviä. Lähtökohdakseen hän ottaa sen, että vanhuskuvat ovat aina sosiaalisia konstruktioita:

¹ Lumme-Sandt 2006

² Rintala 2003

Millaiseksi se [vanhuskuva] kulloinkin muodostuu, on sidoksissa aikaan, yhteiskunnassa, ideologian tasolla ja toimintakäytännössä tapahtuneisiin muutoksiin sekä siihen, millaiset yksilöt tuottavat tietoa vanhuskuvan pohjaksi. Vanhuskuvasa tapahtuvat muutokset voivat olla tulosta politiikan tasolla tapahtuneista muutoksista, tai muutokset voivat olla yhteydessä yksilössä todella tapahtuneisiin muutoksiin.¹

Kuva myöhäisaikeisuudesta on viime aikoina täydentynyt ja monipuolistunut samalla kun eläkkeellä olon aika on suurella osalla ihmisistä pidentynyt usean vuosikymmenen mittaiseksi. Silti julkinen keskustelu jännittyy usein edelleen kahden ääripään välille. Asia yhteydestä riippuen vanhuutta edustavat joko aktiiviset ja dynaamiset seniorit tai laitoshoidossa kärvistelevät yksinäiset ja raihnaiset vanhukset. Vaikka asetelma ei ole uusi, käytettävät käsitteet ovat osittain muuttuneet. 1970-luvulla puhuttiin *nuorista vanhoista* ja *vanhoista vanhoista*, kun haluttiin korostaa eroja vastikään eläkeiän saavuttaneiden ja yli 75-vuotiaiden välillä². Ryhmien eroihin on sittemmin alettu viitata *kolmannen* ja *neljännen iän* käsitteillä, vaikka nämä järjestyslukutermit eivät näytä juuri vakiintuneen suomalaiseseen keskusteluun. Me puhumme mieluummin yhtäältä senioreista tai ikäihmisistä ja toisaalta vanhuksista, kun haluamme tehdä eron hyväkuntoisten ja huonokuntoisten ikäihmisten välillä.

Vanhuutta edustavat usein joko aktiiviset ja dynaamiset seniorit tai laitoshoidossa kärvistelevät yksinäiset ja raihnaiset vanhukset

Rintala havaitsi tutkimusajankohtana ilmestyneitä politiikka-asiakirjoja tarkastellessaan, että kolmatta ikää elävistä rakentui kuva heterogeenisestä ja itsenäisestä väestöryhmästä ja neljännessä iässä elävistä vastaavasti kuva homogeenisestä ja avuttomasta väestöryhmästä, jota luonnehtivat korkean iän lisäksi kansaneläkkeen varassa eläminen, huomattava toimintarajoitteisuus, pitkäaikaissairastavuus, yksinäisyys ja palvelujen runsas käyttö³. Myös brittitutkijat Chris Gilleard ja Paul Higgs⁴ toteavat, että kolmannen iän tarkasteluissa on 1990-luvulta lähtien alettu selvästi korostaa monimuotoisuutta ja yksilöllisyyttä, kun taas neljanteen ikään näyttävät tiivistyneen kaikki vanhuuden negatiiviset stereotyyppit. Neljännen iän kohdalla yksilöllisyys peittyi oletettujen kollektiivisten tarpeiden taakse, kun vaikka todetaan, että ”vanhukset haluavat asua omassa kodissaan niin pitkään kuin suinkin mahdollista”. Eläkeiän alkupuoliskon vapautuminen perinteisen raihnaisen vanhuuden pakkopaidasta on merkinnyt sekä ikääntymisen kaupallistumista että vanhuuteen liittyvän epävarmuuden ja hämmennyksen lisääntymistä.

¹ Mt., s. 17

² Mielenkiintoinen vertailukohta löytyy Vanhustyön keskusliiton suomalaisesta ikä Gallupista, jossa vanhuuden keskimääräiseksi alaikärajaksi määrittyi 72 vuotta

³ Rintala 2003, s. 157

⁴ Gilleard & Higgs 2013

”Tämän [...] ahdistuksen myötä”, kirjoittavat Gilleard ja Higgs, ”vanhenemista vastustavien eli anti-aging -tuotteiden ja -käytäntöjen ympärille on muodostunut valtava toimiala, jonka olemassaolon tarkoitus on kaikenikäisten ihmisten auttaminen vanhenemisen merkkien ehkäisemisessä”.¹

Samalla kun yksilöllisyyttä, monimuotoisuutta ja valinnan vapautta on ryhdytty juhlimaan – ei vain nuoruuteen vaan myös ikääntymiseen kuuluvina mahdollisuuksina – myös ”varsinaisen vanhuuden” rajaa on alettu kyseenalaistaa esimerkiksi jakamalla sosiaalisessa mediassa valokuvia ja videoita maratonia juoksevista ja benjihyppäävistä ikinuorista senioreista. Mutta muuttavatko nämä kuvat suhtautumista niihin ikäihmisiin, jotka eivät jaksa maratonille tai edes pihatietä kävelemään? Katoavatko negatiiviset stereotyypit vain tuomalla niiden rinnalle yltiöpositiivisia stereotyypioita? Lievenekö raihnaisuuden leimaavuus peukuttamalla sitä, että joku 100-vuotias taipuu spagaattiin?

Mistä puhutaan, kun puhutaan vanhuudesta?

Pitkäikäisyyden tultua yhä tavanomaisemmaksi ja sekä väestön terveydentilan että elintason kohennuttua elämäntilanne näyttää länsimaisissa yhteiskunnissa vaiheistuneen uudelleen. Uusjakoa ilmentävät sekä lapsuuden kuituminen ja nuoruuden venyminen että jo edellä mainittu myöhäisaikuisuuden jäsentymisen vähintään kahteen selkeästi toisistaan erottuvaan vaiheeseen.² Sosiologisen elämäntutkimuksen piirissä on jopa pohdittu, missä määrin koko aikuisuuden käsite on liikkeessä, kun aiemmin keski-ikäisiksi luetut ihmiset huojuvat nuorekkaan ja kypsemmän elämäntyylin välillä³ ja kuusikymmentä on kuulemma uusi neljäkymmentä. Herää kysymys, onko perinteisillä ikäkäsitteillä yllimalkaan enää käyttöä elämäntilanteen hahmottamisessa.

Se, millaisena elämäntilanne ja erityisesti sen myöhäisvaiheet jossakin kulttuurissa jonain ajankohtana ymmärretään, ei ole vain akateeminen kysymys, vaan vaikuttaa moniin väestö- ja sosiaalipoliittisiin käytännön ratkaisuihin ja viime kädessä myös yksittäisten ihmisten elämänvalintoihin. Keskeinen kysymys on, tulisiko elämän jälkipuoliskoa tarkastella a) yhtenäisenä ajanjaksona, joka alkaa eläkkeelle siirtymisestä ja päättyy kuolemaan, b) useana erillisenä vaiheena, kuten kolmas, neljäs ja viides ikä vai c) elämäntilanteen kokonaisuuteen kuuluvana muutosten ja jatkuvuuden vaihteluna, joka saa eri ihmisten kohdalla erilaisia muotoja ja myös ajoittuu eri tavoin.

¹ Mt.

² Esim. Saarenheimo ym. 2014

³ Esim. Hodkinson 2013

Kysymys nousi esiin muun muassa niin sanotun vanhuspalvelulain valmistelussa, kun pohdittiin, pitäisikö siihen kirjata jokin tietty vanhuuden alaikäraja. Lakitekstissä päädyttiin määrittelemään *ikääntynyt väestö* ”vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaksi väestöksi” ja *ikäis henkilö* – eli nähtävästi nykyajan vanhus – ihmiseksi, ”jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta”.¹ Ikääntynyt väestö siis rajattiin kalenteri-iän perusteella mutta iäkkään henkilön kriteerit puolestaan määräytyivät toimintakyvyn ja terveydentilan pohjalta.

Kun pohditaan, mitä elämäkulun myöhäisvaiheille on tapahtunut, puhutaan usein vanhuuden alaikärajan siirtymisestä ylöspäin. Tästä tutkijat ja tavalliset kansalaiset näyttävät olevan yksimielisiä, vaikka tarkoista ikärajoista vallitseekin erilaisia käsityksiä. Kolmannen iän tai seniori-iän alkupiste yhdistetään kyllä yleisesti vanhuuseläkkeelle jäämiseen mutta käsitykset siitä, milloin siirrytään varsinaiseen vanhuuteen, vaihtelevat suuresti.

Vanhuus on paitsi sosiaalinen konstruktio myös henkilökohtainen kokemus

Vanhustyön keskusliiton Suomalaisessa ikä Gallupissa², jossa haastateltiin 1 071 yli 15-vuotiasta ihmistä, keskimääräinen vanhuuden alkamisikä oli vastaajien mielestä 72 vuotta, ja mitä vanhempi oli vastaaja, sitä tuonnettu alaikäraja asettui. Vanhuus on siis paitsi sosiaalinen konstruktio myös henkilökohtainen kokemus. On tapana sanoa, että ”ikä on vain numero” tai että ”ihminen on sen ikäinen miksi itsensä tuntee”, mutta oma kokemus ei välttämättä käy yksiin sen kanssa, kuinka muut meidät näkevät tai mihin luokkaan yhteisö meidät sijoittaa.

Mikä sitten kertoo, että joku on vanha? Toimintakyvyn ja terveyden tutkijoiden mukaan dramaattisimmat ikämuutokset tapahtuvat joskus 75 tai 80 ikävuoden jälkeen, jos silloinkaan. Jotkut väestötutkijat ovat asettaneet seniori-iän ja varsinaisen vanhuuden rajapyykin jopa 85 vuoteen sillä perusteella, että vasta tätä vanhempaa väestönosaa luonnehtivat selvästi suurempi sairastavuus ja sekä lääketieteellisten hoitojen että hoivapalvelujen suuri tarve³. Myös julkisessa keskustelussa vanhukseksi määritellään usein ihminen, joka ei selviydy arjestaan ilman muiden apua. Jotkut iäkkäät ihmiset saattavat huomauttaa olevansa kyllä vanhoja mutta eivät vanhuksia, koska eivät vielä tarvitse muiden apua. Vanhus -termi voidaan kytkeä myös kognitiivisten kykyjen heikkenemiseen, kuten esimerkiksi Suomen Senioripuolueen puheenjohtaja teki lausudessaan lehtihaastattelussa, että

¹ Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista

² Osoit teessa eloisaiika.fi

³ Suzman ym. 1992

vanhus on sellainen kepin kanssa kulkeva köyryselkäinen ukkeli tai akkeli, joka ei enää tämän päivän asioista ymmärrä yhtään mitään. Ei ihme, että monet kavahtavat tulla määritellyksi vanhukseksi tai edes vanhaksi.

Viime aikoina vanhuuden tutkimuksessa on puhuttu raihnaisuuden tiivistymisestä muutamaan viimeiseen elinvuoteen, jolloin etäisyys kuolemasta on muun muassa palvelujen tarpeen kannalta vähintään yhtä ratkaisevaa kuin ikä sinänsä¹. Geriatriit ovat luoneet jopa uuden diagnoosin – hauraus-raihnaus-oireyhtymä eli HRO – kuvaamaan elämän viimeisten vuosien tilannetta lääketieteelliseltä kannalta. Kyse on sekä fyysisestä raihnaudesta että psyykkisestä haavoittuvuudesta. Vanhenemisen psykologian alueella eräät tutkimukset² näyttävät tukevan käsitystä, että myös kognition ja koetun hyvinvoinnin alueella on mahdollista erottaa kronologiseen ikääntymiseen liittyvät muutokset niistä, jotka liittyvät pikemminkin kuoleman läheisyyteen kuin ikään³. Hoitokontektissa HRO:n kaltaiset diagnoosit voivat olla käteviä, mutta niiden ei sielläkään toivottavasti kuvitella edustavan vanhan ihmisen elämän kokonaisuutta.

Kiireisempi kuin koskaan

Niin suuresti kuin vanhuuden muuttuvat ikärajat ihmisiä kiinnostavatkin, ne eivät alkuunkaan tavoita sitä valtavaa kulttuurista muutosta, joka elämänsä lopputähtäessä on tapahtunut viime vuosikymmeninä. Chris Gilleardin ja Paul Higginsin (2000) mukaan vanhuus on muuttunut ennen kaikkea toimijuuden ja valinnan kenttänä, ja tätä muutosta ilmentävät erityisesti kolmanteen ikään liittyvä ruumiin kaupallistuminen, anti-aging -liike sekä kulutusyhteiskunnan lisääntyvä segmentoituminen ja erilaistuminen. Vanhenemisen kulttuurinen muutos kytkeytyy ennen kaikkea aktiivisena ikääntymisen käsitteeseen ja retoriikkaan, joilla on ruttu ottamaan haltuun sekä ikääntymistä työelämässä että kolmatta ikää.

Puhe aktiivisena ikääntymisestä on ainakin osittain korvannut vielä 1990-luvulla suosittua onnistuneen vanhenemisen⁴ sanaston. Jälkimmäistä on kritisoitu vanhenemisen ymmärtämisestä yksilön suorituksena, jossa voi vain joko onnistua tai epäonnistua. Vaikka aktiivisuuspuhe on avannut vanhenemisen tarkasteluun aiempaa valoisamman ulottuvuuden, suorituskeskeisyys on siinäkin monesti läsnä. Näin on semminkin, jos käsite ymmärretään mitattavana puuhakkuutena. Aktiivisuus

Aktiivisuus
voi näyttää
vapaudeksi
naamioituneelta
sosiaaliselta normilta

¹ Crimmins 2001, Forma ym. 2009

² Singer ym. 2003

³ Smith 2000

⁴ Käsitteen alkuperäksi mainitaan yleensä Robert Havighurstin saman niminen artikkeli Gerontologist -lehdessä vuonna 1961.

voi näyttäytyä jopa vapaudeksi naamioituneena sosiaalisena normina, jonka avulla säädellään ihmisten valintoja ja kokemuksia työelämän viimeisinä vuosina ja eläkeiässä.

Eläkeikä pitkänä elämänvaiheena on verrattain uusi ilmiö, joka hakee ainakin osittain elämänkululliset piirteensä ja oikeutuksensa suhteessa koko aikuisikään ja erityisesti yhteen sen keskeisistä tunnusmerkeistä, työhön. Eläkeajasta puhuttiin aikaisemmin hyvin ansaittua lepona työelämän ponnistelusta ja vapautuksena tuotteliaisuuden vaatimuksista. Siirtymän luonnetta symboloivat lahjaksi annetut keinutuolit ja kävelykepit. Retoriikka ja symbolit ovat kuitenkin muuttuneet eläkeajan pidentyessä ja yhä terveempien ikäpolvien astuessa ulos työelämästä. Nyt eläkkeellä olevien kuvastoa hallitsevat rauhallisen keinutellun ja köpöttelyn sijaan kiire ja puuha. Vaikka vielä nykyäänkin saatetaan viljellä sanontaa ”tätä on kiva sitten kiikkustuolissa muistella”, tosiasiasa keinutuoli näyttää nykyeläkeläiselle pikemminkin vatsalihasten treenaamiseen sopivana välineenä kuin hitaan ja menneiden muisteluun keskittyvän elämänvaiheen vertauskuvana.

Eläkkeelle siirtyviltä on tapana tiedustella, mitä nämä nyt ryhtyvät tekemään ja kuinka saavat aikansa kulumaan. Nämä puolestaan vakuuttelevat, että aika ei missään tapauksessa käy pitkäksi ja että vihdoinkin voi tehdä asioita omaan tahtiin eikä kellon ja kalenterin mukaan. Samalla saatetaan kuitenkin naureskella, että elämä on kiireisempää kuin koskaan. Myös Vanhustyön keskusliiton Elämäntutkimus ja ikäpolvet -tutkimuksen ryhmäkeskusteluissa eri-ikäiset ihmiset puhuivat eläkeiän kiireistä. Eräs nuorehko nainen esimerkiksi kertoi kollegansa todenneen, että eläkkeellä olevien vanhempien kalenterista oli miltei mahdotonta löytää aikaa, kun *on saksantuntia ja on flamenco ja on aamu-uintia ja on sitä ja on tätä ja [...] ihan hirveen kiireistä*.¹

David Ekerdt² väitti jo 1980-luvulla, että eläkkeellä olon moraalinen oikeuttaminen tapahtuu arjen tasolla työn etiikkaa muistuttavalla kiireen etiikalla, jossa korostuvat puuhakkuus ja aktiivisuus. Kiireisen elämäntavan ihailu ilmentää moraalisen jatkuvuuden merkitystä siirryttäessä pois työelämästä. Moraalinen jatkuvuus varmistetaan toimimalla työelämästä tuttujen arvostusten mukaisesti myös vapaa-aikaan painottuvassa uudessa elämäntilanteessa. Jollekin se voi tarkoittaa työnteon jatkamista tai työnteon tunnusmerkit täyttävää vapaaehtoistoimintaa, toiselle aktiivista roolia perhe-elämässä, kolmannelle kokoaikaista harrastamista tai matkustelua. Oleellisinta ei Ekerdtille olekaan se, mihin ihminen eläkkeellä aikansa käyttää, vaan tärkeintä näyttää olevan puuhakkuus sinänsä.³ Kiireen etiikka ikään kuin kesyttää joutilaan eläkkeellä olon nautinnot ja siten samalla vahvistaa

¹ Saarenheimo ym. 2014

² Ekerdt 1986

³ Mt.

yhteiskunnan suorituskeskeistä arvomaailmaa. Kun eläkeläisten päivät täyttyvät kiireestä ja touhusta, mahdollinen täysin vapaa aika nähdään ansaittuna eikä se niin ollen uhkaa yhteiskunnan vakiintunutta moraalijärjestystä.

Stephen Katz¹ analysoi aktiivisuuskäsitteiden ilmaantumista vanhenemisen tutkimukseen ja yhteiskunnalliseen vanhuuskeskusteluun vuonna 2000 ilmestyneessä artikkelissaan. Katzin mukaan aktiivisuutta ryhdyttiin korostamaan toisen maailmansodan jälkeen osana yleisempää elämäntapaa ja vanhenemisen säätelyä. Toisin kuin saatetaan esittää, aktiivisuusteoria ei siis ilmaantunut gerontologiaan irtautumisteorian² kritiikkinä, vaan sillä on juurensa jo 1950-luvun hyvinvointikeskustelussa, jossa pohdittiin vanhuuteen sopeutumisen strategioita. Sittemmin aktiivisuuspuheesta on tullut rainhauspuheen kanssa kilpaileva ja jopa hallitseva vanhenemisdiskurssi. Aktiivisuusteoria ei kuitenkaan kerro, mitä vanhuus ihmisille yleisesti ottaen merkitsee tai mitä ihmisille vanhetessa tapahtuu. Pikemminkin se ohjeistaa, kuinka ihmisten tulisi vanheta, jotta he pysyisivät mahdollisimman terveinä ja autonomisina sekä yhteiskunnan kannalta riittävän vaivattomina. Kyseessä on siis normatiivinen teoria, joka ei ota huomioon vaikkapa sellaisia vanhenemiseen vaikuttavia tekijöitä kuin sukupuoli, sosiaaliluokka, etninen tausta tai asuinpaikka. Se ei myöskään tunnista sitä, että ihmiset ovat jo lähtökohtaisesti eri asemassa esimerkiksi terveyden ja toimintakyvyn säilymisen suhteen.

Aktiivisena ikääntymisen ihanne on hyväksytty laajalti osaksi yhteiskuntien pyrkimyksiä säädellä ikääntyvän väestön arvoja ja käyttäytymistä. Kansainväliset organisaatiot, kuten EU-komissio, OECD ja WHO ovat kukin tahollaan asettaneet aktiivisena ikääntymisen yhdeksi väestöpoliittiseksi tavoitteekseen³. Määritelmässä korostuvat tuottavuus, työnteko, toimintakyvyn ylläpitäminen, elinikäinen opiskelu ja osallistuminen. Eri maissa käytännön toimet ovat olleet varsin vaihtelevia, mutta pitkän tähtäimen tavoitteiksi on yleisesti asetettu sekä yhteiskunnan sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys että yksittäisten ikäihmisten elämänlaadun ja terveyden paraneminen.⁴

Kolmas ikä – valintaa ja vastarintaa

Kolmatta ikää kuvataan usein työiän ja varsinaisen vanhuuden väliin sijoittuvana elämänvaiheena, jonka syntyminen ovat mahdollistaneet keskimääräisen elinajan pidentyminen ja riittävän korkea elintaso sekä lisääntyneet koulutusmahdollisuudet, parantunut terveydenhuolto ja kulutuskuultuuri⁵. Yhteiskunnallisessa mielessä kolmas ikä ja aktiivisena ikääntyminen liittyvät erottamattomasti yhteen

¹ Katz 2000

² Cumming & Henry 1961

³ European Commission 2002; Organization for Economic Co-operation and Development 1998; World Health Organization 2002

⁴ Esim. Tomasik & Silbereisen 2014

⁵ Laslett 1987; Moen 2011

muodostaen parivaljakon, josta on viime aikoina alettu odottaa myös jonkinlaista talouden piristysruisketta¹. Niin sanottua vanhuustaloutta on Suomessa nostettu esiin vielä valtaosin hyödyntämättä jääneenä markkinarakona, joka perustuu suureen hyväkuntoisten ja vauraiden eläkeläisten määrään. Muun muassa USA:ssa erilaiset asumiseen, harrastamiseen, itsensä toteuttamiseen ja matkailuun liittyvät seniorituotteet ovat jo pitkään muodostaneet merkittävän kaupallisen toimialan.

Vaikka kolmatta ikää on pidetty jopa ”aaveilmiönä”, joka koskee vain etuoikeutettuja eläkeläisiä², siitä on etenkin korkean elintason maissa tullut yhä laajempaa joukkoa koskeva kulttuurinen kenttä. Sen tunnuspiirteet, kuten sosiaalisten roolien väljyys sekä mahdollisuus toteuttaa itseään, opiskella ja matkustella, vertautuvat Gilleardin ja Higgsin³ mukaan nuorisokulttuuriin, jonka suuret ikäluokat ovat kuljettaneet omasta nuoruudestaan seniori-ikään. Kuten nuorisokulttuuri, myös kolmas ikä voidaan ymmärtää vastarintana, joka kohdistuu kaikkeen siihen, mikä edustaa vanhaa ja perinteistä – tässä tapauksessa perinteiseen vanhuuteen. Samaistumisen kohteet haetaan nuoruudesta ja keski-ikästä tai itseä nuoremmilta ikäpolvilta. Aiemmat sukupolvet eivät välttämättä tarjoa mielekkäitä vanhenemisen malleja nykyeläkeläiselle, joka on edeltäjiään terveempi ja hyväkuntoisempi ja myös tottuneempi niin ilmaisemaan kuin priorisoimaan omia yksilöllisiä tarpeita ja tavoitteitaan. Koska yksilöllisyyden kulttuurissa erottautuminen on identiteetin kannalta keskeistä, tämän päivän nuorekkaat seniorit korostavat mieluummin erilaisuuttaan suhteessa perinteiseen vanhuuteen kuin samanlaisuuttaan suhteessa omaan yhtä nuorekkaaseen ikäryhmäänsä.

Aiemmat sukupolvet eivät välttämättä tarjoa mielekkäitä vanhenemisen malleja nykyeläkeläiselle

Edellä sanotusta huolimatta kolmannen iän kytkeminen pelkästään kuluttajuuteen, vapaa-ajan viettoon ja nuorekkuuden tavoitteluun antaa kovin yksipuolisen kuvan siitä, millaisia mielenkiinnon kohteita ja pyrkimyksiä eläkeikäisillä ihmisillä nyky-yhteiskunnassa on ja millaisia vaatimuksia heille asettuu. Eläkeikä avautuu monelle henkilökohtaisena projektina, joka on kyllä täynnä mahdollisuuksia mutta joka täytyy suunnitella ja rakentaa itse yksiselitteisten mallien puuttuessa. Kolmas ikä hakee vieläkin muotojaan; se on lupaus, jota ainakin toistaiseksi rajoittavat aikansa eläneet ikää ja ikääntymistä koskevat käsitykset ja säädökset. Osalle eläkeikäisistä vapaus ja autonomia vailla selkeitä suuntaviitoja voivat myös haalistua tarpeettomuuden ja merkityksettömyyden kokemuksiksi. Lisäksi on niitä ikäihmisiä, jotka hakevat identiteettinsä ja arjen valintansa aivan muulla tavoin

¹ Rehn 2013

² Calasanti & King 2011, s. 72

³ Gilleard & Higgs 2011

tai jotka eivät taloudellisten, terveydellisten tai mielenterveydellisten rajoitusten takia pääse halustaan huolimatta osallisiksi kolmannen iän lupauksista.¹

Yleisesti ottaen aikuiset ihmiset kaipaavat elämäänsä mielekkäitä sosiaalisia rooleja ja tekemistä, joka on sekä henkilökohtaisesti tyydyttävää että laajemmin merkityksellistä. Työnteon lisäksi esimerkiksi järjestö- ja vapaaehtoistoiminta, opiskelu ja harrastukset sekä perheenjäsenten auttaminen tarjoavat monelle eläkeläiselle väylän rakentaa uudenlaista identiteettiä. Varsinkin USA:ssa on myös jo pitkään puhuttu encore-urista, joissa yhdistyvät itsensä toteuttaminen ja mahdollisuus vaikuttaa tärkeinä pitämiinsä asioihin. Seuraava sitaatti on encore.org -yhteisön verkkosivulta:

Interested in work that will help you leave the world a better place than you found it? You're in the right place. Encore careers combine personal fulfillment, social impact and continued income, enabling people to put their passion to work for the greater good.

“Uuden aallon eläkeläisyys” ei ole organisaation johtohahmon Marc Freedmanin mukaan niinkään vapautta työstä kuin vapautta tehdä työtä uusilla tavoilla, omaehtoisesti ja jopa uusien entistä tärkeämpien päämäärien eteen. Suomessakin on huomattu eläkeläisten kasvava into palata työelämään muutaman eläkevuoden jälkeen. Työelämään palaamista motivoivat erityisesti palkka ja oma terveys, mutta myös merkityksellisen tekemisen halu ja työn kiinnostavuus. Osa-aikatyön kohdalla voivat olla ratkaisevia mahdollisuudet valita omat työtehtävänsä, työaikansa ja työmääränsä.

Vaikka kolmannelta iästä on kirjoitettu kohtalaisen paljon, siihen liittyvää käytännön tutkimusta on ainakin Suomessa vielä varsin vähän². Jonkin verran on selvitelty eläkkeelle jäävien ihmisten terveydentilaa, kokemuksia ja odotuksia. Esimerkiksi Ilmarisen selvityksessä, joka koski vuoden 2012 lopulla yksityissektorilta eläkkeelle jääneitä henkilöitä, todettiin, että nämä odottivat tulevilta eläkevuosilta eniten aikaa nauttia elämästä, aikaa perheelle, harrastuksia, valinnan vapautta sekä aikaa huolehtia terveydestään³. Tulokset heijastavat yllättävänkin hyvin Gil-leardin ja Higgsin analyysia kolmannen iän konsumeristisista hyveistä, joita ovat valinnan vapaus, autonomia, mielihyvä ja itseilmaisu⁴. Vapaaehtoistyötäkin oltiin valmiita tekemään, mutta se ei ollut kovin monelle vastaajalle ensisijaista. Toisaalta vapaaehtoistyötä ja auttamista koskevissa tutkimuksissa haastatellut ikäihmiset ilmaisevat usein juuri tällaisen toiminnan antavan merkitystä eläkeajalle⁵.

¹ Esim. Moen 2011

² Koskinen ym. 2007 ja Haarni 2010

³ Kiander ym. 2013

⁴ Gilleard & Higgs 2011

⁵ Esim. Riihämä ym. 2012

Odotusten kysyminen juuri eläkkeelle siirtyneiltä tai sitä suunnittelevilta on sinänsä kiintoisaa, mutta se ei vielä kerro kovin paljoa siitä, miten eläkeikäiset ihmiset tosiasiallisesti viettävät aikaansa ja millaisia kokemuksia heillä on vaikkapa eläkkeelle siirtymistä seuraavien kymmenen vuoden aikana. Jotkut tutkijat ovat ehdottaneet erilaisten päivittäistä ja viikoittaista ajankäyttöä kartoittavien metodien käyttöä ikäihmisten arjen tarkasteluun sekä laadullisia menetelmiä kokemusten tutkimiseen. Tätä kautta mahdollistuisi paitsi sen ymmärtäminen, mitä eläkkeellä olo merkitsee yksittäisille ihmisille, myös sen jäsentäminen, miten yhteiskunta ja ympäristö tukevat tai jättävät tukematta mielekästä arkea ihmisten ikääntyessä. Mielekäs elämä kun ei todellisuutta pelkää yksilötasolla, vaan sitä muovaavat ennen kaikkea yhteiskunnan rakenteet, säädökset, toimintatavat ja taloudelliset suhdanteet.¹

Neljäs ikä – musta aukko vai kulttuurisesti omaleimainen elämänvaihe?

Kolmannen iän tavoin myös neljännen iän käsitettä määritellään ja käytetään useammalla eri tavalla. Joskus se ymmärretään mekaanisesti synonyymina lähinnä yli 85 vuoden iälle. Toinen yleinen tapa on rajata neljäs ikä heikon toimintakyvyn ja runsaan palveluiden tarpeen avulla. Neljänteen ikään katsotaan tällöin siirryttävän silloin, kun ei enää selviydytä omatoimisesti arjen haasteista. Näiden melko suoraviivaisten ja yksinkertaistavien mallien ohella jotkut tutkijat ovat ryhtyneet tarkastelemaan neljättä ikää analysoimalla siihen liittyviä yksilöllisiä ja kulttuurisia merkityksiä. Tarkastelut ovat tuottaneet kiinnostavia – joskus myös keskenään ristiriitaisia – teorioita ja käsityksiä. Positiivista on, että keskustelu neljännestä iästä on käynnistynyt muuallakin kuin lääketieteessä ja palvelujärjestelmien piirissä.²

Yksi viimeaikaisista neljännen iän tutkijoista, Amanda Grenier, on analysoinut vanhojen ihmisten subjektiivisia kertomuksia elämäntilanteistaan ja niitä koskevista valinnoistaan. Grenier korostaa, että myös elämän viimeisissä vaiheissa ihmiset tekevät erilaisia, oman persoonansa ja tilanteensa mukaisia ratkaisuja ja käyttävät vaihtelevia strategioita pyrkiessään käsittelemään vanhuuden mukanaan tuomia ruumiillisia ja kognitiivisia muutoksia. Siirtymistä neljänteen ikään näyttivät hänen aineistonsa perusteella luonnehtivan jatkuva epävarmuus sekä tasapainoilu muutoksen ja jatkuvuuden eri suuntiin vetävien voimien ristiaallokossa.³ Grenierin mukaan kertomukset kyseenalaistavat käsitystä elämänkulun lineaarisuudesta ja kiinteistä vaiheista. Haastateltujen kertomukset heijastavat kyllä osittain vallitsevia kulttuurisia käsityksiä vanhuuden merkeistä mutta niissä on samaan aikaan myös runsaasti perinteisistä käsityksistä poikkeavia elementtejä.

¹ Chatzitheochari & Arber 2011; Rowles & Manning 2011

² Esim. Twigg 2006

³ Grenier 2007, 2012

Grenier löysi aineistostaan karkeasti ottaen kolmenlaisia tapoja käsitellä neljännen ikään siirtymistä. Jotkut tutkimukseen osallistuneet henkilöt rajoittivat tietoisesti aktiviteettejaan ja ikään kuin ”antautuivat ehdoitta” ikääntymismuutoksille. Toiset pyrkivät ottamaan etäisyyttä vanhuuden merkeistä esimerkiksi välttelemällä huonompikuntoisia ikätovereitaan. Kolmannet omaksuivat aktiivisen sopeutumisstrategian, jota voisi verrata Baltesin¹ tutkimusryhmän raportoimaan valikoivan optimoinnin ja kompensoinnin strategiaan (SOC-malli) ikääntymismuutosten käsittelyssä.

Grenierin mielestä neljättä ikää on mielekkäintä tarkastella eräänlaisena välitulana yhtäältä suhteessa terveyteen, sairauksiin ja kuolemaan sekä toisaalta suhteessa tosiasialliseen raihnaisuuteen, sen subjektiivisiin merkityksiin ja sosiokulttuurisiin raihnaisuuskäsitteisiin². Vanhuuden ymmärtäminen välitulana siirtää painopistettä kiinteiden, ulkoapäin määritettyjen vaiheiden tarkastelusta yksilöllisiin ja yhteisöllisiin merkityksenantoprosesseihin. Välitulassa kokemuksia ja identiteettejä on mahdollista purkaa ja määritellä uudelleen, mutta se voi toisaalta myös vahvistaa ikäihmisten marginaalista asemaa yhteisössä.

Muutoksen ja pysyvyyden kysymyksiä käsittelevät myös Bohlmeijer ja kumppanit narratiivisen gerontologian piiriin lukeutuvassa artikkelissaan. Kirjoittajat nostavat kriittisesti esiin perinteiset aikuisiän kehityspsykologiset teoriat³, joiden mukaan vanhuuteen kuuluisi olennaisesti yhteenvedon tekeminen aikaisemmista elämänvaiheista ja ikään kuin päätösluvun laatiminen elämäntarinalle. Narratiivisten tutkijoiden mielestä tarinan ennakoiva sulkeminen⁴ voi kielteisimmillään merkitä jopa eksistentiaalista epätoivoa, näköalojen puutetta sekä tunnetta siitä, että kaikki on myöhäistä eikä ole mitään mieltä enää yrittää mitään⁵. Ratkaisun avaimet saattaisivat kirjoittajien mukaan löytyä tarinan avaamisesta vaikkapa psykoterapiassa⁶.

Vaikka subjektiivisten kokemusten tarkastelu on tuonut uutta tietoa myöhäisvanhuudesta, jää ymmärrys neljännestä iästä helposti puutteelliseksi, mikäli ei samalla paneuduta siihen, millaisia merkityksiä yhteiskunnassa projisoidaan tähän elämänvaiheeseen⁷. Esimerkiksi Gilleard ja Higgs toteavat, että tähänastinen tutkimus ei ole onnistunut analysoimaan riittävästi kolmannen ja neljännen iän eroja eikä tarkastelemaan, mitä muuta – jos mitään – neljäs ikä on kuin sairautta ja raihnaisuutta. Provokatiivisella mustan aukon metaforalla Gilleard ja Higgs pyrkivät suuntaamaan huomion erityisesti ”hoivakotivanhuudelle” annetun kulttuurisen tilan puutteeseen ja siihen, että hoivan kontekstissa neljäs ikä näyttäytyy nimen-

¹ Baltes & Baltes 1990

² Grenier 2012

³ Esim. Erikson 1959

⁴ Narrative foreclosure

⁵ Bohlmeijer ym. 2011

⁶ Freeman 2011

⁷ Gilleard & Higgs 2010

omaan muiden ihmisten ja instituutioiden määrittämänä tilana pikemmin kuin ihmisten omina kokemuksina. Neljännen iän musta aukko ei Gilleardin ja Higgsin mielestä kuitenkaan avaudu tarkastelemalla sitä pelkästään sisältä päin. Koska sillä on syvällisiä vaikutuksia koko vanhuuskuvaamme, sitä tulisi tarkastella peilikuvana, joka heijastuu sitä ympäröivistä diskursseista, käytännöistä ja mielikuvista.

Paitsi mustana aukkona, Gilleard ja Higgs ovat analysoineet neljättä ikää ja siihen liittyvää vanhojen ihmisten toiseuttamista myös abjektion¹ käsitteen avulla. Abjektiolla tarkoitetaan inhoa kaikkea sellaista kohtaan, mikä uhkaa minuuden rajoja – muun muassa likaa, ruumiin eritteitä ja hajoavaa ruumista. Nykyisessä kulttuurissa vanhuuteen liittyvä abjektio ei välttämättä kohdistu esimerkiksi eläkkeellä oloon, harmaisiin hiuksiin tai ihon ryppyihin, sillä kaikki nämä on voitu määritellä uudelleen aktiivisen elämäntavan, itseluottamuksen ja persoonallisen tyylin kantajiksi. Sen sijaan pidätyskyvyn puute, apaattisuus, sosiaalinen estottomuus, muiden seurassa nukahtelu ja muistamattomuus näyttäytyvät helposti merkkeinä siirtymisestä vyöhykkeelle, jossa toimijuus, yksityisyys tai tavanomainen sosiaalinen vastavuoroisuus käyvät lopulta mahdottomiksi². Julia Twiggin mukaan kuoleman läheisyys on keskeinen syy neljännen iän merkityskatoon, sillä moderneissa maalistuneissa yhteiskunnissa kuolema on vailla merkitystä³. Jotkut tutkijat ovat puhuneet tässä yhteydessä myös biologista kuolemaa edeltävästä sosiaalisesta kuolemasta, joka liittyy autonomian menetykseen ja riippuvuuteen muista ihmisistä. Autonomiata ja yksin pärjäämistä arvostavissa yhteiskunnissa riippuvuus muista alistaa ihmisen muiden määriteltäväksi.

Higgsin ja Gilleardin mukaan kolmas ja neljäs ikä eivät eroa toisistaan yksinomaan tai edes ensisijaisesti sen perusteella, minkä ikäisistä tai millaisista ihmisistä puhutaan, vaan ne ovat toisistaan olemuksellisesti täysin poikkeavia kategorioita. Siinä missä kolmas ikä näyttää kulttuurisena kenttänä, johon eri ihmiset voivat osallistua tai jättää osallistumatta, neljättä ikää voisi luonnehtia sosiaalisena kuvitelmana.⁴ Termillä viitataan ihmisten kollektiiviseen ymmärrykseen sosiaalisesta elämästä. Kyse ei kuitenkaan ole sosiaalisen elämän käytännöistä tai säännöistä, vaan monimutkaisesta, osittain jäsentymättömästä ja artikuloitumattomasta ihmisenä olemisen ja inhimillisen todellisuuden ymmärtämisestä tietynlaisena.⁵

Higgs ja Gilleard toteavat, että neljäs ikä toimii sosiaalisena kuvitelmana, koska siinä kiteytyvät kollektiiviset mielikuvamme elämän loppuvaiheesta. Neljännen iän mielikuvastoa muokkaa nykyisin erityisesti yhteiskunnan pyrkimys tiivistää elämän loppupuolen intensiivisimmän hoivan vaihe mahdollisimman lyhyeksi kiristämällä ympärivuorokautisen hoivan sisäänpääsyykriteereitä. Hoivakodit ja

¹ Kristeva 1982

² Gilleard & Higgs 2011

³ Twigg 2006

⁴ Gilleard & Higgs 2015: social imaginary

⁵ Gaonkar 2002; Taylor 2001

tehostettu palveluasuminen eivät ole niinkään vaihtoehtoisia asumisratkaisuja huonokuntoisille iäkkäille ihmisille kuin ihmisten viimeisiä ”sijoituspaikkoja” ennen kuolemaa. Ne ovat eräänlaisia kuoleman odotushuoneita, joissa yksilön (näennäisen) valinnanvapauden kohteet määräävät muut. Vapautta ei välttämättä lisää myöskään paljon ylistetty kotihoito, sillä kuten hoivatutkijat Hanna-Kaisa Hoppania ja kumppanit¹ antavat ymmärtää, on harhaanjohtavaa esittää kotihoiton ”koti” yksilöllisen ja aktiivisen elämän ympäristönä, jos kodin asukas on liian heikko poistua kseen sängystään.

Uusimmassa kirjassaan ”Rethinking old age” Higgs ja Gilleard tarkastelevat neljättä ikää erityisesti haurauden ja raihnaisuuden² näkökulmasta. Tässä kirjoituksessa viittasimme jo aiemmin hauraus-raihnausoireyhtymään (HRO), jota on määritelty eri tavoin, mutta jonka keskeisiä tunnusmerkkejä ovat kiihtyvä lihaskato eli sarkopenia ja yleisemmin elimistön toimintareservien heikentyminen sekä herkkyys erilaisille stressitekijöille³. HRO:n tapaisilla, tarkoitusperiltään diagnostisilla käsitteillä on taipumus valua väljempään kielenkäyttöön, jossa ne edustavat aina muiden näkökulmaa diagnoosin määrittelemään henkilöön. Higgsin ja Gilleardin mukaan frailty kuvaa käsitteenä sekä ”narratiivisesta että performatiivisesta toimijuudesta” riisuttua vanhuutta, toisin sanoen tilaa, joka ei salli ihmisen määritellä itse itseään kertomisen tai toiminnan kautta. Neljäs ikä on alttiina muiden projektiolle ja siksi se herättää näissä muissa toimijuuden, intiimiyden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen menettämisen pelkoa.⁴

Neljäs ikä voi herättää pelkoa toimijuuden, intiimiyden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen menettämisestä

Siirtymä kolmannelta iästä neljännenteen näyttää siis kiteytyvän ensinnäkin terveyden ja raihnauuden, toiseksi autonomian ja riippuvuuden ja kolmanneksi toimijan ja kohteen välisiin eroihin. Astuessaan neljännenteen ikään ihminen tulee samalla siirtyneeksi tilaan, jossa ollaan pikemminkin puheen aiheita kuin puhekuoppeneita; enemmän toiminnan kohteita kuin toimijoita. Avoimeksi kysymykseksi jää, mihin neljännenten iän tarkasteluiden olisi tulevaisuudessa mielekkäintä painottua: yksittäisten ihmisten subjektiivisiin kokemuksiin, kulttuurisiin odotuksiin ja mielikuviin, diagnostisiin määrittelyihin vai kenties johonkin aivan muuhun.

Uusliberaali salaliitto?

Mikä vakiinnuttaa uudet elämänvaihekonstruktiot (kuten kolmas tai neljäs ikä) perinteisten vaiheiden (kuten lapsuus, nuoruus, aikuisuus tai vanhuus) kaltaiseksi ja

¹ Hoppania ym. 2016

² Frailty

³ Strandberg 2014, Strandberg ym. 2006

⁴ Higgs & Gilleard 2015

niiden rinnalle? Pitäisikö olla vakiintunut sanasto ja vakiintuneet elämänkululliset käytännöt, joihin ihmisten olisi helppo solahtaa? Vai leimaavatko nykyistä notkeaa kulttuuriamme nimenomaan elämänkulun muovautuvuus, vakiintumattomuus, yksilöllisyys ja nopeasti liikkuvat käsitteet? Miten ihmiset löytävät elämänpolkunsa ja rakentavat identiteettinsä olosuhteissa, joissa vanhat rakenteet ja normit törmäävät uusiin odotuksiin ja nopeasti muuttuviin käytäntöihin? Kuvaavatko kolmannen ja neljännen iän käsitteet todellisuutta vai ovatko ne todeksi määriteltyä fiktiota tai retoriikkaa, jolla on kaikesta huolimatta seurauksia todellisessa elämässä? Vai kaikkea tätä?

Siinä missä yhteiskunnalliset päättäjät ja jotkut tutkijatkin varsin estottomasti tyrkyttävät kolmanteen ikään liitettyä aktiivisena ikääntymistä yleiseksi ohjenuoraksi vanheville ihmisille, erityisesti 2000-luvulla käsitettä on myös arvosteltu ankarasti¹. Kriitikin kärki on kohdistunut ikääntymisen poliittiseen ja moraaliseen hallinnointiin, jonka ytimessä on nähty terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen säilyttäminen vain yksittäisten ihmisten vastuulle sekä raihaisten ikäihmisten suoranainen syyllistäminen passiivisuudesta ja siihen liitetystä kasvavista hoivakustannuksista. Kriitikot katsovat, että syyllistämistä tapahtuu siitä huolimatta, että tutkimusten mukaan väestöryhmien välisiä terveyseroja selittävät ennen kaikkea yhteiskuntaluokka ja tuloterot.

Linda George² varoittaa, että puheella kolmannelta iästä on useita kielteisiä seuraamuksia, kuten se, että eläkeläisten vapaaehtoistoiminta muuttuu normiksi, jonka varjolla ihmiset saadaan työskentelemään ilmaiseksi. Terveen ja aktiivisen ikääntymisen korostaminen voi myös häivyttää näkyvistä joidenkin ikäihmisten tuen tarpeita ja kääntyä lopulta neljättä ikää koskevaksi ikäsorrokiksi. Tähän olemme jo viitanneet aiemmin. Toisaalta esimerkiksi Gilleard ja Higgs³ huomauttavat, että mikäli vähättelemme tätä sosiaalisen todellisuuden osa-aluetta, jää ymmärksemme nykypäivän ikääntymisestä huomattavan vajavaiseksi.

Professori Virpi Timonen on kehittänyt teoriaa, jonka mukaan onnistuneen vanhenemisen ja aktiivisena ikääntymisen ideat hahmottelevat käytännössä ikääntyvän mallikansalaisen, joka mukautuu liikoja mukisematta yhteiskunnan odotuksiin⁴. Ikääntyvä mallikansalainen pärjää itsenäisesti, tekee pitkän työuran ja on sosiaalisesti tuottelias eli tekee vaikkapa vapaaehtoistyötä tai auttaa perheenjäseniä. Teorian mukaan yhteiskunnan päättäjien ja kaupallisten tahojen yhteisenä intressinä on väestön ikääntymiseen liittyvien ongelmien ratkaiseminen tavalla, joka tekee ongelman ”aiheuttajista” eli ikäihmisistä itsestään ratkaisun avaintekijöitä. Pitämällä huolta toimintakyvystään ja riippumattomuudestaan sekä tuottamalla kansantaloudellista hyötyä kuluttajina, työntekijöinä ja vapaaehtoisina

¹ Esim. Gilleard & Higgs 2013; Timonen 2016

² George 2011

³ Gilleard & Higgs 2011

⁴ Timonen 2016

auttajina ikääntyvät ihmiset tulevat samalla huomaamattaan siunanneeksi vanhenemiseensa ulkopuolelta kohdistuvan ”muotoilun”. Nuorekkuutta tavoittelevat ikäihmiset tulevat myös kasvattaneeksi yritysten voittoja ostaessaan heille suunnattuja tuotteita, kuten kosmetiikkaa, kauneuskirurgisia palveluita, kuntosalijäsenyyksiä, aivotreeniohjelmia ja niin edelleen.

Aktiivisena ikääntymisen kriitikot painottavat usein, että puhe vanhenemisestä yksilöllisen valinnan piiriin kuuluvana asiana koskee vain hyväosaisia ikäihmisiä, eivätkä vanhenemisen myönteisiksi malleiksi tarkoitetuista tarinoista hyödy ollenkaan ne, jotka hyötyjä eniten tarvitsisivat. Timosen kynästä kyytiä saavat myös hyvää tarkoittavat vanhenemisen tutkijat, jotka uskovat olevansa jalolla asialla kaivaessaan esiin onnistuneen vanhenemisen ja nuorekkuuden salaisuuksia.

Suomalaiset hoivan tutkijat Hoppania ja kumppanit¹ kytkevät kriittisten gerontologien tapaan riippumattomuuden ja aktiivisen vanhuuden ihanteet uusliberaaliin talouspolitiikkaan ja sen ihmiskuvaan. Yhteiskunnalliseksi puheenvuoroksi tarkoitettussa kirjassaan ”Hoivan arvoiset – vaiva yhteiskunnan ytimessä” he toteavat, että vaikka vaivaisuudesta ei nykyään juuri puhuta, se on edelleen läsnä kaikessa inhimillisessä elämässä. Koska olemme ruumiillisia olentoja, olemme aina myös alttiina vaivalle ja vaivaisuudelle, ja on usein sattumanvaraista, milloin ja miten vaivat konkretisoituvat ja tulevat todeksi. Siksi meidän tulisi Hoppanian ja kumppaneiden mielestä tunnustaa normina ihmisen vaivaisuus itsenäisen ja vaivattoman toimijan sijasta. Tällöin hoivan tarvekaan ei näyttäytyisi ongelmana vaan yhtenä yhteiskunnan järjestäytymisen perimmäisistä syistä.

Vaikka vaivaisuus ei koske pelkästään ikääntyviä ihmisiä, on tosiasia, että vanhuudessa todennäköisyys sairastua ja sen myötä avun tarve kasvavat. Hoppanian ja kumppanien sanoin ”harva meistä kuolee golfkentälle tai marjametsään”². Silti monet ikääntyvät ihmiset tavoittelevat terveyttä, itsenäistä toimijuutta ja nuorekkuutta. Mutta missä vaiheessa tästä tulee epäilyttävää realiteettien kieltämistä tai anti-aging -ajattelun mannekiiniksi ryhtymistä? Paul Higgs ja Chris Gilleard kysyvät provosoivasti, pitäisikö terveyttä ja aktiivisuutta korostavaa kolmannen iän retoriikkaa peräti sensuroida, jotta emme tulisi syrjineeksi vähemmän terveitä ja aktiivisia ikäihmisiä. Kielteinen kuva vaivaisuudesta ei ehkä katoa juhlimalla ”onnekkaita vanhenijoita”, mutta ei se varmasti katoa myöskään onnekkuutta häivyttämällä. Higgs ja Gilleard vievät oman argumenttinsa viedäkin pidemmälle kysymällä, missä iässä vanhenevien ihmisten tulisi omaksua uusia arvostuksia terveyden ja aktiivisuuden tavoittelun sijaan. Ja millä nuoruuden ja jaksavuuden arvostukset tulisi korvata? Olisivatko esimerkiksi mieltymys uupumukseen ja uneliaisuuteen tai miedosta virtsanhajusta nauttiminen sopivia tapoja kyseenalaistaa

¹ Hoppania ym. 2016

² Mt., s. 37

aktiivisuuskurssia?¹ Tulisiko vanhenemisestä puhuttaessa keskittyä pikemminkin raihnaisuuteen kuin aktiivisuuteen? Ja mihin tällainen uusi käänös johtaisi? Olisiko edessä klassinen tervatulla sillalla keikkuvan variksen ongelma: kun nokka irtoaa, pyrstö tarttuu ja kun pyrstö irtoaa, tarttuu jälleen nokka. Vai olisiko löydettävissä jonkinlainen kolmas tie?

Aktiivisena ikääntymisen ihanteen kyseenalaistaminen hyvän vanhenemisen synonyymina on ollut tervetullut näkökulma 2000-luvun vanhuuskeskusteluun. Toisaalta kaikissa tapauksissa ei ole käynyt ilmi, miten kriitikot toivoisivat ikääntymisestä puhuttavan ja millaisena he näkevät ikääntyneiden ihmisten oman roolin vanhenemiskäsitysten muokkaajina ja arvioijina. Helposti syntyy vaikutelma, että ikäihmiset nähdään lähinnä passiivisina vaikuttamisen kohteina, jotka omaksuvat sellaisinaan vallitsevat normit ja puhuvat ja tulevat samalla vahvistaneeksi niitä ilman omaa tietoista poliittista tai yksilöllistä agenda. Aina kritiikeissä ei viitata myöskään siihen, että länsimaisissa nyky-yhteiskunnissa riippumattomuus, aktiivisuus ja terveys ovat keskeisiä ylipäänsä kaikenikäisten ihmisten käyttäytymisen, elämäntapojen ja kulutuksen ohjailussa ja ihmisten arvottamisessa.

On selvää, että ihmiset eivät ole immuuneja vallitsevien diskurssien ja käytäntöjen suostutteluvallalle. Foucault’laisittain diskursseja nimenomaisesti määrittää niiden kyky muokata objekteja, joista ne puhuvat². Mutta koska valta on ”aina paikalla” tuottamassa asioita, tietoa ja diskursseja, ratkaisu ei synny yhden diskurssin vaihtamisella toiseen; esimerkiksi aktiivisuusnormin vaihtamisella vaivaisuusnormiin. Pikemminkin voisi yrittää avata keskustelua tekemällä näkyväksi vanhenemisen tosiasiallista moninaisuutta ja sitä, mitkä asiat vanhenemisessä ovat väistämättömiä sekä mihin voimme joko yksilöinä tai kollektiivisesti vaikuttaa ja missä määrin.

Keskustelua voidaan avata tekemällä näkyväksi vanhenemisen moninaisuutta sekä sitä, mitkä asiat ovat väistämättömiä ja mihin voimme yksilöinä tai yhdessä vaikuttaa

Viime aikoina jotkut tutkijat ovat pyrkineet yhdistämään yhteiskunnallista ja kokemuksellista näkökulmaa tarkastelemalla, mitä aktiivinen ikääntyminen merkitsee yksilötasolla ja millaisina vaatimuksina tai odotuksina se näyttäytyy ikäihmisille. Saksalaistutkijat Pavlova ja Silbereisen³ analysoivat hiljattain aktiivisena ikääntymisen politiikkaa ja siihen liittyviä yhteiskunnallisia suuntauksia ja totesivat, että ikääntyviin ihmisiin kohdistuvat vaatimukset koskevat erityisesti sosiaalista osallistumista, elinikäistä oppimista, toimintakyvyn ja terveyden ylläpitoa sekä yksilön vastuuta omista valinnoistaan. ”Pysyminen mukana” kaiken aikaa muuttuvassa ja

¹ Higgs & Gilleard 2015, s. 120-121

² Foucault 1982

³ Pavlova & Silbereisen 2012

teknologiavälitteisessä maailmassa sekä toimintakyvyn säilyttäminen huolimatta yhä nopeammin vanhentuvasta tietotaidosta tulevat usein esiin myös ikäihmisten spontaaneissa puheenvuoroissa.

Edellä kuvattua analyysia käytettiin pohjana empiirisessä tutkimuksessa¹, jossa kysyttiin, kuinka yksittäiset ikäihmiset tulkitsevat aktiivisena ikääntymisen vaatimuksia ja miten he käsittelevät niitä omassa elämässään. Tutkimushenkilöinä oli yli 600 satunnaisotannalla valikoitunutta 55 – 75-vuotiasta saksalaista naista ja miestä. Tulosten perusteella nämä ihmiset kokivat aktiivisena ikääntymisen ihanteet useammin myönteisinä haasteina kuin uhkina tai vaatimuksina. Tutkimushenkilöt näyttivät myös käyttävän useammin aktiivista kuin vetäytyvää strategiaa haasteiden käsittelyssä. Toisaalta ne ikäihmiset, jotka olivat kohdanneet eniten taloudellisia ongelmia sekä sosiaalisia paineita, olivat altteimpia vetäytymään ja luopumaan aktiivisista strategioista. Tutkimus herättää monia jatkokeskustelun aiheita. Kiinnostavaa olisi esimerkiksi selvittää, miten aktiivisena ikääntymisen ihanteet ovat esillä ja koetaan eri kulttuureissa tai miten erilaisiin vähemmistöihin kuuluvat, erilaisista toimintakyvyn vajeista ja sairauksista kärsivät tai hyvin vanhat ihmiset käsittelevät niitä. Käytännön näkökulmasta taas olisi tärkeää paitsi edelleen etsiä ratkaisuja toimeentulo- ja hyvinvointierojen kaventamiseksi², myös lisätä ja monipuolistaa julkista keskustelua ikääntymisen väistämättömyyksistä ja vapauksista.

Entä sitten?

Lienee selvää, että kokemuksemme ja ymmärryksemme elämänsä jälkipuoliskosta ovat monipuolistuneet viimeisten vuosikymmenien aikana. Tästä kertoo osaltaan jo hämmennys sen ympärillä, mistä puhutaan kun puhutaan vanhuudesta tai mitkä olisivat sopivia ja osuvia sanoja kuvaamaan eläkeikäisiä ihmisiä. Myös ihmisten tosiasialliset arjen valinnat työuran jälkeen kuvastavat kulttuurin ja elämänsä viimeaikaisia muutoksia. Vaikka valinnan vaihtoehdot ovat lisääntyneet, sosiaaliset paineet työntävät ikääntyviä ihmisiä kohti perinteisempiä tai uudempia mutta yhtä kaikki yhdenmukaisia vanhenemisen malleja. Onko vapaus siis vain illuusio?

Vanhenemiseen liittyy usein merkittäviä muutoksia suhtautumisessa itseen ja ympäröivään maailmaan

Aktiivisena ikääntyminen on pitkään nähty jonkinlaisena modernina vastavoimana luopumisen ja menetysten sävyttämälle ”perinteiselle” vanhuuskuvalle. Paradoksaalisesti siitä itsestään on vähitellen tullut hallitseva tapa jäsentää ikääntymistä etenkin ennen ”varsinaista vanhuutta”. Olisiko aika siirtyä eteenpäin? Useat

¹ Tomasik & Silbereisen 2014

² Karvonen ym. 2017

empiiriset tutkimukset tukevat käsitystä aktiivisuuden ja hyvinvoinnin yhteydestä myöhemmällä iällä, mutta aktiivisena ikääntymisen suoraviivaisella ihannoinnilla on myös epätoivotut sivuvaikutuksensa. Näihin olemme tässäkin kirjoituksessa jo viitanneet. Kyse on tietenkin myös tavasta, jolla aktiivisuus määritellään. Nykyinen tapa korostaa ennen kaikkea mitattavaa puuhakkuutta eikä siten kovin luontevasti jouta käsittämään henkisiä ulottuvuuksia ja mielen sisäistä aktiivisuutta. Gerontologisessa kirjallisuudessa löytyy ainakin muutamia esimerkkejä vakavista yrityksistä tasapainottaa aktiivisuuteen ja vetäytymiseen painottuvia vanhuuskäsitteitä. Näitä tarkastelemme lyhyesti seuraavassa.

Lars Tornstam¹ esitteli 1980-luvun lopulla gerotranssendenssin teorian eräänlaisena vanhan irtautumisteorian uutena tulkintana. Eräässä haastattelussa Tornstam totesi, että saatamme kuvitella keski-ikässä hyvän vanhenemisen tarkoittavan py-

Aktiivisuus ilman lepoa ja joutilaisuutta voi uuvuttaa ja johtaa stressiin; joutilaisuus ilman minkäänlaista toimintaa tai muutosta voi johtaa lamaantumiseen

symistä sellaisina kuin olimme 50-vuotiaina. Tämän ajattelutavan hän halusi kyseenalaistaa. Tornstam oli havainnut, että vanhenemiseen ja elämäkokemusten karttumiseen liittyy usein merkittäviä muutoksia esimerkiksi suhtautumisessa itseen ja ympäröivään maailmaan. Esimerkkejä muutoksista ovat minäkes-

keisyyden väheneminen, keskittyminen sosiaalisissa suhteissa läheisimpiin sekä vahvistuva kokemus yhteydestä menneisiin sukupolviin.

Gerotranssendenssin näkökulmasta konkreettiseen toimintaan aktivoinnin ja minkä tahansa sosiaalisen vuorovaikutuksen näkeminen ihanteellisina ratkaisuin vaikkapa yksinäisyyteen on ongelmallista eikä vastaa ainakaan kaikkien ikäihmisten tarpeisiin. Niin ikään voisi kysyä, miten hyvin lähinnä ruumiillisiin tarpeisiin keskittyvä hoivakulttuuri kykenee ottamaan huomioon ihmisyyden henkiset ja transsendenttiset ulottuvuudet. Voisiko gerotranssendenssin näkökulma jopa taasoittaa nyt vallitsevaa kuilua kolmannen ja neljännen iän välillä?

Myös amerikkalaistutkijat Jiayin Liang ja Baozhen Luo² ovat kritisoineet yksipuolisesti konkreettiseen aktiivisuuteen nojaavaa hyvän vanhenemisen käsitteistöä ja erityisesti sitä, että vanhuus nähdään tilana, jota tulee kaikin mahdollisin keinoin vastustaa. Lättömyyspuheen ilmentämä epärealistinen ihmiskuva johtaa heidän mukaansa mielen ja kehon tasapainon horjumiseen ja kyvyttömyyteen arvostaa itseä myös vanhenevana. Liang ja Luo ovat kehittäneet käsitteen tasapainoinen vanheneminen, jonka pohjana on kiinalaisesta filosofiasta tuttu jin – jang -perusvoimapari. Kuten jin ja jang, vanhenemiseen liittyvät vastakohtaparit – muutos ja jatkuvuus, aktiivisuus ja vetäytyminen, mieli ja ruumis, autonomia ja keskinäinen

¹ Tornstam 1989, 1997

² Liang & Luo 2012

riippuvuus – täydentävät ja ylläpitävät toisiaan ja muodostavat joustavan kehikon monimuotoisen vanhenemisen tarkasteluun. Kyse on ääripäiden hylkäämisestä ja keskittien etsimisestä. Aktiivisuus ilman lepoa ja joutilaisuutta voi uuvuttaa ja johtaa stressiin; joutilaisuus ilman minkäänlaista toimintaa tai muutosta voi johtaa lamaantumiseen. Äärimäinen autonomia sisältää yksinäisyyden riskin; äärimmäinen riippuvuus riittää itseilmaisun mahdollisuuden.

Tasapainoisen vanhenemisen teoria huomioi sekä yksilön että sosiaalisen yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmat. Sosiaalisten suhteiden osalta siinä korostetaan, että ihmiset ovat aina jo lähtökohtaisesti riippuvaisia toisistaan, ja että yhteisöön kuulumisella ja yhteisön tuella on ratkaiseva merkitys kaiken ikäisten ihmisten hyvinvoinnille. Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkityksen esillä pitäminen on yhteistä oikeastaan kaikille nykyisille hyvinvointiteorioille, mutta käytännössä esimerkiksi keskinäisen riippuvuuden korostaminen on leimallisempaa muissa kuin länsimaissa kulttuuripiireissä.

Kolmas esimerkki aktiivisuutta ja vetäytymistä tasapainottavista teorioista on sveitsiläisten tutkijoiden Harm-Peter Zimmermanin ja Heinrich Greben¹ esittelemä ”senior coolness” joidenkin iäkkäiden ihmisten vastarintaa ilmentävänä ja stereotyyppioita kyseenalaistavana elämänsenteena. Coolness viittaa tutkijoiden mukaan erityiseen henkiseen vahvuuteen, jonka avulla iäkäs ihminen kykenee kompensoimaan vanhenemiseen liittyviä menetyksiä ja hankaluuksia suuntautumalla toimintaan, joka vastaa hänen yksilöllisiä voimavarojaan. Kirjoittajat myöntävät ilmeisen sukulaisuuden Paul ja Margaret Baltesin (1990) SOC -mallin² kanssa, mutta korostavat, että senior coolness ei ole pelkkä sopeutumisstrategia vaan samalla eräänlainen vastarinnan muoto suhteessa stereotyyppiin vanhuuden kuviin. Coolness merkitsee tässä yhteydessä elämäntaitoa, joka auttaa hyväksymään vanhenemisen epä mukavuudet, suhtautumaan niihin tynesti ja säätelemään suhdettaan elämän väistämättömyksiin vaikkapa huumorin ja ironian avulla.

Gerontologiaa on joskus moitittu aineistojen puolesta rikkaaksi mutta teoriaköyhäksi. Emeritusprofessori Eino Heikkinen totesi Gerontologia -lehdessä vuonna 2006, että suuri osa viime vuosikymmenien gerontologisesta tutkimuksesta on ollut ikääntymiseen liittyvien ilmiöiden kvantitatiivista kuvailua, numeroihin pukevista tilastomatematiittisista termein, assosiaatioiden etsintää, tilastollisesti merkitsevien p-arvojen metsästystä, sanalla sanoen standardiempirismiä. ”Ilman teoriaa etenevä tutkimustyö on kuin laiva, joka purjehtii reimari naulattuna keulaan ja joka vain hyvällä onnella voi löytää määränpäähän”, hän jatkoi.³ Tämänhetkisessä suomalaisessa vanhenemistutkimuksessa teorioita ei näytä riittävän ainakaan

¹ Zimmermann & Grebe 2014

² Baltes & Baltes 1990: SOC -malli (selective optimization with compensation)

³ Heikkinen 2006

vuoropuheluksi asti. Aktiivisuuskäytäntöä pitää valta-asemaa kolmatta ikää koskevissa tarkasteluissa, ja elämän viimeisten vuosien pohdintojen lähtökohdaksi tuntuu useimmiten riittävän juuri tuo Heikkisen mainitsema standardiempirismi.

Uudet avaukset vanhenemisen ja vanhuuden tutkimuksen kentälle ovat tervetulleita. On niin paljon kiinnostavia kysymyksiä. Millaisia uria eläkkeelle siirtyvät ihmiset rakentavat itselleen ja miten yhteiskunnalliset ja taloudelliset ratkaisut tukevat erilaisia polkuja? Miten vanhuuden ajan suunnittelu voisi tukea eläkkeelle siirtyviä ihmisiä? Millaisia uusia vaihtoehtoja yhteiskunta voisi tarjota huonokuntoiselle ja apua tarvitsevalle ikäihmiselle? Onko neljännellä iällä kulttuurista ja psykologista omaleimaisuutta? Millaisin odotuksin ja seurauksin eri sosiaaliluokkiin, koulutusryhmiin tai etnisiin taustoihin kuuluvat ihmiset astuvat kolmanteen ja neljänteen ikään? Ja niin edelleen. Lopuksi: on asioita, joihin ikä vaikuttaa ja toisia, joihin se ei vaikuta pätkäkään. Tätäkin pitää tutkia.

Viitteet:

- Baltes PB & Baltes MM (toim.): *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press, 1990.
- Calasanti T & King N: *A Feminist Lens of the Third Age: Refining the Framework*. Kirjassa Carr DC & Komp K (toim.): *Gerontology in the Era of the Third Age. Implications and Next Steps*. Ss. 67 – 85. New York: Springer Publishing Company, 2011.
- Chatzitheochari S & Arber S: *Time-Use Studies: A Method for Exploring Everyday Life in the Third Age*. Kirjassa Carr DC & Komp K (toim.): *Gerontology in the Era of the Third Age. Implications and Next Steps*. Ss. 127 – 46. New York: Springer Publishing Company, 2011.
- Crimmins EM: *Mortality and health in human life spans*. *Experimental Gerontology*, 2001, 36, 885 – 897.
- Cumming E & Henry WE: *Growing Old: The Process of Disengagement*. New York Basic Books, 1961.
- Ekerdt DJ: *The busy ethic: Moral continuity between work and retirement*. *The Gerontologist* 1986, 26, 239 – 244.
- European Commission: *Europe's Response to World Ageing: Promoting Economic and Social Progress in an Ageing World. A Contribution of the European Commission to the Second World Assembly on Ageing*. Communication from the Commission to the Council and the European Parliament No. COM/2002/0143, European Commission, Brussels, 2002.
- Forma L ym.: *Age and closeness of death as determinants of health and social care utilization: a case-control study*. *European Journal of Public Health* 2009, 19(3), 313 – 318.
- Foucault M. *The Subject and Power*. *Critical Inquiry* 8:4; 777 – 795, 1982.
- Freeman M: *Narrative foreclosure in later life*. Kirjassa Kenyon G ym. (toim.): *Storying later life; issues, investigations, and interventions in narrative gerontology* (ss. 3 – 19). New York: Oxford University Press, 2011.
- Gaonkar DP: *Toward New Imaginaries: An Introduction*. *Public Culture* 2002, 14 (1), 1 – 19.
- George LK: *The Third Age: Fact or Fiction – and Does It Matter?* Kirjassa Carr DC & Komp K (toim.): *Gerontology in the Era of the Third Age. Implications and Next Steps*. Ss. 245 – 259. New York: Springer Publishing Company, 2011.
- Gilleard C & Higgs P: *Cultures of Aging: Self, Citizen, and the Body*. Harlow: Pearson Education Limited, 2000.
- Gilleard C & Higgs P: *Ageing without agency: Theorizing the fourth age*. *Ageing & Mental Health* 2010, 14, 121 – 128.
- Gilleard C & Higgs P: *Ageing abjection and embodiment in the fourth age*. *Journal of Aging Studies* 2011, 25, 135 – 142.
- Gilleard C & Higgs P: *The Third Age as a Cultural Field*. Kirjassa Carr DC & Komp K (toim.): *Gerontology in the Era of the Third Age. Implications and Next Steps*. Ss. 33 – 50. New York: Springer Publishing Company, 2011.
- Gilleard C & Higgs P: *Ageing, Corporeality and Embodiment*. London: Anthem Press, 2013.

- Grenier A: Constructions of frailty in the English language, care practice and the lived experience. *Ageing & Society* 2007, 27(3): 425 – 445.
- Grenier A: Transitions and the Lifecourse. Challenging the constructions of 'growing old'. Bristol: The Policy Press, 2012.
- Heikkinen E: Gerontologian teoreettis-metodologisia kysymyksiä. *Gerontologia* 2006, 4, 193 – 197.
- Haarni I: Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus 2010.
- Higgs P & Gillear C: Rethinking Old Age. Theorising the Fourth Age. London: Palgrave, 2015.
- Hodkinson P: Spectacular youth cultures and aging: Beyond refusing to grow up. *Sociology Compass* 7(1): 13 – 22, 2013.
- Hoppania H-K ym.: Hoivan arvoiset. Vaiva yhteiskunnan ytimessä. Gaudeamus 2016.
- Karvonen S ym. Tulotason mukaiset terveyserot ovat edelleen suuria. Suomen sosiaalinen tila 3/2017. Tutkimuksesta tiiviisti 16/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Katz S: Busy bodies: Activity, aging, and the management of everyday life. *Journal of Aging Studies* 2000 (14), 135 – 152.
- Kiander J, Koivula A & Vatanen J: Kolmas ikä – sinun odotuksesi. Kyselytutkimuksen tulokset. Ilmarinen 2013.
- Koskinen S ym.: Kolmasikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa. KaupunkiElvi –hankkeen tutkimustuloksia. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino, 2007.
- Kristeva J: Powers of horror: An essay on abjection. New York: Columbia University Press, 1982.
- Laslett P: The emergence of the third age. *Ageing & Society* 1987, 7:113 – 160.
- Liang Y & Luo B: Toward a discourse shift in social gerontology: From successful aging to harmonious aging. *Journal of Aging Studies* 2012, 26:3, 327 – 334.
- Lumme-Sandt K: Vanhuuden sukupuoli. *Gerontologia* 2006:2, s. 51 – 52.
- Moen P: A Life-Course Approach to the Third Age. Kirjassa Carr DC & Komp K (toim.): *Gerontology in the Era of the Third Age. Implications and Next Steps*. Ss. 13 – 32. New York: Springer Publishing Company, 2011.
- Organisation for Economic Co-operation and Development: Maintaining Prosperity in an Ageing Society. 1998, Organisation for Economic Co-operation and Development, Paris.
- Pavlova MK & Silbereisen RK: Perceived level and appraisal of the growing expectations for active ageing among the young-old in Germany. *Research on Aging* 2012, 34(1): 80 – 99.
- Rehn A: Vanhustalouden viestintäongelma. Professori Alf Rehniin kolumni, Ylen ykkösaamu 22.10.2013.
- Rintala T: Vanhuskuvat ja vanhustenhuollon muotoutuminen 1850-luvulta 1990-luvulle. *Stakes tutkimuksia* 132, 2003.
- Rowles GD & Manning LK: Experiencing the Third Age: The Perspective of Qualitative Inquiry. Kirjassa Carr DC & Komp K (toim.): *Gerontology in the Era of the Third Age. Implications and Next Steps*. Ss. 147 – 166. New York: Springer Publishing Company, 2011.
- Räihä K ym.: Toiminnan mielekkäisyys vapaaehtoistyössä. *Gerontologia* 2012, 26(4), 224 – 233.
- Saarenheimo M ym.: Ikäpolvien taju. Elämänkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Vanhustyön keskusliitto 2014.
- Singer T ym.: The Fate of Cognition in Very Old Age: Six-Year Longitudinal Findings in the Berlin Aging Study (BASE). *Psychology and Aging* 2003; 18(2): 3018 – 331.
- Smith J: The fourth age: A period of psychological mortality? *Max Planck Forum*, 4, 75 – 88, 2000.
- Strandberg T ym.: Vanhuksen hauraus-raihnausoireyhtymä. *Duodecim* 2006, 122: 1495 – 502.
- Strandberg T: Miksi tehdä HRO:sta numero? *Finnanest* 2014: 47(5): 434 – 5.
- Suomalainen ikägallup: elois aika.fi
- Suzman RM ym. (toim.): *The Oldest Old*. New York: Oxford University Press, 1992.
- Timonen V: Beyond successful and active ageing. A theory of model ageing. Bristol: Policy Press 2016.
- Tomasik MJ & Silbereisen RK: Negotiating the demands of active ageing: longitudinal findings from Germany. *Ageing & Society* 2014, 34: 790 – 819.
- Tornstam L: Gero-transcendence: A reformulation of the disengagement theory. *Ageing* 1989, 1, 55 – 63.
- Tornstam L: Gerotranscendence. The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*, 1997 (11), 143 – 154.
- Twigg J: *The Body in Health and Social Care*. London: Palgrave 2006.
- World Health Organization: *Active Aging: A Policy Framework*. World Health Organization, Geneva 2002.
- Zimmermann H-P & Grebe H: "Senior coolness": Living well as an attitude in later life. *Journal of Aging Studies* 2014 (28), 22 – 34.



2.

ELOISA IKÄ -TUTKIMUS

Tutkimuksen rooli Eloisa ikä -avustusohjelmassa

Avustusohjelmat ovat järjestömaailmassa kohtalaisen uusi tapa suunnata rahoitusta yhteiskunnallisesti tärkeisiin aihealueisiin¹, joten niiden vaikutuksia halutaan tarkastella myös tutkimuksen keinoin. Varsinaista vertailua siitä, ovatko ohjelmat vaikuttavuudeltaan parempia tai heikompia kuin perinteinen hankerahoitus ilman ohjelmakoordinaatiota, on kuitenkin vaikea tehdä ilman raskaita kokeellisen tutkimuksen asetelmia. Mikä muu rooli ja merkitys tutkimuksella voi olla avustusohjelmassa?

Raha-automaattiyhdistyksen (nyt STEA) alulle panemia ohjelmia arvioi sekä hanke-että ohjelmatasolla viime kädessä rahoittaja itse. Eloisa ikä -ohjelman keskeinen tavoite oli luoda mahdollisuuksia ja edellytyksiä ikäihmisten osallisuudelle ja mielekkäälle tekemiselle arjessa sekä vahvistaa heidän psykososiaalista hyvinvointiaan. Tässä tarkoituksessa tutkimuksessa haluttiin selvittää, millaista hyötyä hankkeisiin osallistuneet ikäihmiset kokivat saavansa, millaisia merkityksiä he antoivat toiminnalle ja millaisia muutoksia heidän arjessaan ja psykososiaalisessa hyvinvoinnissaan tapahtui hankkeisiin osallistumisen myötä. Tarkastelimme siis yhtäältä sitä, kuinka hankkeiden – ja välillisesti koko ohjelman – tavoitteet toteutuivat yksittäisten osallistujien kohdalla. Heidän kokemustensa valossa erittelimme tarkemmin eräitä hanketoimintojen teemoja ja muotoja sekä katsoimme, kuinka esimerkiksi vapaaehto- ja ryhmätoimintaa voitaisiin kehittää edelleen. Toisaalta suhteutimme ikäihmisten näkemyksiä ja kokemuksia ajankohtaiseen vanhuuspoliittiseen keskusteluun varsinkin aktiivisena ikääntymisen ulottuvuuksista.

Eloisa ikä -ohjelmassa tartuttiin erilaisiin ikäihmisten arjen haasteisiin tai lähestyttiin niitä joidenkin erityisryhmien näkökulmista. Ohjelmatoiminnan ytimessä oli hyvin monenlaisia ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. RAY:n silloisessa avustusstrategiassa heidän katsottiin jakautuvan seuraaviin ryhmiin: 1) aktiiviset ja toimintakykyiset ihmiset, jotka haluavat osallistua auttamistyöhön vaikkapa vapaaehtoistoimijoina, 2) hyvinvoinnin kannalta erilaisiin riskiryhmiin kuuluvat ihmiset sekä 3) ongelmia elämässään jo kohdanneet ihmiset. Ohjelman rajanveto oli siten periaatteessa selkeä: lähtökohta oli ihmisten auttamisessa ja tukemisessa eikä mielekkään toiminnan järjestämisessä ylipäänsä kaikille ikääntyneille. Joissain hankkeissa toiminta kohdennettiinkin hyvin selkeästi tietyissä elämäntilanteissa tai vähemmistöasemissa oleville, kuten muistisairaille, mielenterveysomaisille, maahanmuuttajataustaisille tai sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluville ihmisille. Näin mahdollistettiin muun muassa vertaistukea. Toisaalta moni Eloisa ikä -hanke oli avoin kenelle hyvänsä osallistumaan halukkaalle iäkkäälle ja joskus nuoremmallekin ihmiselle, koska ihmisiä ei haluttu ajatella 'kohderyhminä'.

¹ Heinola ym. 2016

Tutkimuksen näkökulmasta hanketoiminnan ja osallistujajoukon moninaisuus oli sekä tehtävän kiinnostavuutta lisäävä että analyyseja ja tulkintoja hankaloittava tekijä. Sisältöjen kirjavuudesta huolimatta kaikilla hankkeilla oli myös yhteisiä tavoitteita ja samanlaisia teemoja, joiden varaan tutkimustakin rakennettiin. Hankkeista muodostui esimerkiksi laajempia teemaverkostoja keskeisten aiheidensa ympärille (kuva 1). Ohjelmakoordinaatio tarjosi hankkeille ennen kaikkea viestinnällistä tukea sekä mahdollisuuden verkottua ja tehdä yhteistyötä keskenään samoin kuin jäsentää omaa toimintaansa osana suurempaa kokonaisuutta¹.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys ja keskeisimmät käsitteet

Eloisa ikä -ohjelman sisällöllinen lähtökohta perustui osittain järjestöille tehtyyn kyselyyn, jossa selvitettiin, millaisia menetelmiä oli jo käytössä ikääntyneiden ihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi, mitä esteitä tässä oli havaittu sekä mihin kehittämistyössä tulisi keskittyä². Toisaalta ohjelma-asiakirjassa tuotiin esiin myös sekä teoriaan että tutkimukseen perustuvaa tietoa ikäihmisten hyvästä arjesta, voimavaroista, hyvinvoinnista, osallisuudesta ja toimijuudesta³. Nämä käsitteet sisältyivät tutkimukseemme kahdella tapaa: kyselyyn operationaalisoituina mittarien kaltaisina kysymyssarjoina sekä haastatteluaineiston tulkintaa taustoittavina ja jäsentävinä työkaluina.

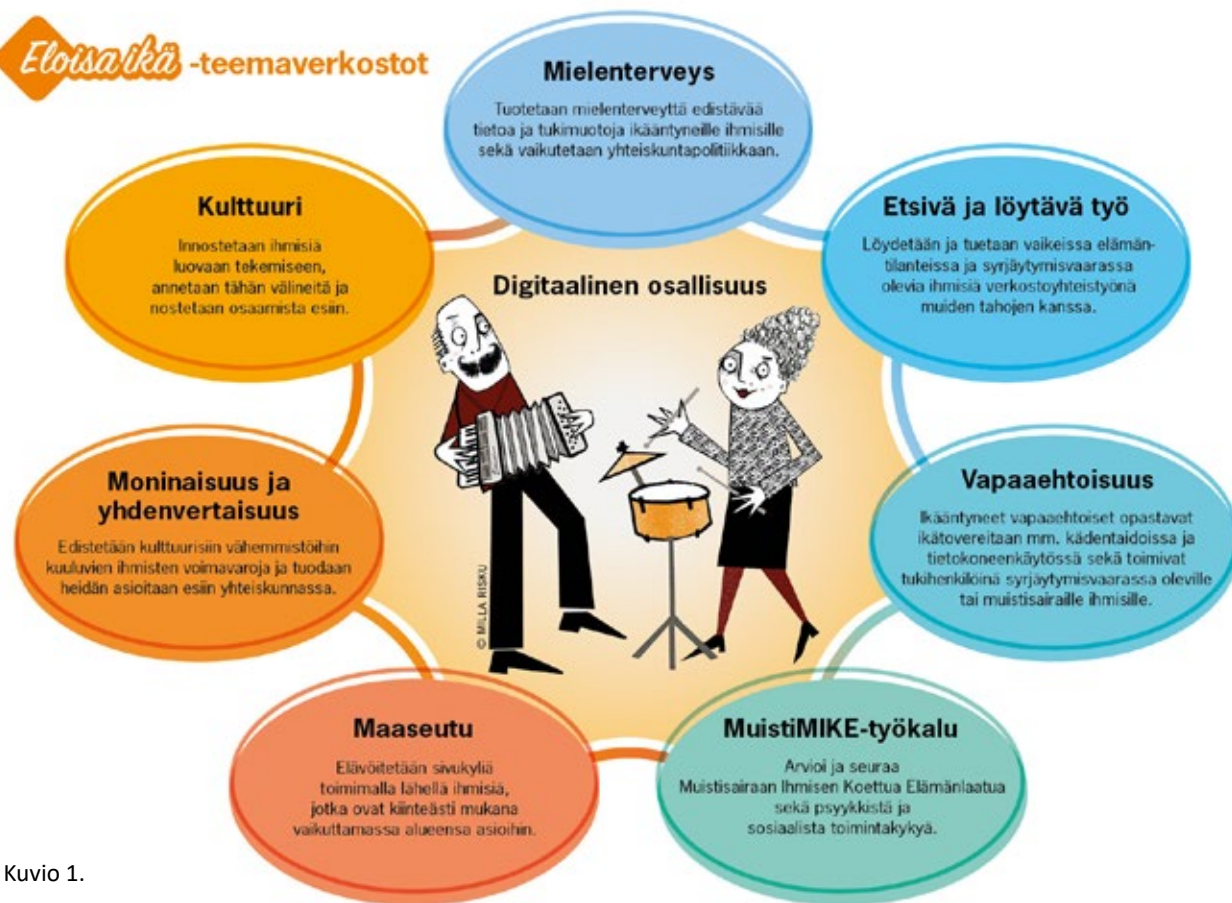
Tutkimuksen tulkintateoreettiset viitekehykset olivat käytännöllinen hyvinvointitutkimus, johon liittyivät kyselyjen tilastollinen ja haastattelujen realistinen analyysi, sekä tulkitseva kulttuuritutkimus, johon liittyi haastattelujen analyysi suhteessa kulttuurisiin ja diskursiivisiin merkityksiin. Haastatteluaineistoa analysoitiin myös tarkoituksenmukaisten psykologisten ja sosiaalitieteellisten teorioiden valossa. Käytännöllis-realistisesti tutkimusaineistoon suhtaudutaan varsin suoraan kuvana sen tuottaneiden ihmisten tilanteesta ja kokemuksista. Tästä näkökulmasta tarkastelimme aineistoistamme ennen kaikkea sitä, oliko hanketoiminta mahdollistanut muutoksia osallistujien arjessa, osallisuuden ja toimijuuden kokemuksissa sekä psykososiaalisessa hyvinvoinnissa ja jos, niin millaisia. Entä millaisia eroja erilaisten osallistujien kokemuksissa oli? Tulkitsevasta näkökulmasta hankkeisiin osallistumista taas tarkasteltiin osallistujien sille antamina merkityksinä kulttuurisella toimintakentällä. Millaisista lähtökohdista ohjelman tavoitteet oli asetettu ja millaisia diskursiivisia asemia ne tarjosivat osallistujille? Miten heidän puheessaan heijastuivat esimerkiksi erilaiset kollektiiviset elämänkulun jäsenyydet ja aktiivisena ikääntymisen normit?

¹ Heinola ym. 2016

² Heinola & Helo 2012

³ Eloisa ikä -ohjelma-asiakirja 2015

Eloisa ikä -teemaverkostot



Kuvio 1.

Toimijuus

Toimijuuden käsite on ollut laajasti esillä viime vuosikymmenien ikääntymiskeskusteluissa. Erityisesti se on liittynyt aktiivisena ikääntymisen retoriikkaan, jossa korostuvat yksittäisten ihmisten itsemäärääminen, valinnanvapaus ja mahdollisuudet määrittellä ikääntymistään omista lähtökohdistaan. Toimijuuden valikoituminen yhdeksi Eloisan iän ydinteemaksi liittyy tähän yleisempään pyrkimykseen nähdä eri ikäiset ihmiset subjekteina eikä vain erilaisten palveluiden tai toimien kohteina. Jotkut keskustelijat ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että niin iäkkäitä kuin hyvin nuoriakin ihmisiä on yhteiskunnassamme pitkään pidetty ”vähemmän” toimijoina kuin aktiivisessa työssä olevia ihmisiä, mikä perustelee tarvetta tuoda esiin juuri näiden ryhmien näkökulmaa.

Kuten edellisessä luvussa todettiin, kriittiset gerontologit ovat toisaalta varoitelleet aktiivisuuden ja yksilöllisen autonomian esittämisestä yleisenä ikääntymistä koskevana teoriana. Vapaudet ja mahdollisuudet eivät jakaudu väestössä tasaisesti, vaan riippuvat muun muassa yhteiskunnallisesta asemasta, varallisuudesta ja asumisolosuhteista. Samalla on huomattava, että ajatus tällaisten seikkojen määräävyydestä ei tee oikeutta ihmisten kyvyille usein myös nousta olosuhteiden sa yläpuolelle sekä toimia aloitteellisesti ja omatahtoisesti. Yhteiskunnan näkökulmasta ikäihmisten toimijuuden vahvistamisessa onkin keskeistä edistää sekä sosioekonomista yhdenvertaisuutta että ymmärrystä joustavista ja monipuolisista ikääntymistyyleistä¹. Myös Glen Elderin ja Monica Kirkpatrick Johnsonin² rytyttävät yksilöllisyydellä yhteiskunnallista näkökulmaa toimijuudesta ja kiteyttävät, että lähtökohtaisesti erilaiset yksilöt rakentavat omia elämäntähtämyksiään tehden valintoja ja toimien niiden olosuhteiden luomissa mahdollisuuksissa ja rajoissa, jotka historiallinen kehitys ja yhteiskunta asettavat.

Toimijuutta ei siten oikeastaan voi edes tutkia mielekkäästi ottamatta rakenteita huomioon. Siinä missä toimijuus itsessään edustaa subjektiivisuutta, voimaantumista ja henkilökohtaisia valintoja, yhteiskunnalliset ja yhteisölliset rakenteet sekä erilaiset kollektiiviset käsitykset ja odotukset ovat sekä sen rajoituksia että mahdollistajia³. Mutta kuinka rakenteiden ja toimijoiden vuorovaikutus käytännössä ilmenee ja miten sitä voidaan tutkia? Kyseessä on monitasoinen ja välittynt prosessi. Jon Hendrixin ja Laurie Russel Hatchin⁴ mukaan toimijuus ilmenee siinä, kuinka ihminen tulkitsee ympäröivää maailmaa. Tulkinnot puolestaan näkyvät toimintatapoina, identiteetteinä ja elämäntyyleinä, jotka ovat välittäviä käsitteitä rakenteiden ja toimijuuden välillä⁵. Ne eivät siis ole vailla historiaa ja olosuhteita toimivan yksilön valintoja, vaan muun muassa kollektiiviset identiteetit ja elämäntyyli ohjaavat osaltaan ihmisten todellisuustulkintoja ja toimintaa. Niitä

¹ Phillipson 1998

² Elder ym. 2003

³ Katz & Laliberte-Rudman 2005

⁴ Hendrix & Russell Hatch 2009

⁵ Myös Giddens 1990

tulee suhteuttaa ihmisen asemaan yhteisössään ja yhteiskunnassa. Yleensä ihminen pystyy olemaan sitä enemmän toimija mitä paremmassa asemassa hän on – mutta tässäkin on yksilöllistä vaihtelua.

Rakenteiden kaksinaista, mahdollistavaa ja rajoittavaa, merkitystä ikäihmisten toimijuudelle on tarkastellut esimerkiksi Harry R. Moody¹ käsitellessään elinikäistä oppimista. Artikkelissaan hän jäsentää kolmannen iän yliopistotoiminnan ulottuvuuksia ja suhdetta yhteiskunnan virallisiin koulutusinstituutioihin. Moody toteaa, että kolmannen iän yliopistotoiminta voidaan ymmärtää liikkeenä, joka ilmentää kansalaisyhteiskunnan utopiaa iäkkäiden ihmisten näkökulmasta. Sellaisena toiminta on pikemminkin kulttuurista vastarintaa kuin sopeutumista yhteiskunnan odotuksiin, ja rakentaa myös ikäsyjrjinnästä vapaata sosiaalista tilaa. Opiskelua kolmannen iän yliopistossa ei ole sidottu tutkintotavoitteisiin, ja vaikka se voi olla julkisesti rahoitettua, se on silti enemmän oppimista oppimisen vuoksi kuin suorituksiin ja tuottavuuteen tähtäävää toimintaa. Toisaalta se voi juuri tästä syystä jäädä vaille korkeakoulutukseen yleensä kohdistuvaa arvostusta.

Yhteiskunnallisten rakenteiden ohella toinen tärkeä näkökulma toimijuuden tarkasteluun aukeaa psykologiasta käsin. Toimijuuden avulla lähestytään osin samaa ilmiökenttää, josta psykologiassa puhutaan itsesäätelynä, elämänhallintana tai itseohjautuvuutena. Viimeksi mainittu käsite on erityisen keskeinen positiivisessa psykologiassa, jossa inhimillistä toimintaa tarkastellaan Edward L Ryanin ja Richard M Decin² kehittämän itseohjautuvuusteorian avulla. Teorian ydinajatuksen mukaan ihminen on toimija, joka ei vain passiivisesti reagoi ympäristön vaatimuksiin vaan myös etsiytyy aktiivisesti kohti itseään kiinnostavia asioita³. Tällaista proaktiivista toimintaa kuvaa käsite sisäinen motivaatio eli se, että ihminen toimii, koska kokee toiminnan kiinnostavaksi, arvokkaaksi, innostavaksi tai muuten haluttavaksi. Sisäinen motivaatio on liitetty parempaan hyvinvointiin, ja tätä näkemystä tukevat myös tutkimukset tavoitteellisen toiminnan stressiä lieventäviä vaikutuksista⁴.

Richard Setterstenin ja Molly Trautenin⁵ mukaan toimijuuden tutkimuksissa on tärkeää ymmärtää niitä vuorovaikutuksellisia ja psykologisia taitoja ja voimavaroja, joita ihmiset käyttävät elässään jokapäiväistä elämäänsä ja selviytyessään erilaisissa tilanteissa. Tällaisia voimavaroja ovat esimerkiksi keskinäinen riippuvuus, joustava käsitys itsestä ja omista mahdollisuuksista, kyky asettaa realistisia päämääriä, kyky kiintyä ja kiinnittyä toisiin ihmisiin, kyky käsitellä pettymyksiä sekä kyky tarkastella omaa elämää ja asettua myös toisten ihmisten asemaan.

¹ Moody 2004

² Ryan & Deci 2000

³ Myös Martela & Jarenko 2014

⁴ Esim. Thoits 2006

⁵ Settersten & Trauten 2009

Psykologisessakaan mielessä toimijuus ei siten ole muista riippumattoman yksilön ominaisuus vaan suhteissa oloa ja osallisuutta erilaisissa verkostoissa.

Suomalaisessa sosiaaligerontologiassa toimijuutta on viimeisten parinkymmenen vuoden aikana lähestytty muun muassa semiotiikasta¹ lainatuilla käsitteillä. Tätä teoreettista tarkastelutapaa on tuonut keskusteluun erityisesti Jyrki Jyrkämä. Hän on pohtinut toimintakyvyn ja toimijuuden suhdetta ja korostanut, että erillisten kykyjen ja osaamisen sijaan olisi hyödyllistä tarkastella ihmisten toiminnan kokonaisuutta sellaisena kuin se toteutuu tai jää toteutumatta arjen tilanteissa. Tämä näkökulma on huomattavasti laajentanut ja monipuolistanut perinteistä terveyspainotteista näkemystä vanhuudesta. Jyrkämä² on kuvannut arkisen toiminnan laatuja kirjoo olemisen tai tekemisen tapoina eli modaliteetteina, joita ovat kykenemisen ja osaamisen lisäksi haluaminen, täytyminen, tuntuminen ja voiminen. Toiminnan toteutumisen tai toteutumatta jäämisen syyt ja seuraukset voivat olla moninaisia. Toiminnan laatu voi vaihdella pakonomaisesta tai vastentahtoises- ta haluttuun ja tavoitteelliseen. Tilanne voi olla myös ristiriitainen: henkilö saattaa esimerkiksi periaatteessa kyetä tekemään jotakin ja kokea, että hänen täytyisi tehdä se (esim. päivittäinen liikunta), mutta hän ei kuitenkaan syystä tai toisesta (esim. masennuksen vuoksi) halua tehdä sitä. Laaja toimijuusnäkökulma kattaakin konkreettisen tekemisen lisäksi myös ei-toiminnan, kuten joutilaisuuden, toiminnasta pidättäytymisen ja toiminnan vastustamisen.

Laajan näkökulman hyöty on siinä, että toimijuutta ei tarkastella vain autonomi- siin valintoihin ja päätöksiin kykenevien subjektien ominaisuutena tai käytännön puuhakkuutena vaan se nähdään pikemminkin tapana olla suhteessa ympäris- töön ja muihin ihmisiin. Jyrkämän mielestä toimijuusparadigma on erityisen hel- delmällinen arkea ja arkista toimintaa koskevissa tutkimuksissa, koska sen avulla on mahdollista tarkastella niitä merkityksiä, joita ihmiset antavat yhtäältä omalle toiminnalleen ja toisaalta erilaisille toiminnan konteksteille. Tarkastelun kohteina voivat olla vaikkapa toimijoiden ja erilaisten instituutioiden väliset vuorovaikutus- suhteet, inhimillisten ja ei-inhimillisten toimijoiden suhteet sekä institutionaali- set ja sosiaaliset toimintakäytännöt.³ Tässä tutkimuksessa käytämme toimijuus- käsitettä laajassa merkityksessään aineistojen tulkinnessa.

Osallisuus

Eloisa ikä -ohjelman yhtenä päätavoitteena oli luoda mahdollisuuksia ja edelly- tyksiä ikäihmisten osallisuudelle, yhdenvertaisuudelle ja mielekkäälle tekemisel- le. Näistä erityisesti osallisuus on ollut – toimijuuden tapaan – viimeaikaisen van- huuskeskustelun keskeisiä käsitteitä. Yhteisöllisyyden mahdollistaminen voidaan

¹ Semiotiikka eli merkkioppi tutkii merkien (esim. sanojen) merkitystä, yhdistelystä ja tilannekohtaista käyttöä.

² Jyrkämä 2008

³ Ma; Jyrkämä 2013

katsoa yhdeksi tärkeimmistä tavoista edistää osallisuutta. Eloisassa ohjelmassa myös yhdenvertaisuus ja mielekäs tekeminen nostettiin esiin omina osa-alueina, joita mukana olleet hankkeet toteuttivat omista lähtökohdistaan erilaisin keinoin. Käsitteet osallisuuden ja yhdenvertaisuuden edistämisen keinoista sekä mielekkäästä tekemisestä saattoivat vaihdella hankkeesta toiseen, eivätkä kaikki hankkeet tai niiden taustaorganisaatiot välttämättä edes määritelleet näitä käsitteitä ainakaan suoraan.

Mona Särkelä-Kukko¹ muotoilee osallisuuden monitasoiseksi ja monisyiseksi tuntemisen, kuulumisen ja tekemisen kokonaisuudeksi. Osallisuus voi todellistua eri tavoin eri elämänaalueilla kuten työssä, harrastuksissa, kodin arjessa tai yhteiskunnallisessa osallistumisessa ja vaikuttamisessa. Konkreettinen osallistuminen on siten vain yksi osallisuuden ulottuvuuksista. Arjen osallisuuden kokemuksellinen ulottuvuus rakentuu Särkelä-Kukon mukaan niin pienistä kuin isoistakin asioista, kuten kuulluksi ja huomioduksi tulemisesta, keskusteluista ja kohtaamisista, sosiaalisista suhteista sekä omaan elämään linkittyviin asioihin vaikuttamisesta ja niistä päättämisestä. Konkreettisia keinoja ikäihmisten osallisuuden lisäämiseen ovat muun muassa erilaiset järjestöjen organisoimat ryhmätoiminnan muodot, neuvontapalvelut ja monenlainen vapaaehtoistyö, kuten ystävätoiminta.

Osallisuus on myös vastakohta osattomuudelle, jota luonnehtivat syrjäytyminen, voimattomuus, köyhyys, yksinäisyys ja sosiaalisen pääoman puute. Pohjoismaisen hyvinvointivaltion keskeinen tehtävä on ollut edistää kansalaisten yhdenvertaisuutta ja torjua osattomuutta esimerkiksi tulonsiirroilla ja julkisilla palveluilla. Myös kansalaisyhteiskunnan rooli erityisesti yhdenvertaisuuden edistämässä on ollut vahva. Silti varsinkin erilaisiin vähemmistöryhmiin kohdistuu edelleen epäluuloja ja myös rakenteellista syrjintää, joka johtaa osattomuuden kokemuksiin. Yhdenvertaisuutta voidaan edistää sekä lainsäädännöllä että periaatteen selkeällä sisällyttämällä erilaisiin toimintakäytäntöihin esimerkiksi järjestöissä. Oman ryhmän yhdenvertaisuutta suhteessa muihin ajetaan usein vertaisten kanssa.

Eloisassa iässä luotiin mahdollisuuksia ja edellytyksiä ikäihmisten osallisuudelle, yhdenvertaisuudelle ja mielekkäälle tekemiselle

Psykologisesta näkökulmasta osallisuuden kokemus voidaan ymmärtää yhtenä elämänhallinnan ulottuvuutena ja psykososiaalisen hyvinvoinnin kulmakivenä. Vaikka osallistumisen mahdollisuuksia voidaan käytännössä lisätä vaikkapa järjestämällä erilaista laadukasta ryhmätoimintaa, osallisuuden kokemusta ei välttämättä synny, jos ihmisellä ei ole kykyä tai halukkuutta liittyä toisiin ihmisiin. Syvän ulkopuolisuuden kokemuksen korjaantumiseen tarvitaan psykologisesti relevantteja välineitä ja työmuotoja. Koska ikäihmisillä on havaittu olevan muita aikuisia

¹ Särkelä-Kukko 2014

vähemmän mahdollisuuksia julkisiin mielenterveys- ja terapiapalveluihin¹, kolmas sektori on noussut tärkeään asemaan myös psykologisen tuen tarjoamisessa ja mielenterveysongelmien ehkäisemisessä vanhuusiällä.

Myös järjestöjen hankkeissa toimintaan osallistuvat ihmiset luovat osaltaan toimintakäytäntöjen merkityksen. Kun osallisuutta lähestytään tutkimuksen keinoin, sitä on mielekästä tarkastella suhteessa niihin yhteisöihin ja toimintatilanteisiin (kuten toimintaohjelmiin), joihin ihmiset osallistuvat ja joissa heidän osallisuuttaan yritetään edistää.

Psykososiaalinen hyvinvointi

Mielenterveys ja psyykinen hyvinvointi muodostavat laajan ilmiökentän, johon liittyy sekä ihmisen sisäisiä että ulkoisia tekijöitä. Siihen vaikuttavat geneettinen perimä sekä elämänaikaiset kokemukset ja välitön lähiympäristö sosiaalisine suhteineen samoin kuin yhteiskunnalliset olosuhteet, kuten oikeudenmukaisuus, yhdenvertaisuus, vaikuttamismahdollisuudet, toimeentulo sekä tarvittavan hoidon ja hoidon järjestäminen. Vaikka ikä yksin ei ole riski mielenterveydelle, ikääntymiseen voi liittyä monenlaisia asioita, jotka etenkin kasautuessaan altistavat psykososiaalisille ongelmille. Niitä ovat muun muassa erot ja menetykset, sairaudet, eristäytyneisyys, köyhyys ja omaishoitajuus. Esimerkiksi kotihoidon saatavuudella ja laadulla on suuri merkitys huonokuntoisten ikääntyneiden ihmisten arjelle ja mielen hyvinvoinnille, samoin toimeentulon tasolla. Myös perheenjäsenen psyykkiset häiriöt voivat olla riski.

Psyykkistä hyvinvointia kuvattaessa ja tutkittaessa käytetään nykyään melko yleisesti käsitettä positiivinen mielenterveys, johon kuuluvat kokemus omien voimavarojen riittävydestä ja elämän hallinnasta, kyky kohdata vastoinkäymisiä, itsetuottamus, tyytyväisyys elämään sekä optimismi.


Positiivinen mielenterveys sisältää toimijuutta korostavan käsityksen aktiivisesta ja muuttuvasta sekä omaan elämäänsä vaikuttavasta ihmisestä vastakohtana sille sairauskeskeiselle ihmiskuvalle, joka on ominainen keskittyttäessä pelkästään mielenterveysongelmiin². Voimme vaikuttaa mieleemme hyvinvointiin omalla toiminnallamme, sillä saamme henkisiä voimavaroja monista lähteistä, kuten sosiaalisista suhteista, liikunnasta ja kulttuurista. Fried ja Haarni³ toteavat, että ikäihmisten mielen hyvinvoinnin perusta on elämäntaidoissa, jotka kehkeytyvät elämäkokemuksen myötä.

¹ Pietilä & Saarenheimo 2010

² Esim. Ketola 2010

³ Fried & Haarni 2017

Eloisa ikä -ohjelman tavoitteissa puhuttiin mielenterveyden tai psyykkisen hyvinvoinnin ohella psykososiaalisesta hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta. Käsitteenä psykososiaalinen on varsin laaja ja sitä käytetään eri yhteyksissä hieman eri tavoin, mutta se tulee usein lähelle positiivista mielenterveyttä. Jyrkämän¹ mukaan ihmisen psykososiaalinen toiminta tarkoittaa moniulotteista ja kokonaisvaltaista kykyä selvittää ja suoriutua elämisestä. Psykososiaalisella työllä puolestaan viitataan yleisesti auttamistyöhön, jossa ihmisten yksilöllisiä tilanteita tarkastellaan osana sosiaalista kontekstia. Omaksi koetusta toiminnasta on ihmiselle paljon hyötyä. Sosiaalista vuorovaikutusta ja tukea sisältävän toiminnan on huomattu edistävän tai auttavan ylläpitämään ainakin sellaisten ikääntyneiden ihmisten psykososiaalista hyvinvointia, jotka eivät kärsi vaikeista fyysisen ja psyykkisen terveyden ongelmista². Hyvinvoinnin vahvistamisen lisäksi kyse voi näiden ihmisten kohdalla olla myös mielenterveyden ongelmia ehkäisevästä toiminnasta.

 maksi koetusta toiminnasta on ihmiselle paljon hyötyä

Osallistuminen erilaiseen hyvinvointia edistävään toimintaan ei ole aina helppoa, etenkin juuri silloin kun voimavarat ovat jo ennestään vähissä. Hankaluuksia toimintaan osallistumisessa on myös muun muassa silloin, jos sitä ei ole suunniteltu kulttuurisensitiivisesti tai huomioitu sen fyysistä saavutettavuutta³. Esimerkiksi mielenterveysyhdistysten aktiivijäsenet kokivat kuitenkin, että toimintaan osallistuminen edisti heidän toimijuuttaan ja osallisuuttaan⁴. Yhdistykseen osallistuminen merkitsi ennen kaikkea mielekästä toimintaa, yhteisöön kuulumista ja kuulluksi tulemistä. Aktiivijäsenet kokivat osallistumisen kautta alkaneensa myös arvostaa itseään enemmän.⁵ Kyseessä saattoi tällöin olla myös niin sanottu kollektiivisesti jaettu toimijuus.

Tutkimuksen toteutus

Eloisa ikä -hankkeiden laaja kirjo kohderyhmiä, tavoitteita ja sisältöjä tarjosi hyvän näkymän sekä vanhuuden monimuotoisuuteen ja arjen erilaisiin tilanteisiin että järjestöjen hanketoimintaan nykyhetken Suomessa. Toisaalta tämä oli tutkimuksen tekemisen kannalta myös ongelmallista: kaikkiin 31 erilaisen hankkeen teemoihin ja toiminnan muotoihin ei voitu paneutua kovin syvällisesti, saati että niitä olisi voitu vertailla keskenään. Näin oli siitä huolimatta, että tutkimusaineistoja ei voitu edes kerätä kaikissa hankkeissa: osassa hankkeista toiminta kohdistui ikääntyneisiin ihmisiin vain epäsuorasti, osassa taas osallistujien oli vaikeaa tuottaa

¹ Jyrkämä 2008

² McDaid ym. 2015/1

³ McDaid ym. 2015/2

⁴ Hokkanen 2014

⁵ Hokkanen 2014; myös Kaskela ym. 2014

aineistoja (esimerkiksi muistisairaat ja maahanmuuttajataustaiset ihmiset).¹ Toisaalta tutkimusaineistoja saatiin kerättyä myös vaikeissa elämäntilanteissa olleilta ihmisiltä muun muassa etsivän vanhustyön hankkeissa.

Tutkimuksen pääasiallisia aineistoja olivat määrällinen lomakekysely ja laadullinen yksilöhaastattelu. Saimme käyttöömmemme myös eräissä hankkeissa kerättyjä aineistoja, kuten havaintoja, palautteita, yksilö- ja ryhmähaastatteluja sekä kyselyjä ikäihmisten osallistumisesta ryhmä- tai muihin

toimintoihin. Omaa kyselyaineistoa keräsimme kaiken kaikkiaan 29 ja haastatteluaineistoa 19 hankkeessa. Osa hankkeista ja niissä saaduista kokemuksista jäi näin katveeseen, eikä tutkimuksemme olekaan tyhjentävä kuvaus ja analyysi kaikesta Eloisa ikä -ohjelmassa toteutetusta hanketoiminnasta, saati koko ohjelmasta koordinaatioineen. Sen sijaan se kohdistui eräisiin keskeisiin ja kiinnostaviin teemoihin, joiden parissa hankkeet toimivat ja joiden merkitystä itselleen ja arjelleen tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset meille avasivat.

Ohjelman laaja kirjo kohderyhmiä, tavoitteita ja sisältöjä tarjosi hyvän näkymän vanhuuden monimuotoisuuteen, arjen tilanteisiin ja järjestöjen toimintaan

Kyselyn keruu ja haastattelujen tekeminen

Tutkimusaineistot koottiin yhteistyössä hanketoimijoiden kanssa siten, että he jakoivat kyselylomakkeet osallistujille ja rekrytoivat haastateltavat. Hankkeita tuli ohjelmaan mukaan kolmessa vaiheessa (vuosina 2013–15), eikä osallistujien muodostamasta 'perusjoukosta' ollut etukäteen tietoa. Siten heistä ei myöskään voitu valita kyselyssä tutkittavaksi satunnaista edustavaa otosta. Perusjoukon hahmottaminen osoittautui mahdottomaksi myöhemminkin, sillä esimerkiksi STEA:n tilastoinneissaan käyttämä ikäluokitus² ei sallinut vertailua omaan aineistoomme.

Kyselyymme osallistuneiden joukko (N=529) oli siten niin sanottu näyte, jonka edustavuutta suhteessa kaikkiin hankeosallistujiin emme tiedä. Painotimme kyselyosallistujia rekrytoineille hanketoimijoille kuitenkin kattavuutta eli sitä, että mahdollisimman moni hankkeisiin osallistunut ikäihminen saataisiin vastaamaan. Käytännössä vastaajat muodostivat karkeasti arvioiden 20 prosenttia osallistujista. Suhteellisen pientä prosenttiosuutta selittänee osaltaan myös hankkeiden vaihteleva tapa kirjata osallistujien määrää. Joissakin hankkeissa esimerkiksi kirjattiin kaikki erilaisiin tilaisuuksiin osallistuneet henkilöt, vaikka nämä eivät olisi olleet mukana missään säännöllisessä toiminnassa.

¹ Tämän lisäksi haastatteluaineiston keruun ulkopuolelle jäi myös hankkeita, joiden (pääasiallisen) kohderyhmän osalta aineisto oli jo ehtinyt kyllääntyä.

² STEA käyttää valmista luokitusta 30–62v., 63–79v. ja 80v.+; Eloisa ikä -kyselyssä ikä taas oli jatkuva muuttaja (55–98v.)

Haastattelujen osalta osallistujien rekrytoinnissa painotettiin variaatiota eli toivottiin, että mukaan saataisiin sekä mahdollisimman moninainen joukko erilaisissa tilanteissa eläviä ikäihmisiä että mahdollisimman suuri kirjo erilaisia kokemuksia hanketoiminnasta. Haastatteluja tehtiin 19 hankkeessa 2 – 8 henkilön kanssa kussakin, ja yhteensä haastatteluihin osallistui 92 ikäihmistä. Kattavuuden ja variaation tavoitteista huolimatta on mahdollista, että aineistoissa olivat yliedustettuina aktiiviset ja toimintoihin vähintään tyytyväiset henkilöt, vaikka kuulumme hanke-toimintaan myös kriittisiä kannanottoja.

Aineistojen sisältö

Tutkimuskyselyssä ja -haastatteluissa sivuttiin Eloisa ikä -ohjelman keskeisiä teemoja monin tavoin. Kyselylomakkeella toimijuutta, osallisuutta ja psykososiaalista hyvinvointia koskivat ainakin kysymykset itsensä hyödylliseksi tuntemisesta, muiden auttamisesta, terveyden, hyvinvoinnin ja mielen virkeyden ylläpitämisestä, harrastuksista ja kulttuuripalveluiden käytöstä, omaan elämään vaikuttamisesta sekä tulevaisuuden suunnitelmista (lomake liitteenä 2). Haastattelujen kautta taas oli mahdollista päästä tarkastelemaan syvemmin sellaisia toimijuuden ja osallisuuden ulottuvuuksia, jotka eivät näy konkreettisenä puuhana tai aktiivisuutena.

Tutkimuksen kyselylomake laadittiin yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton Eloisa ikä -koordinaation, RAY:n ja hankkeista muodostuneen tutkimusverkoston kesken. Jonkinasteisen väestötason vertailtavuuden mahdollistamiseksi lomake perustui pääosin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Alueelliseen terveys- ja hyvinvointikyselyyn (ATH¹). Saimme THL:sta käyttöömmme oman kyselymme ikä-jakaumaa vastaavan väestötöksen ATH -raakadataa. Aineistojen poimintatavat poikkesivat toisistaan kuitenkin niin paljon, että vertailu oli parhaimmillaan vain suuntaa-antava (tarkemmin liitteessä 1). Tässä kirjassa vertaamme kyselyaineistomme tuloksia joiltain osin myös THL:n omiin tutkimusjulkaisuihin ATH -aineistoista.

Kyselymme tehtiin mahdollisimman monille hankkeissa mukana olleille ikäihmisille heidän osallistumisensa alku- ja loppuvaiheissa. Aineisto tuotti tilastollista tietoa heidän taustoistaan ja elämäntilanteistaan. Hankeaikana mahdollisesti tapahtuneiden muutosten selvittämiseksi alku- ja loppukyselyn tuloksia verrattiin keskenään niiden osallistujien osalta, jotka vastasivat kumpaankin kyselyyn (ennen – jälkeen -asetelma). Aineisto analysoitiin SPSS -ohjelmalla ristiintaulukoinnin ja Wilcoxonin ja McNemarin testeillä. Vertailun tulokset esitetään luvussa 4.

Tutkimushaastatteluissa käytettiin temaattista runkoa (liitteenä 3), jolla kartoitettiin ennen kaikkea hanketoimintaan osallistumisen merkityksiä ikäihmisten arjen

¹ Nykyisin Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus

ja psykososiaalisen hyvinvoinnin kannalta sekä heidän sen aikana mahdollisesti kokemiaan muutoksia. Haastattelutilanteet pidettiin kuitenkin mahdollisimman epämuodollisina, jotta osallistujat saattoivat kertoa kokemuksistaan ja näkemyksistään vapaasti omin sanoin. Varsinaisten tutkimusteemojen lisäksi haastattelut kertoivatkin usein elämänhistoriastaan ja kuvailivat henkilökohtaisia ominaisuuksiaan, arvojaan ja elämänasenteitaan varsinkin suhteessa osallistumaansa toimintaan. Jäsentäessään nykyhetkeä ja lähimenneisyyttä ihmiset saattavat samalla lähes huomaamattaan kuvata senhetkiseen tilanteeseen johtaneita pidempiä kehityskaaria tai tapahtumaketjuja. Tällä tavoin he luovat kokemuksilleen ja ajatuksilleen elämänhistoriallista taustaa, joka tekee nykyhetkeä ymmärrettäväksi eräänlaisena jatkumona tai esittää sen kontrastina menneelle. Samalla omiin kokemuksiin liitetään kulttuurisia merkityksiä ja ne tuodaan osaksi laajempaa yhteiskunnallista kontekstia.

Tässä luvussa olennaista

Tutkimuksemme päätavoitteena oli tuottaa määrällistä ja laadullista tietoa järjestöjen organisoimasta psykososiaalisesta toiminnasta ja tuoda näkökulmia sen kehittämiseen. Tässä tarkoituksessa analysoimme tutkimusaineistojamme sekä realistisesti ihmisten kuvauksina kokemuksistaan ja näkemyksistään että – haastattelujen osalta – diskursiivisesti suhteessa kulttuuriin ja yhteiskunnallisiin merkitysrakenteisiin, erityisesti aktiivisena ikääntymisen ihanteeseen. Käytäntöjen kehittämisen kannalta aineistojen analyysi tuotti kuvaa (eräistä) hankkeisiin osallistuneista ikäihmisistä sekä hankkeisiin osallistumisen merkityksistä heille ja heidän elämässään hankeaikana tapahtuneista muutoksista.

Järjestö- ja hanketoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa painottuvat useimmiten käytännölliset seikat. Vaikka tässä tutkimuksessa ei tuotettu varsinaista vaikuttavuustietoa, voi se muutoin lisätä ymmärrystä toiminnan yksilöllisistä ja yhteiskunnallisista merkityksistä ikääntymisen kontekstissa. Toivomme erityisesti, että laadullisen haastatteluaineiston analyysien yhteydessä esittämämme teoreettiset näkökulmat voisivat toimia kimmokkeena uusille toimintatavoille ja aiemmin kehitettyjen toimintakäytäntöjen soveltamiselle uusissa ympäristöissä. Tätä silmälläpitäen nostamme aineistoja analysoivien lukujen lopussa esiin toiminnan kehittämisen kannalta tärkeitä näkökohtia.

Viitteet:

- Elder GH ym.: The Emergence and Development of Life Course Theory. Kirjassa Mortimer JT & Shanahan MJ (toim.): Handbook of the Life Course, ss. 3 – 22. New York: Springer Publishing Company, 2003.
- Fried S & Haarni I: Ikääntyvien elämäntaidoissa kiteytyy elämäkokemuksen moni-ilmeisyys. Gerontologia 2/2917, 133 – 141.
- Giddens A (1990). Comments of the theory of structuration. Journal for the Theory of Social Behaviour, 20, 75 – 80.
- Heinola R ym.: Yhdessä syntyy enemmän. Ohjelmakoordinaatio järjestöjen kehittämistoimintaa tukemassa. Vanhustyön keskusliitto, 2016.
- Heinola R & Helo K: Eloisa ikä -ohjelma-asiakirja. eloisaika.fi, 2015.
- Hendricks J & Russell Hatch L. Theorizing Lifestyle: Exploring Agency and Structure in the Life Course. Kirjassa Bengtsson VL ym. (toim.): Handbook of Theories of Aging. New York: Springer Publishing Company, 2009.
- Hokkanen L: Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. Acta Universitatis Lapponiensis 278. Lapin yliopisto 2014.
- Jyrkämä J: Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehikseksi. Gerontologia 2008:4, s.190 – 213.
- Jyrkämä J: Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Kirjassa Heikkinen E ym. (toim.): Gerontologia. Duodecim. Helsinki, 2013; 421 – 425.
- Kaskela T ym. Järjestö- ja harrastustoimintaan osallistuminen ja päihde- ja mielenterveysongelmat – ATH -tutkimuksen tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen työpapereita 37/2014.
- Katz S & Laliberte-Rudman D (2005). Exemplars of retirement: Identity and agency between lifestyle and social movement. Kirjassa Katz S (toim.) Cultural aging: Life course, lifestyle, and senior worlds. Peterborough, ON: Broadview Press.
- Ketola M. Mitä mielenterveys on ja miten sitä tulisi edistää? – Mielenterveydelle keskustelupuheessa rakentuvat merkitykset. Pro gradu -tutkielma. Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto. 2010.
- Martela F & Jarenko K. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014.
- McDaid D ym. Review 1: What are the most effective ways to improve or protect the mental wellbeing and/or independence of older people? LSE Enterprise 2015/1.
- McDaid D ym. Review 2: Barriers and facilitators to interventions and services to improve or protect the mental wellbeing and/or independence of older people. LSE Enterprise 2015/2.
- Moody H R: Structure and Agency in Late-Life Learning. Kirjassa Tulle E (toim.): Old Age and Agency. New York: Nova Science Publishers Inc. 2004. ss. 29 – 43.
- Phillipson C: Reconstructing Old Age. New Agendas in Social Theory and Practice. London: Sage, 1998.
- Pietilä M & Saarenheimo M: Ikäihmisten mielenterveys: Julkiset käsitykset, tavoitteet ja käytännöt. Vanhustyön keskusliitto, 2010.
- Ryan RM & Deci EL: Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist 55:1, 2000; 68 – 78.
- Settersten R Jr & Trauten ME. The New Terrain of Old Age: Hallmarks, Freedoms, and Risks. Kirjassa Bengtsson VL ym. (toim.): Handbook of Theories of Aging. New York: Springer Publishing Company, 2009.
- Särkelä-Kukko M: Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Kirjassa Jämsén TA & Pyykkönen A (toim.): Osallisuuden jäljillä ss. 34 – 50. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 2014.
- Thoits PA (2006). Personal agency in the stress process. Journal of Health and Social Behavior, 47, 309 – 323.



3.

ARKI JA HANKKEET

Järjestöjen ikäihmisille suuntaama psykososiaalinen hanketoiminta limittyy monella tavalla arkeen. Ensinnäkin sen tarkoitus on tuoda lisää tai uudenlaista mielekkyyttä osallistujien päivittäiseen elämään ja myös rytmittää heidän arkeaan eri tavoin. Toiseksi toiminta on osa hanketyöntekijöiden ja heidän edustamiensa organisaatioiden arkista työtä. Kolmanneksi se edustaa yhteiskunnassa nykyään yleistä projektimaista toimintatapaa, jossa ihmisten ja organisaatioiden arki jäsentyy hankkeille ominaisen mallin mukaisina alkuina ja loppuina pikemminkin kuin jatkuvaluonteisena toimintana.

Tämän luvun aluksi tarkastelemme kahden esimerkin kautta kysymystä siitä, miten hankkeiden toiminnot limittyivät osallistujien ”tavalliseen arkeen”. Ensimmäisenä esittelemme Heikin, joka osallistui hankkeen järjestämään luovaan ryhmätoimintaan keran viikossa. Toinen esimerkki on Stina, joka toimi aktiivisesti vapaaehtoisena erilaisissa toiminnoissa sekä puheena olevassa hankkeessa että myös muissa konteksteissa. Haastateltujen nimet ja muut tunnistetiedot on muutettu.

Heikki – aiemmin sekä yhteiskunnallisesti että työelämässä aktiivinen mies – oli sairauksien ja fyysisen heikentymisen vuoksi luopunut monista aiemmista aktiiviteeteistaan. Haastattelussa hän kertoi käyvänsä silloin tällöin seurakunnan miesten piirissä *tunnustamassa syntejään ukonkõriläitten kanssa* ja osallistuvansa viikoittain Eloisa ikä -hankkeen organisoimaan luovaan ryhmätoimintaan. Hän kuvaili tuntemuksiaan ryhmätoiminnasta sanoen, että se on *viikon herkkä hetki, jollain saa olla itsensä kanssa hyvässä seurassa*. Haastattelijan udellessa, mahtaa-ko herkkä hetki tarkoittaa, että tunteet nousevat pintaan Heikki totesi, että *ei nyt sentään, mutta jollain lailla reviiiri siirtyy sieltä kotoa tänne*. Ryhmätoiminta oli siten viikon **kohokohta**, jopa jonkinlainen **juhlahetki** pikemmin kuin osa Heikin tavallista arkea.

Juhlahetket rytmittävät arkea erottamalla siitä. *Se on erilainen hetki viikossa [...] siinä sen salaisuus*, Heikki totesi. Mutta mikä tekee juhlahetkestä niin erityisen? Toiminnan sisältö? Vaihtelu? Ympäristö? Ihmiset? Hankehenkilökunta ja projektiraportit korostavat usein toiminnan sisältöä ja rakennetta, mutta Heikillä oli toisenlainen käsitys asiasta: *Vetäjät tässä hereillä pitävät. Että he ovat niinku pääosassa ja heille käy mikä tahansa ja toisin päin käy kans mikä tahansa. Että jokaisesta kakusta voidaan leipoa erilainen, mutta että kaikki on mahdollista*.

Havainto **vetäjien** ja heidän **toimintatapansa** keskeisestä merkityksestä toiminnan onnistuneisuudelle ei koske vain Heikkiä, vaan on itse asiassa melko yleinen aineistossamme. Erityisesti korostettiin vetäjien ystävällisyyttä ja sitä, että he arvostavat jokaista osallistujaa ja saavat kaikki tuntemaan itsensä tervetulleiksi. Heikin kommentti suuntaa valokeilan myös vetäjien joustavuuteen, mikä mahdollistaa

osallistujien yksilölliset kokemukset – *erilaiset kakut*. Heikin silmissä ryhmänvetäjät olivat suorastaan *taivaan enkeleitä*, ja hän hämmästeli, että *tommoset alaikäiset järjestävät näitä viikottaisia [ryhmiä], ja sitten mahtavia pikkujouluja*. Ilmaisu *taivaan enkeli* kertoo Heikin mielestä kaiken olennaisen: *että tommoset tytöt tosiaan haluaa palvella partasuu-ukkojakin... ja lähestyä, ei kättelemtä pääse tuosta ulko-ovelta pois, ja rohkeimmat halaavatkin*.

Ryhmätoiminnan merkitys viikon kohokohtana ja arjen katkaisijana korostui Heikin haastattelussa, vaikka hän ei sinänsä moittinut oman arkensa monotonisuutta tai toiminnan puutetta. Pikemminkin **vetäytyminen** erilaisista vastuutehtävistä ja harrastuksista oli hänen kohdallaan tietoinen valinta. *On pitäny niinku tahallaan jarruttaa. Kolkytäviis vuotta ollu tiimeissä mukana, niin sitä ei enää ilkiä*. Ehkä halua ja jaksamistakin vielä olisi ollut, mutta Heikki painotti älyvänsä pysyä poissa. Kuuluiko taustalla se kulttuurinen odotus, että kovin iäkkäänä tai sairaana ei enää ole suotavaa tuppautua vastuullisiin rooleihin, vaan pikemminkin *tulla valmiiseen pöytään?* Heikki ainakin totesi poistuneensa *siltä kanavalta*.

Stina oli toimielias isoäiti, joka veti vapaaehtoisena Eloisan hankkeen kädentaitoryhmää ja osallistui myös muuhun eläkeläistoimintaan, kuten luennoille ja erilaisiin tilaisuuksiin. Hän tuli vedetyksi mukaan hankkeen toimintaan, koska hänet tiedettiin taitavaksi käsityöihmiseksi. Stinan arkea rytmittivät hanketoiminnan lisäksi kaikenlaiset käsityöt, lastenlasten hoitaminen, lukeminen ja puutarhatyöt. Kädentaitoryhmän vetäminen oli **luonteva lisä** muuhun arkeen, sillä *Stina ei pysty teeveetäkään kattomaan jos ei oo kudin kädessä*. Aluksi häntä oli hieman hirtittänyt ajatus ryhmän vetämisestä: *mä aivan tunsin itseni niin huonoksi [...] että jos mä neuvon väärin*. Pelko osoittautui kuitenkin turhaksi, ja Stina oli huomannut, että ryhmästä saa myös **vertaistukea**, kun kuulee, että muilla on samanlaisia arjen huolia kuin itselläkin. Yksi keskeinen huoli liittyi muistin heikkenemiseen: *mä oon murehtinu kun tää oma pääkoppa on, että aina on joku hukassa, koko päivän saa jotakin aina etsiä, niin mä oon huomannut siellä että en minä oo yksin, me ollaan kaikki samanlaisia ja aina on joltakin joku kateissa*.

Stinan haastattelussa huomio kiinnittyy varsinkin kahteen arjen ulottuvuuteen, joita myös tutkijat ovat korostaneet, nimittäin **toistoon** ja **kodintuntuun**¹. Ne hankkeen toiminnot, joissa hän oli aktiivisesti mukana, limittyivät saumattomasti muuhun arkeen. Käsillä tekeminen rytmitti päiviä ja viikkoja monella tavoin: hankkeen kädentaitoryhmän lisäksi hän teki käsitöitä kotona, kävi ompeluseurasaa, askarteli lapsenlasten kanssa ja teki puutarhatöitä. Lisäksi hän *hutkahti vielä kansalaisopiston kudontapiiriin*, jossa kudotaan kangaspuilla. Suuri osa Stinan

¹ Esim. Jokinen 2005

aktiviteeteista oli kodikasta tekemistä, jossa oli samalla vahva **itsensä toteuttamisen** ulottuvuus. Kodin tunnusta ja sen merkityksestä kertoo esimerkiksi se, että hän saattoi viedä kädentaitoryhmään oman kahvitermoksen, *koska se on kauheaa alkaa vieraalla pannulla keittämään kahvia, kun saa koko ajan [mieltä] onko tämä liian väkevää [vai] laihaa.*

Stinan arki oli täyteläistä ja omaehtoista. Lapsenlapsien kanssa puuhailu, puutarhatyöt ja käsityöt olivat kaikki hänelle mielekkäitä asioita, ja tekemistä tuntui olevan sopivasti omiin voimavaroihin nähden. Eloisa ryhmä oli yksi arjen mielekkyyden ylläpitäjä, mutta hanke sinänsä ei noussut haastattelussa keskiöön. Kysyttäessä hankkeen merkityksestä Stina totesi: *No en mä oikeen oo joutanut sitä seurata, kun mulla on niin vähän tätä aikaa, mutta kyllä mä nyt tiedän että tää on hirveän hieno projekti, ja nämä on niin aktiivisia [hankkeen vetäjät] ja iha- nia ihmisiä, että nehän nyt saa sitten kanssa puhuttua vaikka ketä ympäri.*

Lapsenlapsien kasvaminen mietitytti Stinaa, sillä nämä eivät välttämättä enää muutaman vuoden päästä tarvitsisi kaitsijaa. *Siinäpä onkin sitten mummilla pulmaa*, hän totesi, mutta jatkoi, että kotona odottaa iso kasa **keskeneräisiä** käsitöitä ja lukemattomia kirjoja. Hankkeen kerhot olivat lisänneet käsityöharrastukseen **sosiaalisen** ulottuvuuden, mistä Stina oli tyytyväinen, mutta toisaalta hän kertoi viihtyvänsä myös **yksin** ja suorastaan tarvitsevansa omaa aikaa. Käsiyöpiireissä muiden tapaaminen oli luontevaa siksikin, että vieraiden kutsuminen kotiin vaatii ylimääräistä vaivannäköä: *kaikki rupeaa olemaan vanhoja, kukaan ei tahdo jaksaa ottaa, kun siinä pitää koko talo mennä läpi ennen kuin sinne voi vieraita kutsua.* Vanheneminen sinänsä ei Stinaa huolestuttanut, *kunhan ei aivan tule höppänäksi, vaan pysyisi edes jonkinlaisessa vireessä.*

Mitä nämä tapausesimerkit kertovat Eloisien hankkeiden merkityksestä osallistujille ja heidän arjelleen? Seuraavassa on joitakin huomioita:

- Osallistujan arjen näkökulmasta hanke voi olla jotain erityistä, siitä selvästi erottuva kohokohta tai vain yksi tavallisen, usein täyteläisen arjen areena muiden joukossa.
- Arjen rytmejä ja ajankäyttöä ikääntyessä määrittävät ihmisen oma kunto ja terveydentila, hänen sosiaalinen verkostonsa sekä ne kulttuuriset odotukset ja normit, jotka säätelevät eri-ikäisille ihmisille mahdollisia ja suotavia aktiviteetteja ja olemisen tapoja.
- Siinä missä hanketoimijat saattavat arvioida käytäntöjensä toimivuutta niiden sisältöjen ja rakenteiden perusteella, osallistujille on erityinen merkitys myönteisellä, arvostavalla ja yksilöllisyyttä kunnioittavalla vuorovaikutuksella juuri toiminnan toteuttajien kanssa.

Arjen olemus

Arjesta on todettu, että mitä muuta tahansa siitä voidaan sanoa, yksi on varmaa: siitä ei saa otetta, koska se pakenee¹. Arki on liukas käsite – yhtäältä itsestään selvä, toisaalta sumea ja vaikeasti tavoitettava. Ben Highmore on konkretisoinut arjen monitulkintaisuutta tähän tapaan:

*Yhtäältä se viittaa päivittäisiin tiheimmin toistuviin puuhiin ja useimmin kuljettuihin reitteihin sekä paikkoihin, joissa vietämme eniten aikaa. Tämä on se maisema, jonka välittömästi kohtaamme. Mutta tämän useuteen ja paljouteen perustuvan merkityksen rinnalle hiipii toinen: nimittäin arkisuus arvostelmana ja laatuna. Useimmin kuljetut reitit muuttuvat tylsiksi, arjen paikat vankilaksi ja tiheään toistuvat puuhut orjuuttaviksi rutiineiksi. Arki voi olla turvapaikka; se voi hämmentää tai tuottaa mielihyvää, ilahduttaa tai masentaa. Sitä voi myös leimata mitäänsanomattomuus. Mikään siinä ei herätä huomiota, pistä silmään tai häiritse.*²

Arki on yhtä aikaa turvallisuuden ja tylsyyden lähde, samalla kertaa välttämätöntä ja terrorisoivaa. Sosiologi Eeva Jokinen on erottanut arjessa viisi ulottuvuutta: toisto, kodintuntu, tavan mukaisuus, taipumus vahvistaa totunnaisia sukupuolita- poja sekä kyky muuntaa ulkoisia pakkotahteja omilta tuntuviksi rytmeiksi³. Jokinen edustaa arkitutkimusta, jolle on ominaista käsitteen kriittinen tarkastelu. Vanhenemisen yhteydessä kriittistä arjen tutkimusta on tehty varsin vähän. Iäkkäiden ihmisten arkielämän tarkasteluissa pääpaino on ollut yksittäisissä toiminnoissa ja tehtävissä, kuten syöminen, pukeutuminen tai lääkkeiden ottaminen⁴. Tällaista lähestymistapaa edustavat esimerkiksi tutkimukset, joissa käytetään arjen toimintojen mittareita (kuten ADL- tai IADL-toiminnot).

Bill Bytheway, Julia Johnson ja Janet Askham peräänkuuluttavat hienosyisempiä tarkasteluja ihmisten arjen strategioista ja merkityksistä heidän ikääntyessään. Askham huomauttaa, että päivittäisten toimintojen mittaaminen heijastaa Maslowin tarvehierarkian alimpia tasoja eikä kerro paljoakaan ihmisten arjen kokonaisuudesta. Yksittäisten toimintojen sijaan olisi tärkeää kysyä vaikkapa, millaiset sosiaaliset säännönmukaisuudet määrittävät ajankäyttöä ikääntyessä, mitkä asiat tyydyttävät ihmisten merkityksellisuuden tai itsensä toteuttamisen tarpeita, mikä arjessa on olennaista identiteetin kannalta tai miten ihmiset kompensoivat ikään- tymiseen liittyviä toimintakyvyn puutteita arjessaan.⁵

¹ Blanchot & Hanson 1987/1959; myös Jokinen (2005)

² Highmore 2002

³ Jokinen 2005

⁴ Bytheway & Johnson 2002; Askham 2003

⁵ Askham 2003

Aktiivisena ikääntymisen diskurssi

Arki ei ole pelkästään yksittäisten ihmisten yksityinen asia, vaan sen tarkastelu tarjoaa mahdollisuuden analysoida yhteiskunnallista ja kulttuurista muutosta: millaista arkea erilaiset ja eri ikäiset ihmiset elävät juuri nyt ja miten olemme tulleet tähän? Osa arjessa tapahtuvista muutoksista liittyy elämänkulun siirtymiin, joissa ihmisten roolit, oikeudet ja velvoitteet muokkautuvat lainsäädännöllisesti, käytännöllisesti ja diskursiivisesti. Nämä vaikuttavat erilaisissa tilanteissa olevien ihmisten ajankäyttöön esimerkiksi siten, että joillakuilla – kuten eläkeläisillä – on muita enemmän niin sanottua omaa aikaa. Aikaisemmin eläkeajasta puhuttiin hyvin ansaittuna lepona työelämän ja tuotteliaisuuden vaatimuksista. Eläkeläisen arjen miellettiin keskittyvän kodin piiriin pikemmin kuin vaikkapa sen ulkopuolisiin harrastuksiin tai yhteiskunnalliseen toimintaan. Kun eläkkeellä eletään nyt usein pitkään – ja yhä useammin terveinä ja toimintakykyisinä – tulee monen pohdittavaksi kysymys siitä, mitä tehdä työelämästä vapautuvalla ajalla. Miten tuo aika ‘kuuluisi’ käyttää – ja mihin sen pystyy käyttämään?

Eläessään arkeaan ja kertoessaan siitä ihmiset eivät siis toimi pelkästään yksilöllisten tarpeidensa, halujensa ja rajoitustensa mukaisesti. Toimintaa ja kerrontaa jäsentävät myös erilaiset yhteiskuntaa ja sen yksittäisiä jäseniä hallinnoimaan pyrkivät ideat ja diskurssit¹. Diskurssilla tarkoitetaan toistossa kiteytynyttä, levinnyttä ja ajan kuluessa jopa itsestään selvältä tuntuvaan käsitysjärjestelmää ja argumentointitapaa, jonka varassa voidaan käyttää myös eräänlaista ”pehmeää” taivutteluvaltaa. Diskurseille ja muilla kulttuurisilla käsityksillä on monta reittiä osaksi ihmisten ajattelua ja mahdollisesti toimintaakin. Ne vaikuttavat merkityksenantoina sekä julkisen keskustelun kautta että esimerkiksi palvelujärjestelmän käytäntöinä ja toimintatapoina. Tätä kutsutaan todellisuuden sosiaalisesti rakentumiseksi: kulloisillakin puhe- tavoilla etusijaistetaan tiettyjä maailman ymmärtämisen tapoja, joita saatetaan soveltaa myös käytäntöön. ‘Diskurssivapaata’ sosiaalista todellisuutta ei ole, vaan eri diskurssissa samoista asioista rakentuu erilaisia ilmiöitä.

Ihmisen toimintaa ja kerrontaa jäsentävät myös erilaiset yhteiskunnalliset ideat ja puhutavat

Myös sosiaali- ja terveysalan järjestöt projekteineen ovat osa diskursiivista todellisuutta. Eloisa ikä -ohjelmankin lähtökohtana olevat käsitteet, kuten voimavaralähtöisyys, osallisuus ja toimijuus, ovat osa aktiivisena ikääntymisen diskurssia ja rakentavat tietynlaista kuvaa hyvästä ja tavoittelemisen arvoisesta vanhenemisesta. Aktiivisena ikääntymisen korostuminen on osa viimeisten vuosikymmenten prosessia, jossa elämänkulun ja vanhuuden jäsentämisen kulttuuriset trendit ja niistä puhumisen tavat ovat radikaalisti monimuotoistuneet. Tästä muutoksesta kirjoitimme yksityiskohtaisemmin luvussa 1. Aktiivisena

¹ Esim. Tervonen-Goncalves & Oinonen 2014

ikäntymisen diskursseissa eläkeikäisen ihmisen merkitykselliseksi ja hyödylliseksi ajanvietteeksi voi tarjoutua vaikkapa vapaaehtoistoimintaan osallistuminen.

Eloisa ikä -hankkeiden tavoitteissa toistuivat tiheästi osallisuuden tukeminen, aktiivinen toimijuus ja voimavarojen vahvistaminen paitsi tavoittelemisen arvoisina asioina sinänsä myös siksi, että nämä käsitteet olivat keskeisiä RAY:n ohjelmakauden avustuslinjauksissa. Tällaisia käsitteitä ei juuri esiintynyt hankeosallistujien haastatteluissa, mutta sen sijaan niiden edustama vanhenemiskäsitys näkyi, kun tähdennettiin esimerkiksi, että ”ei ole hyvä jäädä sohvalle makaamaan” tai ”pitää keksiä itselle tekemistä”. Kysymys oli siis pikemminkin hankediskurssin ja ihmisten arkipuheen muodollisista eikä niinkään sisällöllisistä eroista. Eloisa ikä -ohjelmassa toteutettiin aktiivisena ikääntymisen tavoitteita yleisellä tasolla mutta pyrittiin myös hyvin tietoisesti välttämään toissijaistamista ihmisiä, joilla ei ollut samassa määrin voimavaroja kuin joillakuilla muilla. Itse asiassa ohjelman yksi keskeinen viesti oli ihmisten ja heidän elämäntilanteidensa moninaisuus sekä kaikkien yhdenvertaisuus. Käytännössä tämä ilmeni muun muassa siten, että vaikeissa tilanteissa olleita ihmisiä tuettiin etsivässä vanhustyössä ja kulttuuristen vähemmistöryhmien kokemuksia ja näkemyksiä tuotiin aktiivisesti esiin.

Hankkeiden erilaisten osallistujien arjen ja ajankäytön erot heijastuivat suurimmillaan kahdessa ääripäässä, jotka ovat tuttuja myös valtavirran diskursseista: yhtäällä olivat ’kiireiset eläkeläiset’, jotka kertoivat osallistuvansa monenlaiseen toimintaan ja toisaalla ihmiset, jotka olivat erilaisista syistä (lähes) syrjäytyneet kotiinsa. Yksi aktiivisena ikääntymisen sosiaali- ja terveystoiminnan nykytavoite on, että ihmiset omaksuisivat enenevästi omatoimisuuden ja -vastuun etiikkaa. Jos esimerkiksi ryhmätoimintaan osallistuneet ihmiset alkavat toteuttaa toimintaa itse tai aktiiviset eläkeläiset ryhtyvät vapaaehtoisiksi tukihenkilöiksi tarvitseville, heistä on tullut hyödyllinen resurssi. Toki he samalla pitävät yllä omaa toimijuuttaan ja osallisuuttaan.

Kehittämishankkeet arjen kirjossa

Hankemaailmassa ja arkielämässä ihmisenä olemisen ja toiminnan logiikat eroavat toisistaan joiltain perustavanlaatuisilta osin. Projektimaisen toimintatavan erityispiirteinä ja yleisinä varjopuolina on nostettu esiin lyhytjänteisyys, liikemaa-ilmasta lainattu hallintomalli ja hyvinvointipolitiikan pirstoutuminen¹. Hankeajattelua luonnehtii rajallisuus ja panos/tuotos -odotukset, kun taas arki on jatkuvaa, toisteista ja kunkin ’omaa’. Hankediskurssin painotus tavoitteellisuuteen ja vaikuttavuuteen asettaa vähintään epäsuoria odotuksia kaikille toiminnan osapuolille osallistujista toteuttajien kautta arvioijiin. Kehitetyt käytännöt tulisi kyetä suunnittelemaan, kohdentamaan ja toteuttamaan niin, että ne olisivat vaikuttavia ja panostuksen arvoisia. Toimintojen tuloksia ja vaikutuksia pitäisi osata arvioida ja

¹ Ma; myös Rantala & Sulkunen 2006

tutkia vakuuttavilla tavoilla, jotta hyviksi havaittuja käytäntöjä voitaisiin levittää muuallekin. Osallistujien kannalta hankediskurssi voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että toiminnan toivotaan juurtuvan pidempiaikaisesti myös heidän elämäänsä, mikä saattaa velvoittaa aiempaa suurempaan omatoimisuuteen ja vastuuseen.

Hanketoiminnan suurin anti oli psykososiaalinen tuki, jossa hahmottui uusia reittejä eteenpäin

Toisaalta hanketoiminta mahdollistaa uudenlaisia hedelmällisiä kumppanuuksia, joustavaa yhteistyötä ja erilaisten asiantuntijuuksien kohtaamista. Tällöin myös asiakkaiden tai osallistujien kokemustieto voi päästä aiempaa vahvemmin vaikuttamaan toiminnan sisältöihin ja muotoihin. Eloisa ikä -ohjelmassa yhteistyö-, verkosto- ja kumppanuuspohjalta on toimittu sekä kokonaisuutena että yksittäisissä hankkeissa, ja kokemukset ovat pääsääntöisesti hyviä.¹ Myös monet ikäihmiset ovat aktiivisia ja omatoimisia omasta halustaan ja haluavatkin kantaa vastuuta yhteisistä toiminnoista.

Kehittämishankkeissa muodostuu omia arvo- ja toimintayhteisöjään, joissa verkostoidutaan samanhenkisten kanssa sekä jaetaan yhteisiä kokemuksia ja kaikkien ymmärtämä puhemaailma. Näin käy usein luontevasti varsinkin vertaisten kesken. Jos sosiaali- ja terveysalan hankkeissa kuitenkin korostetaan toimijuutta, osallisuutta ja omavastuisuutta, ne saattavat tulla tavoittaneeksi ja houkutelleksiksi mukaan etupäässä osallistujia, joilla on jo valmiuksia tarttua tarjottuihin toimintamalleihin ja palveluihin. Mahdollisuuksia saattaa silloin tarjoutua vähemmän henkilöille, joilta puuttuu taloudellisia, terveydellisiä ja/tai mielenterveydellisiä valmiuksia tai motivaatiota tavoitella parempaa arkea, terveyttä ja osallisuutta. Tilanteeseen tulee kiinnittää aivan erityistä huomiota, kun toimintaa kuvataan suorituksia painottavassa hankediskurssissa.

Eloisa ikä -ohjelman eri hankkeet tavoittelivat erilaisissa tilanteissa olleita ihmisiä ('kohderyhmiä'), minkä mukaisesti niillä oli erilaisia päämääriä ja sisältöjä. Hankkeet erosivat toimintatavoiltaan ja kooltaan. Niiden osallistujat olivat eri ikäisiä ja eri sukupuolta sekä asuivat erilaisilla paikkakunnilla ympäri Suomen. Hankkeiden toiminnassa ihmisten oma arki ja hankemaailma sivusivat toisiaan milloin tiiviimmin ja milloin satunnaisemmin. Etenkin etsivän vanhustyön hankkeissa mukaan löydettiin aiemmin syrjään jääneitä ihmisiä, ja toiminta heidän kanssaan oli varsin intensiivistä. Toisaalta kaikki osallistujat eivät edes mieltäneet osallistuvansa hankkeisiin, vaan pitivät toimintaa vain yhtenä osana muutenkin aktiivista arkeaan. Tämä on järjestötoiminnan vahvuuksia: vaikka yksittäiset hanketoiminnot olisivat lyhytkestoisia, järjestöjen toiminta jatkuu ja ihmiset voivat löytää arkeensa jotakin muuta yhtä mielekästä.

¹ Esim. Heinola ym. 2016

Tässä luvussa olennaista

Luvun alussa esittelimme kaksi erilaista Eloisan iän osallistujaa, Heikin ja Stinan. Toiselle hankkeen toimintaan osallistuminen merkitsi poikkeamaa tavallisesta arjesta, juhlahetkeä, joka tarjosi tilaisuuden sekä itsensä toteuttamiseen että toisten seurassa viihtymiseen ilman raskaita sitoumuksia. Toiselle taas toiminta nimenomaan edusti tavallista arkea vaihtelevine puuhineen vaihtelevissa ympäristöissä.

Järjestöjen hankkeet näyttelivät hyvin erilaista roolia eri osallistujien elämässä. Toiminnan projektimaisuus voi olla ongelmallista erityisesti niiden ihmisten näkökulmasta, joilla ei ole syystä tai toisesta mahdollisuuksia tai voimia etsiä esimerkiksi uutta ryhmää tai tukihenkilöä päättyneen toiminnan tilalle. Heidän tilanteeseensa tuleekin kiinnittää erityistä huomiota. Ne osallistujat, jotka olivat jo alun alkaen aktiivisia, kykenevät hyödyntämään järjestöjen hanketoimintaa omatoimittommin ja kokonaisvaltaisemmin.

Viitteet:

- Askham J: Interpreting measures of activities of daily living. Kirjassa Bytheway B (toim.) *Everyday Living in Later Life*, ss. 8 – 19. The Representation of Older People in Ageing Research Series No 44, The Open University, 2002.
- Blanchot M & Hanson S: *Everyday Speech*. Yale French Studies, No. 73, *Everyday Life* (1987), ss. 12 – 20
- Bytheway B & Johnson J: Every day's the same? A study of the management of long-term medication. Kirjassa Bytheway B (toim.) *Everyday Living in Later Life*, ss. 34 – 48. The Representation of Older People in Ageing Research Series No 44, The Open University, 2002.
- Heinola R ym.: Yhdessä syntyy enemmän. Ohjelmakoordinaatio järjestöjen kehittämistoimintaa tukemassa. Vanhustyön keskusliitto, 2016.
- Highmore B: *Everyday Life and Cultural Theory*. New York: Routledge, 2002.
- Jokinen E: *Aikuisten arki*. Helsinki: Gaudeamus, 2005.
- Rantala K & Sulkunen P: *Projektiyhteiskunnan kääntöpuolia*. Helsinki: Gaudeamus, 2006.
- Tervonen-Goncalves L & Oinonen E: Vaikuttavuuden vaade ja vaikutelmien politiikka. *Tapausesimerkinä terveyden edistäminen. Yhteiskuntapolitiikka* 79 (2014): 5, 521 – 36.



4.

YKSINÄISYYS TILANTEENA

Hän on eronnut, hänellä on työpaikkakiusaamista, hän on ollu auto-onnettomuudessa, hänellä on vammautunu käsi, sit hänellä on kolme lasta ja ne ei oo missään tekemisissä.

Näin kuvasi vapaaehtoinen tukihenkilö tukemansa ihmisen tilannetta, jossa kiteytyi se, että huono-osaisuus kasautuu yleensä monenlaisista tekijöistä – se on harvemmin yksilolotteista¹. Myös yksinäisyys tulee harvoin yksin, mutta vyyhdelle voi olla tehtävissä jotakin. Tässä luvussa käsitellään ennen kaikkea ikäihmisten yksinäisyyden kokemusta ja sen lievittämistä järjestöjen toiminnassa. Luku koostuu neljästä osasta:

1. **Psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen etsivässä työssä**, joka on tapausesimerkki kokonaisvaltaisesta toiminnasta vaikeissa tilanteissa olevien ihmisten kanssa
2. **Keinoja yksinäisyyden lievittämiseen**, jossa avataan lisää näkymiä yksinäisyyttä lievittävään järjestötoimintaan
3. **Eloisia muutoksia yksinäisten elämässä**, jossa kerrotaan lomakekyselymme tulokset
4. **Yksinäisyys aiemmassa tutkimuksessa ja yhteiskunnassa**, jossa tarkastellaan yksinäisyyttä yleisempänä ilmiönä ja asetetaan sitä nykykontekstiinsa

Psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen etsivässä työssä

Eloisan ikä -ohjelman etsivän työn hankkeissa psykososiaalinen tuki kohdistettiin ennen kaikkea ihmisille, joilla oli vaikeuksia elämänhallinnassaan joko pitkäaikaisesti muun muassa alkoholi-, mielenterveys- tai ihmissuhdeongelmien vuoksi tai jossakin muutostilanteessa, kuten eläkkeelle jäädessä tai läheisen sairastuessa tai kuollessa. Eloisan iän hankkeissa tuen tarpeen taustalla oli useimmiten myös yksinäisyyttä ja pienituloisuutta, samoin mahdollisesti omaisen mielenterveysongelmia. Hanketoimintaan mukaan tullut tai 'löydetty' ihminen oli saattanut sivuta palvelujärjestelmää kuitenkin kiinnittymättä siihen, mikä johtui joskus järjestelmän rajoituksista ja joskus hänestä itsestään.

Huono-osaisuus kasautuu yleensä kierteenomaisesti: yksi asia johtaa toiseen. Eloisan iän etsivässä työssä löydettyistä haastattelemistamme ihmisistä lähes kaikilla oli jonkinasteisia vaikeuksia liikkumisessa ja yksin ulkoilu oli heille hankalaa tai mahdotonta. Toisaalta heillä ei ollut myöskään juuri ystäviä tai tuttavuuksia, jotka olisivat voineet auttaa tilanteessa. Joillakuilla oli ollut mielenterveysongelmia jo pidempään, esimerkiksi paniikkikohtauksia parikymmentä vuotta tai monenlaisia vaikeuksia lapsuudesta lähtien. Ongelmana saattoi olla myös alkoholiriippuvuus.

¹ Myös Närhi ym. 2017

Pulmat ahdistivat ja lamauttivat ja ulkomaailma pelotti. Nämä ihmiset olivat toisin sanoen jumissa kotonaan usein sekä henkisesti että fyysisesti. Yksi kertoi lukevan- sa paljon, toinen *kiroili ja katso televisioo* ja kolmas totesi *mökkiytyneensä*. Eräs haastateltu kertoi tilanteestaan ennen hankkeeseen tulemistaan näin:

Kun mä olin viimeks lääkärin luona niin hän sano, että ”mä en voi muuta kun sulla on lääkkeet ja kaikki mitä voidaan antaa ja käyttää”. [...] Mutta nää kodinhoitajat niin käyvät mun miehelleni antamassa lääkkeitä ja auttamassa ja [...] mä sanoin [yhdelle heistä] että kun mä yökaudet itken [...] 2009 olin itte neljässä leikkauksessa, ja mies on tässä kunnossa, että hänellä oli syövät ja Alzheimerit ja kaikki mahdolliset ja [...] kun mulle tulee jotain niin mä en kuulu siihen enkä mä kuulu tähän [palvelun piiriin] ja [...] jollain tavalla mä tunsin itteni niin avuttomaks siinä, ja sitten tämä taivaan lahja [hanketyöntekijä] ottaa yhteyttä.

Vaikeuksien kasautuminen saattoi aiheuttaa syvää avuttomuuden ja ulkopuolisuuden tunnetta, ja niiden keskelle viimein saapuva apu oli kuin ihme. Etsivän työn hankkeissa tukea tarvitsevia ihmisiä etsittiin monitoimijaisen verkostojen avulla, joihin kuului vaikkapa julkisen sektorin sosiaali- ja terveystyöntekijät ja yksityisen sektorin isännöitsijöitä. Haastatelluista henkilöistä lähes kaikki olivat tulleet hankkeiden piiriin jonkin ulkopuolisen tahon ehdotuksesta: monella se oli kotihoito ja jollakulla psykoterapeutti tai harrasteyhteisön jäsen. Löydetyn ja tukeen halukkaan ihmisen kohdalla hankkeiden keskeinen työtapana olivat kotikäynnit, joilla kartoitettiin hänen elämäntilannettaan, toimintakykyään ja tuen tarpeitaan. Yhdessä tehtiin sitten suunnitelma tuesta ja palveluista.

Kuulluksi tuleminen on onnistuneen ammatillisen auttamistyön perusta¹. Etsivissä hankkeissa löydettyjen ihmisten mielen hyvinvointia edistettiin varsinkin yksilöllisellä tuella mutta osin myös ryhmätoiminnoilla. Yksilötuki perustui lähinnä kahdenkeskiseen keskusteluun, palveluohjaukseen ja yhdessä tekemiseen, muun muassa käytännön asioiden hoitamiseen. Joskus keskeisintä toimintaa olivat hanketyöntekijän kotikäynnit ja keskustelut hänen kanssaan:

Sen meidän tyttären sairastumisen ja kuoleman jälkeen meillähän loppu voimat aivan täysin, niin nyt tämän hankkeen myötä meitä on käyty kattoon kerran kuukaudessa ja se on ollu kyllä kerta kaikkiaan oikeesti todella tarpeeseen.

Joissain hankkeissa annettu tuki oli selkeästi määräaikaista ja tavoitteellista, kun taas toisissa rakenne oli löyhempi. Yksilöllistä tukea annettiin pääosin ammatilaisten voimin, mutta muutamassa hankkeessa näissä tehtävissä toimi myös koulutettuja vapaaehtoisia tukihenkilöitä (myös luku 7). Ryhmissä vastuullisten

¹ Hokkanen 2014

toimijoiden suhde oli sen sijaan päinvastainen: vetäjinä oli useammin vapaaehtoisia vertaisia kuin ammattilaisia. Ryhmäsisällöt koostuivat pääasiassa sellaisista toiminnoista kuin keskustelu, liikunta, retket ja tietoluennot (myös luku 6). Esimerkiksi keskusteluryhmien tarjoamisella haluttiin mahdollistaa se, että tuettavalla ihmisellä olisi *vähän useampi kiintopiste* elämässään. Palaamme hieman tuonempana tarkemmin ryhmätoimintaan yksinäisyyden lievittämisen kannalta.

Osallistujien kokemuksia saamastaan tuesta

Melkein kaikki haastatellut henkilöt olivat olleet hankkeisiin tullessaan vähintään kunnallisen kotipalvelun piirissä, eivätkä siten olleet ainakaan täysin syrjäytyneet yhteiskunnasta. Kuulosti siltä, että heillä oli ollut jokseenkin riittävästi konkreettista tukea välttämättömien arkiaskareiden sujumiseen kotona. Hankkeiltakin saatiin usein pientä ja tärkeää apua arkeen, mutta hanketoiminnan suurin anti oli kuitenkin psykososiaalinen tuki. Haastatellut olivat tähän tukeen valtaosin erittäin tyytyväisiä, ennen kaikkea eteenpäin vieviin kohtaamisiin ja keskusteluihin hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden kanssa. Toisin kuin kotihoidon työntekijöillä, näillä oli ollut aikaa ja halua pysähtyä kuuntelemaan ja pohtimaan yhdessä ratkaisuja kunkin henkilön hankaliin tilanteisiin¹. Eräs haastateltu totesi, että hänen pääsynsä hankkeeseen oli ollut *ihan lottovoitto, koska mulle [se] on ollu niin suuri helpotus*. Toinen kuvasi hankkeensa toimintaa *kullanarvoiseksi*, sillä *mä aattelin, että oonks mä ihan tässä, että mä en pääse enää kun roskat just vie-mään, että kyllä mä oon saanu vähän toivoo ainakin*. Etsivä työ vertautui näin sosiaalityöhön, jonka yksi tehtävä on juuri antaa ihmisille toivoa paremmasta². Toivo vie pitkälle: sillä on havaittu olevan vaikutusta sekä ikäihmisten fyysiseen että psyykkiseen terveyteen³.

Etsivien hankkeiden toimintojen myötä jotkut osallistujat olivat ikään kuin ylipäänsä alkaneet avautua kohti sosiaalisten suhteiden mahdollisuutta ja toiset taas saaneet uusia suhteita entisten tilalle⁴. Joillekuille riitti – vähintään haastatteluhetkellä – se, että he pääsivät tukihenkilön kanssa ulos kävelyille tai kaupungille kahvilaan. Siellä saattoi havaita, että kodin ulkopuolinen maailma oli edelleen olemassa ja siihen oli mahdollista luoda suhdetta: *Mä olin aivan haltioissani, kun puoltoista tuntii ajeltiin Kauppatorilla ja keskustassa*. Tukihenkilöiden kanssa myös ystävystyttiin: eräskin haastateltu kuvasi, miten tukijasta oli tullut *olennainen osa mun elämäni*. Löydetyille oli hanketoiminnassa siten hahmottunut uusia reittejä eteenpäin kehää kiertävästä tilanteestaan: esimerkiksi alkoholin kanssa tai täysin ypyöksiin vietetyistä päivistä oli päästy toisten ihmisten ilmoille ja jopa yhteisöjen jäseneksi. Erään haastatellun alkoholinkäyttö oli vähentynyt aiemmasta päivittäisestä juomisesta siihen, että *en mä oo kun viikonloppusin vähäsen ottanu*.

¹ Myös Alaranta 2017 ja Kuikka 2015

² Talentia-lehti 2016

³ Barnett 2014

⁴ Myös Jokinen ym. 2017

Useampikin ihminen oli etsivissä hankkeissa johdateltu osallistumaan myös ryhmätoimintaan, jota olivat muun muassa alkoholiongelmaisille tarkoitettu Pilkeryhmä ja matalan kynnyksen korttelikahvila. Eräs tällaisessa kahvilassa käynyt haastateltu kertoi nauttivansa suuresti huumorin sävyttämistä kokoontumisista: *Siellä istutaan, juodaan kahvit ja jutellaan kamalii*. Korttelikahvila oli siten hänelle myönteinen sosiaalinen areena toisten ihmisten tapaamiseen. Matalan kynnyksen paikkoihinkaan ei silti ole aina helppoa tulla, vaan sitä voi edeltää vaativa harkinta ja rohkaistuminen¹. Vaikeassa tilanteessa olevan ja ehkä myös lähtökohdaisesti aran ihmisen on silloin pystyttävä ylittämään itsensä.

Yhteenveto etsivän työn tuloksista: kohtaaminen, kuuleminen ja uudet mahdollisuudet

Eloisa ikä -hankkeiden etsivä, yksinäisyyttä ehkäisevä ja mielenterveyttä edistävä työ kantoi hyvin hedelmää: hankkeisiin osallistuneet ihmiset kokivat valtaosin hyötynsä toiminnasta sekä arjen toimintamahdollisuuksien että henkisen hyvinvoinnin osalta. Tärkeintä oli kohdata toisia ihmisiä – mukaan lukien hanketyöntekijät – ja tulla kuulluksi omana itsenään sekä muuttaa arkeaan ja ratkaista sen nykyisiä ongelmia toisten avulla. Näkymät avartuivat eteenpäin, maailmassa oli jälleen mahdollisuuksia.

Etsivässä ja löytävässä toiminnassa tehdyn verkostoyhteistyön palautteissa sitä on pidetty erittäin tuloksellisena ja tarpeellisena ja sen vakinaistamista kannatetaan laajasti². Hankkeiden vapaaehtoiset pohtivat, että *vaikeus on vaan siinä, mistä löydetään ne henkilöt, jotka on valmiit lähtemään mukaan*. He totesivat kotipalvelutyöntekijöiden olevan avun tarvitsijoiden löytämisessä *avainasemassa, että he näkevät sen kentän ja sieltä pitäis ne viestit lähteä*. Verkostoyhteistyössä toimitaan juuri näin.

Keinoja yksinäisyyden lievittämiseen

Moni Eloisan etsivässä työssä löydetty ikäihminen oli elämäänsä mahdollisesti liittyneiden muiden ongelmien lisäksi sekä yksin että yksinäinen. Tutkimusten mukaan yksinäisyyden kokemus voi olla sekä erittäin ikävä olotila että suoranainen riski elämän jatkumiselle³. Mitä on tehtävissä? Ikäihmisten osalta tilanne yritetään yleensä ratkaista saattamalla heitä toisten seuraan tyypillisesti ryhmätoiminnassa. Näin toimittiin osin – mutta ei ainoastaan – myös etsivässä työssä.

Järjestöillä on tarjolla teemoiltaan ja toimintatavoiltaan monenlaista ryhmätoimintaa, mikä periaatteessa mahdollistaa erilaisten ihmisten osallistumista. On

¹ Hokkanen 2014

² Jokinen ym. 2017

³ Lisää aiheesta luvun lopun osiossa ”Yksinäisyys aiemmassa tutkimuksessa ja yhteiskunnassa”

kaikille avoimia ryhmiä, joissa seurustellaan ja retkeillään kohtalaisen kevyellä rakenteella sekä suljettuja ryhmiä, joissa pohditaan hyvinkin luottamuksellisia asioita tavoitteellisen ohjelman puitteissa. Ryhmätoiminnoista koottujen palautteiden valossa moni osallistuja katsoo ryhmät hyväksi toimintamuodoksi sekä sosiaalisen liittymisen että mielekkään tekemisen mahdollistajana (myös luku 6). Lähes kaikki Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri -ryhmiin osallistuneet ja sitä koskeneeseen postikyselyyn vastanneet ikäihmiset ovat kokeneet myös yksinäisyyden tunteensa lievittyneen ryhmätoiminnan aikana ja yli 70 prosenttia vielä ryhmän päättymisen jälkeenkin¹. Oman Eloisa ikä -tutkimuskyselymme mukaan ikäihmisten yksinäisyys väheni erilaisiin hanketoimintoihin osallistumisen aikana, mistä lisää tunnonempänä.

Erilaisen psykososiaalisen ryhmätoiminnan vaikutuksia yksinäisyydestä kärsineisiin ikäihmisiin on tutkittu myös satunnaistetuilla koeasetelmilla, jolloin on saatu jonkin verran toisistaan poikkeavia tuloksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa esimerkiksi havaittiin, että tavoitteellinen, kohdennettu ja hyvin suunniteltu toiminta edisti tilastollisesti merkitsevästi ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia, muistitoimintoja ja terveyttä. Samalla se vähensi heidän sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöönsä ja niiden kustannuksia. Osallistujien yksinäisyys ei kuitenkaan interventiossa lievittänyt tilastollisesti merkitsevästi.² HyväMieli -hankkeessa taas huomattiin, että ryhmätoimintaa ja neuvontaa sisältänyt interventio ei vaikuttanut mukana olleiden ikäihmisten masennusoireisiin eikä myöskään nopeuttanut heidän alakulonsa ja yksinäisyytensä lievittymistä. Nämä lievittyivät ajan oloon jonkin verran interventiosta riippumatta.³ Kummassakin tapauksessa osallistujat kokivat kuitenkin hyötyneensä toiminnasta sosiaalisen liittymisen kokemuksen osalta. Mutta mitä sosiaalinen liittyminen tarkoittaa silloin, kun se ei vähennä yksinäisyydestä kärsimistä? Ehkä sitä, että jonkinlainen sosiaalinen kanssakäyminen on parempi kuin ei mitään ja helpottaa oloa ainakin hetkeksi.

Yksinäisyydestä kärsivällä ihmisellä voi olla suuria odotuksia toiminnalle, jonka tavoitteena on yksinäisyyden vähentäminen. Jos toiminnasta ei löydykään toivottuja hengenheimolaisia ja ystävyysuhteita, pettymys voi olla kova.⁴ Ystäväpiiri -toimintaan osallistuneista ikäihmisistä noin 65 prosenttia ilmoitti saaneensa ryhmistä uusia ystäviä ja jopa 79 prosenttia kokeneensa vertaistukea⁵. Luvut ovat korkeita, mutta niiden ulkopuolelle jäävien ihmisten tilanne ei ole välttämättä kohentunut lainkaan. Ryhmätoimintaan liittyy usein myös epäjatkuvuuden ongelma. Miina Siljanpään Säätiön Neuvokkaat naiset -ryhmiä luotsannut Saini Suutari⁶ huomauttaakin, että ryhmien tulisi kehittyä ajallisesti rajallisesta toiminnasta todelliseksi

¹ Jansson 2017; myös Toikka ym. 2015

² Pitkälä ym. 2005

³ Pynnönen ym. 2016

⁴ Suutari 2017

⁵ Jansson 2017

⁶ Suutari 2017

arjen yhteisöiksi. Tällaista myös tapahtuu, sillä Ystäväpiiri -ryhmistä noin 67 prosenttia on jatkanut kokoontumistaan itsenäisesti ohjatun osuuden jälkeen¹.

Ikäihmisten yksinäisyydessä ei ole kuitenkaan aina kysymys siitä, onko ryhmätöimintää saatavilla, onko se laadukasta tai löytääkö ihminen sitä. Yksinäisten ihmisten voi olla lähtökohtaisesti muita vaikeampi hakeutua toisten seuraan ja yhteiseen toimintaan. Eräs tutkimushaastateltumme kuvasi tilannetta näin:

Meidän talossakin assuu vaikka kuin paljon meitä yksinäisiä, niin kukaan ei lähe, kun minä aloin täällä [hankepaikassa] kulkemaan ja houkuttelin niitä, että millon on liukasta ja millon on lunta satanu ja millon pimiää ja millon mitäkin ongelmaa. Kesä tuli, niin ei ongelmat loppunu.

Toikan ja kumppanien² mukaan yli 70-vuotiaista yksinäisistä ihmisistä järjestötoimintaan osallistuu aktiivisesti noin 16 prosenttia, kun saman ikäisistä ei-yksinäisistä ihmisistä näin tekee 27 prosenttia. Mitä aktiivisemmin ja useampaan toimintaan ihminen osallistuu, sitä vähemmän yksinäinen hän on. Sen sijaan toimintaan osallistumisesta kiinnostuneet mutta siihen (toistaiseksi) osallistumattomat ovat muita yksinäisempiä.³ Yksinäisyyttä kokevat ihmiset ovat myös keskenään erilaisia eikä kaikille sovi samanlainen toiminta: kaikki eivät esimerkiksi ole lähtökohtaisesti ryhmähenkisiä. Edellinen haastateltu jatkoi:

Ne [naapurit] sanoo, että mukava kun ei tarte lähteä ja hän haluaa olla yksin ja tämmösiä, kun minä niitä haastattelen, että miksette minun kanssa lähe.

Jotkut ihmiset ovat sosiaalisesti arkoja ja heidän voi olla myös vaikea toimia aloitteellisesti omien asioidensa edistämiseksi⁴. Tähän saattavat vaikuttaa muun muassa sisäänpäin suuntautunut temperamentti tai elämäkokemukset, joiden varaan voi rakentua eräänlainen yksinäisen ihmisen identiteetti. Tilannetta voi olla vaikeaa muuttaa ainakaan aivan omin päin. Eräs etsivässä työssä löydetty haastateltumme esimerkiksi totesi vapaaehtoisen tukihenkilönsä otaneen nyt ohjaket käsiinsä, että tulee mentyä sitten.

Jotkut ihmiset ovat sosiaalisesti arkoja ja heidän voi olla vaikea toimia aloitteellisesti omien asioidensa edistämiseksi

Miten syrjään vetäytyvien tai jätettyjen ikäihmisten kanssa tulisi toimia, että heidän yksinäisyyden kokemuksensa vähenisi? Ensinnäkin heidät tulee tietysti löytää vaikkapa etsivän työn avulla. Sitten on paneuduttava erilaisten ihmisten erilaisiin

¹ Jansson 2017

² Toikka ym. 2015

³ Närhi ym. 2017

⁴ Hokkanen 2014; myös Närhi 2017

tilanteisiin ja pohdittava yhdessä toimintavaihtoehtoja. Jotkut ihmiset saattavat kaivata yksittäisiä hyviä ihmissuhteita, ja järjestöillä voi olla heille paljon annettavaa ystävä- ja tukihenkilötoimintojen muodossa. Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoisten mukaan juuri ihmisten yksinäisyys on suurin syy heidän ystävätöiminnassa antamalleen tuelle¹. Eräs haastateltumme kertoi, kuinka hän pystyi kokemaan läheisyyttä toisten kanssa nimenomaan Eloisa ikä -hankkeen omassa pienessä ryhmässä, vaikka ei ollut luonteeltaan *mikään kyläluuta*. Jotkut ihmiset taas voivat viihtyä pitkälti itsekseen mutta kaivata juuri itselleen sopivaa tekemistä esimerkiksi kädentaitojen parissa. Mitä hyvänsä tehdäänkin, toiminnalla tulisi yrittää vaikuttaa siihen yksinäisyyden noidankehämäiseen luonteeseen, jonka vuoksi ihminen voi käpertyä aina uudestaan täysin omiin oloihinsa².

Yhteenvedo yksinäisyyden lievittämisen keinoista

Ihmiset ovat erilaisia myös siltä osin, miksi ja miten he kokevat yksinäisyyttä, mutta siitä kärsiminen on kaikkien hyvinvoinnille riskitekijä. Halu ja mahdollisuudet lievittää omaa yksinäisyyttä vaihtelevat ihmisestä ja elämäntilanteesta toiseen. Järjestöillä on laaja valikoima erilaisia keinoja ikäihmisten yksinäisyyden ehkäisemiseen, lievittämiseen ja vähentämiseen muun muassa ryhmä-, ystävä- ja tukihenkilötoiminnoissaan. Erilaiset keinot sopivat erilaisiin tilanteisiin ja erilaisille ihmisille, mutta niitä voidaan myös kehittää edelleen eteenpäin. Etsivän työn vapaaehtoiset tukihenkilöt katsoivat, että yhteiskunnassa tarvittaisiin lisää löytävää työtä niiden ikäihmisten tavoittamiseksi, jotka syystä tai toisesta jäävät – ja pahimmassa tapauksessa syrjäytyvät – kotiinsa: *tarvetta on valtavasti varmasti ja yksinäisiä ihmisiä*.

Eloisia muutoksia yksinäisten elämässä

Eloisan iän hankkeisiin osallistuneiden ikäihmisten arjessa mahdollisesti tapahtuneita muutoksia kartoitettiin myös lomakekyselyllä, joka tehtiin heidän osallistumisensa alussa ja lopussa. Kysely tehtiin mahdollisimman suurelle joukolle mukana olleita, ja se oli molemmilla keräyskerroilla saman sisältöinen. Kyselyssä oli osioita psykososiaalisesta hyvinvoinnista, arjen sujumisesta, terveydentilasta ja toimintakyvystä sekä avun ja palvelujen tarpeista. Kun aineistoa analysoitiin yhtenä kokonaisuutena, alku- ja lopputilanteiden välillä ei näyttänyt juuri tapahtuneen muutoksia. Sen sijaan kun tutkimme erilaisia osajoukkoja, muutoksia alkoi näkyä: eroja oli erilaisissa elämäntilanteissa olleiden ja asioiden eri tavoin kokeneiden ihmisten

Psykososiaalisen hyvinvoinnin muutoksia parhaiten erotteluvaksi tekijäksi osoittautui yksinäisyyden kokemus

¹ Alaranta 2017

² Caccioppo, Chen & Cacioppo 2017

välillä. Psykososiaalisen hyvinvoinnin muutoksia parhaiten erottelevaksi tekijäksi osoittautui yksinäisyyden kokemus.

Kyselyssämme tiedusteltiin yksinäisyyden kokemuksen osalta, tunsiko vastaaja itsensä yksinäiseksi ”ei koskaan”, ”hyvin harvoin”, ”joskus”, ”melko usein” vai ”jatkuvasti”. Lähes kaikki (99 %) kyselyyn osallistuneista (N=529) vastasivat tähän kohtaan kummallakin kerralla eli kokivat yksinäisyyden selvästi kannanoton arvoiseksi asiaksi. Tilastollista analyysia varten vastaajat jaettiin yksinäisyyskokemuksensa perusteella kahteen osajoukkoon. Ne, jotka olivat kokeneet yksinäisyyttä vähintään joskus, olivat analyysissämme ”yksinäisiä” (N=191, 37 %) ja ne, jotka olivat kokeneet sitä korkeintaan hyvin harvoin, olivat ”ei-yksinäisiä” (N=331, 63 %). Ryhmien nimitykset ovat hieman kömpelöitä, mutta käytämme niitä lyhyiden vuoksi. Samojen henkilöiden alku- ja loppukyselyjen vastauksia verrattiin keskenään näiden ryhmien sisällä. Järjestysasteikollisille muuttujille käytettiin Wilcoxonin testiä ja dikotomisille muuttujille McNemarin testiä. Näin saatiin aikaan mielekästä vertailua, vaikka tutkimuksemme ei mahdollistanut perinteistä kontrolliasetelmaa. Esiin tuli mielenkiintoisia muutoksia ja eroja (ks. myös taulukot liitteenä 3).

Paljon – eli melko usein tai jatkuvasti – yksinäisyyttä kokeneita oli alkukyselyssämme saman verran kuin vastaavan ikäisessä (55 – 98-vuotiaassa) suomalaisessa väestössä eli yhdeksän prosenttia¹. Väestötasolla yhdeksän prosenttia vastaajiemme ikäisistä ihmisistä tarkoitti vuonna 2016 noin 163 000 yksinäistä henkilöä. Yksin asuneista vastaajista yksinäisyyttä koki usein tai jatkuvasti 15 prosenttia, kun toisaalla² on havaittu, että heistä jopa kaksinkertainen määrä kokee näin. Yksinäisyyttä paljon kokeneet ovat sen ’kovaa ydintä’, sillä kyselyssämme heistä melkein kaikki myös *kärsivät* yksinäisyydestään (usein tai melkein aina). Sen sijaan niistä vastaajista, jotka olivat kokeneet yksinäisyyttä ’vain’ vähintään joskus, siitä kärsi huomattavasti pienempi osuus eli runsas neljäsosa. Vaikka henkilö ei olisi kokenut suorastaan kärsineensä yksinäisyydestään, sen vähentymisellä voi olla suotuisia vaikutuksia hänen hyvinvoinnilleen. Yksinäisyys tarkoittaa joka tapauksessa jonkinasteista erillisyyttä sosiaalisista suhteista ja kanssakäymisen suotuisista vaikutuksista.

Yksinäisyyden yhteys muihin tekijöihin

Eloisa ikä -ohjelmassa yksinäisyyttä kokeneita ihmisiä hakeutui tai löydettiin osallistujiksi ennen kaikkea niihin hankkeisiin, joissa tehtiin etsivää työtä tai tuettiin muutoin erityisen haasteellisissa elämäntilanteissa olleita ihmisiä. Heistä jopa 70 prosenttia ilmoitti kokeneensa yksinäisyyttä. Etsivän työn tarkoituksena oli löytää

¹ Verrattaessa THL:n ATH -aineistoon; muilta osin aineistojen vertailu liitteessä 1

² Närhi ym. 2017; vastaajat olivat tosin 65v.+

ja vahvistaa siinä tavoitettujen ihmisten omia voimavaroja sekä tukea heidän arkinsa sujumista ja mielekkyyttä.

Alkukyselyssämme yksinäisyyden kokemus liittyi tilastollisesti merkitsevästi ($p < 0,05$) lukuisiin tekijöihin vastaajien elämässä. Tilanteen voisi kiteyttää niin, että huono-osaisuus – tai osattomuus – kasautui¹. Yksinäisyyttä selittivät esimerkiksi seuraavat vastaajien taustaan liittyneet seikat (suluissa on niiden osuus, jotka näissä tilanteissa kokivat itsensä yksinäisiksi):

- Yksin (vailla parisuhdetta) eläminen (49 %)
- Vuokra- tai palvelutalossa asuminen (47 %)
- Kaupunkimainen asuinkunta (42 %)
- Toimeentulon kokeminen vähintään melko hankalaksi (41 %)

Yksinäisyyden kokemusta eivät sen sijaan selittäneet vastaajan sukupuoli tai ikä, vaikka aineistossa olikin viitteitä siitä, että 80 vuotta täyttäneet olisivat olleet muita yksinäisempiä. Tämä on mielenkiintoista, sillä aiemmin naissukupuoli ja ikä on havaittu yksinäisyyden riskitekijöiksi (esim. Tiilikainen 2016). Aineistossamme oli paljon enemmän naisia (74 %) kuin miehiä. Sukupuolten yksinäisyyskokemuksia tasaava tekijä olikin tässä ehkä juuri hanketoimintaan osallistuminen.

Sosiaaliset suhteet merkityksellisiä

Kun kyselymme vastaajia pyydettiin avokohdassa listaamaan asioita, jotka toivat heidän elämäänsä eniten merkitystä, he pitivät hyvin yksimielisesti tärkeimpinä omia lapsiaan ja/tai lapsenlapsiaan. Tämän jälkeen eniten merkitystä toivat muut ihmissuhteet. Kun elämän merkityksellisyys näyttäytyi näin useimmille vastaajille erityisesti sosiaalisena ulottuvuutena, yksinäisyys voi todella kalvaa sitä. Toisaalta yksinäisyyden tunne syntyy koetun tarpeen ja toteutuneiden suhteiden erotuksena: kaikki eivät kaipaa samassa määrin tai samanlaisia ihmissuhteita. Eloisa ikä-ohjelmaan kuuluneen Elämäntaidon eväät -hankkeen aineistossa ikäihmiset erittelivät läheisiin ihmissuhteisiin liittyviä elämäntaitojaan siten, että tärkeää oli yhtäältä vaalia myönteisiä suhteita ja toisaalta irrottautua kuormittavista suhteista².

Valtaosalla kyselymme yksinäisistäkin vastaajista oli lapsia, lapsenlapsia ja ystäviä tai tuttavuuksia, mutta silti harvemmin kuin ei-yksinäisistä. Muiden sukulaisten osalta ryhmien välillä ei ollut eroa. Yksinäiset pitivät ystäviinsä ja sukulaisiinsa ei-yksinäisiä harvemmin yhteyttä, oli yhteydenpitotapa sitten kasvokkainen kohtaaminen, puhelu, internet tai kirjeposti. He katsoivatkin ei-yksinäisiä yleisemmin tapaavansa muita ihmisiä riittävästi.³ Toiset ihmiset kääntyivät heidän

¹ Myös mt.

² Fried & Haarni 2017

³ Myös Närhi ym. 2017

puoleensa harvemmin tarvitessaan apua. Yksinäiset olivat auttaneet kotitaloutensa ulkopuolella asuvia lapsiaan ja/tai lapsenlapsiaan sekä muita henkilöitä vähemmän eivätkä kokeneet olevansa toisille hyödyllisiä yhtä usein kuin ei-yksinäiset. Toki heillä oli ylipäänsäkin ihmissuhteita vähemmän ja siten harvemmin mahdollisuuksia auttamiseen.

Avokohdassa ne vastaajat, jotka olivat auttaneet lapsiaan tai lapsenlapsiaan korkeintaan muutaman kerran vuodessa, kertoivat auttamisen rajoittuneen esimerkiksi loma-aikoihin, koska lapset perheineen asuivat kaukana. Joillakuilla terveydentila esti auttamista, ja osa oli kadottanut yhteyden lapsiinsa kokonaan. Lapsiaan tai lapsenlapsiaan vähintään muutaman kerran kuukaudessa auttaneet sen sijaan kertoivat tarjoavansa apua sellaisissa askareissa kuin kotitöissä, lastenhoidossa, harrastuksiin kyyditsemisessä ja lemmikkieläinten hoidossa. Osa kertoi antavansa myös taloudellista apua tai tarvittaessa neuvoja ja turvaa. Muiden ihmisten auttamista koskevista avovastauksista nousivat esiin muun muassa kyydit asioille ja tilaisuuksiin, sosiaalinen tuki, apu juoksevien asioiden hoitamisessa ja kotitöissä sekä erilaiset vapaaehtoistyön muodot. Osa kertoi tarjonneensa muille asiantuntija-apua vaikkapa laki- tai teknisissä asioissa sekä rakennus- ja korjaustöissä. Avun antamisena saatettiin pitää myös yksinkertaisesti toisten ihmisten tapaamista.

Valtaosa yksinäisistäkin vastaajista ilmoitti, että heillä oli ihminen, jonka kanssa he saattoivat jakaa murheensa ja joka välitti, kun heillä oli vaikeuksia. Rungas puolet yksinäisistä oli saanut henkistä tukea muilta. Suuri osa heistä oli myös tyytyväisiä ihmissuhteisiinsa. Ryhmien välillä oli silti näiltäkin osin tilastollisesti merkitsevä ero ei-yksinäisten hyväksi.

Tilastollisesti **merkitsevät muutokset** sosiaalisissa suhteissa

Loppukyselyn tulosten valossa yksinäisyyttä kokeneiden vastaajien sosiaalisessa elämässä tapahtui tärkeää myönteistä kehitystä sinä aikana, kun he osallistuivat Eloisaan hanketoimintaan. Muutokset olivat tilastollisesti merkitseviä seuraavilta osin:

- toisten ihmisten tapaaminen koettiin riittävämmäksi ($p=0,002$)
- tyytyväisyys ihmissuhteisiin lisääntyi ($p=0,018$)
- yksinäisyyden kokemus väheni ($p=0,000$)

Yksinäisyyttä kokeneiden ihmisten sosiaalisten suhteiden määrä ja laatu toisin sanoen kehittivät suotuisasti, ja tämä epäilemättä vähensi myös heidän yksinäisyyden kokemustaan. Ei-yksinäisten sosiaalinen tilanne taas oli alun perinkin huomattavasti yksinäisiä parempi, eikä asian laita sinällään muuttunut hanketöiden aikana.

Tilastollisesti ei-merkitsevät muutokset

Tutkittavien ryhmien välillä alkukyselyssä vallinneet tilastollisesti merkitsevät erot olivat hävinneet loppukyselyssä seuraavilta osin, mikä tarkoittaa tässä jonkinlaista myönteistä muutosta yksinäisten kohdalla (muutos ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä):

- Aiempaa useammalla yksinäisellä oli ystäviä ja tuttavvia, mikä saattaa kertoa hanketoiminnassa solmituista uusista ihmissuhteista.
- Yksinäisten yhteydenpito ystäviinsä ja sukulaisiinsa puhelimitse oli lisääntynyt, mikä saattaa liittyä sosiaalisen elämän vilkastumiseen hanketoiminnassa.

Psykososiaalisen hyvinvoinnin monta tekijää

Vastaajia pyydettiin avokohdassa listaamaan tärkeimpiä tapoja, joilla he pitivät huolta mieltänsä virkeydestä. Kummassakin ryhmässä noin neljäsosa vastaajista piti sosiaalisia suhteitaan keskeisimpinä mieltänsä virkistäjinä. Sen lisäksi, että toiset ihmiset olivat useimmille vastaajille tärkeitä elämän merkityksellisyyden kannalta (kuten edellisessä kohdassa havaittiin), he olivat siis usein oleellisia myös mielen hyvinvoinnille. Kokemus elämän merkityksellisyydestä on tietysti osa psykososiaalista hyvinvointia. Vastaajien mainitsemiin sosiaalisiin suhteisiin lukeutui laaja kirjo perhe- ja sukulaisuhteita sekä ystäviä ja tuttavvia. Joillekuille suhde lemmikkieläimeen oli keskeinen kiintymyssuhde. Yksi vastaaja totesi *voivansa puhua kaikesta lastensa kanssa*, toinen kertoi *käyvänsä tuttavien luona kylässä*. Muina oleellisina mielen virkeyden osatekijöinä listattiin ulkoilu ja liikunta sekä kulttuurin tekeminen ja harrastaminen. Mielen hyvinvointi hahmottui vastauksista kokonaisuutena, jonka tärkeimpiä osia olivat sosiaaliset suhteet, yhteys kehoon ja fyysisen kunnon ylläpito sekä itsensä toteuttaminen. Myös jo mainituksessa Elämäntaidon eväät -hankkeessa kartoitettiin ikäihmistien tapoja pitää yllä mieltänsä hyvinvointia ja huomattiin, että ne liittyivät sekä heidän omaan toimintaansa että siihen, miten he suhtautuivat erilaisiin elämäntapahtumiinsa ja tuntemuksiinsa¹.

Mielen hyvinvointi hahmottui kokonaisuutena, jossa tärkeitä olivat sosiaaliset suhteet, yhteys kehoon ja itsensä toteuttaminen

Kyselymme yksinäisistä vastaajista hieman yli puolet ilmoitti olevansa tyytyväisiä itseensä, mutta heissä oli paljon ei-yksinäisiä enemmän myös tyytymättömiä.

¹ Fried & Haarni 2017

Elämäntaidon eväät -hankkeen kokoamassa aineistossa ikäihmisten hyvä suhde itseensä näkyi myönteisenä asenteena elämään sekä itsetuntemuksena ja itsensä hyväksymisenä¹. Mielialamittari MHI-5:n² mukaan kyselymme yksinäiset ihmiset olivat kokeneet vastaamista edeltäneen kuukauden aikana ei-yksinäisiä useammin hermostuneisuutta, matalaa mielialaa ja alakuloa tai apeutta sekä harvemmin tyyneyttä tai rauhallisuutta ja onnellisuutta. Ryhmien välillä oli selkeä ero myös elämänlaatuarvion osalta, joka oli yksinäisillä heikompi, samoin kuin näkemys oman elämän merkityksellisyydestä. Edelleen yksinäiset katsoivat harvemmin pystyvänsä vaikuttamaan omaa elämäänsä koskeviin valintoihin.

Avovastauksissa vaikutusmahdollisuuksien kannalta ratkaisevina tekijöinä pidettiin omaa terveys- ja talustilannetta sekä toimintakykyä eli fyysisiä ja rahallisia resursseja. Vaikuttamista rajoittivat toisaalta myös sellaiset psykososiaaliset tekijät kuin yksinäisyys ja mielialaoireilu sekä *huono itsetunto ja elämänilon puute*. Nämä saatiin liittää niin omaan henkilöön kuin elämäntilanteeseenkin. Eräs vastaaja esimerkiksi kirjoitti, että *leskeksi jäämisestä johtuen koen välillä yksinäisyyttä ja mielialan nopeitakin vaihteluita*. Elämänvalintoja kapeuttivat lisäksi vaikeudet läheissuhteissa, omaishoitajana toimiminen ja syrjäinen tai muuten hankala asuinpaikka: *Kun asutaan lokeroissa kivitaloissa, riippuu hyvin paljon naapureista, minkälaiseksi elämä muodostuu*. Uuteen elämäntilanteeseen siirtyminen saattoi askarruttaa: *Mitä se [eläkeläisyys] on nykyaikana?*

Ne vastaajat, jotka kokivat pystyvänsä vaikuttamaan elämänvalintoihinsa suuressa määrin, korostivat oman toimintansa ja kykyjensä merkitystä, muun muassa aktiivisuuttaan, sosiaalisuuttaan ja itseohjautuvuuttaan. Nämä ovat toimijuuden osatekijöitä, joita yhteiskunnassa pyritään nykyään monin tavoin edistämään. Erään vastaajan mukaan omaan elämään vaikuttamisessa keskeistä oli *valoisa elämäntähtämys ja myönteinen asenne ympärillä olevaa ja ihmisiä kohtaan*. Elämäntaidon eväät -hankkeessa todettiin, että kokemus oli tuonut ikäihmisille suhteellisuudentajua ja näköalaa elämänsä tapahtumiin sekä luottamusta siihen, että asiat ratkeavat ajan myötä³. Elämänasennetta ei kuitenkaan ole aina helppo muuttaa, vaan se koetaan usein ikään kuin luontaiseksi osaksi kantajaansa. Toki myös suhtautumistapoja voi tietoisesti opetella. Toisaalta jotkut vaikutusmahdollisuuksiinsa uskoneet ihmiset viittasivat kyselyssämme omien valintojensa lisäksi myös olosuhdetekijöihin huomaamalla esimerkiksi, että *yksin elävän on helppo tehdä valintansa itse*.

¹ Ma.

² Mielialamittari MHI-5: terveytemme.fi/ath/turku/notes/ath_mentalht_mhi5_score52_cr.htm

³ Fried & Haarni 2017

Tilastollisesti merkitsevät muutokset psykososiaalisessa hyvinvoinnissa

Loppukyselyn tulosten mukaan yksinäisyyttä kokeneiden vastaajien psykososiaalisessa hyvinvoinnissa tapahtui Eloisaan hanketoimintaan osallistumisen aikana myönteistä muutosta. Muutokset olivat tilastollisesti merkitseviä seuraavilta osin:

- Tyytyväisyys itseen lisääntyi ($p=0,035$)
- Matala mieliala väheni ($p=0,034$)

Ei-yksinäisten vastaajien psykososiaalinen hyvinvointi oli jo alussa selvästi yksinäisiä korkeammalla tasolla, eikä tilanne sinällään muuttunut hanketoiminnan aikana.

Terveys, toimintakyky sekä avun ja palvelujen tarve

Terveys

Kun vastaajia pyydettiin avokohdassa mainitsemaan tärkeimmät tavat, joilla he pitivät huolta terveydestään, molemmat ryhmät pitivät merkittävimpinä liikuntaa, kuntoilua ja/tai ulkoilua. Tämän lisäksi he katsoivat terveyden kannalta oleelliseksi erityisesti ravinnon. Terveysvalistuksen kulmakivet olivat vastaajilla siis hyvin hallussa.

Yksinäiset vastaajat arvioivat terveydentilansa huonommaksi kuin ei-yksinäiset ja olivat terveyteensä myös tyytymättömmämpiä¹. He kokivat samoin unensa määrän riittämättömämmäksi sekä enemmän ongelmia muistissaan. Myös iällä oli yhteyttä näihin tekijöihin: mitä vanhempi vastaaja oli, sitä huonommaksi hän arvioi terveydentilansa ja muistinsa. Sen sijaan iällä ei ollut yhteyttä terveystyytyväisyyteen, vaan kaikissa ikäluokissa oli suunnilleen saman verran siihen tyytyväisiä ja tyytymättömiä.

Toimintakyky ja apu arjessa

Yksinäiset vastaajat olivat ei-yksinäisiä tyytymättömmämpiä sekä selviytymiseen sä päivittäisistä toimistaan että asuinalueensa olosuhteisiin. Eräs haastateltumme kuvasi näin kokemuksiaan muutostaan asunnosta toiseen:

2006 mä muutin tähän uuteen [asuntoon], niin en ole tutustunut [muihin asukkaisiin], muuta kun päivää sanotaan aina kun nähdään, en tunnekaan kaikkia. Se entinen asunto olikin hyvä, siinä oli kaikkien kanssa

¹ Viikko ym. 2010: Itse arvioitu terveydentila selittää hyvin ihmisen toimintakyvyn vajeita ja palvelujen tarvetta.

tuttu. Lähdettiin aina ulos lenkille ja semmoista, mutta ei tää, tässä on ihan erilaisempaa. Vanhempia on kaikki, ja minunkin rapussa on yksinäisiä melkein kaikki kuusi [asukasta].

Kyselyssämme myös ikä liittyi kokemukseen päivittäisistä toimista, sillä vanhimmat vastaajat olivat harvimminkin tyytyväisiä selviytymiseensä. Yksinäiset kokivat ei-yksinäisiä harvemmin, että heitä olisi kohdeltu asuinympäristössään yhdenvertaisesti muiden ihmisten kanssa. Ryhmien välillä ei sen sijaan ollut eroa tyytyväisyydessä mahdollisuuksiin käyttää julkisia ja/tai muita liikennevälineitä.

Terveyteen, päivittäistoimista selviytymiseen ja asuinalueeseen liittyvän tyytymättömyyden valossa ei ole yllättävää, että yksinäiset vastaajat ilmoittivat ei-yksinäisiä useammin käyttävänsä erilaisia arjen apuvälineitä. Niitä olivat ennen kaikkea liikunnan tuet, kuten rollaattori ja/tai kävelykeppi tai -sauvat. Sen sijaan ryhmien välillä ei ollut eroja potkukelkan, -laudan tai -pyörän, kuulokojeen tai lääkedosetin käytössä. Avokohdassa vastaajat mainitsivat muiksi käyttämikseen apuvälineiksi muiden ohella silmälasit ja polkupyörän sekä erilaiset kehon rakenteelliset ja toiminnalliset tuet (esim. tukisukat, lonkkahousut, kenkien liukusteet, happirikastin, CPAP -laite), samoin kuin apuvälineet pukeutumiseen (esim. sukanvedin), wc-ti-loihin (esim. tukikahvat, korokkeet, suihkutuoli) ja kotitaloustöihin (esim. purkinavaaja, erikoisveitset). Kuurot henkilöt mainitsivat apuvälineikseen usein muun muassa ovivilkun ja herätystaristimen.

Ryhmät erosivat siltä osin, oliko niissä vastaamista edeltäneen vuoden aikana tarvittu ja saatu apua muilta ihmisiltä sellaisiin arjen sujumiseen liittyviin asioihin kuin koti- ja pihatyöt, kauppa,

Yksinäiset ilmoittivat muita useammin, että eivät olleet saaneet riittävästi tai lainkaan eräitä keskeisiä palveluja

pankki- ja muiden asioiden hoitaminen sekä taloudellinen tuki. Yksinäiset ilmoittivat useammin saaneensa apua ja ei-yksinäiset taas selviytyneensä sitä ilman. Ryhmittäisiä eroja ei ollut ainoastaan avun saamisessa päivittäisiin toimintoihin. Vain harva vastaaja ei ollut saanut tarvitessaan apua, mutta useimmiten heitä olivat kuitenkin ne yksinäiset, jotka olivat kaivanneet henkistä tai taloudellista tukea.

Sosiaali- ja terveyspalvelut sekä kokemus yhdenvertaisuudesta

Kun vastaajilta kysyttiin erilaisten sosiaali- ja terveyspalvelujen käytöstä viimeisen vuoden aikana, yksinäiset ilmoittivat ei-yksinäisiä useammin, että eivät olleet tarvitessaan saaneet riittävästi tai lainkaan eräitä keskeisiä palveluja. Niitä olivat terveyskeskuslääkärin ja terveyskeskussairaanhoidajan vastaanotot, hammashoito, fysioterapia tai muu kuntoutus sekä ikäihmisten neuvonta. Ei-yksinäiset taas katsoivat saaneensa näitä palveluja useimmiten riittävästi. Hieman vähäisemmässä

määrin tilanne oli sama myös sosiaalityöntekijän sekä kotipalvelun ja -sairaanhoidon osalta. Sen sijaan ryhmien välillä ei ollut eroja mielenterveys- ja päihdepalvelujen tai päivä- ja palvelukeskusten käytössä tai omaishoidon tuen saannissa.

Kyselyssä tiedusteltiin vastaajilta myös, missä määrin he kokivat terveys- ja sosiaalipalveluissa tullessa kohdelluiksi muiden ihmisten kanssa yhdenvertaisesti. Yksinäiset vastaajat kokivat yhdenvertaisuutta useimmiten jossain tai vähäisessä määrin, kun taas ei-yksinäiset kokivat sitä tavallisesti suuressa määrin. Avovastauksissa otettiin kantaa muun muassa siihen, mikä oli palvelujen tilanne ikäihmisten osalta ylipäänsä: *tuottamatonta eläkeläistä ei aina oteta todesta ja terveydenhuollossa selvästi väheksytään vanhenevaa ihmistä*. Tämä tarkoitti esimerkiksi sellaista kohtelua, että ihmistä *ei tutkita* vaan *kaikki vaivat johtuvat vain iästä*. Joku nimesi ilmiön suorastaan *ikärasismiksi*. Useampikin kuuro henkilö kertoi tarvitsevansa palveluihin mukaansa *aina viittomakielen tulkin, sillä muuten olen todella avuton, koska en ymmärrä, mitä toiset puhuvat*. Ratkaisukeskeistä lähestymistapaa edusti näkemys, että *voin halutessani vaikuttaa asioihin kirjoittamalla epäkohdista ja esittämällä vaihtoehtoja*.

Yhdenvertaisen kohtelun puutteelle tarjottiin myös omaan henkilöön liittyviä selityksiä, kuten *olen arka* tai *itsesääli on voimakas*. Toisaalta yhdenvertaisuutta suuressa määrin kokenut henkilö totesi yhteenvedonomaaisesti, että *nyt kun olen tähän ikään [81v.] päässyt, koen olevani suurin piirtein onnellinen ihminen*. Joku ei nähnyt kysymystä lainkaan oleelliseksi: *en osaa edes ajatella niin, elän omaa elämäni, minä olen minä*. Yhdenvertaista kohtelua suuressa määrin kokeneet ihmiset kirjoittivat myös, että *en ole koskaan huomannut, etteikö voisi olla samanarvoinen kuin muut ihmiset* tai että *kaikki on itsestä kiinni*. Toisin sanoen samoin kuin omaan elämään vaikuttamisen osalta, yhdenvertaisuuden kokemisessakin oleellisia tekijöitä olivat näkemys omasta arvosta ja kyvykkyydestä eli kokemus toimijuudesta. Tällaisia kokemuksia tuettiin myös Eloisissa hanketoiminnoissa.

Tilastollisesti **merkittävät muutokset** terveydessä ja toimintakyvyssä

Loppukyselyn tulosten mukaan tutkittujen osajoukkojen terveydessä ja toimintakyvyssä oli Eloisaan hanketoimintaan osallistumisen aikana tapahtunut osin myönteistä ja osin kielteistä muutosta. Muutokset olivat tilastollisesti merkitseviä seuraavilta osin:

- Tyytyväisyys terveyteen lisääntyi yksinäisillä ($p=0,013$) ja väheni ei-yksinäisillä ($p=0,036$)
- Terveystila-arvio heikkeni ei-yksinäisillä ($p=0,006$)
- Tyytyväisyys asuinalueeseen väheni ei-yksinäisillä ($p=0,013$)

Terveys, toimintakyky ja palvelutyytyväisyys olivat ei-yksinäisillä vastaajilla jo alussa selvästi yksinäisiä paremmalla tolalla, eikä tilanne sinällään muuttunut hanke-toiminnan aikana.

Tilastollisesti ei-merkitsevät muutokset

Tutkittavien ryhmien välillä alkukyselyssä vallinneet tilastollisesti merkitsevät erot olivat hävinneet loppukyselyssä seuraavilta osin, mikä tarkoittaa tässä myönteistä muutosta (joka ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä):

- Yksinäiset katsoivat useammin, että eivät olleet tarvinneet sosiaalityöntekijän palveluja. Toisaalta niiden määrä oli vähentynyt, jotka eivät olleet tarvitessaan saaneet palvelua. Tämä saattaa liittyä Eloisa ikä -hanketoiminnassa saatuun sosiaaliseen neuvontaan ja ohjaukseen.
- Yksinäiset kokivat saaneensa aiempaa riittävämmän neuvontapalveluja, mikä saattaa myös liittyä hanketoimintaan osallistumiseen.

Yhteen mielenkiintoiseen muuttajaan oli loppukyselyssä syntynyt tilastollisesti merkitsevä ero tutkittavien ryhmien välille, mikä tarkoitti yksinäisten kannalta myönteistä muutosta (joka ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä):

- Yksinäiset katsoivat aiempaa (ja ei-yksinäisiä) useammin voineensa käyttää riittävässä määrin palvelu- ja päiväkeskuksia, korttelikerhoja ja vastaavia paikkoja. Tämäkin saattaa liittyä hanketoiminnan lisäämiin toimintamahdollisuuksiin.

Vaikka edelliset muutokset eivät ole tilastollisesti merkitseviä, ne voivat viitata hanketoiminnan onnistumiseen neuvonnan ja sosiaalisten areenoiden tarjoamisessa yksinäisille ihmisille.

Aktiivisuus harrastuksissa ja yhteisöissä

Harrastukset

Vastaajilta tiedusteltiin heidän harrastuksistaan listaamalla joitakin vaihtoehtoja valmiiksi sekä tarjoamalla avokohdat mahdollisille muille kotona tapahtuville ja sen ulkopuolisille harrastuksille. Osajoukkojen välillä ei ollut eroja suhteessa kotija käsitöiden tekemiseen, tv:n ja radion seuraamiseen, lukemiseen, liikuntaan tai siihen, oliko vastaajalla kotona käytössä internet-yhteys. Muina kotona ja kodin ulkopuolella tapahtuvina harrastuksina mainittiin laaja kirjo erilaisia fyysisiä töitä ja toimia (esim. puutarhan- tai metsänhoito, kalastus, metsästys, marjastus, piha- ja puutarhatyöt, mökkeily, huolto- ja korjaustyöt, urheilu, askartelu), kotitaloustöitä (esim. ruuanlaitto, leivonta), erilaiset opistot ja kerhot, tietotekniikka, erilainen älytoiminta (esim. sanaristikot, sudokut, kryptot), kulttuuri (esim. musiikin kuuntelu tai soittaminen, maalaaminen, kirjoittaminen), lastenlasten hoitaminen, ystävien vierailut, sukulaisten tapaaminen, matkailu, vapaaehtois- ja kylätoiminta sekä uskonnon harjoittaminen esimerkiksi seurakunnan ja kirkon toiminnassa.

Yhteisöihin osallistuminen

Yksinäisyyttä kokeneet vastaajat osallistuivat ei-yksinäisiä harvemmin erilaisten yhteisöjen toimintaan. Ryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevät erot sekä siinä, osallistuivatko he yhteisö-

Kummastakin ryhmästä suurin osa osallistui yhteisöihin aktiivisesti, mutta yksinäiset kuitenkin muita vähemmän

jen, kuten kerhojen, järjestöjen, yhdistysten, harrastusryhmien tai hengellisten/henkisten yhteisöjen, toimintaan ylipäänsä että siinä, oliko osallistuminen aktiivista. Kummastakin ryhmästä suurin osa osallistui ja teki niin aktiivisesti, mutta yksinäiset kuitenkin vähemmän kuin ei-yksinäiset. Satunnaisesti yhteisöihin osallistuvien osalta ryhmien välillä ei ollut eroa. Avokohdissa osallistumuodoksi usein täsmennettiin toimintaa järjestävä taho. Joku totesi *osallistuvansa kaikkeen mahdolliseen*, toinen vain *kahvikupin ääressä*. Osallistumisen rooleja oli monenlaisia ja ne monesti myös yhdistyivät: henkilö saattoi *toimia vanhusneuvostossa ja olla useamman yhdistyksen hallituksen jäsen ja/tai kutoa sukia ja leipoa myyjäisiin*. (Myös luvut 5 ja 6.)

Useissa avovastauksissa mainittiin Eloisa ikä -hankkeiden toimintaan osallistuminen. Yksinäisyysteeman osalta tutkimushaastatteluissamme kävi ilmi, että hankkeissa vapaaehtoiset ikätoverit olivat muun muassa käyneet kahvittamassa yksinäisiä ihmisiä heidän kotonaan. Samalla oli tullut juteltua:

Mä mielellään kuuntelen, että kyllä siellä on sarkaa, sitä ei kukaan käsitä kun tuolla jossakin, sanotaan nyt kahdenkymmenen kilometrin päässä kuljet keskustasta niin on joku yksinäinen mummeli [...] ja oikein iteki huomaa miten ne piristyy, "voi kyllä oli kivaa kun sä tulit".

Joissain hankkeissa vapaaehtoiset antoivat yksilöllistä ja tavoitteellista tukea vaikeissa elämäntilanteissa olleille ikätovereille. Yleensä vaikeisiin tilanteisiin oli liittynyt myös yksinäisyyden kokemus. Eräs haastateltu kiteytti tällaisen hankkeen annin osallistujille siihen, että tää on ruohonjuuritason työtä, jossa annetaan aikaa ja on aina joku turva. Edelleen oli hankkeita, joiden yhtenä tavoitteena oli yksinäisyyden lievittäminen yhdessä vertaisten kesken ryhmätoiminnan muodossa.

Yhdenvertainen kohtelu

Lomakekyselyssä tiedusteltiin, kokiko vastaaja tulleen hankkeessaan kohdelluksi yhdenvertaisesti toisten ihmisten kanssa. Alkukyselyn osalta kysymys oli toki hieman epäselvä, koska useimmat vastaajat olivat tuolloin vasta aloittaneet hankkeen toiminnassa eikä heillä siis ollut siitä vielä (juurikaan) kokemusta. Osajoukkojen välinen ero kokemuksessa yhdenvertaisuudesta säilyi kuitenkin hankeaikana samana: yksinäiset olivat kokeneet sitä vähemmän. Yhdenvertaisuuteen hankkeessa liittyivät epäilemättä kokemukset niin sen toiminnasta ja vetäjistä kuin muista osallistujistakin. Eräs yhdenvertaisuutta suuressa määrin kokenut henkilö kertoi avovastauksessaan, että *Eloisa ikä -hankkeen ohjaajat saivat minut tuntemaan itseni "tärkeäksi" – ihania ihmisiä*. Toinen totesi, että *Eloisa ikä antaa toivoa tulla ymmärretyksi*. Samantyyppisiä kommentteja kuulimme usein myös tutkimushaastatteluissa, joissa hanketoimintoja kiitettiin myös suoraan oman yksinäisyyden lievittämisestä. Lievittymistä oli tapahtunut, koska *täällä [hankepaikassa] saa nauraa ja touhuta muiden kanssa [...] kyllä tämä pelastanu minut ja koska kuolemanpelkoo vähentää, jos pääsee ees puhumaan jollekin, että "hei mä oon olemassa"*.

Kulttuuripalvelut

Ei-yksinäiset vastaajat käyttivät useimpia kyselyssä tiedusteltuja kulttuuripalveluja yksinäisiä enemmän. He olivat käyneet yksinäisiä useammin estraditaiteen esityksissä (teatteri-, tanssi-, sirkus- ja vastaavat esitykset), konserteissa (klassinen, kevyt tai rock-musiikki), näyttelyissä (museot ja taide) ja elokuvissa. Ryhmien välillä ei sen sijaan ollut eroja sen suhteen, kävikö vastaaja kirjastossa tai oliko hän ollut katsojana muissa kuin edellä mainituissa kulttuuritapahtumissa tai urheilutai liikuntatapahtumissa. Estraditaiteen esitykset ja kirjasto olivat ylipäänsä suosituimmat kulttuuripalvelut, mutta kirjastossa käytiin tiheimmin.

Tilastollisesti merkitsevät muutokset aktiivisuudessa

Loppukyselyn tulosten mukaan tutkittujen osajoukkojen aktiivisuudessa tapahtui Eloisaan hanketoimintaan osallistumisen aikana kaksi tilastollisesti merkitsevää muutosta:

- Museoissa ja/tai taidenäyttelyissä käyminen lisääntyi yksinäisillä ($p=0,002$)
- Internetin käyttö lisääntyi ei-yksinäisillä ($p=0,031$)

Ei-yksinäiset vastaajat olivat jo alussa joiltain osin yksinäisiä aktiivisempia, eikä tilanne sinällään muuttunut hanketoiminnan aikana.

Yhteenveto kyselytuloksista: psykososiaalinen hyvinvointi koheni, yksinäisyys väheni

Eloisa ikä -tutkimuskyselyn keskeiset tulokset

1. Psykososiaalinen hyvinvointi kohentui vain yksinäisillä	2. Terveys ja toimintakyky heikkenivät vain ei-yksinäisillä
<ul style="list-style-type: none">• Tyytyväisyys itseän ($p = 0,035$) ja ihmissuhteisiin ($p = 0,018$) lisääntyi• Muiden ihmisten tapaaminen koettiin riittävämmäksi ($p = 0,002$)• Matala mieliala ($p = 0,034$) ja yksinäisyys ($p = 0,000$) vähenivät	<ul style="list-style-type: none">• Arvio omasta terveydentilasta heikkeni ($p = 0,006$)• Tyytyväisyys terveyteen väheni ($p = 0,036$), mutta lisääntyi yksinäisillä ($p = 0,013$)• Tyytyväisyys asuinalueeseen väheni ($p = 0,013$)
Muita tuloksia: Aktiivisuus lisääntyi hieman	
<ul style="list-style-type: none">• Internetin käyttö lisääntyi ei-yksinäisillä ($p = 0,031$)• Museoissa/taidenäyttelyissä käyminen lisääntyi yksinäisillä ($p = 0,002$)	
→ Myönteiset muutokset saattavat liittyä yksinäisten hyviin kokemuksiin Eloisa ikä - hanketoiminnoista	→ Kielteiset muutokset voivat johtua siitä, että 1) ei-yksinäisten terveystilanne oli alussa niin hyvä, että siinä ei ollut juuri parantamisen varaa ja 2) hanketoimintaan osallistuminen kompensoi fyysisen terveyden heikkenemisen kokemuksia vain yksinäisillä vastaajilla

Eloisa ikä -tutkimuskyselyn **tilastollisesti merkitsevät tulokset** voi tiivistää niin, että hanketoimintaan osallistumisen aikana **yksinäisyyttä kokeneiden ihmisten psykososiaalinen hyvinvointi koheni monilta osin ja ei-yksinäisten ihmisten koettu fyysinen terveys ja toimintakyky heikkenivät jonkin verran**. Myönteiset muutokset tapahtuivat psykososiaalisen toiminnan kannalta keskeisissä muuttujissa eli vastaajien näkemyksissä itsestään sekä heidän mielialassaan ja toisten ihmisten kanssa viettämänsä ajan määrässä ja suhteidensa laadussa. **Tilastollisesti ei-merkitsevät muutokset** antoivat lisäviitteitä siitä, että hanketoimintaan osallistumisen aikana yksinäisten ihmisten sosiaalisten suhteiden määrä ja yhteydenpito olisivat lisääntyneet. Vaikutti myös siltä, että he olisivat olleet aiempaa tyytyväisempiä saamiinsa neuvonta- ja ohjauspalveluihin sekä erilaisen psykososiaalisen toiminnan mahdollisuuksiin. Nämä muutokset saattavat hyvinkin liittyä yksinäisten ihmisten kokemuksiin osallistumisestaan Eloisan iän hanketoimintoihin.

Hyvä tulos on myös se, että ei-yksinäisten vastaajien psykososiaalinen hyvinvointi oli säilynyt ennallaan eli korkealla tasolla terveyden osittaisesta heikkenemisestä huolimatta. Kielteiset muutokset ei-yksinäisten terveydentilassa ja toimintakyvystä taas voivat johtua esimerkiksi seuraavista tekijöistä:

1. Ei-yksinäisten koettu terveydentila oli hankkeisiin osallistumisen alussa niin hyvä, että siinä ei ollut juuri parantamisen varaa, mutta iän kertyminen hankeaikana saattoi aiheuttaa osalle vastaajista uusia fyysisiä vaivoja. Tätä selitystä tukee se, että ei-yksinäisissä oli yksinäisiä enemmän (8 % vs 5 %) niitä, jotka siirtyivät hankeosallistumisensa aikana seuraavaan kymmenvuotiskäryhmään (vaikka kaikki toki vanhenivat keskimäärin vuoden verran). Toisin sanoen yksinäisyyttä kokeneet olivat jonkin verran iäkkäämpiä. Ei-yksinäisten tyytymättömyyden lisääntyminen omaan terveyteen johtui siis ehkä ennen kaikkea siitä, että terveyden heikkeneminen oli joillekulle uudehko kokemus.
2. Hanketoimintaan osallistuminen kompensoi fyysisen terveyden heikkenemisen kokemuksia vain yksinäisillä vastaajilla. Heissä oli tosin jonkin verran ei-yksinäisiä enemmän kyselyn vanhimpia (80v.+) vastaajia, jotka saattoivat olla myös muita tottuneempia fyysisiin vaivoihin. Silti voi pitää mielenkiintoisena tulosta, että vaikka he arvioivat terveydentilansa niin alku- kuin loppukyselyssäkin selvästi muita useammin keskitasoiseksi tai huonoksi sekä olivat siihen tyytymättömämpiä, heidän kokemuksensa terveydestään ei heikentynyt hankeaikana.¹

Kun psykososiaalisen ryhmätoiminnan vaikutuksia on tutkittu satunnaistetuissa koeasetelmissa², on usein huomattu, että osallistujien psykososiaalinen tilanne on monin osin kohentunut mutta heidän yksinäisyytensä ei ole vähentynyt. Jylhä

¹ Myös Närhi ym. 2017

² Esim. Pitkälä ym. 2005

ja Saarenheimo¹ toteavat kansainvälisessä yhteenvedoartikkelissaan, että yksinäisyysinterventoiden tutkimuksissa on vaikeaa päästä luotettaviin tuloksiin. Tutkimuksia ei välttämättä arvioida riittävän hyvin, jolloin huomaamatta saattaa jäädä esimerkiksi kieltäytymisistä ja keskeyttämisistä johtuva otoksen valikoituneisuus. Myös seuranta-ajat voivat olla lyhyitä. Oman kyselytutkimuksemme asetelma ei ollut satunnaistettu ja tutkittavamme olivat otoksen sijaan joukko. Vertailimme yksinäisten ja ei-yksinäisten vastaajien osajoukkoja, jotka jo alkutilanteessa erosivat toisistaan lähes kaikkien mitattujen tekijöiden osalta. Yksinäisten joukossa oli paljon enemmän sijaa tilanteen muuttumiselle suotuisaan suuntaan, jota myös tapahtui. Tämä ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys: ilman hanketoimintaan osallistumista myönteistä muutosta ei todennäköisesti olisi tapahtunut. **Tämän tutkimuksen valossa järjestöjen hanketoimintaan osallistuminen näyttäisi siis edistävän varsinkin vaikeissa tilanteissa olevien ikääntyneiden ihmisten psykososiaalista hyvinvointia ja vähentävän heidän yksinäisyyttään. Muilla osallistuminen pitää osaltaan hyvinvointia yllä.**

Yksinäisyys aiemmassa tutkimuksessa ja yhteiskunnassa

”Yksin oot sinä ihminen, kaiken keskellä yksin”, kiteytti runoilija V. A. Koskenniemi näkemyksensä itsenäisen Suomen syntymävuonna 1917. Hän näki yksinäisyyden siis jollain tavalla erottamattomana osana ihmisen olemassaoloa. Nykyään kuulee sen sijaan monesti väitettävän, että yksinäisyys olisi juuri meidän ajallemme ominaista ja jopa sitä leimaava ”sairaus”. Onko tässä historiallisessa ajassa ja (länsimaisessa) paikassa jotakin, joka tekee meistä poikkeuksellisen yksinäisiä ja sosiaalisesti osattomia? Entä miten yksinäisyys vaikuttaa meihin? ”Voiko yksinäisyyteen kuolla?” kuten HelsinkiMissio kysyi takavuosien kampanjassaan.

Yksin olemiseen liittyvät kokemukset jaetaan yleensä myönteiseen yksinoloon, jossa ihminen nauttii omasta seurastaan ja latautuu tuleviin koitoksiin, sekä kielteiseen yksinäisyydestä kärsimiseen, sosiaalisen osallisuuden puutteeseen. Myönteinen yksinolo on jotakin, jota ihminen itse hallitsee; hän haluaa ja valitsee välillä olla yksin. Kärsimystä aiheuttava yksinäisyys taas on kuin hallitsematon luonnonvoima, joka voi musertaa kurimukseensa joutuneen.

Ikäihmisten yksinäisyys ja sen syyt

Yksinäisyyttä vanhuudessa on tutkittu varsin runsaasti². Jo 1980-luvulla alkaneessa Ikävihreät -tutkimushankkeessa todettiin, että ikääntyneistä ihmisistä noin 10 prosenttia kokee yksinäisyyttä

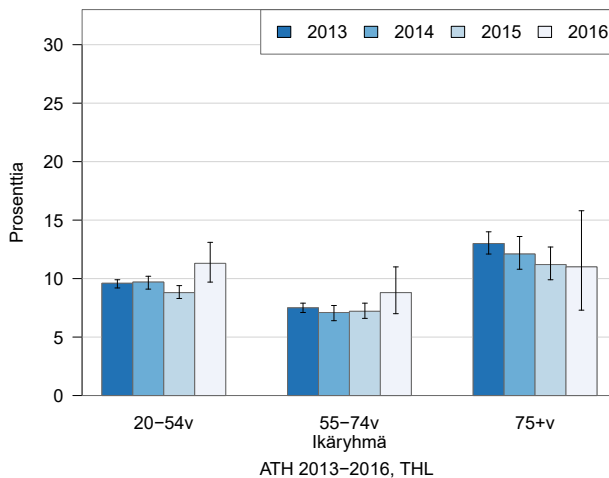
Valtakunnallisissa tilastoissa yksinäisimpiä ovat 75 vuotta täyttäneet naiset

¹ Jylhä & Saarenheimo 2010

² Esim. Pynnönen ym. 2016; Tiilikainen 2016; Uotila 2011; Tiikkainen 2006; Pitkälä ym. 2005; Jylhä 2004

jatkuvasti ja noin 30 prosenttia toisinaan¹. Samanlaisia tuloksia saatiin 15 vuotta myöhemmin² ja edelleen nykypäivänä³. 65 vuotta täyttäneistä suomalaisista yksinäisiä on edelleen noin joka kymmenes⁴. Naiset on monissa tutkimuksissa havaittu hieman miehiä yksinäisemmiksi, ja yksinäisyys korostuu yli 70-vuotiaiden ikäryhmässä⁵. Valtakunnallisissa tilastoissa yksinäisimpiä ovatkin 75 vuotta täyttäneet naiset (13,5 %)⁶. Tämän ikäisten yksinäisyys näyttäisi kuitenkin kokonaisuutena hieman vähentyneen vuodesta 2013 alkaen, kun se muun ikäisillä on lisääntynyt (kuvio 1)⁷.

Kuvio 1. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%)
Suomi



Kun tarkastellaan erilaista tutkimusaineistoa ja vain yksin asuvia ihmisiä, kuva muuttuu jonkin verran: Helsingin Sanomissa toteutetussa verkkokyselyssä 60 – 69-vuotiaista yksin asuneista miehistä yli 10 prosenttiyksikköä naisia useampi ilmoitti tuntevansa itsensä täydellisen yksinäiseksi. Toistuvaa yksinäisyyttä koki runsas puolet yksin asuneista eläkeläismiehistä. Valtakunnallisista tilastoista poiketen yksinäisyys oli vähäisempää 70 vuotta täyttäneillä, mutta heistäkin sitä koki noin 20 prosenttia, jos he asuivat yksin. Verkkokyselyn tulosten perusteella ennen kaikkea yksinasuvat ikämiehet näyttäisivät siis olevan yksinäisyyden riskiryhmä.⁸

¹ Heikkinen ym. 1990

² Pitkälä ym. 2005

³ Caccioppo, Chen & Caccioppo 2017

⁴ Sotkanet -tilastokanta

⁵ Toikka ym. 2015

⁶ Sotkanet -tilastokanta

⁷ ATH: terveytemme.fi/ath/index.html

⁸ Kontula 2017

Tutkimusten ja tilastojen valossa ikäihmisten yksinäisyys ei ole lisääntynyt viime vuosikymmeninä, vaikka julkista keskustelua seuraamalla voisi saada tällaisen kuvan. Ehkä otaksumme yksinäisyyden lisääntyneen, koska koemme, että maailma on muuttunut suuntaan, joka enenevästi mahdollistaa ja jopa aiheuttaa sitä? Sellaiset globaalit kehityskulut kuin kaupungistuminen ja elämän yksityistyminen ydinperheisiin voivat luoda maaperää yksinäisyydelle. Kaupungeissa syntyy nykyään myös uudenlaista yhteisöllisyyttä, mutta pääosin nuorten aikuisten keskuudessa. Ikääntymistä koskevalla yhteiskunnallisella merkityksenannolla on vaikutusta, sillä ikääntyneitä ihmisiä koskevien kielteisten mielikuvien on havaittu

Tutkimusten valossa ikäihmisten yksinäisyys ei ole lisääntynyt viime vuosikymmeninä

ihmisten yksinäisyyden lisääntymisestä voi olla kyse myös eräänlaisesta ennakkoivasta harhasta. Esimerkiksi EETU ry:n² kansaliskyselyssä kävi ilmi, että vielä työelämässä olevat ja eläkeikää vasta lähestyvät vastaajat pitivät ikäihmisten yksinäisyyttä suurempana ongelmana kuin yli 60-vuotiaat eläkeläiset. Harha saattaa liittyä sosiaaliseen kuvitelmaan ja diskurssiin neljänestä iästä³: vanhana on varmasti yksinäistä.

Onko yksinäisyyden syissä sitten tapahtunut muutoksia tai onko se kokemuksellisesti toisenlaista kuin ennen? Ainakaan viimeisten 30 vuoden ajanjaksolla syissä ei juuri näy muutosta: ikäihmisten yksinäisyys liitetään edelleen pitkälti terveyden ja toimintakyvyn heikkenemiseen, sairauksiin, sosiaalisiin menetyksiin ja eristyneisyyteen, psyykkiseen kuormitukseen, yksin asumiseen ja heikkoon sosioekonomiseen asemaan⁴. Pynnönen ja kumppanit⁵ pitävät yksinäisyyttä ja alakuloa sinnällään normaaleina reaktioina ikääntymisen tuomiin epäsuotuisiin muutoksiin terveydessä ja elämäntilanteessa. Pidemmällä aikavälillä yksinäisyyden syyt ja niiden merkitykset tietysti muuttuvat vähintään jossain määrin. Esimerkiksi yksin asuminen ei ole ollut Suomessa koskaan yhtä tavallista kuin nykyään⁶. Toisaalta nimenomaan ikääntyneiden ihmisten yksin asuminen on vähentynyt ainakin 1990-luvun alkuun verrattuna (66 % → 54 %⁷). Ikäihmiset ovat nykyään myös paremmassa fyysisessä kunnossa kuin koskaan ennen. Silti voi käydä kuten eräs tutkimuksessamme haastateltu kuvasi:

*Yhdessä ryhmässä, missä mä oon käyny, niin kaks henkilöä kertoi, että he on niin yksinäisiä, että heillä ei oo mitään muuta, kun kaupassa he sa-
novat kiitos ja näkemiin, se on se mitä he päivässä puhuvat.*

¹ Coudin & Alexopoulos 2010

² EETU ry 2016

³ Giljeard & Higgs 2011

⁴ Esim. Tiilikainen 2016; Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012; Jylhä & Saarenheimo 2010; Pitkälä ym. 2005

⁵ Pynnönen ym. 2016

⁶ Tilastokeskus 2016

⁷ Sotkanet 2016

ihminen kokee vuorovaikutussuhteensa joko määrällisesti tai laadullisesti riittämättömiksi. Jos suhteet eivät ole laadultaan hyviä ja ihminen kokee olevansa emotionaalisesti yksinäinen, hän saattaa esimerkiksi masentua. Yksinäisyyden yhteys masennukseen onkin vahva, sillä sitä kokeneista aikuisista peräti 70 prosenttia on kärsinyt vuoden sisällä masennuksesta. ATH -tutkimuksessa masennusoireilun on huomattu yleistyvän iän myötä: 80 vuotta täyttäneistä oireita oli jo noin 30 prosentilla, naisilla hieman miehiä yleisemmin¹. Yksinäisiä vaivaavat myös itsemurha-ajatukset – niitä on ollut joka neljännellä.² Tämä liittyy epäilemättä kokemuksiin erillisyydestä ja oman elämän merkityksellisyydestä. Iäkkäät ihmiset hakevat mielenterveysongelmiinsa apua muita harvemmin, ja varsinkin itsemurha-ajatuksia ilmoittaneiden ikäihmisten hakeutuminen hoitoon on vähentynyt vielä entisestään. Toisaalta heille määrätään muita useammin mielialalääkkeitä.³

Helsingin Sanomien verkkokyselyyn vastanneista yksin asuneista ikäihmisistä valtaosalle yksinäisyys tarkoitti ennen kaikkea kotiin eristäytymistä sekä masennuksen, epäonnistuneisuuden ja aloitekyvyttömyyden tuntemuksia⁴. Eräs Eloisa ikä -tutkimuksessamme haastateltu henkilö totesi, että *yksinäisen ihmisen elämä ei oo elämisen arvosta, jos ei mi-hinkään pääse eikä kukaan käy kah-tomassa*. Pitkälä ja kumppanit⁵ summaavat kirjallisuuskatsauksessaan, että iäkkäiden ihmisten kokemana yksinäisyys voi johtaa toimintakyvyn heikkenemisen ja masennuksen lisäksi muistisairauksiin, laitoshoitoon ja ennenaikaiseen kuolemaan.

Yksinäisyys on otettu laajan huomion kohteeksi varsinkin sosiaali- ja terveysjärjestöjen kehittämistoiminnoissa

Jos yksinäisyyden tunne saa ihmisen kääntymään sisäänpäin, tämä ruokkii tunnetta entisestään. Tällaista yksinäisyyden noidankehämäisyyttä on tutkittu myös evolutiivisesta näkökulmasta sopeutumisenä ympäristöön⁶. Tällöin sisäänpäin kääntymistä (self-centredness) selitetään teoretisoimalla, että kun ilman toisten apua ja turvaa jääminen muinoin vaaransi yksilön elämän hyvin konkreettisesti, yksinäisen ihmisen täytyi keskittyä nimenomaan itseensä ja omaan hyvinvointiinsa. Tällainen yksinäisyyden 'vaaliminen' olisi ikään kuin psyykinen vastine fyysiselle kivulle, mutta paradoksaalisesti entisestään varmistaisi henkilön yksin jäämisen. Tämä toimisi edelleen evolutiivisena jäänteinä niissä nykyihmisissä, jotka eivät tunnu millään pääsevän irti yksinäisyydestä. Toisaalta teoria tuntuu ottavan hieman yksioikoisesti annettuna, että jotkut ihmiset nyt vain lähtökohtaisesti olivat muinoin yksinäisiä, keskittyivät sitten itseensä ja noidankehä oli valmis.

¹ Noro & Alastalo 2014

² Toikka ym. 2015

³ Viertiö ym. 2017

⁴ Kontula 2017

⁵ Pitkälä ym. 2005

⁶ Cacioppo, Chen & Cacioppo 2017

Tehtävänä yksinäisyyden ehkäisy ja lievitys

Eri alojen tutkimuksen lisäksi yksinäisyydestä kärsiminen on otettu viime vuosina laajan huomion kohteeksi Suomen valtionhallinnossa ja sosiaali- ja terveysjärjestöjen kehittämistoiminnoissa. Toimeliaisuus perustuu ennen kaikkea juuri lisääntyneeseen tietoon varsinkin yksinäisyyden kielteisistä seurauksista. Vuonna 2014 silloinen sosiaali- ja terveysministeri Laura Rätty teki aloitteen yksinäisyyden ehkäisystä laaja-alaisella yhteistyöllä todettuaan, että ”yksinäisyys ei katoa virkatyönä”¹. Vuosina 2015–17 toimineessa monitieteisessä ja -toimijaisessa Suomalaisten yksinäisyys -tutkimus- ja kehittämishankkeessa julkaistiin runsaasti monialaista aineistoa aihepiiristä. Keskeisen havainnon voisi tiivistää siihen, että vuorovaikutus toisten kanssa on välttämätöntä ihmisen hyvinvoinnille. Jos riittävän hyvää vuorovaikutusta ei ole tarpeeksi, ihmiselle saattaa käydä kuten viimeaikaisissa verkkouutisissa varoitetaan: ”Seuran puute muuttaa jopa geenien toimintaa” (Helsingin Sanomat 2015), ”Yksinäisyys on yhtä vaarallista kuin tupakointi” (terve.fi -sivusto 2015), ”Yksinäisyys sairastuttaa sydäntä” (Tiede -lehti 2016) ja ”Yksinäisyys tappaa useammin kuin ylipaino” (ET -lehti 2016).

Toisten seuraan olisi siis syytä hakeutua ja pitää huolta myös ihmissuhteidensa laadusta. ”Tärkein perusturvamme on toiset ihmiset, jotka kannattelevat kolhuissa ja joiden kanssa jaetaan onnen hetket”, todetaan Yksinäisten Suomi -kirjan² verkkoesittelyssä. Erityisesti ystävyysuhteiden merkityksen on joissain tutkimuksissa havaittu kasvavan ihmisen ikääntyessä jopa suuremmaksi kuin omaisten. Sosiaaliset suhteet voivat esimerkiksi tuoda elämään hallinnan ja merkityksen tunnetta sekä kohentaa itsetuntoa.³ Mutta miten toisten ihmisten ilmoille pääsee, jos kärsii yksinäisyydestä? Raha-automaattiyhdistys (nyt STEA) nosti yksinäisyyden ehkäisemisen ja lievittämisen rahoittamansa kehittämistoiminnan erityisteemaksi vuosina 2015 – 16. Ratkaisuksi nostettiin ennen kaikkea yhteisöllisyyden lisääminen. Toikka ja kumppanit⁴ toteavat, että RAY -avustuksilla on tuettu yksinäisyyttä ehkäisevää järjestötyötä vuosittain kaiken kaikkiaan noin 100 miljoonalla eurolla. Järjestöillä on siis yhtä ja toista hihassaan ”yksinäisyyden vastaiseen taisteluun”⁵.

Yhteenveto yksinäisyydestä yhteiskunnassa ja tutkimuksissa

Yksinäisyys, kuten muutkin inhimilliset kokemukset, merkityksellistetään aina uudestaan yhteiskunnan ja kulttuurin muutoksissa. Näin myös yksinäisyyden syistä vallitsee eri aikoina erilaisia näkemyksiä, vaikka samanakin aikana on toki myös keskenään ristiriitaisia käsityksiä. Nykyisin hallitsevan diskurssin mukaan yksinäisyys on Suomessa yleistä ja haitallista mutta lievitettävissä. Vaikka ikäihmisten

¹ Sosiaali- ja terveysministeriö 2014

² Saari 2016

³ Chopik 2017; Närhi ym. 2017

⁴ Toikka ym. 2015

⁵ HelsinkiMissio 2017

Yksinäisyys ei ole tutkimusten mukaan suhteellisesti ottaen lisääntynyt viime vuosikymmeninä eivätkä sen syyt ole juuri muuttuneet, se aiheuttaa siitä kärsiville monia psyykkisiä ja fyysisiä haittoja. Tästä lähtökohdasta varsinkin sosiaali- ja terveysjärjestöt ovat ryhtyneet enenevästi ehkäisemään ja lievittämään yksinäisyyttä.

Tässä luvussa olennaista

Eloisa ikä -ohjelman hanketoiminnan yksi keskeinen päämäärä oli ikääntyneiden ihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin lisääminen. Tämä tarkoittaa sekä psyykkisen hyvinvoinnin että sosiaalisen vuorovaikutuksen edistämistä. Monessa hankkeessa tavoiteltiin suoraan osallistujien yksinäisyyden ehkäisyä tai lievittymistä muun muassa mahdollistamalla heidän kohtaamistaan ja vuorovaikutustaan sekä merkityksellistä yhdessä tekemistä ja yhteisöllisyyttä. Tässä luvussa olemme kertooneet psykososiaalisesta tuesta vaikeissa elämäntilanteissa erityisesti etsivän työn hankkeissa, aineistona tutkimushaastattelumme, sekä yksinäisyyden laaja-alaisista suhteista huono-osaisuuteen, aineistona tutkimuskyselymme. Heijastuspintoina ovat toimineet aiemmat tutkimukset sekä yhteiskunnallinen merkityksenanto yksinäisyydelle.

Ihmisten kyky ja mahdollisuudet helpottaa omaa yksinäisyyttään vaihtelevat. Järjestöillä on tarjolla laaja valikoima erilaisia keinoja yksinäisyyden ehkäisemiseen, lievittämiseen ja vähentämiseen esimerkiksi ryhmä-, ystävä- ja tukihenkilötoiminoissaan. Eloisa ikä -tutkimuskyselyn mukaan **yksinäisyyttä kokeneiden ikäihmisten psykososiaalinen hyvinvointi koheni monilta osin** hanketoimintaan osallistumisen aikana. Etsiviin, yksinäisyyttä lievittäneisiin ja mielenterveyttä edistäneisiin hankkeisiin osallistuneet ihmiset esimerkiksi kokivat valtaosin hyötynsä toiminnasta niin henkisen hyvinvoinnin kuin arjen toimintamahdollisuuksienkin osalta. Tärkeintä oli kohdata toisia ihmisiä ja tulla todella kuulluksi omana itsenään. Eloisan iän tutkimustarinalla on rohkaiseva päätös, sillä järjestöjen toiminnalla voidaan selvästi edesauttaa myönteisiä muutoksia ihmisten elämässä.

Toiminnan kehittämisen kannalta keskeisiksi asioiksi nousivat seuraavat:

- Vaikeissa tilanteissa olevien ikäihmisten löytäminen etsivässä työssä kannattaa: he hyötывät monin tavoin saamastaan psykososiaalisesta tuesta ja käytännön avusta. Tärkeintä on kiireetön ja ihmisen tilanteeseen paneutuva kohtaaminen, josta rakentuvat luottamus ja toivo. Ihmisten löytäminen onnistuu parhaiten verkostotyöllä.

- Yksinäisyyden kokeminen on usein laaja-alaisesti yhteydessä moniin elämänlaatu- ja -hallintaa heikentäviin tekijöihin ulottuen sosiaalisten suhteiden puutteista huonompaan terveydentilaan ja palvelujen saantiin, arjessa selviytymisen hankaluuksiin ja psyykkiseen oireiluun. Kaikki yksinäisyyttä kokevat ihmiset eivät ole samanlaisia, ja yksinäisyyden kohtaaminen psykososiaalisessa toiminnassa vaatii monialaista ymmärrystä ja osaamista.
- Yksinäisyyttä kokeneet ja aiemmin vain vähän (jos lainkaan) järjestöjen toimintaan osallistuneet ihmiset voivat hyötyä siitä erityisesti muutoksen näkökulmasta: heille tarjoutuu mahdollisuuksia psykososiaalisen hyvinvoinnin kohenemiseen. Jo valmiiksi aktiivisilla ja sosiaalisilla ihmisillä toimintaan osallistuminen mahdollistaa elämäntavan jatkuvuutta.

Viitteet:

Alaranta M. Kysely Punaisen Ristin ystävötoiminnan vapaaehtoisille. Yksinäisyys Argumenta-hankkeessa -seminaari, 5/2017.

ATH -tilastokanta: Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus. terveytemme.fi/ath/index.html

Barnett MD. Future orientation and health among older adults: the importance of hope. *Educational Gerontology* 40:10, 2014.

Caccioppo J, Chen H-Y & Caccioppo S. Reciprocal influences between loneliness and self-centeredness: a cross lagged panel analysis in a population-based sample of African American, Hispanic and Caucasian adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13.6.2017.

Chopik W. Associations among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal Relationships* 24:2, 2017.

Coudin G & Alexopoulos T. 'Help me! I'm old!' How negative aging stereotypes create dependency among older adults. *Aging & Mental Health*; 14:5, 2010.

EETU ry. Huomisen kynnyksellä 2016: kysely 55 – 84-vuotiaiden tulevaisuudennäkymistä. TNS Gallup Oy.

Fried S & Haarni I. Ikääntyvien elämäntaidoissa kiteytyy elämäkokemuksen moni-ilmeisyys. *Gerontologia*; 31:2, 2017.

Gilleard C & Higgs P. Ageing abjection and embodiment in the fourth age. *Journal of Aging Studies* 2011, 25, 135-142.

Heikkinen E ym. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyky. Ikivihreät -projekti, osa 1. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1990.

HelsinkiMissio 2017: helsinki-missio.fi/myotatuntuutisia

Hokkanen L. Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimitukset. *Acta Universitatis Lapponiensis* 278. Lapin yliopisto 2014.

Ilomäki T ym. Ikääntyvien saaman epävirallisen avun puute. Teoksessa Murto J ym. (toim.) Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH -tutkimuksen tuloksia. Järjestökentän tutkimusohjelma. THL, Työpaperieita 25/2015.

Jansson A. Ystäväpiiri-toimintaa yli 10 vuotta iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittämiseksi. Yksinäisyys Argumenta-hankkeessa -seminaari, 5/2017. Jokinen S ym. "Paljosta olisin jäänyt, ellen ovea olisi avannut." Löytävän työn tulokset ja vaikuttavuus. *Fingerroosin säätiö* 2017.

Jylhä M. Old age and loneliness: cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere Longitudinal Study of Aging. *Canadian Journal of Aging* 23:2, 2004.

Jylhä M & Saarenheimo M. Loneliness and ageing: comparative perspectives. Teoksessa Dannefer D & Phillipson C (toim.) *The Sage Handbook of Social Gerontology*. Sage 2010.

Kontula O. Yksin asumisen haasteita. Yksinäisyys Argumenta-hankkeessa -seminaari, 5/2017.

Koskinen S, Lundqvist A & Ristiluoma N (toim.) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011*. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, raportti 68/2012.

- Kuikka A. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. Raportti suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto, 2015.
- Mielialamittari MHI-5: terveytemme.fi/ath/turku/notes/ath_mentalht_mhi5_score52_cr.htm
- Noro A & Alastalo H (toim.) Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta. THL, raportti 13/2014.
- Närhi K ym. Ikäihmisten elämänlaatu ja toimintamahdollisuudet. Tutkimushankkeen esitys Promeq -hankkeen seminaarissa 18.9.2017.
- Pitkälä K ym. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, raportti 11. Gummerus, Vaajakoski 2005.
- Pynnönen K ym. Effect of a social intervention of choice vs. control on depressive symptoms, melancholy, feeling of loneliness, and perceived togetherness in older Finnish people: a randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, 22.9.2016.
- Saari J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Gaudeamus 2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2014: stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/ministeri-raty-yksinaisyys-eikatoa-virkatyona
- Sotkanet 2016: 65 ja 75 vuotta täyttäneiden yksinasuvien asutokunnat 1990 – 2016. <http://bit.ly/2vscuYK>
- Sotkanet -tilastokanta: sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?g=358
- Suutari S. Ryhmästä arjen yhteisöksi – kestävää yhteisöllisyyttä luomassa. Yksinäisyys Argumenta-hankkeessa -seminaari, 5/2017.
- Talentia-lehti 2016. Pidä kiinni toivosta, se kannattelee ja suoja elämää.
- Tiilikainen E. Yksinäisyys ja elämänkulku. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Helsingin yliopisto, valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 4. Unigrafia, Helsinki 2016.
- Tiikkainen P. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuraututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän University Printing House 2006.
- Tilastokeskus 2016: Yhden henkilön asutokuntien määrä 1985 – 2016. bit.ly/2vlsplx
- Toikka S ym. Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa. Teoksessa Murto J ym. (toim.) Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH -tutkimuksen tuloksia. Järjestökentän tutkimusohjelma. THL, Työpapereita 25/2015.
- Uotila H. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen Yliopistopaino Oy, Tampere 2011.
- Viertö S ym. Palvelujen käyttö mielenterveyteen tai päihteiden käyttöön liittyvien ongelmien vuoksi Suomessa vuosina 2012 – 2015. *Duodecim* 133:3; 292 – 300, 2017.



5.

TOIMIJUUDEN MAHDOLLISUUDET

Mun on helppo lähteä, kai se on sitten, kun on oppinut työssä aikanaan käymään ja ainakin minä tietysti [...] mä oon kova puhumaan [...] vähän liiankin suulas vissiin, mutta mun on helppo lähteä. Mutta oikeastaan siinä vaiheessa kun jäin eläkkeelle, niin mulla kyllä oli sellainen pieni pelko, että miten mä nyt sitten reagoin, että jääkö mä ihan kotiin, että mä käyn vaan kaupassa ja nopeasti kotiin [...] mutta onneks mä oon keksinyt näitä kaikkia tai niitä on ollut tarjolla.

Eläkkeelle siirtyminen ravistelee useimpien ihmisten arkea vähintään siltä osin, että toiminnan areenat ja muodot muuttuvat, eivätkä päiviä rytmittä aikaisemmassa määrin ulkoiset velvoitteet ja täytymiset. Yllä olevassa lainauksessa Eloisan iän hanketoimintaan osallistunut henkilö kuvaa tällaista katkosta ja omaa huoltaan siitä, kuinka rakentaa toimijuutta uudessa tilanteessa. Haastateltu pohti puheen- vuorossaan toimintaa ja osallistumista eri näkökulmista. Yhtäältä *suulas* ominaisuuslunne ja työuran aikana omaksutut tottumukset olivat mahdollistaneet sen, että hänen oli helppo lähteä mukaan tarjoutuvaan toimintaan. Toisaalta hän kertoi myös aprikoineensa, aiheuttaisivatko elämänmuutokset osittain arvaamattomia ja jopa aiempien tottumusten vastaisia psyykkisiä reaktioita. Oma kekseliäisyys ja aktiivisuus mutta myös erilaisten toimintamuotojen tarjolla oleminen olivat mahdollistaneet tälle henkilölle sopivan ja identiteettiä tukevan elämäntyylin löytymisen myös eläkkeellä ollessa. Näin muodostunut luovaa toimintaa ja vapaaehtoista auttamistyötä yhdistelevä elämäntapa oli haastatellun mielestä aivan erilainen kuin työelämän aikana, mutta hän koki sen mielenkiintoisena ja innostavana.

Monet muutkin tutkimuksessamme haastatellut henkilöt näkivät sekä elämänaikaiset kokemuksensa että persoonalliset ominaisuutensa sen taustalla, oliko toimintoihin mukaan tuleminen helppoa vai hankalaa. Oman aktiivisuuden saatettiin kertoa olevan peräisin juuri työelämässä opituista toimintatavoista tai jopa jo varhaisvuosilta. Jos työ oli edellyttänyt paljon sosiaalista kanssakäymistä ja esillä olemista, sama koettiin luontevana myös eläkeaikana.

Luonteen ja elämänaikaisten tottumusten lisäksi nykyistä toimeliaisuutta selitettiin myös sukupolvikokemuksella:

Niin, se on onkin nyt että siis mekin olemme juuri sukupolvea, joka näimme sen sodan ajan ja näimme sen puutteen ja sen, kuinka täyty tehdä, [...] haluttiin tehdä [...] ei se ollut pakko, vaan haluttiin tehdä ja jotakin kehittää ja säästettiin raaka-aineita ja tehtiin lahjoituksia ja tehtiin vapaaehtoista työtä [...] niin nyt siihen pitää palata [...]

Viittaukset *tehtyihin lahjoituksiin* ja *vapaaehtoiseen työhön* sota-ajan jälkeisinä pulavuosina muistuttavat positiivisesta yhteisöllisyydestä, joka tuolloin olikin

varsin vahva kulttuurinen normi. Sama toiminnan ja kehittämisen halu motivoi haastateltua edelleen ja paikallinen projekti oli tarjonnut hänelle areenan tehdä jotain mielekästä, kuten vaikkapa toimia yhdessä nuorten kanssa:

Tämä on [hankkeen] ehkä nyt sitten parhaita puolia, että se tänä päivänä antaa meille mahdollisuuden ajatella ja tehdä jotakin ja ehkä se myös jossain määrin opettaa [sukupolvien] yhteistoimintaa.

Toimijuus itsereflektiona ja valintana

Kun ihmiset ”rakentavat omaa elämäntapaaan tehden valintoja ja toimien historian ja yhteiskunnallisten olosuhteiden luomissa mahdollisuuksissa ja rajoissa”¹, toiminta voi olla sekä reaktiivista että reflektiivistä. Reaktiivinen toiminta on etupäässä olosuhteisiin mukautumista, kun taas reflektiivisessä ihmiset ilmentävät toimijuuttaan tarkastelemalla aktiivisesti suhdettaan ympäröivään maailmaan sekä arvioimalla itseään toimijoina ja valintojen tekijöinä. Reflektiivisessä omaa identiteettiä, motivaatiota ja persoonallista elämäntapaa otetaan symbolisesti haltuun.

Laajamittainen reflektointi ei ole luontevaa tai yhtä mahdollista kaikille ihmisille tai kaikissa tilanteissa esimerkiksi juuri ihmisen elämään vaikuttavien olosuhteiden vuoksi, mutta tutkimuksemme haastatteluista suurin osa sisälsi omaa toimintaa reflektioita puheenvuoroja. Niissä haastatellut saattoivat käsitellä persoonallisia ominaisuuksiaan, motiivejaan tai elämänaikaisia tottumuksiaan ja toimintatapojaan, kuten nähtiin tämän luvun alun sitaatissa. Tällainen puhe heijasteli samalla usein sekä populaaripsykologisia diskursseja että aktiivisena ikääntymisen sanastoa. Reflektiivisen puheen määrä voi kertoa myös siitä, että haastatellut – ja ehkä ylipäänsä hankeosallistujat – näkivät itsensä pääosin aktiivisina toimijoina.

Oman elämän ja toiminnan tarkastelua pidetään usein sekä hyvinvoinnin että merkityksellisuuden kokemusten kannalta keskeisenä. Erityisen painokkaasti tätä ovat pitäneet esillä ne tutkijat, joiden mielestä elämäkerralliset tarinat sekä jäsen-

Oman elämän ja toiminnan tarkastelua pidetään usein keskeisenä sekä hyvinvoinnin että merkityksellisuuden kokemusten kannalta

tävät identiteettiä että toimivat tienviittoina kohti tulevaa. Omien persoonallisten ominaisuuksien, motiivien ja aiemmin omaksuttujen toimintatapojen näkeminen selityksinä tämänhetkelle elämäntyyliin tai -tilanteelle voi tuottaa jatkuvuutta sekä myönteisessä

että kielteisessä mielessä. Myönteisessä mielessä jatkuvuus auttaa pitämään yllä arjen mielekkyyttä ja mielen tasapainoa, mutta kielteisessä mielessä se taas saattaa rajoittaa valintoja ja merkitä siten joustavuuden puutetta.

¹ Elder ym. 2003

Persoonallisista ominaisuuksista erityisesti sosiaalisuus ja muiden ihmisten seurassa viihtyminen mainittiin haastatteluissa käytännön toimintaan motivoivina tekijöinä. Eräs hyvin toimelias osallistuja totesi olevansa *ulospäin suuntautuva* ja *aina innostunut*. Hänelle oli luonteenomaista tarttua tilaisuuteen, kun sellainen tarjoutui. Hän kertoi järjestävänsä mielellään tapahtumia ja juhlia sekä huolehtivansa, että muutkin ihmiset viihtyivät niissä. *Mä oon luonteeltani enempi semmoinen juhlahiiminen, en niin arki-ihminen*, hän kiteytti.

Arki-ihmisen ja juhlahiimisen lisäksi omaa ominaisluonnetta kuvailtiin haastatteluissa monilla muillakin henkilökohtaisia kiinnostuksen kohteita ja toimintamotii-veja ilmaisevilla sanoilla kuten *käsityöihminen*, *lenkki-ihminen* tai *someihminen*. Käsityöihmisiä veti toimintaan halu tehdä jotain käsillään, ja sosiaalinen kanssakäyminen saattoi tulla siihen ikään kuin ylimääräisenä bonuksena. Muille kuin käsityöihmisille kannattaa haastateltujen mukaan tarjota toiminnaksi jotain muuta. Samalla periaatteella voi ajatella, että henkilöitä, jotka eivät löydä itsestään lenkki-ihmistä, ei ehkä saa vedetyksi mukaan toimintaan lenkkiseuraa tarjoamalla eivätkä tietokonekurssit välttämättä houkuttele sellaisia, jotka eivät tunne olevansa someihmisiä. Toiminnan pitäisi sopia ihmisen omiin odotuksiin ja taipumuksiin. Toisaalta ihminen voi mahdollisuuden tarjoutuessa tai toiminnan myötä löytää eläkeiässäkään itsestään uusia puolia, kuten vaikkapa käsityöihmisen, taideihmisen tai someihmisen.

Siinä missä sosiaalisuus nähtiin toimintaan houkuttelevana asiana, ujous tai arkuus puolestaan saatettiin esittää selityksenä toiminnasta pidättäytymiselle, etenkin kun puhuttiin toisista ihmisistä. Toisaalta ymmärrettiin, että passiivisuuteen saattaa olla monia muitakin syitä. Eräs haastateltu muun muassa viittasi terveyden merkitykseen sanoessaan, että *me hyväkuntoiset lähdetään joka paikkaan*. Jotkut pohtivat, missä määrin toimeliaisuus ja passiivisuus ovat kiinni ihmisestä itsestään ja missä määrin niitä voi selittää esimerkiksi masentuneisuus:

Kai se on että ei niillä [jotka eivät halua osallistua hankkeen toimintaan] oo [...] onks ne niin masentuneita vai onks ne sitten niin saamattomia vai mikä.

Tässä sitaatissa haastateltu pohdiskeli syitä joidenkin tuntemiensa ihmisten osallistumattomuuteen. Hän kertoi esimerkin naapuristaan:

[...] tämä kumminkin aina sanoo tämä ihminen, että hän ei osaa mitään, hän ei tee [...] ja ei hän osaa mitään tehdä ja [...] niin se on [...] vähän niinkun jotenkin avutonkin, vaikka osaakin.

Passiivisen ihmisen saatettiin ajatella olevan masentunut tai saamaton tai häneltä arveltiin puuttuvan uskoa omiin kykyihin, jolloin ei saa ryhdyttyä, vaikka

oikeastaan aivan hyvin osaisi. Jotkut kertoivat tuntevansa henkilöitä, joille siunaantui aina ”muuta menoa”, kun paikkakunnalla olisi ollut joku eläkeläisille suunnattu tilaisuus. Eräs haastateltu pohti syitä tällaiseen *tekosyiden varjolla pois jäämiseen* ja arveli, että jotkut eivät ehkä katso sopivansa porukkaan ja toiset eivät yksinkertaisesti jaksa lähteä kotoa. Hän katsoi edelleen, että jotkut halusivat yksinkertaisesti vain olla omissa oloissaan (myös luku 4). THL:n ATH -kyselyssä¹ järjestötoimintaan osallistumattomat 55 vuotta täyttäneet ihmiset nimesivät tilanteen syiksi ennen kaikkea sen, että eivät olleet kokeneet osallistumiselle tarvetta (erityisesti 55–74-vuotiaat, 63 %) sekä sen, että osallistumista oli estänyt oma tai läheisen huono terveydentila tai toimintakyky (erityisesti 75 vuotta täyttäneet, 27 %). Nämä syyt poikkesivat siis jossain määrin haastateltujen esittämistä arvailuista.

Eräessä viimeaikaisessa brittiläisessä haastattelututkimuksessa² analysoitiin ikäkäiden ihmisten osallistumiskokemuksia ja havaittiin, että osallistumisen määrään ja muotoihin vaikuttivat ennen kaikkea ihmisen henkilökohtaiset arvot eli ne asiat, joita kukin piti elämässä kaikkein tärkeimpinä. Yleisimmin mainittuja arvoja olivat yhteys toisiin ihmisiin, autonomia, oman osaamisen vahvistaminen, parhaansa tekeminen, hyödyllisenä oleminen, identiteetin säilyttäminen sekä henkilökohtaisesti kiinnostavien asioiden tavoittelu. Myös meidän tutkimuksesamme nämä asiat tulivat usein esiin, kun puhuttiin toimintaan osallistumisesta. Arvot saattavat olla myös risti-riidassa keskenään niin että esimerkiksi pyrkimys autonomian säilyttämiseen tai pelko sen menettämisestä voi joissain tilanteissa rajoittaa kontakteja muihin ihmisiin. Jotkut haastatellut korostivatkin sen merkitystä, että toiminnassa tulee hyväksytyksi sellaisena kuin on, tarvitsematta pelätä, että joku toinen alkaa määritellä, miten ja mistä voi vaikkapa puhua

Toiminnassa tulee hyväksytyksi sellaisena kuin on, tarvitsematta pelätä, että joku toinen alkaa määritellä, miten ja mistä voi vaikkapa puhua

Missä määrin haastatellut sitten ajattelivat toimintoihin osallistumattomien ihmisten olevan itse vastuussa ajattelutavoistaan, motiiveistaan, ominaisuuksistaan tai jaksamisestaan? Suurimmaksi osaksi osallistumattomia kohtaan ilmaistiin ymmärrystä ja empatiaa, mutta muutama haastateltu korosti myös, että kyse on asenteesta, joka on itse valittavissa. Tällöin ihmisen elämäntilannetta ei sinällään pidetty merkityksellisenä vaan katsottiin, että jokainen voi halutessaan olla aktiivinen toimija. Asenteen peräänkuuluttamisesta lienee kyse muun muassa toteamuksessa, että *kyllä ne huonokuntoisetkin tulee vaikka rollaattorin kanssa [mukaan toimintaan], jos vaan haluaa*.

¹ Terveystemme.fi

² Sugarhood ym. 2017

Muutamit haastatellut kokivat kuitenkin hankalaksi kysymyksen yksilön suoravivaisesta vastuusta. Eräs naispuolinen haastateltu totesi aluksi, että aktiivisuus on *aika paljon itsestä kiinni*, mutta päätyi sitten pohtimaan, että on ehkä *tärkeää sanoa, että riippuu itsestä*, kun itsellä oli parempi tilanne kuin joillakin toisilla. Hän katsoi siis ihmisen toiminnan olevan myös tilannesidonnaista, ei yksinkertaisesti vapaata valintaa.

Toimijuus psykologisena tarpeena

Autonomian ja yhteenkuuluvuuden tapaisia toiminnan motiiveja voidaan tarkastella paitsi arvoina, myös suoranaisesti ihmisten psykologisina tarpeina. Ryanin ja Decin¹ mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: vapaaehtoisuus (autonomia), kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Frank Martela² tarkentaa autonomian tarkoittavan ihmisen kokemusta siitä, että on vapaa päättämään itse tekemisistään. Kyvykkyys taas tarkoittaa kokemusta siitä, että osaa hommansa ja saa asioita aikaan. Yhteenkuuluvuus puolestaan syntyy, kun ihminen kokee, että hänestä välitetään ja hän välittää toisista. Se, kuinka nämä perustarpeet toteutuvat elämässä, voi vaikuttaa merkittävästi päivittäiseen arkeemme ja hyvinvointimme. Martela korostaa, että psykologisiin tarpeisiin vastaavat kasvuolosuhteet tuottavat hyvinvivia ja tasapainoisia aikuisia.

Ikääntyessä psykologiset tarpeet voivat olla uhattuina monesta eri syystä. Toimintakyvyn ja terveyden heikentyessä ja osittain myös eläköitymisen myötä autonomian kokemus saattaa hapertua. Kun ikätoverien verkostokin vielä harvenee, myös yhteenkuuluvuuden kokemukset voivat vähetä. Joidenkin ihmisten kohdalla työelämä aikatauluineen ja odotuksineen on saattanut ohjautua huomattavassa määrin heidän ulkopuoleltaan, ja eläkkeelle jäätyä oman motivaation löytäminen toiminnalle voi tuntua vaikealta.

kääntyessä psykologiset tarpeet
voivat olla uhattuina monesta syystä

Erilaiseen vapaasti valittuun toimintaan osallistuminen näytti joillekin haastatelluille olevan luontevaa jatkoa työelämän aikaiselle aktiivisuudelle ja avaavan tilaisuuksia kyvykkyiden sekä opittujen tietojen ja taitojen hyödyntämiseen ja ylläpitämiseen. Toiset taas olivat joutuneet varta vasten miettimään, kuinka elämä eläkkeellä sujuisi ilman ulkoapäin annettua aikataulua ja agendaa. Silloin tietynlainen itsekkyytensä ja oma motivaatio toimintaan esitettiin usein välttämättömyyksinä, joita ilman *mistään ei tulisi mitään*. Itsekuria ilmennettiin esimerkiksi korostamalla kotoa pois lähtemisen ja toisten seuraan menemisen tärkeyttä:

¹ Ryan & Deci 2000

² Martela & Jarenko 2014

No se on ainakin tärkeää, kun minäkin olen yksinasuva, että pääsee mukaan, pääsee toisten joukkoon, eihän siitä tulis mitään muuten että olis aina kotona, ei ei, eikä mun luonteellani, ei.

Tämän kommentin esitti kulttuuriharrastusryhmään osallistunut haastateltu, joka koki saaneensa toiminnassa uusia ystäviä ja tuttavuuksia sekä iloa elämäänsä. Harrastus ei sinänsä ollut hänelle uusi, mutta se oli ollut hyvän tovin katkolla ennen nyt tarjoutunutta tilaisuutta. Nykyinen harrastaminen vaikutti hänen mielestään erityisen positiivisesti mielialaan, sillä elämä oli ollut aikaisemmin jollain tavoin *tummempaa* ja *yksitoikkoisempaa* ja nyt siihen oli taas tullut *kivaa keveyttä* ja *valoisuutta*. Sinne [kotiin] ei saa jäädä [...] että pakko lähteä, vaikka olisi huonompikin ilma, painotti myös eräs toinen haastateltu. Hänen mukaansa ulkona säällä kuin säällä liikkumisen lisäksi oli tärkeää löytää paikkoja, joihin mennä ja kavereita, joiden kanssa päästä kosketuksiin ja vaihtaa ajatuksia.

Silloin kun haastatellut korostivat toiminnan tärkeyttä mielialan tai suorastaan koko mielenterveyden kannalta, koti ja erityisesti kotona olevat sohva, sängyn pohja ja television edusta nähtiin paikkoina, jotka helposti lamaannuttavat ihmisen toimintatarmoa ja motivaatiota. Mikä tahansa harrastus tai tekeminen nähtiin parempana kuin toimettomuus ja passiivinen television tuijottaminen:

Ja tosiasia on, että ei sänkyyn eikä television eteen vaan ulos. Ja pitäis tosiaan löytää jonkunlaisen harrastuksen siitä, ei sen väliä oo mikä harrastus, jos hyvä harrastus on niin en suosittelen kapakkaa, juu.

Jotkut haastattelemistamme henkilöistä kertoivat suunnitelleensa hyvin määrätietoisesti eläkeaikansa sekä fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin että arjen ajankäytön näkökulmista. Mielessä olivat olleet sekä liikunnalliset harrastukset että vaikkapa kirjallisuuspiiriin tai muuhun vastaavaan kulttuuritoimintaan osallistuminen. Arkea haluttiin rytmittää mutta toisaalta päiväohjelmaa ei haluttu tehdä liian tiukaksi, jotta myös vapaasta olemisesta nauttimiseen jäisi aikaa. Eräs henkilö kertoi suunnitelmistaan tähän tapaan:

[...] mä tein suunnitelman sillain, että mä tänään esimerkiksi leikkaan nurmikon [...] ja sit jos oli sadepäivä niin olin kiukkuinen [...] mutta mä tein kaksi vaihtoehtoa, sisätyöt tai ulkotyöt. Siinä se meni [...] sitten rupeesin miettimään [että] mitäs sitten rupeis.

Pelkkä kotitöiden tekeminen ei pitkän päälle tyydyttänyt tämän haastatellun toiminnan tarvetta, joten hän kertoi ottaneensa yhteyttä muihin tuntemiinsa samalta alalta eläkkeelle jääneisiin henkilöihin ja perustaneensa näiden kanssa kerhon, joka alkoi tehdä retkiä ympäri Suomea ja jopa naapurimaihin. Lopulta väkeä oli niin runsaasti että retkeä varten vuokrattu linja-auto oli aina täynnä. Tämän

tyyppinen eläkepäivien ajankäytön rytmittäminen heijastaa yleistä käsitystä kiireisen eläkeläisen elämäntyylistä, mutta koskee tietenkin vain osaa työelämästä pois siirtyneitä ihmisiä. Toisessa ääripäässä ovat käsitykset kotiinsa jääneistä, passiivista ja yksinäisistä ikäihmisistä.

Haastatteluissa negatiiviset stereotyyppiset käsitykset tulivat esiin erityisesti kerrottaessa tuttavista, naapureista ja sukulaisista, jotka olivat esimerkiksi puolison kuoltua tai eläkkeelle jäätyään *jumittuneet mökkiin*, mutta jotka oli sitten saatu houkutelua (Eloisan hankkeen) toiminnan piiriin. Jotkut hankkeiden vapaaehtoiset korostivat kotiinsa yksin jääneiden ikäihmisten löytämisen tärkeyttä, jolloin voitaisiin ehkäistä muun muassa näiden masentumista. Kuva pillereiden kanssa yksin kotona istuvasta ja omia murheitaan mietiskelevästä vanhasta ihmisestä oli koskettanut yhtä haastateltua ja saanut miettimään, kuinka tärkeää tällaisen henkilön olisi saada purkaa tuntojaan esimerkiksi vapaaehtoiselle ystävälle. Yksinäisyydestä kärsivien kanssaihminen etsiminen ja löytäminen olikin toiminnan keskiössä muutamissa Eloisa ikä -hankkeissa (tästä tarkemmin luvussa 4). Ammatilaiten kokemukset etsivän toimintatavan hyödyistä ovat hyvin samansuuntaisia kuin vapaaehtoisina toimivien haastateltujen.

Vaikka moni haastateltu totesi toimeettomuudesta puhuttaessa, että ihmisten tulisi itse *vähän ajatella* tai *tehdä töitä* sen eteen, että ei jää mökkiin, he kuvasivat myös tilanteita, joissa ulkopuoliset olivat hakeneet kotiinsa jumittuneen henkilön ja houkutelleet hänet mukaan toimintaan. Eräs nainen kertoi tuttavastaan, joka oli jälkikäteen monta kertaa kiittänyt, kun hänet oli haettu kotoa osallistumaan erilaisiin tilaisuuksiin. Toisinaan oli tarvittu vähän muutakin kuin pelkkää houkutelua, kuten seuraava sitaatti kuvaa:

No hyvä esimerkki [...] justiin tämä mun tuttava, joka siis valittelee vai-voja [...] niin mä sitten aina [sanon], että no niin lähetään vähän luuhaamaan [...] ja no [hän sanoo että] en mä taida jaksaa, kun mun niin särkee [...] mä sanon, että no niin, siitä autoon nyt vaan ja lähetään. Sitten kun tullaan kotiin päin niin [hän sanoo että] mä oon nyt ihan pirtee. Että siinä näkee, että kun [pääsee] johonkin aktiiviseen toimintaan

Järjestöt, yhdistykset, kerhot ja monet muut yhteisöt ovat mainioita ympäristöjä psykologisten tarpeiden toteutumiseksi

sillä toisin kuin muilla ikäryhmillä, eläkkeellä olevilla ihmisillä ei ole varhaiskasvatuksen, koulun ja työpaikkojen kaltaisia paikkoja, joissa psykososiaalista hyvinvointia ja toimijuutta voitaisiin luontevasti vahvistaa. Autonomian, kyvykkyyden

Miten luodaan ympäristöjä, jotka tukevat ihmisten psykologisia tarpeita ikääntyessä? Kyse on tietenkin laajasta asiasta, josta kansalaisjärjestöt eivät ole yksin vastuussa. Järjestöillä on kuitenkin tässä tärkeä rooli,

ja yhteenkuuluvuuden ylläpitäminen tai vahvistaminen voivat toki toteutua arjessa ilman kollektiivisia toiminnan areenoitakin, mutta järjestöt, yhdistykset, kerhot ja monet muut yhteisöt ovat mainioita ympäristöjä psykologisten tarpeiden toteutumiseksi. Lisäksi järjestöjen vapaaehtoistyössä tarjoutuu tilaisuuksia myös hyväntekeemiseen, jota Martela¹ pitää neljäntenä psykologisena perustarpeena sillä perusteella, että sillä näyttää olevan itsenäinen vaikutus ihmisten kokemaan psykologiseen hyvinvointiin ja merkityksellisyyteen.

Kansalaisjärjestöjen toiminnassa autetuksi tuleminen ja hyväntekeeminen kietoutuvat parhaassa tapauksessa yhteen. Kun ihminen, jonka hyvinvointi ja toimijuus ovat jollain tavoin vaakalaudalla, tulee vedetyksi mukaan mielekkääseen vuorovaikutukseen tai toimintaan, hän voi oman voimaantumisen ohella puolestaan vahvistaa muiden hyvinvointia. Tästä käy esimerkkinä seuraavan haastattelun kerromus siitä, kuinka hänet houkuteltiin mukaan erään järjestön kokoontumisiin:

H(aastateltu): Se oli se joka pelasti mut. Enhän mä voinut siellä [kotona] kaiket päivät itkee. Mutta kun mulla oli jo tällainen olo, että pyöritin kotona peukaloita vaan. Ja istuin.

T(utkija): Olitko vähän niin kuin masentunut?

H: Olin, aika laillakin. Mä olen sitä mieltä, että mä olisin ollut [psykiatriassa sairaalassa ilman tätä].

Tämän haastattelun asuinalueelle perustettiin ikäihmisille tarkoitettu tapaamispaikka, johon oli helppo tulla vaikka vain juomaan kahvia tai kuuntelemaan muiden keskustelua. Vähitellen tapaamiset vakiintuivat:

H: Ja tutustuttiin siellä sitten ja meitä oli muutama siellä ja sillai se sitten alkoi pyöriä. Ja sitten [hankkeen työntekijät] kertoivat että keitä he ovat ja että kuka tätä ylläpitää ja tuota sitten se vaan alkoi sillai. Ja sitten tota seuraavalla kerralla ne [työntekijät] sanoi sitten että mitä me voitais [...] että mitä meillä on niin kuin mielessä että miten voitaisi toimia, että mitä me halutaan? Ja tuota, minäkin muun muassa sanoin sitten tämän, että tuolijumppakin kuuluisi meille kun ollaan vähän iäkkäämpiä, että en mä enää tykkää semmoisesta hyppimisestä ja pomppimisesta niin kauheesti, että sitä on nuorempana harrastanut, mutta ei enää. Ja tuota jokainen sanoi sitten vähän mielipiteitään ja tää tuolijumppa jäi sitten.

Vaikka alkutilanne haastattelun mukaan tulemiselle oli istuminen ja peukaloiden pyörittäminen kotona kaiket päivät ja vaarana masentuneena jopa psykiatriseen hoitoon joutuminen, hän rohkaistui tulemaan hankkeen järjestämiin tapaaisiin

¹ Martela & Jarenko 2014

ja jopa ehdottamaan yhteistä tuolijumppaa, joka hänen mielestään kuuluisi vähän iäkkäämmille. Tällä tavoin hän otti omalta osaltaan aktiivisempaa roolia lähiyhteisössään ja vahvisti paitsi omaa myös muiden lähiseudun ikäihmisten hyvinvointia.

Toimijuus oppimisena ja vastarintana

Aktiivisena ikääntymisen diskurssin keskeinen ulottuvuus on omasta terveydestä huolehtimisen, sosiaalisen ja kulttuurisen osallistumisen ja kuluttamisen lisäksi opiskelu. Suomalaisessa yhteiskunnassa vapaamuotoisempi opiskelu tapahtuu usein kansalais- ja työväenopistoissa, joiden monipuoliset ohjelmat houkuttelevat myös monia ikääntyneitä ihmisiä. Lisäksi usealla paikkakunnalla toimii avoimen yliopistotoiminnan yhteydessä ikäihmisten yliopistoja ja monet kansalaisjärjestöt organisoivat opintotoimintaa myös ikääntyville. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaan osallistuvista 63 vuotta täyttäneistä ihmisistä kolmasosa ilmoittaa osallistumisensa syyksi halun saada tietoa ja oppia uusia asioita, ja vielä useampi (41 %) on kokenut näin myös käyneen¹. Myös Eloisan iän hankkeet tarjosivat osallistujille monenlaisia oppimissisältöjä. Osallistujat saattoivat kehittää itseään vaikkapa käden taidoissa, tietokoneen käytössä, luovuuden eri muodoissa ja elämäntaidoissa. Yksi hanke keskittyi eläkeiikaan varautumiseen ja toisessa valmennettiin ikäihmisiä toimimaan kokemusasiantuntijoina. Vapaaehtoiseen auttamistyöhön kurssitettiin useissa projekteissa. Oppimissisältöjen voi siis sanoa olleen hyvinkin monipuolisia.

Kaikki tutkimushaastatteluihin osallistuneet eivät pohtineet hankkeiden hyötyjä ja merkitystä oppimisen näkökulmasta. Toisaalta haastatteluissa puhuttiin usein yleisemmällä tasolla siitä, mitä ihmiset kokivat saaneensa toimiessaan hankkeessa, ja silloin myös henkinen ja opillinen anti tulivat esiin, kuten seuraavassa puheenvuorossa:

Niin tietysti paitsi että minä tunnen tehneeni jotakin, niin sitten myöskin sitä että se on antanut [...] sellaista henkistä ponnistelua ja ehkä myöskin aikataulussa pysymistä. [...] Mitä olisin tehnyt, jos ei tätä [hanketta] olisi? [...] En mä luultavasti kovin paljon ihmeitä olisi tehnyt, mutta [...] se panee niinkun ajattelemaan, panee tekemään jotakin ja tämä on palvellut sitten juuri sitä henkistä tarvetta ja ne kurssit, jotka on järjestetty ja joissa olen ollut mukana, niin ne on aina kehittäneet [...]

Miksi ihmiset ylipäänsä haluavat kehittää itseään ja oppia uusia asioita? Yhtenä psykologisena tarpeena mainittiin aiemmin kyvykkyys, joka ilmenee kokemuksesta siitä, että pystyy tekemään asioita ja saa aikaan. Kokemuksella kyvykkyyydestä on myös sosiaalinen ulottuvuus, sillä se on altis vertailulle. Ikääntyvillä ihmisillä

¹ RAY tukee -barometri 2016

toimintakyvyn heikkeneminen, fyysisen voiman väheneminen ja sosiaalisten roolien rajoittuminen saattavat aiheuttaa kielteisiä itsearvioita, kuten että ei enää saa mitään aikaiseksi eikä ole hyödyllinen yhteiskunnan tai yhteisön jäsen. Ikäihmiset saattavat myös olla vakuuttuneita siitä, että myöhemmällä iällä ei enää opi uutta. Viime aikoina on kuitenkin tuotu esiin tutkimustuloksia, joiden mukaan oppimiskyky säilyy periaatteessa läpi elämän. Uteliaisuus sekä uusien asioiden ja taitojen opettelu ovat itse asiassa parhaita keinoja ylläpitää aivojen muovautuvuutta ja mielen joustavuutta myös ikääntyneenä¹.

Elinikäinen oppiminen voidaan nähdä itseisarvona ja yksilöllisenä päämääränä, mutta se voi ilmentää myös eräänlaista vastarintaa stereotyyppisiä vanhuuskäsityksiä kohtaan. Se on monessa mielessä positiivisempi vastarinnan muoto kuin esimerkiksi niin sanottu anti-ageing -ilmiö, jonka keskiössä

Elinikäinen oppiminen voidaan nähdä itseisarvona ja yksilöllisenä päämääränä, mutta se voi ilmentää myös vastarintaa stereotyyppisiä vanhuuskäsityksiä kohtaan

on pikemminkin vanhuuden kieltäminen tai vähintäänkin torjunta kuin vanhenevista koskevien käsitysten monipuolistaminen. Anti-aging -ajattelun ja luutuneita vanhuuskäsityksiä koskevan vastarinnan ero on kuitenkin kuin veteen piirretty viiva, sillä molemmat ilmentävät jonkinlaista erottautumista perinteisestä vanhuudesta. Ryhmätasolla erottautuminen voi tapahtua monella tavalla, muun muassa korostamalla oman viiteryhmän nuorekasta olemusta tai modernia ajattelutapaa tai alleviivaamalla kyvykkyyttä, kuten seuraavassa aineistokatkelmassa, jossa haastateltu pohtii hankkeen merkitystä alueen ikäihmisille:

[...] ja [hankkeen] tarkoitus tietysti on, että se herättää innostusta oma-toimisesti toimia, mutta ei [paikkakuntalaisia] saa täältä [lähtemään mukaan] taikka en mä nyt siis tartte sanoa että se on mikään [tämän paikkakunnan] vika, vaan että se tulee ihmisten kokemuksentän ja osaltaan koulutustason mukana [...] tää kun on agraarinen ympäristö ja tämä sukupolvi josta puhutaan, niin ne on sitä 30-luvulla ja 40-luvulla syntyynyttä väkeä.

Esimerkin haastateltu reflektoi laajasti tämänhetkistä toimijuuttaan suhteessa aikaisempaan elämänkulkuun ja osittain myös tulevaisuuteen. Hän toi esiin oman koulutustaustansa ja työuransa, jotka olivat antaneet hänelle valmiuksia aktiiviseen ja vastuulliseen rooliin hankkeessa. Vaikka haastatellun aikaisempi työura ei sinänsä liittynyt sosiaali- ja terveysasioihin, hän koki hyötynensä monipuolista työelämätaidoistaan ja vastaavasti hyödyttäneensä hanketta niiden ansiosta.

¹ Esim. Saarenheimo 2017

Erottautumista rakentui tutkimushaastatteluissa etenkin ”aktivistien” ja ”tavallisten” ikäihmisten välille. Eräs haastateltu totesi olevansa hankalassa asemassa arvioimaan hankkeen hyötyjä, koska

[...] mä olen vähän liian lähellä tätä toteutusta, koska mä olen melkein siinä sisäpiirissä, ja se ei anna niinkun oikeata kuvaa aina siitä, mitenkä kunnassa oleva tällöinen seitsemänkymppinen ihminen sen kokee.

Perinteisiin vanhuuskäsityksiin liittyvän vastarinnan tarkastelu erottautumisen kautta on ongelmallista muun muassa siksi, että erottautuminen ei välttämättä ole tavoitteellista tai edes kovin tietoista, vaan enemmänkin osa yksittäisten ihmisten identiteettiyötä. Tavoitteellisempaa vastarintaa ja sen suhdetta ikäihmisten toimijuuteen voi sen sijaan tarkastella vaikkapa kokemusasiantuntijuuden avulla. Kokemusasiantuntijutta käytettiin toimintamuotona erityisesti niissä hankkeissa, joiden kohderymänä oli jokin vähemmistö. Esimerkiksi SETAn Yhdenvertainen vanhuus -hankkeessa koulutettiin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvia ikäihmisiä pitämään aiheeseen liittyviä tietoiskuja. Näin kokemusasiantuntija kertoo toiminnan merkityksestä:

No mulle merkityksellistä on se, että oikea tieto menee eteenpäin, että oikea tieto tavoittaa [...] siis kun me ollaan kokemusasiantuntijoita niin me ollaan oikeesti eletty tätä elämää, että meillä on jonkunlainen käsitys asiasta. Että ei mene semmosta [...] viidennen ihmisen kertomaa [...] vaan se tulee niinkun [...] aidommin.

Kokemusasiantuntija pystyy kertomaan asioista tavalla, joka on aitoudessaan ja henkilökohtaisuudessaan vakuuttavampaa kuin ammattilaisten puheenvuorot. SETAn kokemusasiantuntijat pitivät tietoiskuja muun muassa oppilaitoksissa sekä ikäihmisten palveluita järjestävissä organisaatioissa. Samalla kun oikea tieto meni eteenpäin, myös tietoiskun pitäjä voimaantui, kuten tapahtui seuraavalle haastatellulle. Hän kertoi, että omasta tilanteesta puhuminen voi suorastaan antaa puhujalle kokemuksen, että *hei, mä oon olemassa:*

Mun mielestä se [kokemusasiantuntijoiden koulutus] on niin loistavaa, että siinä kohdataan itsensä. Siinä ei kohdata muita vaan nimenomaan kohdataan itsemme, jolloin saadaan kertoa itsestään just sellaiset asiat mitä itse haluaa toisten tietävän. Että siinä ei ole mitään kaavaa, että sun pitää kertoa tää, tää ja tää asia, vaan sä kerrot just sen verran, kun susta tuntuu. [...]

Ja ammattilaisten pitää kohdata se, että ne tietää jo, kun uus asukas tulee [palvelutaloon], että jos se kuuluu meidän ryhmään niin että miten se kohdataan. Miten se haluaa tulla esiin eikä niin, että ne sitten ilmoittaa

kaikille mummoille, että hei tässä on nyt yks homopappa tullu, että älkää iskekö sitä.

Kokemusasiantuntijoiden rooli saattaa olla ratkaisevan tärkeä, kun halutaan paitsi levittää tietoa myös muuttaa vanhustyön ammattilaisten suhtautumista vähem-

Kokemusasiantuntijoiden rooli voi olla ratkaisevan tärkeä, kun halutaan levittää tietoa ja muuttaa vanhustyön ammattilaisten suhtautumista vähemmistöihin kuuluviin ikäihmisiin

mistöihin kuuluviin ikäihmisiin. Eloisan tutkimuksen aineistossa kokemusasiantuntijoiden määrä oli varsin pieni, mutta heidän kokemustensa perusteella voi ounastella, että vähemmistöihin kuuluvien ikäihmisten kohdalla toimijuuden vahvista-

minen on erityisen merkityksellistä ja omiaan lisäämään yhdenvertaisuutta paitsi ikäihmisten keskuudessa, myös ammattilaisten ja palveluiden käyttäjien välillä.

Yhteinen toimijuus

Toimijuutta voi tarkastella paitsi yksilöllisestä ja rakenteellisesta näkökulmasta, myös yksilön rajat ylittävänä ilmiönä. Kyse on tilanteista, joissa aidon kohtaamisen ja yhdessä tekemisen kautta tarjoutuu mahdollisuuksia ja imua yhteiseen toimijuuteen. Tällaista ei kuitenkaan synny ihmisten välille automaattisesti, vaikka he osallistuisivat samaan toimintaan. Yhteistä tai jaettua toimijuutta on käsitelty Suomessa esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien ja ammattilaisten vuorovaikutuksena kuntoutumisprosessissa¹. Englanninkielisessä kirjallisuudessa yhteiseen toimijuuteen viitataan usein termillä jaettu toimijuus², joka sisältää sekä vastuun jakamista että yhteisiä tavoitteita ja yhteistä päätöksentekoa³.

Romakkaniemi ja Järvikoski⁴ jäsensivät tutkimuksessaan jaettua toimijuutta kolmen ulottuvuuden avulla. Emotionaalinen toimijuus koostui kuulluksi ja hyväksytyksi tulemisesta, luottamuksesta ja sitoutumisesta. Kommunikatiivinen toimijuus käsitti reflektiota, dialogia, sanoittamista ja uuden ymmärryksen rakentamista. Kolmas, supportiivinen ulottuvuus muodostui puolestaan pystyvyyden kokemusten etsimisestä, kannustuksesta, positiivisesta ajattelusta, toivon ylläpitämisestä, tiedosta ja välineellisestä tuesta. Myös meidän aineistossamme yhteisestä toimijuudesta puhuttiin monella tasolla ja tavalla. Yksi taso oli käytännön toimijuus. Seuraavassa aineistokatkelmassa yhden säännöllisesti kokoontuvan vapaaehtoisen ryhmän jäsenet keskustelevat siitä, millaista on, kun toimintakyvyn

¹ Romakkaniemi & Järvikoski 2012

² Shared agency

³ Chang ym. 2010

⁴ Romakkaniemi & Järvikoski 2013

heikkeneminen estää tekemästä arkisia asioita, jotka ovat aikaisemmin hoituneet ilman kummempaa suunnittelua tai avun pyytämistä.

H1: [...] sitten kun kotona on yksin, niin ei siellä aina voi siivota [...] ja kun en mää pääse sinne tikkaille, että mää saisin ylähylyihin laittaa, kun nytkin mulla on kauheasti verhoja ja lakanoita ja muita joita mää voisinkin antaa jonnekin tuonne keräykseen. Mut kun mää en pääse niille tikkaille että mää saisin ne pois sieltä [ylähylyiltä].

H2: Nyt poika tulee kesälomalla [...]

H1: Esteenä on sitten se, että joutuu aina [...] odottelemaan että saa jonkun jutun, jonka haluaisi heti tehdä.

H2: Ennen mää pystyin. Kato tytöt naurokin, työtoverit, kun kesälomalla mää pesin keittiön seinät, eteisen seinät, ovet, kaikki kaapit, mitä nyt vaan pysty pesemään [...] ja tuota, petivaatteet ja matot ja kaikki [...] ja niin mää tekisin nytkin mutta kun vaan ei oo enää mahdollisuutta. Pitää odottaa että poika tulee.

Keskustelussa sivutaan osallistujien toivetta olla edelleen yhtä pystyviä ja toimintakykyisiä kuin nuorempana, jolloin kesälomalla saattoi ilman vaikeuksia pestä seinät, ovet, kaapit, matot ja petivaatteet. Sen sijaan joutuukin odottelemaan, että jollain läheisellä on aikaa tulla avuksi. Tässä puhutaan siis yhtäältä jaetun toimijuuden kaipuusta ja toisaalta oman yksilöllisen käytännön toimijuuden heikkeneemisestä ja siihen sopeutumisesta. Arkisten asioiden, kuten kotitöiden hoitamisen vaikeutumisella on puhtaasti käytännöllisen merkityksen lisäksi myös symbolisia merkityksiä, sillä se voidaan tulkita merkiksi autonomian ja elämänhallinnan menettämistä. Siksi monet iäkkäät ihmiset kokevat avun pyytämisen epämiellyttäväksi ja yrittävät mieluummin selviytyä arjestaan yksin tai jättävät asioita hoitamatta. Kodinhoitoapua on julkisessa palvelujärjestelmässä nykyisin varsin niukasti saatavissa, ja omaisia ei välttämättä haluta vaivata tai heitä ei ole. Siksi vapaaehtoisilla auttajilla ja tukihenkilöillä on merkittävä rooli ikääntyneiden ihmisten toimijuuden jakajina ja täydentäjinä. Seuraava keskustelu käytiin iäkkään mielen-terveysongelmista kärsineen osallistujan ja hänen nuoren tukihenkilönsä kesken:

Tuen saaja: No alkuunhan me niinkun ulkoiltiin tossa ja lähinnä käveltiin tonne kahvilaan kun mulla toi kävely on niin huonoo [...] tonne [lähikadulle] rollaattorin kanssakin, mutta nyt kun mulla on niitä taksisetelaita ja saattaja saa tulla mukaan [...] niin toi lampu on käyty ostamassa.

Tukihenkilö: Radio.

Tuettava: Radio, että tota on tosiaan käyty sitten taksikyydillä [toisessa kaupunginosassa] ja sitten Tarjoustalossa

Tukihenkilö: Mm-m, että aina yritetään keksii vähän, että mitäs nyt tarviis ostaa ja sit lähetään, lähetään Tarjoustaloon hakemaan

Tukihenkilön kiinnostus ja halu osallistua tuen saajan arkeen tekivät yhteistä hetkistä mutkattomia ja ennemminkin vahvistivat kuin nakersivat tuen saajan autonomiaa. Tarpeelliset ostokset tulivat tehdyksi ja samalla oli tilaisuus keskustella luottamuksellisesti. Tässä yhteinen toimijuus toteutui sekä käytännön tasolla että emotionaalisenä jakamisena. Emotionaalista jaettua toimijuutta ilmentää myös seuraava aineistokatkelma, jossa niin ikään tukihenkilö ja tuen saaja puhuvat keskinäisestä suhteestaan ja mitä se kummallekin antaa. Tässä tapauksessa henkilöt kuuluvat samaan ikäpolveen.

E motionaalisen jakamisen ja käytännöllisen yhdessä toimimisen yhdistelmä on hyvä pohja yhteisen toimijuuden rakentumiselle

Tuen saaja: [...] semmonen lämmin ystävyys, että voi puhua mitä on tarkeeta ja mitä haluaa.

Haastattelija: Joo ja sitten toisaalta tehdä niitä mukavia asioita [joista on puhuttu aiemmin], käydä kaupoissa ja muuta. Entäs mitäs, mitä sinä [tukihenkilö] oot saanu?

Tukihenkilö: [...] kyllä tää antaa mulle ihan hirveesti ja sitten kun mä oon saanu näin ihanan tuettavan, että ei se aina varmaan oo näin helppoo tai mukavaakaan näin kun on kuunnellu ryhmäläisiä [tukihenkilökursilla] niin toisilla on ollu aika hurjiakin tilanteita, mutta kyllä meillä lähiti alusta asti niin, että on se ihana ja se tunne, että sä voit jollekin antaa jotain ja se aika on se mitä haluaa sit antaa ja semmosta, kun sitä nyt itsellä on sitä aikaa.

Mikä selittää sitä, että tukihenkilön ja tuen saajan suhde kehittyi aidosti jaetuksi toimijuudeksi? Eloisan iän laadullinen tutkimusaineisto ei anna mahdollisuutta tehdä yleistäviä johtopäätöksiä, mutta näyttää siltä, että emotionaalisen jakamisen ja käytännöllisen yhdessä toimimisen yhdistelmä on hyvä pohja yhteisen toimijuuden rakentumiselle. Jälkimmäisessä esimerkissämme oli läsnä myös vertaisulottuvuus, sillä haastatellut kertoivat, että heitä yhdistivät samantyyppiset elämäkokemukset, jotka tekivät luottamuksen syntymisestä helppoa. Kyseessä oli siis myös vertaistoimijuus.

Vertaiskokemuksia¹ rakentui aineistomme perusteella erityisesti erilaisissa ryhmätoiminnoissa. Ihmiset löysivät yhteisten kokemusten kautta samanhenkisiä ystäviä ja jopa sielunkumppaneita. Ryhmätoiminnan vertaiskokemuksiin liittyvät hyödyt on tunnistettu pitkään ja esimerkiksi Pietilä toteaa omaishoitajien vertaiskokemuksista kirjoittaessaan, että nykyisessä sosiaali- ja terveydenhuollossa vertais-toimintaa pidetään lähes takuvarmana ratkaisuna eri tavoin vaikeissa tilanteissa elävien ihmisten emotionaalisen tuen järjestämiseen ja käytännöllisen tiedon saamiseen². Oleellisimmaksi asiaksi vertaistuessa katsotaan osanottajien havainto, että kukaan heistä ei ole kokemuksiensa kanssa yksin vaan ne ovat jaettavissa ja siten normaaleja.³

Karnell ja Laimio ovat korostaneet, että vertaistoiminnassa koettu yhdenvertaisuus ja saatu keskinäinen apu lisäävät itsetuntoa ja tunnetta omasta pätevyyydestä⁴. Vertaistoiminta avaa siten jo lähtökohtaisesti mahdollisuuksia toimijuuden vahvistamiselle. Eräs haastattelemamme henkilö kertoi käyneensä vuosikaudet samassa voimisteluryhmässä, joka oli nitoutunut siinä määrin yhteen, että jo pelkkä meneminen paikalle, vaikka ei jaksaisi kovin paljon tehdä, antoi arvokkaan tunteen kuulumisesta johonkin. Eräissä vertaisryhmäkeskustelussa puolestaan osallistujat totesivat, että liika yksin oleminen voi helposti tehdä ihmisen araksi, niin että *jos esimerkiksi menee baariin ja ottaa kahvin, niin voi ruveta miettimään, toiminko mä oikein*. Ryhmässä epävarmuuden kokemuksia voi ilmaista ja saada vahvistusta sille, että toisillakin on samanlaisia tuntemuksia.

Jaettu toimijuus toteutui Eloisan iän hankkeissa paitsi vertaisten kesken tai vapaaehtoisten ja tuen saajien kohtaamisissa, myös hankkeiden työntekijöiden ja osallistujien välillä. Työntekijät saivat usein palautetta nimenomaan tasavertaisen ilmapiirin luomisesta. *He eivät erottele ketään, he ei oo millään lailla niinkuin kukkona tunkiolla*, totesi yksi haastateltu. Yhdenvertaisuuden kokemus saattaakin olla yksi jaetun toimijuuden edellytyksistä. Mutta miten yhdenvertaisuuden kokemus ammatilaisen ja osallistujan välille syntyy? Ei ainakaan voi olettaa, että työntekijöiden ja osallistujien roolit hankkeissa olisivat samanlaiset. Pikemminkin lienee kyse siitä, että roolit täydentävät toisiaan. Työntekijöillä on toimijuutensa tukena rahaa ja koulutuksellisia sekä rakenteellisia voimavaroja, joiden avulla he voivat

Jaettu toimijuus toteutui paitsi vertaisten kesken tai vapaaehtoisten ja tuen saajien kohtaamisissa, myös hankkeiden työntekijöiden ja osallistujien välillä

¹ Vertaisuuden liepeillä on käytössä monenlaista sanastoa, kuten vertaisryhmä, vertaistuki ja vertaistoiminta. Termit ovat osittain päällekkäisiä, mutta samoilla sanoilla voidaan tarkoittaa myös eri asioita. Tässä tutkimuksessa puhumme vertaisuudesta ja vertaiskokemuksista, sillä välttämättä ainakaan kaikissa ohjelman hankkeissa ei ole ollut varsinaista tavoitteellista vertaistukitoimintaa.

² Pietilä 2006

³ Pietilä 2006; myös Jantunen 2010

⁴ Karnell & Laimio 2010

vahvistaa osallistujien toimijuutta. Osallistujien olemassaolo ja kokemukset puolestaan mahdollistavat työntekijöiden ammatillisen kehittymisen.

Jaettu toimijuus rakentuu keskinäisessä kanssakäymisessä, ja tämä tuli hyvin näkyviin haastattelemiemme osallistujien puheenvuoroissa, joissa hanketyöntekijöitä luonnehdittiin yleisesti heidän vuorovaikutustyyliinsä pohjalta. Hyvät työntekijät voitiin kokea avaintekijöinä hankkeen onnistumiselle. Heitä kuvattiin ystävällisiksi, avuliaksi ja empaattisiksi; parilla sanalla sanoen *ihaniksi ihmisiksi*. Kysyttäessä, mikä hankkeen työntekijöistä teki niin verrattomia, eräs osallistuja kiteytti:

Herran enkeli kertoo kaiken, kun vain sen osais selittää. Että tommoset tytöt tosiaan haluaa palvella partasuu-ukkojakin. Ja lähestyä, ei kättele-mättä pääse tuosta ulko-ovelta pois, ja rohkeimmat halaavatkin.

Tämä haastateltu kertoi pienen episodin, joka hänen mielestään kuvasi parhaalla mahdollisella tavalla projektin järjestämissä tilaisuuksissa vallinnutta henkeä. Tapaus oli sattunut hankkeen kevätjuhlassa:

Vuosi sitten oli kevätjuhlat ja siellä jotakin jaettiin, en muista enää mitä jaettiin. Ja tämän johtajan kädestä otettiin vastaan [...] se oli joku mikä lie muodollisuus [...] myönteinen muodollisuus. Minä lähdin hakemaan omaa paperiani ja siinä oli pari kolme metriä tilaa niin hyppäsin, että jos sais kerran reissullansa nättiä tyttöä halata [...] se oli semmoinen spontaani [...] ja se herätti hilpeyttä porukassa ja minusta se irtos vahingossa.

Tässä luvussa olennaista

Eloisa ikä -ohjelman keskeinen tavoite oli edistää toimijuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä ja sitä kautta ikäihmisten hyvää arkea. Tässä luvussa olemme rajanneet tarkastelun toimijuuteen ja siihen, kuinka se ilmenee ja kuinka järjestöjen hankkeet voivat vahvistaa sitä erilaisten ja vaihtelevissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kohdalla. Toimijuutta tarkastellaan usein nimenomaan yksilöllisestä näkökulmasta, vaikka se kytkeytyy erottamattomasti yhteiskunnallisiin ja yhteisöllisiin rakenteisiin sekä kollektiivisiin elämäntyyliihin ja käsityksiin. Olemme yhdistäneet eri näkökulmia ja tuoneet haastatteluaineistomme avulla näkyviin toimijuuden monimuotoista kirjoa.

Jotkut tutkijat ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että eläkeikäiset ihmiset saataan nähdä ”vähemmän” toimijoina kuin työikäiset. Osittain voi olla kyse siitä, että toimijuus ymmärretään liian kapeasti pelkästään aktiiviseen tekemiseen tai varauksettomaan autonomiaan liittyväksi ilmiöksi. Laaja toimijuusnäkökulma avaa sen sijaan mahdollisuuksia tarkastella toimijuutta muun muassa kokemuksellisesta

näkökulmasta sekä jaettuna tai yhteisenä toimintana. Aineistomme analyysi toi esiin varsin laajan variaation toimijuuden ilmenemistapoja ja merkityksiä. Jotkut haastattelemamme henkilöt olivat ”toimijoita” myös sanan suppeammassa, puuhakkuutta korostavassa merkityksessä. Heille oli ominaista keskimäärin muita haastateltuja parempi terveydentila sekä koulutus ja työhistoria, jotka antoivat valmiuksia toimia aktiivisina järjestöihmisinä. Osalle haastatelluista oli puolestaan ominaista toimijuuden vahvistuminen tai monipuolistuminen hankkeeseen osallistumisen seurauksena. Tämä saattoi liittyä esimerkiksi lisääntyneeseen vertaistukeen tai jaettuun toimijuuteen tukihenkilön tai hanketyöntekijöiden kanssa. Näiden ääripäiden välimaastossa oli henkilöitä, jotka toteuttivat toimijuuttaan kenties vähemmän näkyvästi mutta omia tarpeitaan tyydyttävällä tavalla.

Toiminnan kehittämisen kannalta keskeisiksi asioiksi nousivat seuraavat:

- Ikääntyneitä ihmisiä motivoivat toimintaan sekä tarjoutuvat mahdollisuudet ja ulkopuolelta tuleva kannustus että ennen kaikkea heidän omat käsityksensä henkilökohtaisista ominaisuuksistaan, kiinnostuksen kohteistaan ja osaamisestaan. Toimintaan lähdetään, mikäli tarjottu toiminta ja oma motivaatio kohtaavat.
- Toiminta on psykologisesti tyydyttävää ja mielen hyvinvointia kohentavaa, kun se on sopusoinnussa ihmisen omien arvojen tai hänen tärkeinä pitämiensä asioiden kanssa. Näiden selvittäminen on toiminnan suunnittelun ja räätälöinnin kannalta keskeistä.
- Ikääntyneiden ihmisten osaamisen hyödyntäminen ja kehittäminen ovat paitsi voimakkaita toiminnan motiiveita, myös vastarintaa stereotyyppisille vanhuuskäsityksille.
- Jaettu toimijuus hyödyttää sekä ammattilaisia että toimintaan osallistuvia ikäihmisiä.

Viitteet:

- Chang ES ym. Shared agency with parents for educational goals: ethnic differences and implications for college adjustment, *Journal of Youth Adolescence* 39; 1293 – 1304, 2010.
- Elder GH ym. The Emergence and Development of Life Course Theory. Kirjassa Mortimer JT & Shanahan MJ (toim.): *Handbook of the Life Course*, s. 3 – 22. New York: Springer Publishing Company, 2003.
- Jantunen E. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Kirjassa Hyväri S ym. (toim.) *Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla*, s. 85 – 98. Helsinki: Tammi, 2010.
- Karnell S & Laimio A. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen T (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa*, s. 9 – 19. Helsinki: Asumispalvelusäätiö Aspa, 2010.
- Martela F & Jarenko K. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014.
- Martela F & Jarenko K. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014.
- Pietilä M. Vertaistuki ja ryhmätoiminta. Kirjassa Saarenheimo M & Pietilä M: *Yhteinen tehtävä. Ryhmästä oivalluksia omaishoitoon*. Vanhustyön keskusliitto 2006.
- RAY tukee -barometri 2016.
- Romakkaniemi M & Järvikoski A. Service Users' Perceptions of Shared Agency in Mental Health Services. *European Journal of Psychotherapy & Counselling* 14 (4); 381 – 39, 2012.
- Romakkaniemi M & Järvikoski A. Jaetun toimijuuden rakentuminen mielenterveyspalveluissa. *Kuntoutus* 1/2013, 39 – 44.
- Ryan RM & Deci EL. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 25; 54 – 67, 2000.
- Saarenheimo M. Vanhenemisen taito. Tampere: Vastapaino, 2017.
- Sugarhood P ym. Participation in advanced age: enacting values, an adaptive process. *Aging & Society* 37; 1654 – 80, 2017.
- Terveytemme.fi: [ath/aikasarja2013 – 2016/hyvinvointi.html](http://ath/aikasarja2013-2016/hyvinvointi.html), 2017



6.

TOISTEN JOUKOSSA

Tämä on varmaan hyvin monelle psyykkisesti erinomainen juttu ja täällä käykin semmosia ihmisiä, jotka nimenomaan psyykkisesti tarttee tätä asiaa [...] Siis tämmösiä, joilla on lievää masennusta, jotka mä ihan tiedän, että niillä on, ne on sanonu tai sitten sen näkkee, niin tämä on niin positiivinen paikka. [...] Kun minä meen täältä kottiin, niin mulla on aina hyvä mieli.

Sosiaalisen toiminnan on osoitettu tukevan ikäihmisten tyytyväisyyttä elämäänsä ja heidän psyykkistä hyvinvointiaan sekä vähentävän heidän mielialaongelmiin ja yksinäisyyttään¹ (myös luku 4). Eloisa ikä -hankkeisiin osallistuneet ikäihmiset katsoivat usein – yllä olevan esimerkin tapaan – että jo mahdollisuus kerääntyä yhdessä ”positiiviseen paikkaan” oli merkityksellistä myös mielen hyvinvoinnille. Varsinkin erilaisten teemojen ympärille rakentuva ryhmätoiminta onkin nykyisin monen järjestön ytimessä². Järjestöt haluavat tarjota kohderyhmilleen merkityksellisiä yhteisöjä, joissa ihmiset voivat jakaa asioita sekä kokea vertaisuutta ja yhteisöllisyyttä. Ryhmä on ikään kuin yhteisön toiminnallinen muoto ja yhteisöllisyyden yksikkö, jonka osallistujilla on jokin jaettu mielenkiinnon kohde ja/tai halu sosiaaliseen toimintaan. Ryhmiä on kaikkialla myös siksi, että ne ovat kustannustehokas tapa aktivoida ihmisiä osallistumaan ja tapaamaan toisiaan.

Ryhmätoiminta on keskeistä myös ikääntyneiden ihmisten kanssa tehtävässä psykososiaalisessa työssä. Näkemykset kohtaamisen ja yhteisöllisyyden hyvää tuottavista vaikutuksista, jotka lievittävät ja estävät erityisesti yksinäisyyttä, ovat myös ikääntyneiden ihmisten laajasti jakamia. Esimerkiksi meidän tutkimushaastatteluisamme sellaiset ilmaisut kuin ”ei pidä jäädä neljän seinän sisälle” ja ”ei saa jumittua sinne mökkiin” olivat tavallisia (myös luku 5). Yhteisöllisyyteen ja osallistumismahdollisuuksiin keskittyvää järjestötoimintaa luodanneen RAY-barometrin³ mukaan ikääntyneet (63v.+) ihmiset odottavat toiminnalta ennen kaikkea tutustumista uusiin ihmisiin (53 %), kuulumista ryhmään (40 %) ja mielekästä tekemistä (36 %). Heidän odotuksensa näyttävät myös toteutuvan erittäin hyvin⁴. Sosiaalinen liittyminen oli siis toimintaan ryhtymisen keskeinen motiivi ja hyöty. Vain 11 prosenttia barometrin vastaajista ilmoitti osallistumisen motiivikseen vaikkapa halun vaikuttaa yhteiskunnallisiin asioihin. Toisaalta tämä osoittaa, että ihmisillä on kuitenkin erilaisia kiinnostuksen kohteita. Niitä voitaisiin tuoda ehkä rohkeammin osaksi järjestöjen toimintavalikkoa.

Psykososiaalisen hyvinvoinnin ja muutoksen näkökulmista ryhmätoiminnassa voi tapahtua monenlaisia asioita, sillä jokainen osallistuja tuo ryhmään resursseinaan oman elämänhistoriansa ja kokemuksensa. Ne voivat ryhmässä tulla myös

¹ NICE 2016; Reynolds ym. 2015; Forsman ym. 2011

² Roivainen 2002; Laimio & Karnell 2010

³ RAY-barometri 2016

⁴ Myös Haarni 2010

uudelleenarvioituiksi, mistä saattaa avautua uusia toimintamahdollisuuksia.¹ Mahdollisuuksiin tarttuminen avartaa käsitystä itsestä ja muokkaa identiteettiä toimijuuden ulottuvuudella, kuten huomasimme edellisessä luvussa. Esimerkiksi mielenterveysyhdistyksissä toimimisen on huomattu vaikuttavan voimakkaasti etenkin osallistujien kuulumisen, kuulluksi tulemisen ja osallisuuden kokemukseen².

Osallistumisen monet reitit

On todettu, että kiinnostus kansalaistoimintaan on luonteeltaan kasautuvaa, eli samat ihmiset ovat usein aktiivisia monessa paikassa³. Kiinnostukseen vaikuttavat monenlaiset ihmisen elämäntilanteeseen, terveyteen ja temperamenttiin liittyvät tekijät. Eloisan iän ryhmätoimintoihin osallistujat tulivat erilaisia reittejä: yksi oli ollut mukana saman paikallisyhdistyksen toiminnassa jo useamman vuoden, toinen tullut mukaan jonkin toisen yhdistyksen tai kerhon kautta ja kolmannen oli pyytänyt mukaan tuttava. Etsivän työn hankkeissa osallistujat löydettiin toiminnan piiriin yleensä verkostoyhteistyön avulla.

Kiinnostus kansalaistoimintaan on luonteeltaan kasautuvaa

Jo valmiiksi toimeliilla osallistujilla oli monesti taustallaan varsin hyvä asema aiemmassa työelämässä sekä ylipäänsä aktiivinen elämäntapa ja osallistumisen eetos. Eläkkeelle jääminen oli vapauttanut ajankäyttöä ja mahdollistanut entisestään yhdistystoimintaan ja muihin harrastuksiin panostamista. Tällöin myös terveydentila oli hyvä. Nämä ihmiset saattoivat toimia vapaaehtoisina, koska kokivat, että heillä oli ”jotakin annettavaa” – eli monenlaista osaamista jaettavaksi – myös muille. Moni osallistui erilaiseen ryhmätoimintaan samanaikaisesti eri paikoissa. He olivat muun muassa yhdistysten ryhmänvetäjiä, matkailuvastavia tai myyjäisten järjestäjiä.⁴ Eräs henkilö kuvasi tilannettaan hankkeensa palautteessa näin: *Olen tyytyväinen, paitsi toivoisin kerhoa [vain] 3 tai 4 viikon välein, koska on niin paljon muita harrastuksia.* (Myös luku 7.) Myös Eloisa ikä -hankkeita toteuttaneet järjestöt ja yhdistykset olivat aktiivisille ihmisille varsin usein entuudestaan tuttuja juuri siksi, että he olivat osallistuneet niiden toimintaan jo aiemmin hyvinkin monipuolisesti:

Mä olen ollut siinä, sehän kuuluu toi perjantai-ruokailu esimerkiksi [...] sit mä oon käynyt bingossa [...] ja sit on ollut jonkun verran ohjattuja, opiskelijoilla näitä, niin kun savipiiriä. Ja sitten nyt viimeisin oli tää yhteisötai-deproggis. [...] Ja sitten mä oon ollut tuossa suomen kielen keskustelu-

¹ Silvonon 2000

² Hokkanen 2014

³ esim. Siisiäinen & Kankainen 2009

⁴ Myös Haarni 2010

kerhossa. Ja sitten usein käyn tässä lukemassa lehden. Kun eläkkeellä on niitä tuloja vähemmän, niin on hirveen hyvä, että saa sitten korvapuustin tästä [käydä] hakemassa.

Kuten edellisestä haastattelulainauksesta voi huomata, järjestöjen toiminnassa monipuolisuus ja edullisuus yhdistyivät parhaimmillaan toimiviksi kokonaisuuksiksi. Niiden Eloisa ikä -hankkeisiin osallistuneiden ikäihmisten elämä, jotka olivat aiemmin olleet vähemmän aktiivisia kodin ulkopuolisessa toiminnassa, oli saattanut olla pitkälti kotiin sidottua muun muassa omaishoitajuuden vuoksi¹. Toisaalta kotiin jääminen saattoi periytyä jo kotiäitiyden ajoilta: ulkopuolinen maailma tuntui hieman vieraalta. Hankkeisiin tullessaan he olivat muita useammin yksinäisiä ja kokivat erilaisia sosiaalisia haasteita elämässään. Muita useammin he myös vain osallistuivat hankkeissa järjestettyyn toimintaan sen sijaan, että olisivat olleet mukana järjestelyissä. Sinänsä jo hankkeeseen osallistuminen oli kuitenkin askel uuteen suuntaan.

Hankeosallistajat olivat joskus olleet mukana hankesuunnitelman teossa. Tämä on toimintojen palvelumuotoilua asianosaisten kanssa, johon monesti nimenomaan pyritään. Ikäihmisten osallistaminen on nykyään keskeinen lähtökohta heille tarjotun toiminnan ja yleisemminkin palvelujen suunnittelussa. Erään hankkeen ryhmäläisiä oli esimerkiksi ollut mukana jo yhdistyksen edellisessä saman aihepiirin hankkeessa, jonka suunnitelmiin ja toteuttamiseen he olivat voineet vaikuttaa. Nyt he olivat toiminnan asiantuntijoita, jotka olivat olleet mukana samassa hankkeiden jatkumossa pisimmillään seitsemän vuotta. Hanketoimintaan osallistumisesta oli tullut keskeinen osa heidän arkeaan ja yhteisöllisyyden areenoitaan.

Ryhmiiin osallistuneet ihmiset saattoivat olla jo entuudestaan tuttuja keskenään. He olivat ehkä paikkakunnallaan aktiivisia ihmisiä, jotka tunsivat toimiansa kautta paljon toisia innokkaita osallistujia. 'Ulkopuolisen' ihmisen tuleminen mukaan tällaiseen asetelmaan ei välttämättä ole aina helppoa. Varsinkin jos samat henkilöt ovat mukana useissa saman toimijan hankkeissa, tulisi huolehtia siitä, että muita potentiaalisia osallistujia ei jää toiminnan ulkopuolelle. Palaamme tähän teemaan tuonnempana hierarkioiden yhteydessä.

’Ulkopuolisen’ ihmisen tuleminen mukaan valmiisiin asetelmiin ei ole aina helppoa

Ryhmissä laaja kirjo aiheita ja toimintatapoja

Eloisa ikä -hankkeissa ryhmiä kerääntyi hyvinkin erilaisten aiheiden ympärille ja erilaisin toimintaperiaattein. Oli suljettuja ja avoimia sekä pitkä- ja lyhytkestoisia

¹ Myös McDavid ym. 2015

ryhmiä. Suljetut ryhmät kohdennettiin jossakin tietyssä tilanteessa oleville, kuten muistisairaiden ihmisten omaisille tai alkoholiongelmaisille ihmisille. Vertaisryhmissä oli keskeistä jakaa kokemuksia toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa ja saada tietoa eli erään omaishoitajan sanoin *hahmottaa tätä omaa tilannettaan ja et missä vaihees tässä ny ollaan menossa*. Oli myös muun muassa kulttuuriryhmiä, joissa tehtiin tavoitteellisesti musiikkia tai teatteri- ja ruoensytyksiä. Hankkeiden avoimet ryhmät taas oli tarkoitettu kaikille ikääntyneille (ja joskus nuoremmillekin) ihmisille.

Monesti sekä suljettujen että avointen ryhmien sisällöt koostuivat laajasta kirjosta erilaista harrastetoimintaa. Ohjelmaa olivat esimerkiksi liikunta, pelit, askartelu, alustukset ja erilaiset retket: *Käydään välillä jossain kesäteatterissa ja taidenäytelyssä*. Juttelu ja kahvittelu olivat samoin monen ryhmän tärkeitä sisältöjä. Ryhmätoiminta ei aina välttämättä juurikaan eronnut muusta ikäihmisille suunnatus- ta toiminnasta:

Siellä [toisessa toimintapaikassa] pelataan ja tehdään kästitöitä ja voimistellaan niinkun täällän, että nämäkin on kyllä paljon yhteisiä, että tässä ei oo kummoo eroa.

O sallistujat pitivät ryhmiensä ohjelmaa tavallisesti hyvänä ja monipuolisena

osallistujat menivät siihen vain mukaan: *Onko ne [työntekijät] puhunut mitään, että ne suunnittelee taas johonkin viedä meitä?* Haastattelemamme ihmiset pitivät ryhmiensä ohjelmaa tavallisesti hyvänä ja monipuolisena. Joskus lisätoiveita oli kuitenkin runsaasti, kuten maahanmuuttajataustaisten naisten keskuudessa. Tämä saattoi liittyä heidän tilanteeseensa ja intensiivisemmän tuen tarpeeseensa ikäihmisinä vieraassa kulttuurissa. Joissain rajatun sisällön (kuten liikunnan) hankkeissa jotkut haastatellut toivoivat hieman tarjottua haastavampaa ohjelmaa. Tällöin sopeutumista ikään kuin 'yhden koon' toimintaan ei pidetty täysin tyydyttävänä.

Ryhmiä jokaiselle kokoontumiskerralle oli yleensä sovittu jokin aihepiiri, olipa toiminnan muoto mikä hyvänsä. Aihe ei kuitenkaan aina ollut suoraan yhteneväinen ryhmän mahdollisen julkilausutun tavoitteen kanssa, joka saattoi olla vaikka mielen hyvinvoinnin vaaliminen. Tällöin hankkeen työntekijät ehkä ajattelivat, että tavoite kulkisi ohjelmassa mukana ikään kuin rivien välissä. Näin ei kuitenkaan välttämättä käynyt. Esimerkiksi eräs hanke teki yhteistyötä paikallisen yhdistyksen kanssa tarjoamalla sisältöä sen ryhmätoimintaan, mutta vapaaehtoiselle ryhmänvetäjälle oli jäänyt epäselväksi, mitä sisällöllä tavoiteltiin. Hän pohti, että

kai tässä joku pyrkimys kuitenkin on, että se ei oo vaan että tullaan yhteen, jutellaan ja juodaan kahvia, et se ei varmaan ole se perimmäinen tarkoitus.

Ikäihmisten osallistamista heille tarkoitetun toiminnan suunnitteluun pidetään tärkeänä erityisesti osallisuuden ja toimijuuden näkökulmista. Toisaalta vaikkapa ryhmätoiminnassa saatetaan toteuttaa samoja sisältöjä aina uudestaan, jos osallistujilla ei ole riittävästi muunlaista kokemusta eivätkä he näin tule ehdottaneeksi muuta. Ammatillaiset taas ehkä ajattelevat tällöin vain aidosti mahdollistavansa osallistujien toiveita niihin mitään lisäämättä, jotta ”ikäihmisen oma ääni” tulisi kuulluksi. Perinteisissäkään toiminnoissa ei toki ole mitään vikaa, kunhan niillä tavoitetaan erilaisia ihmisiä ja vastataan heidän erilaisiin toiveisiinsa. Näin ei aina ole, sillä esimerkiksi miehiä toivotaan usein ryhmiin lisää. Muutama haastattelumme totesi myös osallistumansa ryhmätoiminnan olleen vain *keskinkertaista* tai että siitä *ei oikein osannut sanoa mitään* tai siitä *ei ehkä varsinaisesti ollut hyötyä*. Tutkimuksessa on havaittu¹, että ryhmätoimintoja tulisi kehittää enenevästi muun muassa erilaisille vähemmistöryhmille. Sisältöjen luomiseen tarvitaan sekä osallistujien että ammattilaisten asiantuntijuutta.

Eloisassa hanketoiminnassa eräs vähemmistöryhmä olivat ikääntyneet somalitaustaiset naiset. He kokivat hyötyneensä hankkeensa ryhmätoiminnasta niin henkisesti, tiedollisesti kuin terveydellisestikin. Ryhmät olivat tarkoittaneet osallistujille ennen kaikkea vertaisuutta eli mahdollisuutta kokoontua toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa yhteiseen paikkaan jakamaan ja tekemään asioita yhdessä. Haastateltujen arki vieraassa kulttuurissa oli ollut aiemmin hyvinkin kotikeskeistä ja yksinäistä. Edes kaupungille ei välttämättä uskallettu lähteä yksin kävelemään. Hankkeen myötä haastatellut olivat päässeet liikkeelle ja tutustuneet myös nykyiseen kotikaupunkiinsa sekä *avanneet uusia ovia*: muun muassa uimahallista oli tullut hyvin suosittu paikka. He olivat saaneet hankkeelta myös tietoa esimerkiksi kotoutumisesta ja kunnan palveluista. Kieli- sekä osittain luku- ja kirjoitustaidottomina heidän väylänsä tietoon olivat muuten rajalliset. Hankkeessa oli myös huomattu erään haastatellun korkea verenpaine ja autettu sen hoidon aloittamisessa.² Tämä kaikki on erityisen merkityksellistä siksi, että somalialaistaustaiset ihmiset käyttävät julkisia hyvinvointipalveluja valtaväestöä vähemmän ja etsivät apua useammin omasta yhteisöstään sekä uskonnollisesta vakaumuksesta³. Nyt heille löytyi uudenlainen areena.

Samanhenkisten kanssa on mukavaa


Haastatellut pitivät poikkeuksetta ryhmiin kokoontumista merkityksellisenä ja tulivat niihin *hyvin mielellään*. Muussa tapauksessa ihminen ei todennäköisesti olisi

¹ McDaid ym. 2015

² Myös Rantala ym. 2016

³ Myös Törmä ym. 2014

enää osallistunutkaan ryhmään tai ainakaan motivoitunut puhumaan siitä haastattelussa. Ryhmätoiminnassa tapahtuva kohtaaminen mahdollistaa monia myönteisiä psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia, kuten sosiaalinen vuorovaikutus yleensäkin. Hyväksyvä ja tunnus-tava kohtaaminen luovat merkityksellisyyttä, joka edesauttaa koko elämän koke-mista mielekkääksi:

 **sallistujat pitivät ryhmiensä ohjelmaa tavallisesti hyvänä ja monipuolisena**

Kukkaan ei oo mulle sanonu [täällä], että miksi sinä tuut ja miksi sinä oot tuommonen ja minä saan olla semmonen kun oon. Ei oo kukkaan minulle kielteistä sanna sanonu, niinkun [nyt hoivakodissa oleva] mies aina sano, että sinä et oo ihminenkään ja kaikkea tuommosta. [...] Ne on niin hyviä kavereita nuo [muut ryhmäläiset] tuolla, että siellä huuvvetaan "tuu tänne pöytään, tuu tänne" ja selekään taputtajia on ja tuommosia, että ne on ystävällisiä ne ihmiset.

Haastateltu koki voitavansa olla ryhmässä oma itsensä, tulevansa hyväksytyksi ja olevansa suosittua seuraa, toisin kuin miehensä kanssa. Ryhmätoiminta oli siten mahdollistanut hänelle myönteisen sosiaalisen identiteetin. Ryhmään osallistumisella katsottiin olevan myös erilaisia virkistäviä ja uudistavia ulottuvuuksia esimerkiksi aivotoiminnan kannalta:

Niin hirveen mukava, minnoon täällä oppina pellaamaan niin minusta on niin ihana. Minä tunnen, että minun aivot on siinä, sanoo, että pelaatan noita niin siinä jotenkin aivot tietenkin työskentellee aina samalla.

Ryhmä oli tarjonnut tämän haastatellun elämään uutta ja merkityksellistä sisältöä. Ryhmään osallistumisen saatettiin nähdä jopa parantaneen sellaisen ihmisen muistia, joka aiemmin oli lähinnä *itekseen murjottanut tuolla*:

Mä muistan kun sulle silloin taannoin tehtiin [muistitesti], ja sit sä olit täällä käynyt puoli vuotta, niin se oli sitten parempi kun tehtiin seuraavan kerran.

Edellisen haastatellun mukaan sosiaalinen tilanne viritti myös ihmisen kognitiota uudella tavalla. Jos ihminen eli yksin ja ryhmä oli hänelle ainoa kodin ulkopuolinen aktiviteetti, osallistumisen suurimpana motiivina oli usein yksinäisyyden lievittäminen (myös luku 4). Haastatellut saattoivat kertoa, että yksinään he eivät olisi *tulleet lähteneeksi minnekään*, mutta ryhmän kanssa se oli sekä mahdollista että mukavaa. Toisista ryhmäläisistä oli voinut tulla tärkeitä sosiaalisia kontakteja menetettyjen – tai entuudestaan olemattomien – tilalle. Ihmisen aikaisempi sosiaalinen verkosto oli saattanut harveta vaikkapa muuttojen myötä. Tällöin toimintaan

saatettiin osallistua siksi, että tutustuttaisiin ihmisiin uudella paikkakunnalla: *Se alku oli semmosta, ettei ketään tuntenu [...] nyt on niin mukavaa ku saa moikata, on tullu tuttuja.* Joillakuilla tuttavapiiri oli supistunut eläkkeelle jäämisen myötä:

Mä oon tuolta kaukaa kotoisin, ja tavallaan lähtenyt opiskelujen ja työn perässä Helsinkiin [...] ja rakennan sitä uutta verkostoa nyt eläkkeelle jäätyäni. [...] Tää [hankkeen toimintapaikka] on kiva, että tänne voi niin tulla tämmönenkin, jolla ei hirveesti oo muuta kuin niitä työkavereita täällä Helsingissä.

Muutama haastateltu kuvaili, kuinka osallistujat olivat hankkeen toiminnassa tulleet keskenään läheisemmiksi kuin oman asuintalonsa naapurien kanssa tai olivat vasta todella tutustuneet naapureihinsa hankkeen korttelitilatoiminnassa. Toisaalta läheisyydellä saattoi silti olla rajansa: erään vetäjän mukaan hänen ryhmässään ei käsitelty kovin henkilökohtaisia asioita, vaan ryhmäläiset puhuivat *paljon enemmän omista asioistaan puhelimesta* kahden kesken. Luottamuksen rakentuminen varsinkin ryhmässä vaatii otolliset olosuhteet ja vie aikaa.

Joillekuille haastatelluille nimenomaan ryhmään osallistuminen oli tärkeää hankkeessa mukana olossa: *Minä oon vähän semmonen, että minä tykkään sakissa olla.* Se, että ryhmässä osallistujat olivat pääsääntöisesti ikääntyneitä, toi vertaisuuden kokemusta. Vertaisuus mahdollisti asioiden jakamista ja kokemusten vertailua, mikä myös suhteellisti näkemystä omasta tilanteesta:

Mulla on aika hyvä tilanne, että toisilla on huonompiakin juttuja [...] että on sellasia, joilla on vielä vaikeampi tilanne kotona ja omaisten kanssa.

Tällainen vertailu, jossa oma tilanne huomataan suhteellisen hyväksi toisiin nähden, on monesti havaittu tärkeäksi vertaistoiminnassa. Haastatelluissamme mainittiin usein osallistujien samanhenkisyyden keskeisenä viihtyvyystekijänä: *Se on vaan niin mukavaa ja toisten kans olemista ja sit vähän samanhenkistä porukkaa.* Samanhenkisyyden ilmeni esimerkiksi huumorin viljelemisenä. Ryhmässä sai ystäviä ja siellä voitiin *ihan puhua ja sit oikeen tommosta hauskaa [...] kukaan ei loukkaannu [...] ettei se oo semmost tosikkoryhmää.* Haarni¹ on kuvannut tällaista sosiaalisuutta tyypillisenä eläkeikäisten yhteisöille, joissa ”vallitsee yleistetty ystävällisyys ja vuorovaikutuksen tyylinä on ensisijaisesti hyväntahtoinen kepeys”. Keskeistä oli tuntee, että toisten ryhmäläisten kanssa saattoi *olla rento, ettei tarte esittää yhtään mitään tai täyttää mitään kriteerejä, että voi tulla hyväksytyksi.* Tuonnempaan näemme, että tämä ei kuitenkaan ollut kaikkien haastateltujen kokemus.

¹ Haarni 2010

Yhteisöllinen osallisuus ei välttämättä tuota yhteiskunnallista osallisuutta eli mahdollista vaikuttamista päätöksentekoon¹. Yhteiskunnallisiin asioihin vaikuttaminen ei myöskään haastatteluisamme kuulostanut ryhmätoimintojen yleiseltä tavoitteelta tai tulokselta. Ryhmissä tapahtui luonnollisesti *semmosta mielipiteen vaihtoa, kenties päivän[politiikan]asioista, mutta ei sen pidemmälle kuitenkaan*. Monelle osallistujalle riitti, *että mä saan täällä sanoa ääneen, että mitä mieltä minä olen jostakin asiasta*. Haastatelluista saattoi silti *tuntua turhauttavalta, että ei meidän ääni mitään vaikuta mihinkään*. Aina puheista ei kuitenkaan käynyt ilmi, olivatko he edes yrittäneet vaikuttaa. Muutama henkilö viittasi korkeaan ikäänsä tai heikenneeseen toimintakykyynsä vaikuttamista estävinä tekijöinä: *enhän mä voi enää, kohta sata vuotta tai se aika on ohi, kun en mä voi enää edes lukea*. Yhteiskunnallinen osallistuminen hahmottui haastateluisissa lähinnä henkilökohtaisiksi teoiksi:

Mä olin sen verran tuhtunut [esityksestä kaupungin asukastalojen lakauttamiseksi], että mä olin menossa sinne mielenilmaisuun, mutta minä missasin sen, että se oli väärä päivä. Mutta kyllä mä kävin sitten yhdessä asukastalossa täyttämässä sen kaavakkeen ja annoin palautteen.

Vaikka ryhmiä sinänsä ei olisi perustettu yhteiskunnallista vaikuttamista silmälläpitäen, hankkeilla kokonaisuuksina oli tässäkin suhteessa erilaisia vaikuttamistavoitteita, kuten olemme jo aikaisemmin todenneet.

Kaikille ryhmä ei ole se juttu

Yhteisöllisyyden ja ryhmädynamiikan imussa ei ole aina tilaa kaikille toimintatavoille, näkemyksille ja kokemuksille². Ihmiset elävät erilaisissa tilanteissa, joissa moninaiset fyysiset ja psyykkiset tekijät voivat vaikeuttaa heidän osallistumisestaan³. Olemme myös lähtökohtaisesti erilaisia, eivätkä kaikki viihdy ainakaan samantyyppisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Muun muassa eräät synnynnäiset temperamentti- ja persoonallisuustyypit, kuten sisään- tai ulospäinsuuntautuneisuus, määrittävät osaltaan ihmisten sosiaalisen kanssakäymisen tarpeita ja tyyliä. (Myös luku 4.) Eräs selvästi ulospäin suuntautunut haastateltumme kuvasi sosiaalista osallistumisestaan näin:

Yhteisöllisyyden ja ryhmädynamiikan imussa ei ole aina tilaa kaikille toimintatavoille, näkemyksille ja kokemuksille

¹ Hokkanen 2014

² Esim. mt.

³ Myös Jokinen ym. 2017

No onhan se [hanke] tuonut iloa mulle valtavasti. Mutta että mä en ole todellakaan semmoinen ihminen, joka ois vaan ollut kotona ja surru. Jos mä oisin jäänyt suremaan, niin mä luulen että mulla ei mielenterveys olisi kestänyt, koska mulla on todella raskas elämä ollut.

Raskaasta elämästä huolimatta tämä haastateltu ei ollut kotona surevaa tyyppiä, vaan hakeutui omaehtoisesti erilaisiin toimintoihin. Jotkut haastateltumme sen sijaan kertoivat viihtyvänsä hyvin yksin, mutta tämäkin saattoi tarkoittaa käytännössä monenlaisia asioita. Eräs henkilö kuvasi olevansa vähän yksinäinen sielu, joka ei rakastanut istua jossain kokouksessa höpöttämässä, mutta oli sen sijaan halukas ryhtymään toiminnallisten ryhmien vapaaehtoisohjaajaksi. Toiset kaipasivat sosiaalisia kontakteja jossakin muussa kuin ryhmätoiminnan muodossa, esimerkiksi kahdenkeskisenä kanssakäymisenä. Ihminen, jonka terveydentila oli huono tai mieliala matalalla, saattoi olla haluton osallistumaan ryhmiin mutta kaivata vaikkapa henkilökohtaista keskusteluapua. Aktiiviset ryhmäosallistujat pohtivat joskus, oliko vähemmän aktiivisten ihmisten osallistumattomuuden syy kenties ujosuus tai taipumus virallisuuteen tai tärkeilyyn (myös luku 5). Yksinäisille ja sosiaalisesti aroille ihmisille liittyminen ja osallisuuden kokeminen voi kuitenkin olla aidosti vaikeaa:

Haastattelija: Luuletko, että olisit [ilman hanketoimintaa] tutustunut ihmisiin tässä määrin [asuintalossa]?

Haastateltu: En varmaankaan. Mä oon aika ujo ja hiljainen.

Katkelmasta käy ilmi, että ilman hanketoimintaa ujo ja hiljainen haastateltu ei varmaankaan olisi tutustunut naapureihinsa. Hanke oli siis muuttanut hänen arkeaan ainakin sosiaalisten kontaktien osalta. Myös moni aktiivinen ryhmätoimija kertoi yrittävänsä saada muita ikäihmisiä mukaan yhteiseen toimintaan:

Mä yritän potkia näitä kuntosalille ja mä yritän potkia näitä tonne ja mä yritän potkia joka paikkaan, että kun miettii kuinka tärkeitä se on.

Identiteettityöhön eli oman identiteetin koostamiseen ja sen uuden elämänvaiheen myötä tapahtuvaan uudistamiseen liittyy olennaisesti vertailu. Yhtäältä etsitään samaistumiskohteita ja toisaalta kohteita, joihin ei missään tapauksessa haluta samaistua¹. Amerikkalainen sosiaaligerontologi Jaber Gubrium kertoo eräässä artikkelissaan² esimerkin San Franciscossa sijaitsevassa senioritalossa 1970-luvulla tehdystä laadullisesta haastattelututkimuksesta, jossa samaistumis- ja erottautumisstrategiat tulivat esiin mielenkiintoisella tavalla eräänlaisena jaettuna neljännen iän diskurssina.

¹ Esim. Saarenheimo ym. 2014

² Gubrium 2011

Tutkimuksen tekijä, Russel Hochchild¹ oletti haastatteluja aloitellessaan tulevan aineistonsa koostuvan lähinnä pienistä henkilökohtaisista kertomuksista mutta huomasi pian, että yksittäiset tarinat olivat osa suurempaa jaettua kertomusta, jossa tärkeällä sijalla olivat asukkaiden hierarkkiset asemat suhteessa toisiinsa. Aineistosta nousi erityisen vahvasti esiin tarinatyyppi, jota Hochchild alkoi kutsua poor dear -narratiiviksi. Poor dear -termi viittasi huono-onnisuuteen joko suhteessa terveyteen ja toimintakykyyn, taloudelliseen toimeentuloon tai aktiivisuuden asteeseen. Yhteiskunnallisesti aktiivisille senioreille ”kultaparkoja” olivat henkilökohtaisiin harrastuksiin keskittyneet seniorit ja näille puolestaan passiiviset kortinpelaajat, joiden kultaparkoja taas olivat terveydentilaltaan huono-osaiset asukkaat. Kaikkein alimpana hierarkiassa olivat sairaimmat ja toimintakyvyltään heikoimmat asukkaat. Jokaiselle näytti jossain olevan vielä itseäkin huono-onniseksi tai huono-osaisempi kultaparko.

Puhuttiinko Eloisissa haastatteluissa kultaparoista? Ei ehkä varsinaisesti, mutta jonkinlaiset hierarkiat tulivat kyllä näkyviin tässäkin aineistossa. Toisten ihmisten kanssa olemiseen ja ryhmiin liittyy usein kategorisointia, joka voi saada myös ikäviä muotoja. Ryhmän osallistuja saattoi esimerkiksi tuntea olevansa kielteisen arvioinnin kohteena:

Musta juurutaan tosi paljon, että kun mä teen semmosta ja tämmöstä ja tommosta, että kun mä pystyn ostamaan tommosen 500 euron apuvälineen niin mulla pitää olla varaa sitten, että mulla ei saisi olla tämmöstä sosiaalipuolen myöntämää ruokailuoikeutta, joka annetaan semmosille, jolla on psykiatrinen diagnoosi.

Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ihmisen elämästä käy ilmi erilaisia seikkoja, vaikka hän ei niistä puhuisikaan. Edellinen haastateltu katsoi, että toisten ryhmäläisten havainto hänen 500 euron apuvälineestään oli taustalla, kun he arvioivat hänen oikeuttaan sosiaalietuuksiin. Ryhmytyksessä oli joskus vaikeuksia, kuten eräällä valmennuskurssilla, kun monen voimakastahtoisien henkilön työskentely yhdessä oli ollut ajoittain haastavaa:

Meillä kävi ensimmäisen kerran niin, että oli vähän vaikeuksia ja sen vetäjä oli voimakkaasti huomannu, koska mä nyt luin tässä ihan hiljattain tuolta netistä, että hän kirjotti kuinka meidän ryhmä oli hajallaan alussa ja, että miten sen ryhmän rakentaminen sitten kuitenkin tapahtu.

Vaikeuksia oli kuitenkin myös voitettu ja eripuraisista ihmisistä rakentunut lopulta ryhmä. Joskus erilaisten taitojen ja pätevyyksien koettiin asettavan ihmisiä keskenään hierarkkisiin asemiin, mikä vaikutti kokemukseen ryhmään kuulumisen oikeudesta:

¹ Hochchild 1973

Mä kärsin paljon siitä kun noita käsityötaitosia on niin kauheesti liikkeellä, ja mä en osaa tehdä mitään.

Taitojen puuttuminen aiheutti *kärsimystä* erityisesti silloin, kun henkilö sen myötä kuului ryhmänsä vähemmän arvostettuun vähemmistöön. Osaamattomassa vähemmistössä ei voi päteä toisten kanssa samoilla eväillä eikä ehkä kokea näiden kanssa myöskään riittävästi yhteisyyttä. Hierarkkista koodistoa liittyi myös ryhmään kuulumisen, sen 'jäsenyyden', pituuteen:

Mitä tahansa tehdäänkin, niin tulee sellaset meidän ryhmät, että kun vaikka pelataan tietovisaa, oli tuossa viimeksi sunnuntaina niin joku sano, että "sillon kerran, kun minäkin olin mukana, niin meidän ryhmä teki sitä ja sitä ja sitä", sekin tykkäsi tai oli omasta mielestään siinä meidän ryhmässä, vaikka se oli vaan yhen kerran ollu mukana siinä tietovisassa, mutta se tuntuu hyvältä, että on näitä meidän ryhmiä.

Edellisessä haastattelukatkelmassa ryhmäkuuluvuus oli palkitsevaa: *minä* kuului suurempaan kokonaisuuteen, *meihin*, jonka kesken jaettiin – ja suorastaa 'omis-tettiin' – tiedut kokemukset. Katkelmassa *meidän ryhmiin* kuulumisen edellytti periaatteessa useampaa osallistumiskertaa, mikä tuli esiin haastatellun mainitessa henkilön, joka oli *omasta mielestään* ryhmän jäsen jo yhden osallistumisen jälkeen. Toinenkin haastateltu arvosti sitä, että tapasi aina samat ihmiset (sinänsä kaikille avoimen) toiminnan piirissä:

Minähän oon mielissään kun samat naamat on, sehän on kauheen turvallinen kun samat naamat on. Niin ja samojen ihmisten kanssa tuntee ja tietää ihmiset, niin eihän sitä parempaa, en kai minä niitä vieraita ihmisiä halua.

Haastatellun mukaan samojen ihmisten tapaaminen tuntui *turvalliselta*, koska heidät *tuntee ja tietää*. *Vieraiden ihmisten* tulo ryhmään haastaisi saavutetun harmonian ja horjuttaisi rakennettua luottamusta. Toinen haastateltu kertoi Eloisan ryhmän myötä lopettaneensa osallistumisensa toisen yhdistyksen toimintaan, koska *siellä on semmonen sukupolvenvaihdos käyny, että siinä tuntee itsensä vähän vieraaks*. Jos monet 'vanhat' kävijät haluavat tavata ryhmässä aina samat ihmiset, uusien ihmisten mukaantulo toimintaan käy hieman hankalaksi. Toisaalta ajan kuluessa kaikki ryhmäläiset muuttuvat lopulta vanhoiksi kävijöiksi. Tietty määrä pysyvyyttä on tarpeen tuttuuden tunteen ja viihtymisen vuoksi, mutta toisaalta elävää yhteisöä ei voi jäädyttää paikoilleen. Jossain kohtaa toimintaa muutokset ovat väistämättömiä joko omassa osallistumisessa tai ryhmän muussa kokoonpanossa. Hanketoiminta on tietysti määritelmällisestikin määräaikaista, mutta usein toimintoja haluttaisiin jatkaa pitempään tai vakinaistaa.

Moni haastateltu kertoi suositteluvansa ryhmätoimintaa kaikille muillekin ikäihmisille tai vähintään arveli, että omalla paikkakunnalla olisi *enempiki tämmösiä vanhuksia [jotka hyötyisivät ryhmätoiminnasta]*. Toisaalta eteen saattoi tulla resurssien raja: *Ei kaikkia voida ottaa, tulee niin iso ryhmä*. Toimintamahdollisuuksia kaivattiin siis lisää, että kaikki halukkaat voisivat osallistua.

Haastatteluissa toisista ryhmäosallistujista – ja muistakin ikätovereista – puhuttiin pääosin kahdella tavalla. Yleensä arvostettiin omaa ryhmää, ”meitä”, koska yhdessä saattoi tehdä mukavia asioita ja jakaa kokemuksia yhteisymmärryksen ilmapiirissä. Toisaalta puhuttiin ”muista”, jotka saattoivat tarvita paljon apua arjessaan ja joita piti patistella osallistumaan. Tähän ryhmään lukeutuivat myös sellaiset ryhmäosallistajat, jotka eivät tuntuneet oikein istuvan muiden seuraan: he vaikuttivat jollain lailla liian aroilta, tylyiltä tai huumorintajuttomilta – liian erilaisilta. Mitä heidän kanssaan tulisi toimia?

Vetäjien rooli on suuri

Kuten edellä huomattiin, ryhmiin osallistuminen oli haastatelluista pääsääntöisesti myönteistä sosiaalista toimintaa. Siihen liittyi kuitenkin myös eräitä rajoitteita ja hierarkioita, jotka saattoivat sulkea joitakin ihmisiä toiminnan ulkopuolelle tai ainakin hankaloittaa heidän osallistumistaan. Ammattitaitoisten vetäjien rooli ryhmätoiminnassa korostuu tästäkin syystä: heidän on kyettävä osallistamaan erilaisia ihmisiä ja luomaan moninaisuutta hyväksyviä ryhmiä. Haastateltumme olivat saattaneet innostua toiminnasta juuri siksi myös sisällöllisesti, että *vetäjät on niin ystävällisiä ja kivoja*. Tämä kaikki asettaa haasteita varsinkin vapaaehtoisten vetäjälle ryhmätoiminnalle: missä määrin siinä oikeasti pärjää niin sanotusti tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla? Haaste korostuu entisestään kun huomataan, että monesti Eloisa ikä -hankkeiden osallistajat arvostivat ryhmänvetäjien toiminnassa nimenomaan ammattimaisia piirteitä: kykyä saada ihmiset tuntemaan itsensä tasapuolisesti tervetulleiksi ja hyväksytyiksi sekä osaamista muun muassa fyysisen ja henkisen avun antamisessa¹.

Ammattitaitoisten vetäjien rooli ryhmätoiminnassa korostuu, sillä he voivat osallistaa erilaisia ihmisiä ja luoda moninaisuutta hyväksyviä ilmapiiriä

Täällä aina kaikki nämä vastuuhenkilöt yrittävät kannustaa kaikkia, jokainen tuntee olevansa tärkeä ihminen, kun tulee tänne, ja rakastettu.

Vapaaehtoisilla ryhmänvetäjillä ei aina ollut aivan riittävästi tarvittavaa osaamista. Erään osallistujan mukaan esimerkiksi muistisairaiden ihmisten muisteluryhmässä

¹ Myös McDaid ym. 2015

vetäjä itse oli puhunut ja muistellut liian paljon varsinaisten ryhmäläisten ajan kustannuksella. Ulkopuolinen, ammattimainen vetäjä ja 'välittäjä' voi luoda myös riittävän neutraalin yhteisen tilan sekä tarjota hyvän toiminnallisen syyn samassa talossa asuville naapureillekin tulla kohtamaan toisensa. Jotkut haastatellut katsoivat, että ihmiset yhteen kokoava ja hyvää tunnelmaa luova ulkopuolinen taho motivoi ihmisiä osallistumaan paremmin kuin yksittäinen vertaistoimija.

Haastattelija: Miksi se vetäjien olemassa olo on niin tärkeätä?

Haastateltava: No, se on siinä mielessä tärkeätä, että ihmiset ei kehtaa niin kuin sanoa näille tytöille [vastaan] ja ne haluaa mennä sinne [ryhmään]. Mutta jos minä pyytäisin, että mennään tuonne alas, pyydetään isännöitsijältä avain ja ollaan siellä ja keitetään kahvia ja tuodaan sinne pippereitä vähän ja juttelee, ei ne varmaan lähde. Mulla ei oo mitään annettavaa niille.

Haastellun tiukkaan kantaan edellä vaikutti ehkä sekin, että itseohjautuva toiminta tarkoittaisi osallistujille enemmän järjestely- ja vetovastuuta. Tällainen vastuu voi tuntua rasittavalta ja pelottavaltakin. Eräissä hankkeissa aktiiviset vapaaehtoiset kaipasivat lisää väkeä kerhojen oma-aloitteiseen vetämiseen ja katsoivat, että juuri haluttomuus ottaa vastuuta oli ihmisille suurin syy vetäytyä toiminnasta. Tällöin pitäisi ehkä löytää uusia tapoja innostaa osallistujia kasvavaan omatoimisuuteen hanketoiminnan kuluessa, koska se voisi lisätä myös heidän toimijuuden kokemustaan. Jonkinlainen 'työnohjaus' olisi myös useimmiten tarpeen, sillä haastatellut toivoivat vapaaehtoisille tukihenkilöä tai samanlaisten ryhmien vetäjistä tukea toisilleen. Haastateltujen mukaan tällaista tukea ei ollut järjestetty kaikissa hankkeissa riittävän hyvin.

Tässä luvussa olennaista

Ryhmätoiminnan toteuttaminen on osa monen sosiaali- ja terveysalan järjestön ydintoimintoja. Myös useissa Eloisa ikä -hankkeissa toteutettiin ikäihmisten ryhmätoimintaa, joka mahdollisti heidän osallisuuttaan ja yhteisöllisyyttään. Haastattelemamme osallistujat olivat valtaosin tyytyväisiä niin toiminnan muotoihin kuin sisältöihinkin. Heistä moni oli aktiivinen osallistuja muuallakin. He olivat ryhmissä tavanneet toisia ihmisiä, saaneet uusia ystäviä, jakaneet kokemuksiaan sekä osallistuneet mielekkääseen ja virkistävään toimintaan. Psykososiaalisen hyvinvoinnin koettiin pääosin kohentuneen. Toisaalta haastatelluissa oli myös niitä ihmisiä, jotka eivät kokeneet samassa määrin olevansa kotonaan ryhmissä.

Ryhmätoimintaan osallistumisen vaikutuksissa ei aina ollut kyse muutoksista suhteessa aiempaan, vaan useimpien haastateltujen arjessa ryhmätoimintaan osallistuminen edusti enemmänkin myönteistä jatkuvuutta ja mahdollisuutta toteuttaa itseään tutuin tavoin: *No en mä nyt sillain tiedä, että onko se [toiminta] vaikuttanut mitenkään erikoisemmin ainakaan sitten, että se on sitä arkista meno.*

Toisaalta mukana oli myös ihmisiä, jotka kokivat muuttuneensa *vanhemmillakin päivillä*:

Kyllä mä kokisin että se [ryhmätoiminta] edesauttaa tämmösen mukavan sosiaalisuuden kehittymistä itsessä. [...] Mä en ollut luontaisesti tämmönen mikään ryhmässä seurustelija, että mä viihdyn kahdestaan, mutta tähän sujuu hyvin.

Toiminnan kehittämisen kannalta keskeisiksi asioiksi nousivat seuraavat:

- Monet hankkeiden ryhmätoimintoihin osallistuvat ihmiset ovat aktiivisia myös muualla. Toiminnassa tulee huolehtia siitä, ettei se kohdistu aina samoille – ja/tai vain aktiivisille – ihmisille.
- Ryhmätoiminnan sisällöt ja muodot ovat usein varsin perinteisiä. Uusia avauksia voisi ehkä tehdä rohkeammin. Voisiko esimerkiksi yhteiskunnallisen vaikuttamisen mahdollisuuksia tuoda enemmän esiin?
- Erilaiset ihmiset kaipaavat erilaisia osallistumisen tapoja – ryhmätoiminta ei ole kaikille se juttu.
- Ryhmien vetämisen ammattimainen tapa on tärkeää osallistujille, sillä se mahdollistaa turvallisuuden, luottamuksen ja yhdenvertaisuuden kokemuksia.

Viitteet:

Forsman AK ym. Psychosocial interventions for the promotion of mental health and the prevention of depression among older adults. Health Promotion International 2011, 26:S1; i85 – i107.

Gubrium JF: Narrative Events and Biographical Construction in Old Age. Kirjassa Kenyon G, Bohlmeijer E & Randall WJ (toim.). Storying Later Life: Issues, Investigations, and Interventions in Narrative Gerontology. Oxford University Press, 2011.

Haarni I. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Gaudeamus, Helsinki 2010.

Hochschild A. The Unexpected Community. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1973.

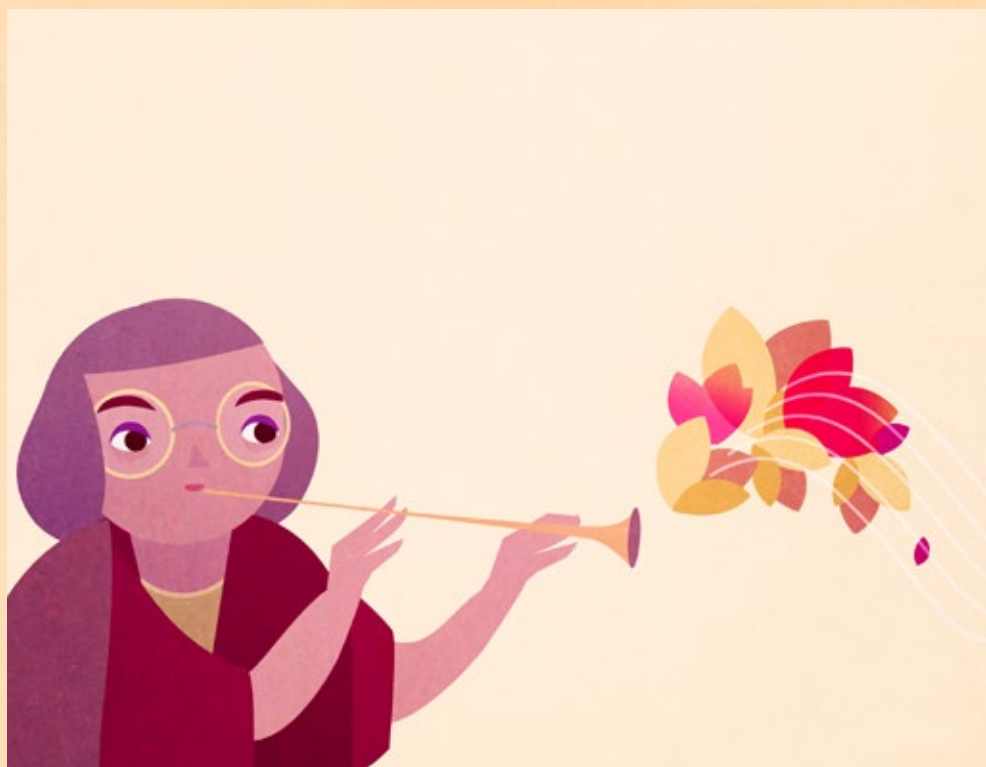
Hokkanen L. Mielenterveysaktiivien toiminta. Kysely Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten aktiivitoimijoille. Lapin yliopistopaino, Rovaniemi 2014.

Jokinen S ym. ”Paljosta olisi jäänyt, ellen ovea olisi avannut.” Löytävän työn tulokset ja vaikuttavuus. Fingerroosin säätö 2017.

Laimio A & Karnell S. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen T (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA 2010.

McDaid D ym. Review 2: Barriers and facilitators to interventions and services to improve or protect the mental wellbeing and/or independence of older people. LSE Enterprise 2015/2.

- NICE. Mental wellbeing and independence for older people. www.nice.org.uk/guidance/qs137, 2016.
- Rantala H ym. Osallisuutta, arvostusta & somaliaa: toimintamalli iäkkäiden somalinaisten hyvinvointitoimintaan. Jade-projektin loppuraportti, 2016.
- RAY-barometri 2016. stea.fi/documents/
- Reynolds KA ym. The experiences of older male adults throughout their involvement in a community programme for men. *Ageing and Society* 2015, 35:3, 531 – 51.
- Roivainen I: Marginaalisuus ja sosiaalityö yhteisöissä. Teoksessa *Marginaalit ja sosiaalityö* (toim. Juhila K, Forsberg H & Roivainen I). Kopijyvä Oy, Jyväskylä 2002.
- Saarenheimo M ym. Ikäpolvien taju. Elämäkulkua ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Vanhustyön keskusliitto 2014.
- Siisiäinen M & Kankainen T. Järjestötoiminnan kehitys ja tulevaisuudennäkymät Suomessa. Teoksessa *Suomalaiset osallistujina. Katsaus suomalaisen kansalaisvaikuttamisen tilaan ja tutkimukseen*. Oikeusministeriö, Helsinki 2009.
- Silvonen S. ”Tässä muuten hienossa näytelmässä...” Työhön-ryhmät työttömän roolim muutoksen tukijana laadullisen analyysin valossa. Joensuun yliopisto, Joensuu 2000.
- Törmä S ym. Ikäihmistien moninaisuus näkyväksi. Selvitys vähemmistöihin kuuluvien ikääntyneiden henkilöiden kokemasta syrjinnästä sosiaali- ja terveystalveluissa. Sisäministeriön julkaisu 14/2014.



7.

VASTUUSSA VAPAAEHTOISESTI

Mulla tää [vapaaehtoisena toimiminen] lähti siitä, että mun oma elämä on tällä hetkellä nyt niin hyvin ja mä olen suht terve [...] ja sit aina on ollut semmonen halu auttaa ja tehdä toisten eteen [...] ja siitä kiitollisuudesta, että on oma elämä nyt niin hyvin, niin haluaa antaa sitä aikaa nyt jollekin, joka sitä tarvitsee ja kaipaa.

Vapaaehtoistoiminnan ytimessä ovat hyvän tekeminen, yhteisten asioiden hoitaminen ja toisten auttaminen. Monissa sosiaali- ja terveystalouden järjestöissä ihmisille tarjoutuu mahdollisuuksia osallistua vapaaehtoisina monipuolisiin tehtäviin toiminnan järjestämisessä ja auttamistyössä. Myös useissa Eloisa ikä -ohjelman hankkeissa vapaaehtoistyö oli keskeinen toimintamuoto, jossa mukana olivat eriikäiset ihmiset – suurelta osin ikäihmiset itse. He olivat projekteissa muun muassa suunnittelijoina, ryhmän ohjaajina, tukihenkilöinä sekä kokemusasiantuntijoina.

Kappaleen aloittaneessa aineistolainauksessa puhuva haastateltu oli lähtenyt tukihenkilöksi hieman itseään vanhemmalle, omaishoitajana toimineelle henkilölle. Keskeisenä pontimena oli se, että hänen elämäntilanteensa oli vakaa ja hän halusi jakaa omasta hyvästäan myös muille. Ryhtyminen tukihenkilöksi Eloisa ikä -hankkeessa mahdollisti juuri tämän. Haastateltu näki itsensä eräänlaisena *rinnalla kulkijana* ja katsoi, että toiminta ei edellyttänyt mitään ihmeellisiä kykyjä vaan pikemminkin vain halua olla *ihminen ihmiselle tai ystävä ystävälle*. Hän koki kanssakäymisen myös omalta kannaltaan antoisana ja arveli, että virallisen tukihenkilövuoden päätyttyä ystävyysuhde jatkuisi epämuodollisemmissa merkeissä. Sitaatti edustaa osuvasti pyyteetöntä asennoitumista auttamiseen. Palkkiota ei sinänsä odoteta, vaan se, mitä itse toiminnasta saa henkisesti ja sosiaalisesti, koetaan ylimääräisenä hyvänä.

Miksi vapaaehtoiseksi ryhdytään?

Moni Eloisa ikä -hankkeisiin osallistunut ihminen oli ollut jo pidempään aktiivinen sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminnoissa, varsinkin erilaisissa ryhmissä. Poikkeuksen muodostivat haastattelemamme etsivän työn hankkeiden tukihenkilöt, joista yhtä lukuun ottamatta kaikki olivat ensikertalaisia tällaisessa vapaaehtoistoinnassa tai vapaaehtoistyössä ylipäänsä.

Vapaaehtoistoiminnan motiiveita on tutkittu viime vuosina Suomessakin kohtalaisen runsaasti. Järjestöjen vapaaehtoistoimintaa väitöskirjassaan tarkastelleen Ari Marjovuon¹ mukaan niin alan tieteelliset tarkastelut kuin vapaaehtoistoiminnan käytännön kehittäminen tapahtuvat useimmiten ”vallitsevan paradigman” puitteissa. Vallitsevalle paradigmalle on tyypillistä tarkastella vapaaehtoistyötä altruistisen motivaation ohjaamana toimintana, jonka tavoitteena on tuottaa sosiaalista

¹ Marjovuon 2014

hyvinvointia. Marjovuon havainto osuu vain osittain oikeaan, sillä vapaaehtoistyön hyötyjä nostetaan yhä useammin esille myös tekijöiden kannalta. Sitran vuonna 2015 julkaiseman vapaaehtoistoiminnan oppaan esipuheessa epäitsekästä auttamisen halua ei mainita ollenkaan vaan todetaan, että

[p]arhaimmillaan vapaaehtoistointa tarjoaa virkistystä, uusia kokemuksia, oppimista sekä ystäviä ja yhdessäoloa. Se auttaa jaksamaan omassa elämässä ja tuo siihen merkityksellisyttä. Oma elämäkokemus on arvokas vapaaehtoistoiminnan voimavara, eivät niinkään tekniset tiedot tai taidot. Vapaaehtoisena toimit tavallisen ihmisen taidoilla ja omalla persoonalla.

Se, millä argumenteilla potentiaaliin vapaaehtoiisiin vedotaan, kertoo omaa kieltään ihmisten oletetuista motiveista. Sekä monissa tutkimuksissa että järjestävissä organisaatioissa on havaittu vapaaehtoistyöhön hakeutumisen motiivien olevan Marjovuon mainitsemaa vallitsevaa paradigmaa monipuolisempia. Esimerkiksi Anne Lindfors tarkasteli pro gradu -työssään tahattomasti lapsettomien vapaaehtoistojen motiiveja ja totesi niiden painottuvan ennemminkin saamiseen kuin antamiseen. Vapaaehtoistoinnassa ihmiset saivat muun muassa toteuttaa itseään ja kokea olevansa tärkeitä. Myös heidän henkilökohtainen hyvinvointinsa oli lisääntynyt ja vertaistuki oli auttanut käsittelemään surua.¹ Tämä johtunee juuri siitä, että heidän vapaaehtoistointansa liittyi niin vahvasti heidän omiin kokemuksiinsa; siinä oli mukana ikään kuin terapeutin elementti.

Omien motiivien tunnistaminen ei ole aina helppoa, ja toisten auttaminen voi tuntua pätevämmältä ja sosiaalisesti hyväksyttävämmältä syyllä ryhtyä toimintaan kuin itsensä auttaminen samalla. Haastattelemistamme etsivän työn vapaaehtoisista tukihenkilöistä kaksi (tuettavaansa selvästi nuorempaa) henkilöä kuvasi mielenkiintoisesti samoilla ilmaisuilla eräänlaista viimeistä sysäystä toiminnan pariin. He kokivat, että tukihenkilöksi ryhtyminen oli ollut heille itselleen vain *pieni vaiva*, kun taas tuettavalle sen mahdollistama toiminta oli ollut *tärkeää ja iso apu*. Silti he kertoivat hyötynensä toiminnasta itsekkin, eli se oli ollut oikeastaan myös heille tärkeää eikä vain ”pieni vaiva”.

Niitä motiiveja, jotka liittyvät auttajan omiin tarpeisiin tai siihen, mitä tämä odottaa vapaaehtoistyöstä saavansa, kutsutaan joskus individualistisiksi. Tällaisia tarpeita ovat muun muassa itsensä toteuttaminen ja itsensä tärkeäksi tunteminen, jotka ovat myös individualistisen kulttuurin keskeisiä arvoja. Oman edun tavoittelun ”luonnollisuutta” perustellaan usein evolutiivisella näkökulmalla. Suomalaisessa suurten ikäluokkien ja heidän aikuisten lastensa välistä auttamista käsitelleessä Sukupolvien ketju -tutkimuksessa väitetään muiden kuin sukulaisten auttamisessa olevan ensisijaisesti kysymys siitä, että toisten auttamisesta on hyötyä tulevassa

¹ Lindfors 2015

vastavuoroisessa vaihdossa. Samalla korostetaan, että se on keino saavuttaa sosiaalista mainetta ja suosiota oman yhteisön keskuudessa.¹

Evoluutiota ei välttämättä tarvita selittämään, että auttamisessa voi olla mukana myös halu saada arvostusta yhteisössä ja tarve kokea

Auttamisessa voi olla mukana halu saada arvostusta yhteisössä ja tarve kokea toimintansa merkitykselliseksi

toimintansa merkitykselliseksi. Nämä motiivit eivät myöskään ole sinänsä ristiriidassa aidon auttamisen halun kanssa. Aineistomme vapaaehtoisista ne, joilla oli runsaasti aiempaa kokemusta, osasivat jo odottaa henkilökohtaisia myönteisiä vaikutuksia, mutta ensimmäistä kertaa mukaan lähteneet sen sijaan olivat useimmiten yllättyneet siitä, kuinka antoisaa toiminta oli myös omasta näkökulmasta. Eräs haastateltu kertoi lähteneensä sisaren yllyttämänä ohjaamaan hankkeen liikuntaryhmää. Kysyttäessä erikseen, mitä toiminta on antanut hänelle itselleen, hän totesi seuraavaa:

No hyvää mieltä [...] ja sitte uusia ihmisiä, ennen kaikkea [...] tuttavuuksia. Ja sitten varmaan täyttää tätä arkea [...] kun kaks vanhaa ihmistä istuu [...] muutenhan ei muuta kun vaan istuu ja kattoo televisiota, tulee semmonen olo. Niin tulee semmosta rytmiä, tietää tasan tarkkaan mitä mä teen. Ennen ku juostiin kaupassa kattelemassa mitä siellä on, nyt ei tartte juosta.

Vapaaehtoistyö täyttää merkityksen tarvetta ja tuo rytmiä elämään aivan toisella tavoin kuin vaikkapa television katselu ja kaupoissa kierteleminen. Tämän haastatellun puolisolikin oli lähtenyt mukaan toimintaan huomattuaan, että aika kotona kävi pitkäksi kumppanin osallistuessa innokkaasti erilaisiin aktiviteetteihin kodin ulkopuolella. Joillekin pariskunnille vapaaehtoistoiminnasta oli kehittynyt yhteinen harrastus, jossa töitä jaettiin sen mukaan, mikä kummallekin tuntui luontevalta. Jos toinen esimerkiksi oli innokas järjestämään tapahtumia ja toimimaan kerhonvetäjänä, toinen saattoi kantaa kortensa kekoon ja hyödyntää taitojaan laittamalla tietokoneella esitteitä ja toimimalla kuljetusapuna. Eräs haastateltu arveli paikkakunnalla opitun jo tietämään, että nämä [haastateltu ja hänen puolisonsa] tätä pyörittää, niin että meihin voi ottaa yhteyttä tarvittaessa.

Yleisesti ottaen arvostuksen saaminen korostui motiivina erityisesti niillä vapaaehtoisilla, jotka osallistuivat toiminnan suunnitteluun ja yhteisten asioiden ajamiseen. Tällaisen roolin koettiin tuovan jatkuvuutta antaessaan mahdollisuuden käyttää työuran aikana hankittua osaamista yhteiskunnallisestikin merkittävässä tekemisessä. Edellä siteerattu henkilö kuvaili laajasti entisiä työtehtäviään ja niissä kertynyttä tietotaitoa ja totesi näiden perusteella katsoneensa, että hänellä

¹ Tanskanen & Danielsbacka 2015

olisi hankkeeseen annettavaa. Paitsi työuralta, myös henkilökohtaisista kokemuk-
sista – vaikkapa johonkin vähemmistöön kuulumisesta - voitiin ammentaa jotakin
muiden hyväksi. Arvostuksen lisäksi motiivina näyttäisi näissä tilanteissa olevan
itse toiminnan kokeminen sillä tavoin arvokkaana, että siihen on halukas anta-
maan oman panoksensa¹. Haastatelluissa oli myös henkilöitä, jotka olivat tehneet
työuransa opettajina tai hoitoalalla ja katsoivat vapaaehtoistyön täyttävän eläk-
keelle jäämisen jälkeen syntynyttä tyhjää aukkoa.

Yhtenä vapaaehtoistyöhön motivoivana tekijänä on nostettu esiin yhteisöllinen
solidaarisuus tai yhteisen edun edistäminen². Keiden etua Eloisa ikä -hankkeiden
vapaaehtoiset halusivat edistää? Olivatko viiheyhteisönä muut ikäihmiset, jokin
erityisryhmä, oma kylä tai kotikaupunki, laajempi yhteiskunta vai vielä laajempi
yhteinen ihmisyyt? Hankkeiden tavoitteissa ja käytännöissä yhteisyyden ja yhteis-
öllisyyden tasot painottuivat eri tavoin. Joissakin projekteissa korostui paikallinen
eläkeläistoiminta tai eläkeläisten asema paikallisyhteisössä, toisissa esimerkiksi
muistisairaiden ihmisten tai sukupuoli- ja seksuaalivähemmistön vertaisyhteisö,
kolmansissa iäkkäiden ihmisten tilanne yleisemmin. Vastaavasti vapaaehtoisten
toiminnassa saattoi painottua eläkeläisten äänen kuuluminen yhteisössä, jon-
kin vähemmistöryhmän äänen kuuluminen erityisesti tai yksittäisten ikäihmisten
osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistuminen.

Vapaaehtoistoimijan ”profiili”

Millaiset ihmiset löysivät vapaaehtoisuudesta elämälleen merkitystä ja sisältöä
Eloisissa hankkeissa? Seuraava sitaatti kiteyttää monen tutkimuksessamme haas-
tatellun henkilön ajatukset:

*No tietysti minä olen [...] voin sanoa et mä olen sellainen ulospäin suun-
tautuva, minä olen aina innostunut. Mies sanoo [...] että ”hän [haas-
tateltu] on kotonakin rauhallisempi, kun hänellä on menoja ja suunnit-
telmia” että tuota minä tykkään järjestää tapahtumia ja minä viihdyn
ihmisten kanssa, niin tämä sillä tapaa tukee ja antaa sen mahdollisuu-
den, että kun vaan itse osaa lähteä niihin mukaan.*

Avainasioita olivat tämän ja monen muun vapaaehtoistoimijan mielestä *ulospäin
suuntautuneisuus, ihmisten kanssa viihtyminen* ja kyky tarttua erilaisiin toimin-
nan mahdollisuuksiin *lähtemällä niihin mukaan*. Kohdentuivatko vapaaehtoisteh-
tävät Eloisissa hankkeissa siis lähinnä ekstroverteille henkilöille, joilla oli energi-
aa ja kykyä lähteä mukaan, kun tilaisuus tarjoutui? Ei välttämättä, mutta ulospäin
suuntautuneisuus ja sosiaalisista tilanteista nauttiminen näyttivät olevan keskeisiä

¹ Myös Hynynen 2015

² Laitinen & Pessi 2011

tekijöitä ainakin ryhmien ohjaamisessa sekä tapahtumien ja retkien järjestämisessä. Toki varsinkin uutta vapaaehtoistoimijaa saattoi tällöinkin jännittää etukäteen se mahdollisuus, että *jos ei kemiat ollenkaan kohtaa, kun ihan vieraan ihmisen tapaa*.

Yleisesti ottaen ”tyypillistä vapaaehtoistyöntekijää” määriteltäessä on kiinnitetty huomiota lähinnä sosiodemografisiin ominaisuuksiin, motiiveihin, asenteisiin ja arvoihin. Joidenkin tutkimusten perusteella on hahmottunut kuva keskiluokkaisesta, keski-ikäisestä, naimisissa olevasta, kohtalaisen hyvin koulutetusta naisesta¹. Tarkastelujen ulkopuolelle ovat useimmiten jääneet vapaaehtoisiksi ryhtyvien ihmisten psykologiset ominaisuudet ja voimavarat, vaikka toki näitäkin on jonkin verran kartoitettu². Thoits ja Hewitt³ esittävät, että samoin kuin joihinkin työtehtäviin, ihmiset saattavat valikoitua tai hakeutua vapaaehtoistyöhön joidenkin henkilökohtaisten ominaisuuksiensa, vuorovaikutustaitojensa sekä fyysisten ja psyykkisten voimavarojensa perusteella. Tämä tuli esiin omassa aineistossamme muun muassa haastateltujen toteamuksina siitä, että heillä oli ”jotakin annettavaa” muille.

I ihmiset saattavat valikoitua vapaaehtoistyöhön henkilökohtaisten ominaisuuksiensa, vuorovaikutustaitojensa sekä fyysisten ja psyykkisten voimavarojensa perusteella

Yhteiseksi nimittäjäksi vapaaehtoistyöhön muita hanakammin hakeutuville henkilöille on ehdotettu niin sanottua prososiaalista persoonallisuutta⁴, jonka keskeiset ulottuvuudet ovat muita kohtaan tunnettu empatia ja avuliaisuus. Empaattiset henkilöt kantavat vastuuta toisten ihmisten hyvinvoinnista, ja avuliaisuus puolestaan ilmenee toimintaan suuntautumisena. Toinen teoria, josta käsin vapaaehtoistyöhön mielellään lähtevien henkilöiden ominaisuuksia on jonkin verran tarkasteltu, liittyy niin sanottuun Big Five -persoonallisuuspiirretyyppittelyyn⁵. Viisi persoonallisuuden perusulottuvuutta ovat tämän teorian mukaan 1) ekstroversio–introversio, joka kuvaa ulos- versus sisäänpäin suuntautuneisuutta, 2) neuroottisuus, joka kuvaa tunne-elämän tasapainon astetta, 3) miellyttävyyys, joka kuvaa suhtautumista toisiin ihmisiin, 4) vastuuntuntoisuus, joka kuvaa järjestelmällisyyden astetta sekä 5) avoimuus kokemuksille, joka kuvaa suhtautumista uusiin asioihin. Näistä vapaaehtoistoimijoihin on liitetty erityisesti ekstroversio ja miellyttävyyys. Viimeksi mainittu koostuu pyyteettömyydestä, mutkattomuudesta, luotettavuudesta, lempeydestä, vaatimattomuudesta ja myötämielisyydestä⁶.

¹ Gerard 1985; Hettman & Jenkins 1990; myös Walker 2011

² Esim. Tang 2006; Cattan ym. 2011

³ Thoits & Hewitt 2001

⁴ Penner 2002

⁵ Esim. Goldberg 1990, 1992

⁶ Carlo ym. 2005

Kun aineistoamme lukee yllä esiteltyjen käsitteiden läpi, moni Eloisan iän vapaaehtoistoimija näyttäisi todellakin ilmentävän prososiaalista persoonallisuutta: haastattelukatkelmissa painottuivat ulospäin suuntautuneisuus, empatia ja toiminnallisuus. Seuraava sitaatti kertoo edellä mainittujen lisäksi haastattelun vapaaehtoisen mutkattomuudesta, vaatimattomuudesta ja avoimuudesta uusille kokemuksille. Häntä oli pyytänyt kädentaitoryhmiä ohjaamaan seurakunnan työntekijä, joka

[...] toi lankoja monta pussillista, ja se soitti kyllä mulle [ensin] ja kysyi että [...] oisko ketään kuka tekis tossuja, että he vois sitten lahjaksi aina kun mennään syntymäpäiviä ja näin onnittelemaan [...] vanhuksille. Niin minä sanoin, että joo hyvänen aika, tuo sinne, meitähän on siellä iso akkalauma että [...] ja niin langat kuule katos sieltä ja jokainen [on] kotona sitte tehny ja [...] tuollakin on kudottu ja [...] niin on sinne kuule kertyny iso läjä, että me tehdään vähän niinku hyväntekeväisyttäki sitte.

Tämä osallistuja, joka ei alun alkaen ollut mikään järjestöaktiivi, oli vähitellen tullut vedetyksi toimintaan mukaan käsityötaitojensa ja avoimuutensa vuoksi. Hän otti haasteen vastaan ajatellen, että samalla kun voi jakaa omaa osaamistaan, saa vertaistukea vanhenemiseen liittyvissä huolissa, kuten siinä, että tavarat tупpaavat häviämään ja nimet unohtumaan. Vaikka hän selvästi oli sekä sosiaalisesti kyvykäs että taitava käsistään, hän ei mitenkään alleviivannut näitä kyvykkyyksiään haastattelussa, vaan ne tulivat esiin pikemminkin rivien välissä:

No pikkuhiljaa [...] en mä kaikkia taitoja oo osannu, ne on pikkuhiljaa siten oppinu, ja nyt on sitte kansalaisopistoon [...] hölmö hutkahdin siihenkin, niin kudontapiiriin ja siellä kudotaan nyt kangaspuilla ja eilen sain kultokudoksen justiin valmiiksi [...] tuli punatulkuja ja puunoksa ja se pannaan nyt sitte välioveen näin.

Ulospäin suuntautuvaan henkilöön liitetään usein sellaisia ominaisuuksia kuin lämminhenkisyyttä, seurallisuutta, aktiivisuutta, määrätietoisuutta ja myönteisyyttä. Monet tutkimuksessamme haastatellut vapaaehtoiset näyttivät haastattelun perusteella sijoittuvan korkealle näillä ulottuvuuksilla. Suurella osalla, joskaan ei kaikilla, oli myös jo takanaan mittava vapaaehtoisura. Heille oli yhteistä ihmisten seurasta nauttiminen sekä halu toiminnallista ja rytmittävää arkeaan erilaisten sosiaalisten aktiviteettien avulla.

Vaikka ulospäin suuntautumista on edellä käsitelty persoonallisuuden piirteenä, se voidaan yhtä hyvin ymmärtää temperamenttiulottuvuutena. Temperamenttia kuvataan psykologiassa ihmisen synnynnäisenä ominaislaatuna, joka säilyy jossain määrin läpi elämän ja tekee jokaisesta ihmisestä ainutlaatuisen yksilön. Temperamenttiulottuvuuksia ovat muun muassa aktiivisuus, sosiaalisuus,

ärtyvyysherkkyys, joustavuus ja tapa keskittyä. Psykologian professori Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan oppiminen muovaa meitä temperamentin rajoissa, mutta ihan millaiseksi tahansa ei ympäristö voi meitä muuttaa. Esimerkiksi ujo ihminen ei välttämättä opi nauttimaan nopeasti vaihtuvista sosiaalisista tilanteista, vaikka häntä rohkeampi ihminen kuinka hänelle selittäisi, kuinka hauskoja sellaiset tilanteet ovat.¹

Vapaaehtoisena toimimisen henkilökohtaiset hyödyt

Auttamisen ja hyvän tekemisen merkityksiä ja vaikutuksia vapaaehtoisen näkökulmasta on tutkittu paljon viime vuosina. Vapaaehtoistyön on todettu edistävän auttajan terveyttä, onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään sekä vaikuttavan jopa eliniän pituuteen². Mutta onko vapaaehtoistyöntekijöiden henkilökohtaisilla ominaisuuksilla merkitystä toiminnassa saavutettujen hyvinvointivaikutusten kannalta?

Muutama vuosi sitten amerikkalaistutkijat King ja kumppanit³ tarkastelivat vapaaehtoistyön tekemisen, sen suotuisien seurauksien ja toimintaan hakeutuvien ihmisten persoonallisuudenpiirteiden yhteyttä yli kahden tuhannen 55 – 64-vuotiaan tutkimushenkilön joukossa. Yllättäen persoonallisuustekijöiden tilastollinen kontrolloiminen häivytti vapaaehtoistyön ja paremman hyvinvoinnin välisen yhteyden, mikä viittaisi siihen, että vapaaehtoistyön tekeminen ei välttämättä sinällään selitä myönteisiä hyvinvointivaikutuksia. Sen sijaan näyttää siltä, että vapaaehtoistyöhön hakeutuvat muita todennäköisemmin henkilöt, joiden toimintakyky jo alun alkaen on kohtalaisen hyvä ja joilla on tietynlaisia henkilökohtaisia ominaisuuksia. Vapaaehtoisuus tarjoaa näille henkilöille yhden mielekkään toimintakentän, mikä puolestaan vähintäänkin ylläpitää mutta monesti myös vahvistaa heidän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan.

Tutkittaessa henkilökohtaisten ominaisuuksien ja hyvinvoinnin suhdetta saadaan toistuvasti näkyviin, että on suotuisaa olla ulospäin suuntautunut, aktiivinen, positiivinen ja määrätietoinen⁴. Emme siis ole alun alkaenkaan samalla lähtöviivalla, kun tavoittelemme hyvinvointia, vaan osalle sen ylläpitäminen on muita helpompaa. Havainto ei liene yllätys, mutta houkuttelee kysymään, missä määrin myös yhteiskunnan arvostukset, odotukset ja rakenteet suosivat juuri niitä, joiden edellytykset voida hyvin ovat jo lähtökohdissaan parhaat. Myönteinen kehä syntyy luontevasti, kun alun alkaen ulospäin suuntautuvat ja aktiiviset ihmiset tarttuvat tarjolla oleviin toimintatilaisuuksiin, jotka ovat kuin heille suunniteltuja ja jotka edelleen vahvistavat sekä heidän toimintatyönsä että hyvinvointiaan. Toisaalta

¹ Keltikangas-Järvinen 2008

² Esim. Brown ym. 2005; Morrow-Howell 2010; Tanskanen & Danielsbacka 2015

³ King ym. 2014

⁴ Myös Martin ym. 2009

taas ne henkilöt, jotka ovat sosiaalisesti arempia tai jotka tuntevat olonsa epämu- kaviksi suurissa porukoissa ja viihtyvät vähemmän toiminnallisissa konteksteissa, voivat jäädä vaille osallisuuden areenoita tai löytävät rooleja ainoastaan ”autetta- vina” tai ”mukaan vedettävänä”. Näin käy erityisesti silloin, jos henkilöllä on mie- lenterveydellisiä pulmia. (Myös luku 4.)

Persoonallisuustarkastelut eivät ole sinänsä ristiriidassa aikaisempien, vapaaeh- toisuuden hyvinvointivaikutuksia painottavien tutkimustulosten kanssa. Sen si- jaan ne alleviivaavat monipuolisempien ja yksityiskohtaisempien tarkastelujen tarpeellisuutta. Toisten auttaminen lisää usein ihmisen kokemusta oman elämän- sä mielekkyydestä ja merkityksellisyydestä, mutta kaikille ihmisille eivät välttä- mättä sovi samat auttamisen muodot.

Etä saataisiin ihmiset liikkeelle

[...] tätä pitäisin niin tärkeänä, että näitä ihmisiä saatas liikkeelle, että kun siellä kotona ehtii olemaan [...] kuitenkin joskus tulee se vaihe, ettei pysty lähtee [...] niin on sitten jotain muisteltavaa [...]

Monilla haastattelemillamme vapaaehtoisilla oli huoli siitä, että ikäihmisiä ei saa- da riittävästi *liikkeelle* ja osallistumaan erilaisiin tapahtumiin ja toimintoihin. Huo- len ilmaisuissa näkyi osallistumisen ja ak- tiivisena ikääntymisen kulttuurinen normi, jonka mukaan liikkeelle lähteminen on tär- keä osa hyvää ikääntymistä. Vaikka normi nojaa vahvasti tieteelliseen näyttöön aktii- visuuden ja hyvinvoinnin yhteyksistä ja on epäilemättä myös osallistuvien ihmisten aito kokemus, se on kaikesta huolimatta myös osa vanhenemisen yhteiskunnallis- ta säätelyä. Normi on levinnyt paitsi päättäjien, ammattilaisten ja järjestötoimijoi- den keskuuteen, myös iäkkäiden ihmisten omaan kielenkäyttöön. Osallistumises- ta on tullut oletusarvo, josta pidättäytymistä täytyy erikseen perustella ja jonka syyt pitäisi selittää. Ei esimerkiksi puhuta erilaisista elämäntyyleistä tai valinnoista, vaan toimintaa tarkastellaan nimenomaan osallistuminen – osallistumattomuus -akselilla. Vaikka normin keskeinen ponnin on hyvinvointinäkökulma, huomaamat- ta saattaa jäädä se, että kaikki eivät pysty osallistumaan samalla tavoin tai samoi- hin toimintoihin.

O sallistumisesta on tullut oletusarvo, josta pidättäytymistä täytyy erikseen perustella ja jonka syyt pitäisi selittää

Kolmasikäläisten elämää kaupungissa tutkinut Ilka Haarni hämmästyti kenttä- työtä tehdessään, kuinka paljon toimintamahdollisuuksia eläkeikäisille oli jo yh- den kaupunginosan puitteissa tarjolla. Jokaisena arkipäivänä lähialueella oli toistakymmentä – joskus jopa kolmattakymmentä – tilaisuutta, joihin saattoi

osallistua. Haarni kuvaakin kaupungissa asuvien eläkeläisten osallistumisen kentän koostuvan ”lomittuvista ja risteävistä verkostoista, monenlaisista toimijoista ja toimintatavoista”.¹ Silti luontevaksi koettua toimintaa ei välttämättä löydy kaikille halukkaille.

Eloisien vapaaehtoisten kokemukset yhteisöllisestä toiminnasta olivat yleisesti ottaen hyvin myönteisiä, ja heidän toiveensa oli jakaa tätä kokemustietoa muillekin. Erityistä huolta kannettiin niistä, jotka ovat *siellä kotona eivätkä mihinkään liiku* ja jotka kärsivät yksinäisyydestä. *Meillä on liian paljon yksinäisiä ihmisiä*, totesi eräs haastateltu ja kertoi esimerkin tuntemastaan ikäihmisestä, joka kävelee neljä tuntia päivässä saadakseen aikansa kulumaan. Puhujan mielestä tämän kaltaisille ihmisille sopisivat niin sanotut sosiaaliset kävelyretket, joiden kautta yksinäisetkin ihmiset voisivat saada juttuseuraa.

Usein vapaaehtoiset tuskittelivat, kuinka vaikeaa yksinäisiä ikäihmisiä oli kuitenkin saada *aktivoitua*. Eräs haastateltu kertoi yrittäneensä saada yksinäistä ja vaivojaan valittavaa tuttavaansa mukaan toimintaan, jotta *pikkasen ajatukset menis pois itsestä* eikä mieltisi *jokaista kolotusta*. Jotkut uskoivat yksin jäämisen riippuvan ainakin osittain myös ihmisestä itsestään. *Ihminen on jonkin verran itsekin syyllinen, jos jää yksin eikä haluakaan osallistua*, todettiin eräessä ryhmäkeskustelussa. Ajatusta jatkettiin sanomalla, että *niin niitä yksinäisiä vanhuksia tulee, jos ei itse osallistu mihinkään eikä pidä yhteyttä*. Tällaiset kannanotot kertovat myös vapaaehtoistoiminnan haasteista: kun vapaaehtoiset ovat itse usein aktiivisia ja ulospäin suuntautuneita ihmisiä, heidän voi olla vaikea hahmottaa esimerkiksi syitä jonkun toisen vetäytymiseen ja yksinäisyyteen. Aina ei riitäkään se, että toimitaan vain ”tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin”, vaan tarvitaan ammatillisempaa otetta.

Syitä vaikeuteen lähteä mukaan toimintaan etsittiin eri tahoilta. Eräs haastateltu arveli, että yksi suuri syy olisi huono itsetunto ja pelko itsensä nolaamisesta. Hän kertoi yrittävänsä lieventää tätä muissa havaitsemaansa pelkoa toimimalla mallina eli panemalla itsensä alttiiksi ja korostamalla omaa lapsenmielisyyttään. Hän arveli rempseän otteen tuottavan tulosta liian itsekriittisten ihmisten kohdalla. Vastaan hangoittelijoille hän kertoi sanovansa, *että nyt se aloitetaan ja että jos joku sanoo ei, niin pitää vastapainoksi olla joku asia [...] että kukaan ei saa sanoa ei*. Puhuja oli yrittänyt houkutella erästä yksinäiseksi tietämäänsä tuttua hankkeen ryhmätoimintaan, mutta tämä oli vastustellut sanomalla, että *en mä osaa*.

Ja sit mä oon sanonu, että jos minä osaan niin jokainen muukin osaa. Ei se oo muuta kun tarttuu kiinni ja jos toinen opastaa [...] ja jos menee eka pieleen, toisen [askartelutyön] sä saat jo [...] tehtyä [...] ja jokaisessa asiassahan kehittyy. Että ilman muuta siis [...] sä saat niinkun oivalluksia.

¹ Haarni 2010, s. 25

Tässä puheenvuorossa oli kyse ryhmästä, jossa askarreltiin yhdessä erilaisista materiaaleista. Puhujan tarkoitus oli ollut madaltaa osallistumisen rimaa asettamalla itsensä eräänlaiseksi mittatikuksi, johon vertaamalla kuka tahansa voi kokea osaa-
vansa. Tavoite on sinänsä myönteinen, mutta ei välttämättä takaa odotettua lop-
putulosta. Epävarmuus, joka estää liikkeelle lähtemisen, ei välttämättä hälvene
sillä, että joku rohkeampi kehottaa vain *tarttumaan kiinni* ja uskomaan että *joka
asiassa kehittyy*.

Empaattinen tunnereaktio toisen ihmisen (oletettuun) hätään saa monissa ihmi-
sissä aikaan palavan halun auttaa ja ottaa vastuuta toisen hyvinvoinnista. Keinot
valikoituvat sen perusteella, millaiset asiat on itse kokenut hyvinvointia edistävik-
si. Tähän voi liittyä ajatus, että kaikki eivät ole vain vielä oivaltaneet sitä, minkä
itse on tajunnut:

*[...] että sinne pitäis vaan saada enemmän ihmisiä, koska kun sä saat
tämmösiä kokemuksia, niin tottakai sä haluat jakaa niitä ja tajuta, että
mikä se yhdessä tekemisen mukavuus on [...] että ihmisten pitäis se taju-
ta, että yhdessä tekeminen on hirveen kivaa.*

Vaikka yhdessä tekeminen on monen ikäihmisen mielestä *hirveen kivaa*, kaikki
eivät välttämättä koe samoin, vaan nauttivat enemmän itsekseen olemisesta tai
kanssakäymisestä vain muutamien samanhenkisten ihmisten kanssa.

Yhdenvertaisuuden ihanne

Yksi piirre, joka erottaa vapaaehtoistoiminnan ammattimaisesta ihmistyöstä on
pyrkimys yhdenvertaisuuteen. Myös Eloisa ikä -ohjelman yhtenä julkilausuttuna
tavoitteena on ollut yhdenvertaisuuden edistäminen. Kyse on sekä iäkkäiden ih-
misten samanarvoisuudesta muiden ikäryhmien kanssa että yhdenvertaisuudesta
kaikenlaisten, myös erilaisiin vähemmistöihin kuuluvien ikäihmisten välillä. Joissa-
kin hankkeissa on korostettu erityisen voimakkaasti tasaveroista suhdetta kaikkien
projektin toiminnoissa mukana olevien ikäihmisten kesken siten, että esimerkiksi
vapaaehtoistyössä ei puhuttaisi erikseen auttajista ja autettavista vaan vertaistu-
esta. Suomen Setlementtiliiton Yhdessä mukana -hankkeen verkkosivuilla esitel-
lään vertaistoimintaa seuraavin sanoin:

*Vertaistoiminta on toimintaa, jossa osallistujia yhdistää samankaltainen
elämäntilanne, elämänvaihe tai elämäkokemukset. Vertaistoiminta on
luottamuksellista toimintaa, jossa jokainen jakaa elämästään ja itses-
tään sen verran kuin haluaa. Kaikki toiminnassa mukana olevat ovat ta-
savertaisia ja heidän ajatuksensa ja kokemuksensa yhtä arvokkaita.*

Suomen Settlementiliiton Yhteisöllisen vertaistoiminnan oppaassa¹ korostetaan, että kenenkään ei tule asettua muiden yläpuolelle, vaikka toimisi vapaaehtoisena vertaisena ryhmän vetäjän roolissa. ”Vertainen on aina ennen kaikkea vertainen ja vapaaehtoisuus tarkoittaa vain vähän jotain lisää joidenkin tehtävien ja vastuiden muodossa”, kirjoitetaan oppaassa.

Vertaisuus voi perustua monenlaisille elementeille. Ikä ja ikääntyminen eivät ole ainoita vertaisuuden lähtökohtia mutta Eloisissa hankkeissa sen melko keskeisiä mahdollistajia. Muita yhdistäviä tekijöitä voivat olla vaikkapa kuuluminen ryhmään, joka on määrittynyt vähemmistöksi suhteessa valtaväestöön (kuten SE-TAn Yhdenvertainen vanhuus -hankkeessa) tai toimiminen muistisairaana henkilön omaishoitajana. Silti samassa elämänvaiheessa tai -tilanteessa oleminen ei ole kovin yksiselitteinen vertaisuuden lähtökohta. Ikä ei esimerkiksi kerro välttämättä kovinkaan paljoa siitä, millainen terveydentila tai toimintakyky ihmisellä on tai millaisessa tilanteessa hän elää, puhumattakaan siitä, millaisista asioista hän on kiinnostunut. Vastaavasti samankaltaisissa elämäntilanteissa on hyvinkin erilaisia ihmisiä. Eloisa ikä -hankkeiden väljä kohderyhmä oli 60 vuotta täyttäneet ihmiset, mikä tarkoittaa todella laajaa kirjoa erilaisia ihmisiä.²

Miten yhdenvertaisuuden teema näkyi haastatteluaineistossa? Suoraan tästä teemasta puhuttiin haastatteluissa melko vähän, joten katse pitää kääntää rivien väliin tai siihen, miten toisista osallistujista puhuttiin. Yhdenvertaisuuden toteutuminen käytännön tasolla näkyy hyvin seuraavassa keskustelussa, jossa haastateltavana ovat hankkeen kouluttama tukihenkilö ja hänen tuettavansa. He kertoivat aluksi prosessista, jonka seurauksena tukisuhde oli muodostunut:

Tukihenkilö: [...] mä olin antanut merkin ja maininnan, että mä oon kiinnostunut tämmösestä tukihenkilötoiminnasta tai ryhmäjutusta ja sit mä pääsin tänne kurssille [...] niin kuus kertaa [kestää] semmonen koulutus ja sitten nämä [hankkeen työntekijät] täällä saavat sitten viestiä, että kuka haluaa tukihenkilöä ja sitten he yrittävät etsiä mahdollisimman sopivan, yhteensopivan parin kun siinä saa itse toivoa [...] ja sit löyty tää ihana [tuettava] mulle ja me ollaan nyt toukokuusta asti sitten kuljettu yhdessä.

Tuen saaja: Se oli kyllä mulle ihan lottovoitto. Mä olin siinä vaiheessa, kun mä olin viimeks lääkärin luona niin [...] mä sanoin, että kun mä saan puhua [...] niin meidän vastaanottoaika meni siihen, kun me keskusteltiin. [...]

¹ Yhteisöllisen vertaistoiminnan opas 2016

² Maahanmuuttajataustaisten ja vammaisten ihmisten kohdalla osallistumisen alaikäraja oli 55 vuotta.

Tuen saaja oli yrittänyt keskustella lääkäriinsä kanssa väsymyksestään ja huolistaan, mutta sinänsä empaattinen ja ymmärtäväinen lääkäri oli todennut, että hänellä ei ollut lääkityksen lisäksi oikeastaan muuta tarjota. Sitten kotihoidon työntekijä oli tullut maininneeksi järjestön tukihenkilötoiminnasta ja kysynyt, saisiko asiakkaan tiedot luovuttaa tällaista vapaaehtoispalvelua tarjoavalle järjestölle.

Tuen saaja: [kodinhoitaja] kysyi, että oleks sä halukas. Mä sanoin, että kuule mä olen enemmän kun halukas ja siitä se on alkanu [...]

Tukihenkilö: [...] että me ollaan sillä mielellä, että me jatketaan tässä, kun tämän [hankkeen] puitteissa on todettu, että vuosi olis semmonen sopiva, mutta sitten tilanteen mukaan.

Yhdessä kulkeminen kuvaa hyvin tämän parihaastattelun yleissävyä ja tunnelmaa. Haastateltavat puhuivat paljon me -muodossa ja korostivat tukisuhteen muuttamista ystävyudeksi, joka todennäköisesti jatkuisi virallisen tukivuoden jälkeenkin. Tukihenkilöparin keskustelu ilmensi yhdenvertaisuutta mutta samalla molemmat tunnistivat erilaiset lähtökohtansa eli sen, että toisella oli raskas elämäntilanne omaishoitajana ja itsekin paljon sairastavana ja toisella puolestaan mahdollisuus paremman kuntonsa vuoksi tulla apuun. Siihen eroavaisuudet jäivätkin, ja muuten ystävykset tunnistivat toisissaan hengenheimolaisuutta. Yhdenvertaisuudessa ei siis ollut ainakaan heidän kohdallaan kyse symmetriasta vaan enemmänkin keskinäisestä arvostuksesta ja kyvystä nähdä toisensa persoonina.

Vapaaehtoiset tukihenkilöt kertoivat yleisemminkin ystävyystyneensä tuettavansa kanssa, koska *me viihdytään toistemme seurassa tosi hyvin ja ollaan tasavertaisia ihmisiä*. Kokemus yhdenvertaisuudesta nimenomaan erilaisten ihmisten kanssa heijastui esimerkiksi siinä, että iällä ei tuntunut olevan ystävyuden kannalta juurikaan merkitystä: eräät etsivän työn tukihenkilöthän olivat selvästi tuettavinaan nuorempia. Enemmänkin kuulosti siltä, että saman ikäisten tuettavien kanssa koettiin vertaisuutta ainakin tässä suhteessa ja toisen ikäisten kanssa saattoi havaita ihmisten ja elämäntilanteiden moninaisuuteen: *kuinka erilaista elämä voi olla toisella ihmisellä*. Eri-ikäisten ihmisten kohtaaminen toi elämään oman arvokkaan lisänsä¹.

Vertaisuutta voidaan rakentaa hyvin erilaisten asioiden ympärille. Eräässä naapuruuden pohjalta kootussa ryhmässä vertaisuutta ja yhteisyyttä rakennettiin samanlaisen huumorintajun ja keskustelutyylin ympärille.

H1: [...] saa rupertella. Ja puhua vaikka hassujakin. Ettei [joku] katto että toi on ihan pätkähullu

¹ Myös Saarenheimo ym. 2014

H2: Niin ja hassujahan täällä höpötelläänkin sitten.

H1: Joskus kyllä tosi hassujakin juttuja.

H2: Joo. Tulee vähän, vähän naurettavia. [Naurua] Vähän semmosia mitä ei pitäis puhuaakaan. [Naurua]

H3: En mä tiedä onko se sen fiksumpaa, että aina puhuu ihan totuudellisesti sitä mitä tapahtuu justinsa. Että pikkusen voi aina keventää [...] että ei oo liian tärkeä. [...]

H2: [...] Joo. Kun toiset on niin tärkeitä ettei ne voi sanaakaan sanoa.

H3: Vaikka vieressä istuu.

Kun ryhmässä löytyy jokin riittävän merkityksellinen yhteinen tekijä, ryhmä voi toimia myös henkilökohtaisen identiteetin vahvistajana. Yhteisyyttä luodaan usein kuitenkin myös erottautumalla muista, tässä tapauksessa niistä ihmisistä, jotka ovat *liian tärkeitä* ja jotka eivät osaa *keventää* tai *höpötellä hassuja*. Erottautuminen saattaa joissakin tapauksissa tuottaa myös hierarkioita ihmisten välille. Käsittelemme näitä tarkemmin luvussa 6.

Vapaaehtoistyön erityisyys

Ari Marjovuon tutkimuksessa¹ vapaaehtoistyö hahmottui ainutlaatuiseksi ilmiöksi ja suoranaiseksi vastakohtaksi palkalliselle auttamistyölle, jota hallitsevat raha, työaika sekä pakollinen sopeutuminen sääntöihin ja vaatimuksiin. Marjovuo näkee vapaaehtoistyön jonkinlaisena persoonattoman ystävyyden maailmana, ei henkilökohtaisena toisesta ihmisestä välittämisenä, jossa ihmisten on mahdollista irtautua ”rahan maailman” esineellistävästä ylärakenteesta. Myös vapaaehtoistyöllä on – ja tulee olla – oma ylärakenteensa, joka muodostuu yhteisistä sopimuksista ja pelisäännöistä, mutta tähän ylärakenteeseen ihmisten on mahdollista muodostaa dialoginen suhde, toisin kuin rahan maailmaan. Marjovuon edustaman ajattelutavan mukaan mitä tahansa vapaa-ajan toimintaa ei voi pitää vapaaehtoistyönä, sillä jälkimmäinen edellyttää aina toimivan ylärakenteen, johon kuuluvat eettisyys, yhteistoiminnallisuus ja suunnitelmallisuus.

Eloisa ikä -hankkeiden vapaaehtoistoiminnoissa muodostunut ”ystävyyden maailma” ei suinkaan aina ollut persoonaton. Useampikin vapaaehtoinen toivoi toiminnassa muodostuneiden ystävyyssuhteiden jatkuvan. Ylärakennetta Marjovuon tarkoittamassa merkityksessä edustivat ohjelmassa järjestöt ja hankkeet,

¹ Marjovuo 2014

joiden suojissa vapaaehtoistyötä tehtiin. Pelisääntöjä ja suunnitelmia luotiin sekä hankkeiden järjestämissä vapaaehtoisuuksissa että ohjauksessa, jota vapaaehtoiset saivat hanketyöntekijöiltä. Juuri henkilökohtainen taustatuki koettiin usein edellytyksenä sille, että vapaaehtoistyötä ylipäänsä voitiin tehdä, ja tässä näytti hanketyöntekijöiden persoonallisilla ominaisuuksilla ja ehdottoman ystävällisellä asenteella olevan suurin merkitys. Eräs kädentaitoryhmiä

Juuri henkilökohtainen taustatuki koettiin usein edellytyksenä sille, että vapaaehtoistyötä ylipäänsä voitiin tehdä

vetämään rekrytoitu haastateltu kertoi esimerkiksi pelänneensä, että hän ei onnistuisi pitämään ryhmää koossa mutta saaneensa ratkaisevan tärkeää rohkaisua hankkeen työntekijöiltä. Useampikin haastateltu oli sitä mieltä, että vapaaehtoiseksi ryhtyvällä tulee olla valmius ottaa ja kantaa itsenäisesti vastuuta toiminnasta eikä jättäytyä vain taustayhteisön varaan. Silti he kertoivat myös saaneensa hankkeiltaan tehtävänsä koulutusta ja tukea:

Mä saan tän hyvän yhteisön, täällä on tosi hyvä porukka, mä oon näis meidän virkistystilaisuuksissa ja muutenkin kurseilla ja tuolla tavannu näitä muitakin vapaaehtoistyöntekijöitä ja on ihan tullu kavereita ja sit on nää meidän toimitsijat täällä on tosi mahtavia ihmisiä.

Kyllä tää on organisoitu mun mielestä niin hirmusen hyvin, yhteydet pelaa, huolenpito pelaa, meillä on työnohjausta, meillä on virkistystilaisuuksia, että tuntuu että he arvostaa mitä me tehdään ja he haluaa pitää meistä huolta [...] kyllä tää on niin hieno.

Toiveitakin toki esitettiin:

[...] että enemmän kaipaisin vielä sitä [...] käytännön konkreettista järjestämishjeistusta, että mä saisin nyt tähän vaikka ne kymmenen vanhusta pöydän ympärille [...] tai viis vanhusta [...] ja miten mä menen siihen laitokseen sisälle ja laitoksen arkeen ja miten mä saisin ne dementoituneet jotain, että onnistunko mä siinä tekemisen ilossa. Mutta sen mä osaisin, että mä menisin eläkeyhdistykseen ja sanoisin, että tehdäänkö kransseja tai jotakin lyhyttä.

Vapaaehtoistyötä on monenlaista, ja on selvää, että kranssinteon opettaminen voi olla monessa mielessä helpompaa kuin vaikkapa muistisairaiden ihmisten ryhmän ohjaaminen tai mielenterveysongelmista kärsivän ihmisen tukihenkilönä toimiminen. Yllä siteerattu henkilö kaipasi käytännön järjestämishjeita, mutta tukihenkilöinä toimivat vapaaehtoiset kokivat usein myös tiedon ja psykologisen tuen tarvetta. Eräs koulutukseen osallistunut henkilö oli saanut käsityksen, että vapaa-

ehtoinen auttamistyö on työtä, jossa voi auttaja kuolla, kun menee liian syvälle siihen:

[...] ja se onkin taito pysyä tarpeeks etäällä, koska ihminen menee tunteineen mukaan siihen työhön ja minä ainakin [...] tiedän, että mulla on se vaara, että mä meen ihan täysillä.

Vapaaehtoistyön vaarallisuus auttajalle saa tässä varsin dramaattisen ilmaisun, mutta kyse lienee samasta asiasta, josta ammattiauttajat puhuvat myötätuntouupumuksena. Myötätuntouupumuksessa autettavan kärsimys tarttuu auttajaan sekä tietoisella tasolla että tiedostamattomalla, myös somaattisella tasolla¹. Tästä näkökulmasta kyse on vakavasti otettavasta asiasta erityisesti silloin, kun vapaaehtoinen toimii yksin. Jotkut haastatellut pohtivat myös hieman toisenlaista auttamissuhteeseen liittyvää kysymystä, jolla on niin ikään vertailukohtansa ammatillisessa auttamistyössä. Eräs haastateltu oli nimittäin törmännyt sellaiseen ilmiöön, että

[...] jotkut auttajat menevät toimintaan enemmän omilla ehdoillaan, vaikka pitäisi mennä nimenomaan autettavan ehdoilla. Silleen että annetaan apua, eikä silleen, että tämä on sulle parempi kun minä sanon. Tämä on sellainen arka paikka, että monta kertaa sitä ei välttämättä huomata.

Tässä voidaan jälleen pohtia vapaaehtoisen ja ammattimaisen auttamisen eroja sekä auttajien osaamista: vapaaehtoiset eivät aina osaa riittävästi reflektoida omaa toimintatapaansa eivätkä näe tilanteissa erilaisia toimintavaihtoehtoja. Marjovuon tarkastelu on siinä mielessä hyödyllinen, että se määrittelee vapaaehtoistyön jo lähtökohtaisesti monenväliseksi suhteeksi, jossa dialogia käydään sekä auttajien ja avun tarvitsijoiden välillä että yksilöiden ja ylärakenteen välillä. Järjestöt ja niiden hankkeet ovat siten keskeisessä asemassa, kun ne suunnittelevat vapaaehtoistoimintaa, keskustelevat osallistujien kanssa pelisäännöistä ja määrittelevät toiminnalle eettisiä periaatteita.

Joillekin aineistomme vapaaehtoisille tuotti ongelmia se, millä sanoilla apua tarvitsevia ihmisiä tulisi kutsua. Seuraavassa sitaatissa puhuu eräässä projektissa järjestetylle vapaaehtoistyön valmennuskurssille osallistunut henkilö:

... autettavan...tai tämän, jos se nyt vanhus on [...] mun mielestä voi olla myös lapsi tää autettava tai mikä tahansa yksinhuoltaja tai kuka [...] ja onko hän autettava, en tiedä, mutta miks häntä nyt kutsutaan siis, jolle voi järjestää jotakin [...] niin enemmän perustietoa [tarvitaan] sen saavan osapuolen sielunelämästä.

¹ Toivola 2004

Puheenvuoro ilmentää paitsi epätietoisuutta siitä, kuinka apua tarvitsevaa osapuolta tulisi kutsua, myös epävarmuutta sen suhteen, kuinka kohdata tämä toinen. Siksi puhuja kaipasi lisää tietoa tämän tyyppisen henkilön *sielunelämästä*. Vapaaehtoistoiminnan kurseilla oli yleensä korostettu tasaveroisuutta vapaaehtoisten ja tukea tarvitsevien kesken, mutta jotkut vapaaehtoiset kutsuivat apua tarvitsevia osallistujia ammattimaiseen tyyliin *asiakkaiksi*, joiden kohtaamista kurssilla oli opetettu. Yleisesti ottaen tukihenkilöinä toimivat tai sellaisiksi harkitsevat henkilöt olivat eniten huolestuneita sekä omasta osaamisestaan että mahdollisista ongelmista, joita vapaaehtoistyöhön saattaisi liittyä. Yksi ryhmänvetäjien koulutukseen osallistunut henkilö kiteytti huolensa seuraavasti:

Tuntuu, että siinä [ryhmän vetämisessä] pitäis ehdottomasti onnistua ja kun meillä nyt viime kursstillakin joku luennoitsija sano, että varautukaa, ettei kukaan lähde mukaan [...] että ei se mitään, jos epäonnistuu, mutta se paine sieltä laitoksen puolelta [...] minusta tuntuu, että se on niin kova, että o'oo siinä näit, ei siitä mitään tuu. Mä pelkään sitä [...] että pitäis nyt vielä vähän saada koulutusta, että miten todellakin sit sinne mennään ja mitäs sit, kun epäonnistuu ja mitäs sit, kun onnistuu, ja olis kiva kyllä ekalla kerralla onnistuu.

Ikääntyvät vapaaehtoiset yhteiskunnan voimavarana

Näkökulmamme on tässä luvussa ollut Eloisa ikä -ohjelman hankkeiden vapaaehtoisissa ja heidän kokemuksissaan. Raja avun antajien ja saajien välillä ei tietenkään ole terävä, ja sitä on monissa hankkeissa pyritty tietoisestikin häivyttämään. Osaa hankkeiden vapaaehtoistoiminnasta – erityisesti erilaisia toiminnallisia ryhmiä – voisikin parhaiten kuvata puhumalla vertaistoiminnasta pikemmin kuin vapaaehtoistyöstä. Varsinaista auttamistoimintaa, sellaisena kuin se toteutuu etenkin tukihenkilötehtävissä, voi pitää omanlaisenaan vapaaehtoistyön muotona, jossa yhdenvertaisuus ei perustu samanlaiseen elämäntilanteeseen tai yhteneväisiin voimavaroihin. Ennemminkin siinä on kyse jaetusta ihmisyydestä kahden henkilön kesken, joista toisella on mahdollisuus omasta tilanteestaan käsin auttaa toista. Juuri jaettu ihmisuus on tällöin se pohja, josta yhdenvertaisuus nousee.

Vahva vapaaehtoistoiminta ja vahva julkinen sektori ovat kulkeneet Suomessa pitkään käsi kädessä. Julkinen sektori syntyi vahvan kansalaisyhteiskunnan luomalle pohjalle. Nykyään se ylläpitää ja tukee esimerkiksi yhteisöjä, kohtaamista, luottamusta, resursseja ja muita mahdollisuuksia vapaaehtoistoimintaan¹. Vapaaehtoistyön muuttuvasta roolista tulevaisuuden yhteiskunnassa on keskusteltu viime vuosina sekä Suomessa että kansainvälisesti. Keskustelu ei ole kuitenkaan vielä lähimainkaan riittävää. Toistelemme edelleen usein mantraa, jonka mukaan

¹ Pessi ym. 2011

kolmannen sektorin ei tule ottaa eikä sitä saa pakottaa ottamaan tehtäviä, jotka kuuluvat julkisille palveluille. Lakisääteiset tehtävät ovat asia erikseen, mutta muutoin tämä saattaisi käytännössä tarkoittaa, että monet tärkeät – varsinkin psykososiaaliseen tukeen liittyvät – tehtävät jäisivät tekemättä tai tulisivat hoide- tuiksi vain huonosti. Toisaalta vapaaehtoistoiminnan keskeisin nykytrendi on sir- paleisuus: toiminnan projektimaisuus, episodisuus ja jopa hetkellisyys ovat yleis- tyneet. Muita vapaaehtoistoiminnan trendejä ovat järjestöjen ja yritysmaailman yhteistyöhankkeet, kuten työntekijöiden mahdollisuus käyttää päivä vuodessa va- paaehtoistointaan tai järjestön vapaaehtoisten tulo mukaan (esim. hoiva-)yri- tyksen toimintaan.¹ Edessä on väkisinkin neuvottelu siitä, mitä kukin taho voi ja kykenee tekemään ja miten yhteistyötä julkisten palveluiden, yksityisten yritysten ja kolmannen sektorin välillä tehdään. Kuka saa kilpailla kenenkin kanssa ja mikä taho mitään toimintaa rahoittaa?

Kysymystä julkisten palveluiden ja kansalais- tai vapaaehtoistoiminnan suhteista ei ole mahdollista ratkaista pelkästään ylätason keskusteluissa, sillä myös kansa- laiset itse ottavat siihen kantaa. Eräs tässä tutkimuksessa haastatelluista vapaa- ehtoista pohdiskeli, että kun Suomessakin nyt kannustetaan iäkkäitä ihmisiä ko- vasti vapaaehtoistyöhön, onko vaarana, että yhteiskunta ei enää kanna vastuuta ihmisten auttamisesta:

Että musta on vähän semmonen ilmapiiri nyt, että jos nyt saa sanoa [...] yhteiskunta [...] ei vastaa enää siitä [...] niin jääkö sit liikaa vapaaehtosi- le? Ja kun vapaaehtoset Suomessa on suurin piirtein eläkeläisiä niin mi- tenkäs ne sitten jaksaa [...] että kyllä siinä nyt varmaan olis aika käydä [...] vakava pohdinta, että mennäänkö nyt vain suin päin siihen, että kyl- lä vapaaehtoiset auttaa. En tiedä, mutta on tullu mieleen, että tässä on nyt tämmönen rajanveto.

Aktiivisena ikääntymistä tulisi tarkastella yhteiskunnallisena strategiana eikä niinkään yksittäisille ikääntyville ihmisille suunnattuna vaatimuksena reippaana pysymisestä

muodollisina palveluina vaan pikemminkin jokaiselle kuuluvana vastuullisena pal- velemisena ja osana hyvää elämää. Vapaaehtoistointaa on nostettu viime aikoi- na esiin paitsi keinona lisätä myötätuntoa ja yhteisvastuuta, myös vedoten ihmis- ten haluun lisätä omaa hyvinvointiaan ja onnellisuuttaan. Samalla näyttää jonkin verran hämärtyneen raja vapaaehtoistyön ja vertaistoiminnan tai vapaaehtois-

Yhteiskuntapoliittinen kriittisyys on tärkeää, sillä hyvinvoinnin tasa-ar- vo ei toteudu hyväntekeväisyyden ja vapaaehtoistyön varassa. Sama- la on toivottavaa, että myötätuntoi- sia tekoja tai ihmisten keskinäistä auttamista ei tarkastella pelkästään

¹ Mt.

työn ja kansalaistoiminnan välillä. Myös jotkut tässä tutkimuksessa haastatellut pohtivat, onko esimerkiksi omaisten auttaminen vapaaehtoistyötä.

Pari vuotta sitten ilmestyneessä kirjassa *Active Ageing – Voluntary Work by Older People in Europe* Per H. Jensen ja Andrea Principi¹ toteavat, että yhteiskunnissa tarvitaan muutos siinä, että ikääntyvät ihmiset aletaan nähdä asioiden mahdollistajina ja voimavaroina eikä pelkästään hoivaa ja palveluita tarvitsevana hyödyttömänä ja tuottamattomana väestöryhmänä, jonka määrä uhkaa meidän kaikkien hyvinvointia. Kirjoittajien mukaan aktiivisena ikääntymistä tulisi tarkastella yhteiskunnallisena strategiana eikä niinkään yksittäisille ikääntyville ihmisille suunnattuna vaatimuksena reippaana pysymisestä. Tällöin yhteiskuntien on myös mahdollistettava erilaista aktiivisena ikääntymistä. Yksittäisten ihmisten kohdalla taas on syytä puhua pikemminkin ikääntymisen moninaisuudesta ja monenlaisen ikääntymisen näkemisestä arvokkaana.

On ennustettu, että vapaaehtoistyön kenttä laajenee ja rajapinta muuhun kansalaistoimintaan ja vertaistoimintaan liukenee, joten paljon riippuu siitä, kuinka hyvin organisaatiot kykenevät lukemaan näitä ajan merkkejä ja vastaamaan niihin. Samoin se, kuinka järjestöt saavat rekrytoitua iäkkäitä ihmisiä vapaaehto- ja kansalaistoimintaan, on paljolti sen varassa, kuinka ne osaavat lukea ikäihmisten arvoja, kiinnostuksen kohteita ja elämäntapavalintoja sekä kuinka hyvin ne onnistuvat tunnistamaan ihmisten persoonallisia eroavaisuuksia ja tarjoamaan sopivia vapaaehtoistyön muotoja erilaisille ihmisille. Jensenin ja Principin mukaan tiedämme kaiken kaikkiaan vielä liian vähän kansalaisjärjestöjen ikäasenteista.

Kaiken kaikkiaan vapaaehtoiset ovat monien järjestöjen toiminnassa tärkeä ryhmä, jonka arvoja, elämäntapaa, motivaatiota ja kiinnostuksen kohteita kartoittamalla edistetään kansalaisyhteiskunnan toimivuutta. Näiden ulottuvuuksien lisäksi kolmannen sektorin organisaatioiden olisi tärkeää pohtia, houkuttelevatko olemassa olevat vapaaehtoistyön muodot vain tietynlaisia ihmisiä sekä millainen vapaaehtoistyö houkuttelisi ihmisiä, joiden henkilökohtaiset ominaisuudet ovat toisenlaiset kuin nykymuotoisiin vapaaehtoistehtäviin hakeutuvilla henkilöillä. ”Ikääntyvä yhteiskunta on uudenlainen toimintaympäristö, jossa myös järjestö- ja vapaaehtoistoiminta hakevat paikkaansa”, todetaan Ikäinstituutin Vapaaehtoiseksi seniorina -sivustolla. Ikääntyneet eivät ole vain avun tarvitsijoita vaan yhä useammin myös vapaaehtoistoimijoita. Ikäihmisten tekemä vapaaehtoistyö on lisäksi keskeinen osa

Järjestöjen tulee pohtia, millainen vapaaehtoistyö houkuttelisi ihmisiä, joiden henkilökohtaiset ominaisuudet ovat toisenlaiset kuin niillä, jotka hakeutuvat nykymuotoisiin vapaaehtoistehtäviin

¹ Principi ym. 2014

nykyistä aktiivisena ikääntymisen diskurssia ja keskustelua eläkkeelle jäämisen jälkeisistä uusista toimintavaihtoehdoista eli niin sanotuista encore-urista.

Tässä luvussa olennaista

Olemme käsitelleet edellä Eloisa ikä -ohjelman hankkeissa toimineiden vapaaehtoistois- ja vertaistoimijoiden kokemuksia ja näkemyksiä vapaaehtoistyön merkityksestä ja sen roolista osallistujien arjessa. Näiden valossa olemme pohtineet myös yleisemmin vapaaehtoisuuden kokemuksellista sisältöä ja sen hyvinvointiin liittyviä elementtejä.

Vapaaehtoiset ikäihmiset muodostivat monissa ohjelman hankkeissa tärkeän resurssin, jota ilman toimintaa olisi ollut lähes mahdotonta toteuttaa. Vapaaehtoiseksi lähdettiin monista syistä. Halu ja mahdollisuus auttaa muita ja edistää jotain yhteistä hyvää koettiin usein osaksi arvojen mukaista elämää. Samalla oma arki sai lisää rytmiä ja merkitystä. Epäitsekäät ja oman elämän mielekkyyteen liittyvät motiivit mahtuivat mainiosti olemaan rinta rinnan.

Kuten yleisemminkin, myös Eloisan iän vapaaehtoistyöhön näyttivät hakeutuvan kernaimmin ulospäin suuntautuneet, sosiaalisissa tilanteissa viihtyvät ja jo valmiiksi hyvin aktiiviset henkilöt, joille toiminta myös vastavuoroisesti antoi monenlaisia hyvinvointihyötyjä. Toisaalta etenkin yksilöllisiksi tukihenkilöiksi hakeutui myös ihmisiä, joille tämän tyyppinen toiminta oli uutta ja jotka kokivat olonsa luontevimmaksi juuri kahdenkeskisessä tukisuhteessa. Ohjelma tarjosi myös runsaasti mahdollisuuksia varsinaista vapaaehtoistyötä hieman ”kevyempään” vertaistuelliseen toimintaan.

Toiminnan kehittämisen kannalta keskeisiksi asioiksi nousivat seuraavat:

- Vapaaehtoisten rekrytoinnissa on tärkeää tunnistaa sekä ihmisten altruistiset että omaan hyvinvointiin ja elämän mielekkyyteen liittyvät motiivit.
- Ihmiset kokevat luontevimmaksi sellaiset vapaaehtoistoiminnan muodot, jotka vastaavat heidän omia henkilökohtaisia ominaisuuksiaan.
- Erityisesti vaikeassa tilanteessa olevien ikäihmisten tukeminen vapaaehtoisten avulla edellyttää toimivaa ylärakennetta, joka mahdollistaa koordinoinnin, koulutuksen ja jatkuvan ohjauksen sekä vapaaehtoisten oman jaksamisen vahvistamisen.

Viitteet:

- Brown WM ym. Altruism relates to health in an ethnically diverse sample of older adults. *Journal of Gerontology* 60B; 143-152, 2005.
- Carlo G ym. The interplay of traits and motives on volunteering: Agreeableness, extraversion and prosocial value motivation. *Personality and Individual Differences* 38; 1293 – 1305, 2005. doi:10.1016/j.paid.2004.08.012
- Cattan M. Improving quality of life in ageing populations: what can volunteering do? *Maturitas* 70(4); 328-32, 2011.
- Gerard D. "What makes a volunteer?" *New Society* 8:236-38, 1985.
- Goldberg LR. An alternative description of personality: The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology* 59:1216-1229, 1990.
- Goldberg LR. The development of the markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment* 4:26-42, 1992.
- Haarni I. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Gaudeamus 2010.
- Hettman DW & Jenkins E. "Volunteerism and Social Interest" *Individual Psychology* 46(3):298-303, 1990.
- Hynynen E-T. Pyyteetöntä auttamista, henkilökohtaista hyötyä ja persoonatonta ystävyyttä. Vapaaehtoistyön motiivit kolmannen sektorin auttamistyössä. Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, pro gradu -tutkielma 2015.
- Keltikangas-Järvinen L. Temperamentti. Ihmisen yksilöllisyys. WSOY 2008.
- King HR ym. Personality accounts for the connection between volunteering and health. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2014. doi:10.1093/geronb/gbu012.
- Laitinen A & Pessi AB. Onko auttaminen solidaarista? Kirjassa Laitinen A & Pessi AB (toim.) Solidaarisuus. Helsinki: Gaudeamus, 2011.
- Lindfors A. Kun Simpukka aukeaa – tahattomasti lapsettomien vapaaehtoistoimijoiden motiivit. Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, pro gradu -tutkielma 2015.
- Marjovuori A. Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 9. Helsinki: Unigrafia, 2014.
- Martin P ym. Engaged lifestyle, personality, and mental status among centenarians. *Journal of Adult Development* 16; 199 – 208, 2009.
- Morrow-Howell N. Volunteering in later life: research frontiers. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 65(4); 461-469, 2010.
- Penner LA. Dispositional and organizational influences on sustained volunteering: An interactionist perspective. *Journal of Social Issues* 58; 447-467, 2002.
- Pessi AB ym. Oikeus hoivaan, oikeus hoivata. Pohdintoja vapaaehtoistoiminnan tukemisesta. *Yhteiskuntapolitiikka* 76:5, 2011.
- Principi A ym. Active ageing. Voluntary work by older people in Europe. Policy Press, 2014.
- Tang F. What Resources Are Needed for Volunteerism? A Life Course Perspective. *Journal of Applied Gerontology* 25:5; 375-390, 2006.
- Tanskanen AO & Danielsbacka M. Ovatko vapaaehtoistyö ja hyvän tekeminen yhteydessä onnellisuuteen? *Yhteiskuntapolitiikka* 80:5; 469-481, 2015.
- Thoits PA & Hewitt L: Volunteer Work and Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior* 42:115.131, 2001.
- Toivola K: Myötätuntuupumus – auttajantyön työperäinen riski. *Työterveyslääkäri* 22:3; 330-332, 2004.
- Walker A (toim.). The future of ageing research in Europe: a road map. University of Sheffield, 2011.
- Yhteisöllisen vertaistoiminnan opas. Suomen Setlementtiliitto, *Setlementtijulkaisuja* 46, 2016.



8.

ARJEN PAIKALLISUUS

En mie senkään [naapurin] kanssa juttele, se menee kaupunkiin aina ja morjensteetaan tuossa kun tullaan, mutta ei sen kummemmin olla välilöissä. Että en tiedä sitten, onko nää hämäläiset erilaisempia ihmisiä, kun mie olen pohjoisesta kotoisin.

Haastatteluaineistossamme eri puolilla Suomea ja erilaisilla seuduilla asuneet ihmiset kuvailivat eri tavoin asuinpaikkojensa kulttuureja ja identiteettejä. Yllä eräs heistä pohti syitä vaikeuksiin tutustua uuden asuinpaikkansa naapureihin: oliko siinä kyse Suomen erilaisten maakunnallisten 'heimojen' eroista? Arjessa paikallisidentiteettejä saatetaan edelleen luonnehtia vanhoilla käsityksillä vaikkapa hitaista hämäläisistä tai kieroista savolaisista. Vaikka paikalliskulttuuri ominaispiirteineen voi vaikuttaa alueen ihmisten näkemyksiin itsestään ja omista mahdollisuuksistaan, paikalliset identiteetit ovat yleensä monipolvisempia kuin 'heimojen' kaltaiset yleistykset.¹ Identiteetti ei ylipäänsä ole muuttumaton määre vaan elämänmittainen rakentamisen ja purkamisen prosessi.

Kunnallisen itsehallinnon Suomessa ovat kuntien rakentuessa mukana rakentuneet myös asukkaiden paikalliset identiteetit². Paikallisidentiteetti on paikassa syntyvä mutta ajallisesti muuttuva rakenne, johon sisältyy aina jossain määrin 'yhteisöllistä perimää'. Siihen liittyy tietoa ja käsityksiä muun muassa alueen historiasta ja kulttuurista, kuten siitä, millaisia seudun asukkaat tai siellä suotavat sosiaaliset tavat ovat. Paikallisuus oli pitkään ihmisiä ensisijaisesti yhdistänyt tekijä, kun nykyistä huonompien kulkuyhteyksien ja vähäisemmän vapaa-ajan oloissa liikkuminen ja kanssakäyminen rajoittuivat usein lähiseuduille.³ Paikkakunnat ja identiteetit elävät kuitenkin jatkuvassa, hitaammassa tai nopeammassa muutoksessa.

Paikalliseen identiteettiin voidaan perustaa myös symbolisia yhteisöjä, joita luonnehtivat yhteiset, ehkä aatteellisestikin sävyttyneet uskomukset, tunteet ja kokemukset. Toiminnallisen yhteisön taas muodostavat keskenään vuorovaikutuksessa olevat, jotakin konkreettista yhdessä tekevät ihmiset. Toiminnallinen yhteisö voi olla vaikkapa ikäihmisten korttelikerho. Korttelikerhon toimintaan osallistuvista ihmisistä voi muodostua myös symbolinen yhteisö, jonka jäsenet tuntevat kuuluvansa merkityksellisellä tavalla samaan joukkoon.⁴ Symbolisia merkityksiä voidaan luoda ja toiminnallistaa myös järjestöissä, joissa on tärkeää tunnistaa ja ottaa huomioon erilaisille ihmisille tärkeät asiat ja arvot. Niistä jotkut voivat kiinnittyä asuinympäristöön ja paikalliseen identiteettiin.

¹ Metso 2014

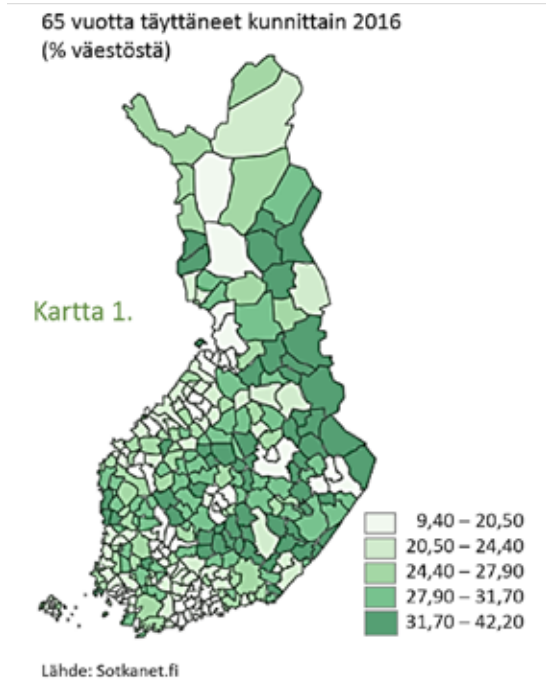
² Hyryläinen & Piispanen 2013

³ Vuorinen 2009

⁴ Jolanki ym. 2017

Paikallisuus Eloisa iän hankkeissa

Paikalliset olosuhteet vaikuttavat identiteetin lisäksi konkreettisesti siihen, millaista ihmisten arki on: onko lähellä riittävästi esimerkiksi osallistumisen mahdollisuuksia ja palveluja? Tässä luvussa tarkastellaan ikääntymistä paikallisena ilmiönä aiemman tutkimuksen ja Eloisa ikä -aineistojen valossa.



Vuonna 2016 suomalaisista 21 prosenttia oli täyttänyt 65 vuotta. 60 vuotta täyttäneitä – eli Eloisa ikä -ohjelman 'kohderyhmää' – oli 28 prosenttia väestöstä (1 521 686 henkeä). Vuonna 2015 hieman vajaa kolmasosa suomalaisista asui maaseutuvaltaisilla seuduilla. Maaseudun asukkaissa oli enemmän 65 vuotta täyttäneitä kuin nuorempia, varsinkin Itä-Suomessa ja Lapissa (kartta 1 ja taulukko 1). Yksin asuvien ikääntyneiden ihmisten suhteellinen osuus on kasvanut eniten Kainuun ja Lapin pienissä kunnissa¹. Ikäihmisten suurempi osuus juuri Pohjois- ja Itä-Suomen maaseudulla johtuu ennen kaikkea 1990-luvun talouslamasta, joka pakotti nuoren polven muuttamaan muualle töihin varsinkin näiltä seuduilta.

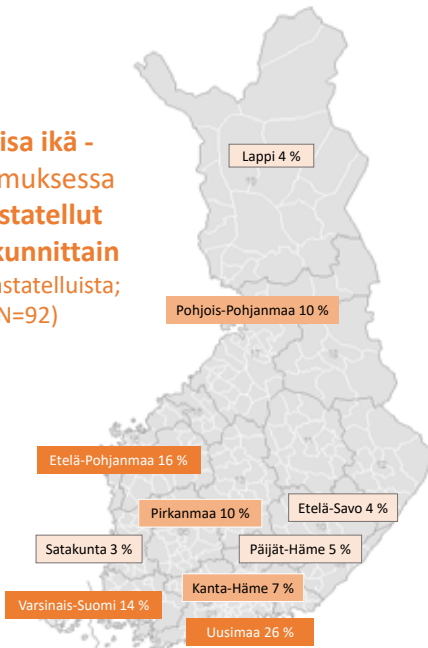
¹ Ilomäki ym. 2015

Taulukko 1. 65+-vuotiaat Suomessa alueittain 2015 (Tilastokeskus 2015)

IKÄ	KAUPUNKI	MAASEUTU
65 – 74v.	410 124 (64 %)	227 838 (36 %)
75 – 84v.	209 600 (62 %)	130 087 (38 %)
85 – 94v.	77 175 (59 %)	52 623 (41 %)
95v.+	4 880 (61 %)	3 110 (39 %)
Yhteensä	701 779 (63 %) (muunikäisestä väestöstä 72 %)	413 658 (37 %) (muunikäisestä väestöstä 28 %)

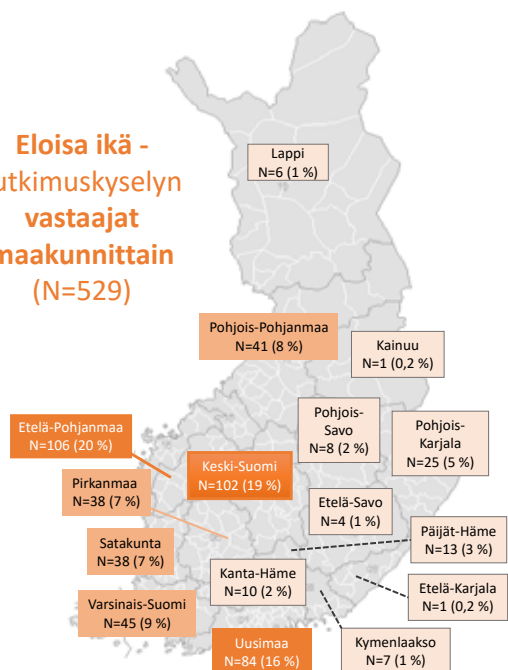
Eloisa ikä -ohjelman hankkeita toteutettiin ympäri Suomea monenlaisilla seuduilla ja paikkakunnilla. Osa hankkeista oli lähtökohtaisesti suuria ja valtakunnallisia, osa pieniä ja paikallisia. Osassa oltiin kaupungissa, osassa maaseudulla ja muissa siinä välillä. Paikalliskulttuurit ja -identiteetit vaihtelivat, millä on merkitystä sekä sen kannalta, kuinka ihmiset osallistuvat järjestötoimintaan ylipäänsä että erilaisten olosuhteiden toiminnalle asettamien vaatimusten osalta. Tutkimuksemme haastattelut ja lomakekysely tavoittivat varsin laajasti hankkeisiin eri puolilla Suomea osallistuneita ikääntyneitä ihmisiä (kartat 2 ja 3).

**Eloisa ikä -
tutkimuksessa
haastatellut
maakunnittain**
(% haastatelluista;
N=92)



Kartta 2.

**Eloisa ikä -
tutkimuskyselyn
vastaajat
maakunnittain**
(N=529)



Kartta 3.

Pelkästään jollakin alueella asuminen ei vielä tarkoita, että ihmiselle muodostuisi sitä koskeva paikallisidentiteetti. Asuinpaikka ei ole jokaiselle tärkeä minuutta rakentava tekijä, eikä kaikkien paikallisidentiteetti rakennu suhteessa juuri asuinalueeseen.¹ Kuntaliiton kyselyssä² valtaosa suomalaisista samaistui kotimaahansa mutta vähemmän kuin puolet kotimaakuntaansa. Maakuntien ja niihin kuuluvien kuntien osalta tilanne tosin vaihte-

li paljon alueittain: samaistuminen oli suurinta Lapin Inarissa sekä Etelä-Pohjanmaan Kurikassa ja pienintä useissa Uudenmaan kunnissa. Uudenmaan osalta tähän saattaa vaikuttaa etelään

suuntautuneesta muuttoliikkeestä juontuva 'junantuomien' juurettomuus. Kotimaakuntaan samaistuminen oli yhteydessä myös vastaajan ikään, sillä 70 vuotta täyttäneistä puolet koki sitä paljon. Kaikenikäisistä vastaajista runsas puolet samaistui asuinalueeseen, kylään tai kunnanosaan. Vaikuttaa siis siltä, että maakunta on osa varsinkin ikäihmisten identiteettiä, kun taas nuoremmille keskeisempi tekijä on oma lähialue.

Identiteetti on resurssi, jota ihmiset voivat hyödyntää eri tavoin erilaisissa tilanteissa, paikallisidentiteettiä esimerkiksi kunnan kehittämistä koskevissa keskusteluissa. Ajankohtaisessa muutostilanteessa identiteettiresurssit voidaan ottaa käyttöön, vaikka ne painuisivat muuten arjessa taka-alalle.³

Psykososiaalinen hyvinvointi erilaisissa asuinympäristöissä

Seuraavassa tarkastelemme ikääntyneiden ihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin tekijöitä erilaisilla alueilla sekä omien että aiempien tutkimustulosten valossa.

Elämän laatua ja onnellisuutta

Yleisesti ottaen väestön hyvinvointi vaihtelee Suomessa maaseutumaisten ja kaupunkimaisten alueiden välillä. Erityyppisille alueille ominaisia hyvinvoinnin puutteita voidaan yrittää vähentää alueiden kehittämisessä. Tähän tarvittavan tiedon tuottamiseksi THL:n Alueellisessa terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (ATH) on tarkasteltu suomalaisten terveyttä ja hyvinvointia koskeneita kyselytuloksia suhteessa Suomen ympäristökeskuksen (SYKE) kaupunki – maaseutuluokitukseen.⁴ Kävi ilmi, että esimerkiksi elämänlaatu vaihtelee Suomessa alueittain ja iän mukaan. Kaiken kaikkiaan väestö on kaupungeissa muita alueita hyvinvoivempaa, myös elämänlaadun osalta. Elämänlaatu on paras 55 – 74-vuotiailla ja heikoin tätä vanhemmilla. Tämä voi liittyä siihen, että 55 – 74-vuotiaat ihmiset elävät monesti

¹ Vuorinen 2009

² Kuntaliiton kuntalaiskysely 2017 (N=11 000)

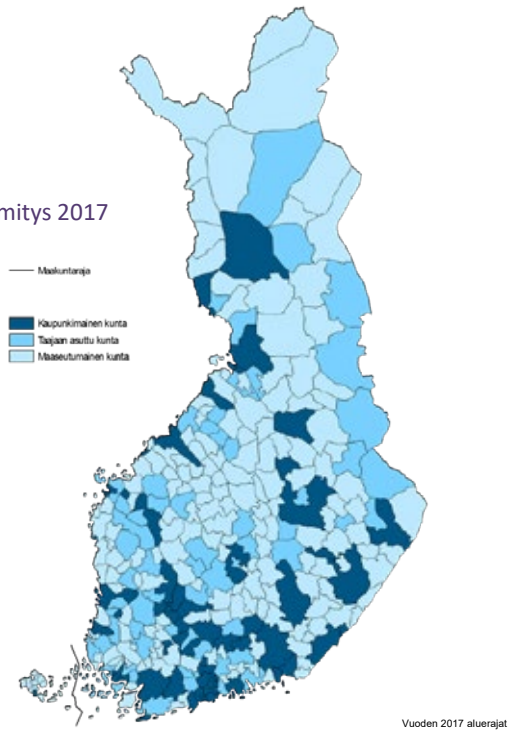
³ Hyyryläinen & Piispanen 2013

⁴ Saarsalmi ym. 2014

vielä aktiivista ja velvoitteista vapaata kolmatta ikää, kun taas tätä vanhempien ihmisten elämänlaatuun vaikuttavat usein heikkenevä terveys ja toimintakyky.

Kartta 4.

Tilastollinen kuntaryhmitys 2017
(Tilastokeskus)



Eloisa ikä -tutkimuksessa käytimme osallistujien asuinpaikkojen alueellisenä luokituksena Tilastokeskuksen tilastollista kuntaryhmitystä, jossa kunnat jaetaan kaupunkimaisiin, taajaan asuttuihin ja maaseutumaisiin (kartta 4)¹. Ryhmitys poikkeaa SYKE:n luokituksesta. Kyselyimme vastanneista ikäihmisistä (N=529) hieman yli puolet asui kaupunkimaisissa kunnissa, eniten Helsingissä. Taajaan asutuissa kunnissa vastaajista asui kolmasosa, eniten Laukaassa. Maaseutumaisissa kunnissa heistä asui vain 14 prosenttia. (Taulukko 2.) Vastaajien asuinmaakunnista yleisimmät olivat Etelä-Pohjanmaa (20 %), Keski-Suomi (19 %) ja Uusimaa (16 %).

¹ Kunta on **kaupunkimainen**, jos vähintään 90 % väestöstä asuu taajamissa tai suurimmassa taajamassa on vähintään 15 000 asukasta; **taajaan asuttu**, jos vähintään 60 % mutta alle 90 % väestöstä asuu taajamissa (lisäksi kunnan suurimmassa taajamassa on vähintään 4 000 mutta alle 15 000 asukasta); **maaseutumainen**, jos 1) alle 60 % väestöstä asuu taajamissa ja suurimman taajaman väkiluku on alle 15 000 asukasta tai 2) yli 60 % mutta alle 90 % väestöstä asuu taajamissa ja suurimman taajaman väkiluku on alle 4 000 asukasta.

Taulukko 2.

Vastaajien asuinkunta Eloisa ikä -tutkimuskyselyssä	N	%
kaupunkimainen	280	53
taajaan asuttu	175	33
maaseutumainen	74	14
Yhteensä	529	100

ATH-kyselyn tuloksista poiketen Eloisa ikä -kysely¹ vastaajista elämänlaatunsa kokivat parhaaksi ne, joiden koti oli taajaan asutussa kunnassa. Kaupungeissa elämänlaatu taas oli heikoin. Tämä johtunee ennen kaikkea siitä, että Eloisan iän hanketoimintaa kohdennettiin eri alueilla varsin erilaisissa tilanteissa olleille ihmisille. Lähes kaikki intensiivisen tuen (varsinkin etsivän vanhustyön) piiriin tulleet ihmiset, joiden elämässä oli paljon sen laatua heikentäviä tekijöitä, asuivat kaupunkimaisissa kunnissa. Myös kyselymme vanhimmat (80v.+) vastaajat olivat valtaosin kaupunkilaisia ja arvioivat elämänlaatunsa ja esimerkiksi terveydentilansa huonommaksi kuin nuoremmat. Taajaan asutuissa kunnissa taas asui ennen kaikkea kyselyn nuorempia, suhteellisen hyväkuntoisia ja aktiivisia vastaajia.

Väestön onnellisuuden osalta asuinalueiden tilanne poikkesi selvästi elämänlaadusta², joten siinä lienee kyse jostakin muusta; ehkä enemmän sisäisestä kuin ulkoisesta todellisuudesta? Alueellisesti tarkastellen kaikkein onnellisimpia suomalaisia ovat harvaan asutun maaseudun ihmiset. 55 – 74-vuotiaista onnellisimpia ovat ydinmaaseudulla, maaseudun paikalliskeskuksissa tai kaupungin läheisellä maaseudulla asuvat. Mielenkiintoisesti 75 vuotta täyttäneistä onnellisimmat asuivat Kainuun ja Lapin maakunnissa, vaikka näillä alueilla on ollut pitkään muun muassa maan suurin muuttotappio³. Ehkä paikalliskulttuureissa on jotakin, joka ei saa ikäihmisiä juuri murehtimaan vaikkapa heikkenevää huoltosuhdetta? Vähiten onnelliset suomalaiset asuvat sisemmillä kaupunkialueilla. Eloisa ikä -kysely tulokset erosivat jälleen väestöstä, sillä vastaajista onnellisimmiksi itsensä kokivat – elämänlaadun tapaan – taajaan asuttujen kuntien ihmiset. Sen sijaan maaseudulla onnellisuus oli vähäisintä.

Asuinalueet, paikalliset kulttuurit ja asukkaat yksilönä tietenkin eroavat toisistaan riippumatta siitä, mihin kategoriaan alue on tilastollisesti luokiteltu. Edellä esitetty vertailu kahden eri tavoin koostetun kyselyaineiston välillä osoittaa, että samoilla kysymyksillä saadaan erilaisia tuloksia, kun tutkitaan väestöä kokonaisuutena ja sen erilaisia 'osajoukkoja'. Esimerkiksi psykososiaalisen hyvinvoinnin jakautumisen osalta väestökyselyt hahmottavat ilmiön 'suurta kuvaa' koko Suomen mittakaavassa. Samoillakin alueilla elää kuitenkin samanikäisiä ihmisiä hyvin erilaisissa tilanteissa. Psykososiaalisen hyvinvoinnin vaihtelun ymmärtämiseksi

¹ Vastaajille hankEOSallistumisen alussa tehty kysely (tilastollisesti merkitsevät erot)

² Saarsalmi ym. 2014

³ Kytö & Kral-Leszczynska 2013

tarvitaan käsitystä myös noista tilanteista sekä niiden merkityksestä ihmisten arjelle ja näkemyksille itsestään ja mahdollisuuksistaan, myös osana asuinympäristöään. Tässä luvussa pyrimme luomaan tällaista käsitystä.

Miksi Eloisa ikä -kyselyssä taajaan asuttujen kuntien vastaajat vaikuttivat pääosin muita tyytyväisemmiltä elämäänsä? Esimerkiksi heidän ikärakenteensa oli samanlainen kuin maaseutumaisissa kunnissa asuneilla kyselyvastaajilla: noin puolet oli 70 – 79-vuotiaita ja kolmasosa tätä nuorempia. Heidän tyytyväisyyteensä saattoikin vaikuttaa paljon juuri asuinalue, sillä kolmatta ikää elävät ihmiset pysyvät todennäköisesti muita paremmin nauttimaan sekä kaupungin että maaseudun hyvien puolien yhdistymisestä. Tämä on yleensä mahdollista taajaan asutussa kunnissa. Eräs kyselyvastaajamme luonnehtikin oman kuntansa parhaita puolia näin: *Saa asua keskellä metsää keskellä kaupunkia*. Kaiken kaikkiaan kolmasikäisten suomalaisten on huomattu haaveilevan asumisesta pientalossa rauhallisella alueella lähellä kaupungin keskustaa tai maaseudun haja-asutusalueella, edelleen kaupungin keskustan tuntumassa¹. Tällaisiin asuinalueisiin liittyy toiveita muun muassa omasta pihasta ja lähipalveluiden saavutettavuudesta kävellen². Eläkeikäisten muuttoliikkeen onkin havaittu suuntautuvan aiempaa enemmän suurilta kaupunkiseuduilta pienempiin kaupunkeihin³.

Kyselyssämme taajaan asuttujen kuntien vastaajat kokivat myös sosiaalisen elämänsä vilkkaammaksi kuin muut. Taajaan asutussa kunnassa sosiaalisia suhteita on helpompi pitää yllä kuin harvaan asutulla maaseudulla. Moni saattaa asua edelleen kotiseudullaan, jonne myös suvulla voi olla pitkät juuret. Vuonna 2016 kaksi kolmasosaa suomalaisista asui syntymämaakunnassaan⁴. Erityisesti 75 vuotta täyttäneiden on havaittu arvostavan asuinpaikkanaan lapsuudesta tuttua ympäristöä ja sitä, että sukulaiset asuvat lähellä⁵. Paikkakunnalla mahdollistuu tällöin eräänlaista arjen yhteisöllisyyttä: myös naapurit saatetaan tuntea osana sukuaan ja paikkakunnan historiaa. Taajaan asutussa kunnassa myöskään matka vaikkapa kulttuurielämysten pariin ei usein ole pitkä⁶.

Maaseudulla kaupunkia sosiaalisempaa?

Kyselyaineistossamme taajaan asuttujen kuntien vastaajat olivat siis elämäänsä tyytyväisimpiä. Kuten jo totesimme, todellisuus ei toki ole näin yksioikoinen, mikä käy ilmi esimerkiksi seuraavasta haastattelukatkelmasta. Siinä eräs taajaan asutussa kunnassa asunut henkilö puntaroi erilaisten seutujen toimintakulttuureja pohtiessaan, miten voisi hakeutua kädentaitoja opastavaksi vapaaehtoiseksi:

¹ Kunnallissalan kehittämissäätiö 2017

² Strandell 2017

³ Kytö & Kral-Leszczynska 2013

⁴ Tilastokeskus 2017

⁵ Strandell 2017

⁶ Saarsalmi ym. 2014

Me ollaan täällä [paikkakunnalla] vähän semmonen, ei maaseutu eikä kaupunki. Tää on kaupunkimainen ympäristö, jossa ei oo tämmöset kontaktit niin helppoja kun maaseudulla, että ei tunneta lähes naapureitakaan. Että täällä on vähän vaikeempi, että pitää olla hyvin sisällä varmaankin jossakin järjestössä, että mä koen vähän vielä sellasena röyhkeenä mennä sanomaan, että minä tulen pitämään teille [kädentaito-] kurseja.

Tämä haastateltu näki asuinpaikkakuntansa *kaupunkimaisen* kulttuurin tekijäksi, joka hankaloitti asukkaiden keskinäistä toimintaa, koska *kontaktit eivät olleet helppoja* toisin kuin *maaseudulla*. Hänellä ei ollut juuri tietoa, miten vapaaehtoiseksi hakeutuminen olisi kannattanut toteuttaa, eikä ympäristö tuntunut tarjoavan pyynnölle tukea. Seuraavasta selviää, että sosiaalisten suhteiden osalta tilanne ei kuitenkaan ollut sama kaikissa taajaan asutuissa kunnissa:

Ei tarte mennä kun pienen matkaa jonnekin niin taas puhukaveria löytyy, että jos mäkin lähden kotoa käveleen, niin hyvässä lykyssä mä viis kertaa suustani jään kiinni.

Haastattelemamme ikäihmiset vertailivatkin kaupunkimaisia ja maaseutumaisia asuinympäristöjä juuri etenkin sosiaalisten verkostojen osalta, jolloin maaseutu näyttäytyi yleensä varsin idyllisenä paikkana. Silti maaseudunkin pienyhteisöihin saattaa liittyä myös epäsuotuisia piirteitä, kuten yhdenmukaisuuden painetta ja sisäänpäin kääntyneisyyttä. Marja Holmila¹ kertoo seurantatutkimuksessaan, miten eräässä maalaiskylässä ”vuonna 1978 kaikki olivat selvillä kaikesta [ja] verhot vain heilahtelivat ikkunoissa, kun tiellä kuljettiin”. Sosiaalisen kontrollin merkitys oli 20 vuodessa kuitenkin vähentynyt ”sitä mukaa, kun työikäinen väestö oli vähentynyt, tiestö parantunut ja kommunikaatioteknologia kehittänyt kylän ja muun maan välisiä yhteyksiä”. Avautuminen ulospäin oli toisin sanoen väljentänyt

Maaseutu näyttäytyi varsin idyllisenä paikkana, kun taas kaupunkilaiset olivat muita useammin yksinäisiä

ilmapiiriä, mutta samalla oli saatettu menettää jotakin hyvää aiemmasta yhteisöllisyydestä. Vuorinen² kuvaa tutkimansa kylän iäkkäiden asukkaiden ”haikeita tarinoita” siitä, kuinka kaikki paikkakunnan ihmiset tun-

sivat aiemmin toisensa ja kanssakäyminen oli tiivistä. Tilanne oli muuttunut, kun kylään oli muuttanut uusia ihmisiä, joihin oli ollut vaikea tutustua siksi, ettei kanssakäymiseen ollut enää tarjolla entisenlaisia tilanteita ja paikkoja. Tällaisissa tilanteissa järjestöt voisivat epäilemättä mahdollistaa kohtaamisen tilanteita ja paikkoja.

¹ Holmila 2003 s. 7

² Vuorinen 2009

Kaupunki ja yksinäisyys ovat monesta yhteydestä tuttu kolkko pari. Ikäihmisistäkin yksinäisimpiä ovat kaupunkien keskustoissa asuvat¹. Myös tutkimuskyselyssämme kaupunkilaiset tunsivat itsensä muita useammin yksinäisiksi (39 %), mihin liittyi usein haasteellinen elämäntilanne. Useammankin haastateltumme puheissa kaupunki – varsinkin verrattuna maaseutuun – näyttöytyi eriytyneenä ja yksinäisenä ympäristönä:

Minusta täällä maaseudulla ehkä [naapureista huolehtiminen] on helpompaa mitä kaupungissa, kun täällähän tunnetaan keskenämme toisinaan, mut kaupungissa kun se on, kerrostalo ja sinne jää, niin kyllä se jää, minust on semmonen mielikuva tullu, helpommin jää yksin.

Varsinkin seuraavassa kuvauksessa kaupunkilaisten tilanne hahmottui äärimmäisen yksinäisenä pitkään maaseudulla asuneisiin verrattuna:

Ainakin kerran varmaan avasin suuni [hankkeen ryhmässä], et ootteks te [muut osallistujat] koskaan ajatellu, miten erilainen se voi olla tää sosiaalinen toimintakenttä, että jos te ootte ollu tääl [paikkakunnalla] jotkut koko ikänne, eli teillä on aina tuttuja, et ensiks te ootte leikkikoulussa, sit ootte alakoulussa, sit ootte yläkoulussa, sit ootte lukiossa, sit ootte rippikoulu, sit te meette samaan metsästysseuraan ja samaan uimakouluun ja joka paikkaan, niin miten helpoo se on sit tanssia tutun kundin kanssa ja edetä ja tällai, mut jos ottaa meikäläisen, se on ihan päinvastanen, et mä oon suurkaupungin kasvatti.

Haastatellun mukaan *suurkaupungin kasvatin sosiaalinen toimintakenttä* oli ollut aivan erilainen kuin ikänsä samalla paikkakunnalla asuneiden, jotka tunsivat toisensa lapsesta asti ja jakoivat yhteisen historian. Toisaalta ihmisten yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavat muiden ohella myös terveys, toimintakyky ja toimeentulo eli mahdollisuudet hakeutua toimintaan ja toisten seuraan. Käsitukseen kaupungista yksinäisenä paikkana saattaa hieman paradoksaalisesti liittyä myös eräänlainen oman reviirin puute: kaupunkiasumisessa ei ole yhtä helppoa kontrolloida kanssakäymistä toisten (naapurien) kanssa kuin väljemmillä alueilla. Suuri osa suomalaisista haluaisikin asua ”omissa oloissaan kenenkään häiritsemättä”, kun taas vain runsaalle kolmasosalle kansalaisista ”kaupunkimainen ympäristö” ja ”ihmisvilinä” ovat asuinympäristönä mieluisia².

Kaupunki ei ole kuitenkaan vain yksinäisyyden ja ikävien tunkeilijoiden tyyssija. Haastattelemillamme kaupunkilaisillakin oli esimerkiksi tuttavia samasta kaupunginosasta vuosikymmenten ajalta, ikään kuin kyläyhteisömäisesti:

¹ Ilomäki ym. 2015

² Kunnallisalan kehittämissäätiö 2017

Mulla on ystäviä sieltä [aiemmasta asuinkaupunginosasta], 35 vuotta ollut samat ystävät, niin käydään syömässä joskus ja kaupungilla vähän shoppailemassa.

Kaupunki ei siten väistämättä tarkoittanut erillisyyttä muista, vaan ystävyysuhteet saattoivat säilyä sielläkin. Niitä saattoi pitää yllä vaikkapa sellaisilla kaupunkilaisilla tavoilla kuin käymällä yhdessä syömässä ja shoppailemassa. Jos kaupungeissa siis yleisesti ottaen olikin yksinäisempää kuin maaseudulla, niin ainakin siellä oli paljon tekemisen mahdollisuuksia, jotka siivittivät osaltaan myös hankkeissa tapahtunutta toimintaa:

Me [vapaaehtoinen tukihenkilö ja hänen tuettavansa] on ajeltu bussilla ympäri lähiöitä ja käyty siellä sun täällä [...] ja kateltu vähän kaupunkia ja käyty jossain konserteissa, elokuvissa. Esimerkiks kaupunginorkesterilla on torstaisin aika usein tämmösiä ilmasia kenraaliharjotuksia, mihin voi mennä kuuntelemaan, ne on aamupäivisin [...] ja sit me on käyty leffassa ja kahviloissa.

Kaupungeissa on maaseutua runsaammin mahdollisuuksia erilaiseen väliaikaiseenkin osallistumiseen, mikä ilmeni kyselyssämme muun muassa siten, että kaupunkilaiset pitivät riittävämpinä mahdollisuuksiaan käydä erilaisissa ikäihmisten kokoontumispaikoissa, kuten palvelu- ja päiväkeskuksissa sekä korttelikerhoissa. Toisaalta nämä lienevät pääosin kaupunkilaisia ilmiöitä, sillä lähes kaikki muiden alueiden vastaajat katsoivat, etteivät olleet tarvinneet tällaisia toimintoja. Maaseutumaisissa kunnissa asuneet vastaajat sen sijaan osallistuivat muita useammin erilaisiin (ehkä pysyvämmän luontoisiin) yhteisöihin. Onko maaseudun yhteisöllisyys siis myös sellaista, että 'ulko-puolisten' järjestämää toimintaa ei tarvita samassa määrin kuin muualla? Jos "kaikki tuntevat toisensa" jo valmiiksi, tavallinen arjen kanssakäyminenkin on varmasti luontevampaa. Mutta myös maaseudulla on esimerkiksi yksinäisiä ikäihmisiä erityisesti hiljentyneissä sivukylissä. Toisten ilmoille kulkeminen voi olla vaikeaa, ja toimintaa kaivataan omillekin kulmille.

Kaupunkilaisilla oli etenkin mahdollisuuksia käydä erilaisissa ikäihmisten kokoontumispaikoissa, kuten palvelu- ja päiväkeskuksissa sekä korttelikerhoissa

Kyselyssämme kaupunkilaisten vastaajien muita korkeampi ikä ja vähäisempi tyytyväisyys terveyteensä saattoivat myös olla syitä siihen, että he eivät osallistuneet yhteisöihin samassa määrin kuin muut. Osallistumisen eroja voivat lisäksi selittää seutu- tai paikkakuntaiset erityispiirteet. Selvitysten mukaan¹ esimerkiksi järjestötoimintaan osallistutaan Etelä-Pohjanmaalla paljon ja Kainuussa vähän.

¹ Jalava ym. 2014

Pohjalaisilla aktiivinen osallistuminen saattaa liittyä myös vahvaan paikalliseen vapaaehto- eli talkoo- eli kökkätyön perinteeseen.

Asuinpaikan valintaan ja siihen liittyviin mielikuviin voivat vaikuttaa myös arviot muun muassa omasta terveydentilasta nyt ja tulevaisuudessa. Suomen ympäristökeskuksen Asukasbarometrissa¹ noin 60 prosenttia 75 vuotta täyttäneistä ihmisistä piti omassa elämäntilanteessaan parhaana ratkaisuna kerrostaloasumista. Tutkimuskyselyssämme valtaosa vastaajista oli hankkeisiin tullessaan tyytyväisiä asuinalueensa olosuhteisiin². Kuten muissakin ikäryhmissä, myös ikäihmisten on havaittu pitävän asuinalueensa tärkeimpinä viihtyisyystekijöitä sijaintia, hyviä liikenneyhteyksiä, luonnonympäristöä ja rauhallisuutta³.

Kyselyssämme tyytyväisyys asuinalueeseen liittyi siihenkin, kokiko vastaaja tulevansa siellä muiden ihmisten kanssa yhdenvertaisesti kohdelluksi. Eräs kyselyvastaaja, joka ei kokenut yhdenvertaisuutta lainkaan, kirjoitti, että *kaupunki ajattelee vain ruutukaava-alueen asukkaita, syrjäseudun asukkaat ovat välttämätön paha eli rasite*. Vain jossain määrin yhdenvertaisuutta kokenut vastaaja kuvasi, kuinka *alueemme "merkkihenkilöillä" on kestopäällystie, meillä muilla soratie, minkä kunnossapito on satunnaista*. Asuinalueen osalta yhdenvertaisuus miellettiin siis ainakin osin kunnan liikennepolitiikkaan liittyväksi asiaksi. Toisaalta asuinalue on aina tiiviimpi tai löyhempi sosiaalinen yhteisö, jossa yhdenvertaisuuden kokemukseen voi vaikuttaa myös erilaisia ihmissuhdetekijöitä.

Jolanki ja kumppanit⁴ huomauttavat, että kokemus kuulumisesta naapurustoon sekä naapurien tapaaminen ennustavat ikääntyneiden ihmisten sosiaalista aktiivisuutta, joka ilmenee osallistumisena vapaaehtoistyöhön ja järjestöjen toimintaan. Paikallista yhteisöllisyyttä voidaan edistää esimerkiksi luomalla ja vahvistamalla myönteisiä mielikuvia asuinalueesta, mutta varmasti myös mahdollistamalla enenevästi käytännön toimintaa. Kyselyssämme muualla kuin maaseudulla asuneiden asuinalueytyytyväisyyteen vaikutti myös taloudellinen tilanne. Vaikka kaupungeissa ja niiden lähialueilla olisi periaatteessa runsaasti tekemisen mahdollisuuksia, huono taloustilanne voi estää niihin tarttumista. Sen sijaan kaupungissa liikkuminen oli kohtalaisen mutkatonta toimivan joukkoliikenteen ansiosta:

Mä oon aina tätä liikuntaa harrastanu ja edelleenkin tommonen pari kolme kilometriä päivässä, jos sää sen sallii ja kun mä asun [keskeisellä paikalla] niin usein mä sitten menen metrolla jonnekin mukavalle puolelle kaupunkia.

¹ Strandell 2017

² Myös ATH: terveytemme.fi/ath/index.html (vastasi samanikäisen väestön kokemusta; 85 %)

³ Strandell 2017

⁴ Jolanki ym. 2017

Kaupunkimaisten kuntien kyselyvastaajat olivatkin tyytyväisimpiä mahdollisuuksiinsa käyttää julkisia ja/tai muita liikennevälineitä. Toisaalta huonoksi koettu terveys ja toimeentulo lisäsivät tyytymättömyyttä liikennevälineisiin erityisesti kaupungeissa.

Eloisa ikä -hanketoiminta oli erittäin tervetullutta naapurustoon

Heikko terveys tietysti haittaa liikkumista ylipäänsä, ja pienituloiselle paikallisliikennekin voi olla liian

kallista. Maaseudulla asuneiden tyytyväisyys liikennevälineisiin kasvoi hankeaikana, mikä saattoi johtua vaikkapa kyydeistä, joita joissakin hankkeissa tarjoutui autottomille osallistujille. Kaiken kaikkiaan huonot julkiset liikenneyhteydet haittaavat kuitenkin noin neljäsosaa 55 vuotta täyttäneistä suomalaisista, aivan erityisesti (kolmasosan verran) Lapissa, Itä-Suomessa ja Pohjanmaan alueilla¹. Juuri liikenteeseen liittyvät häiriöt ja ongelmat aiheuttavat kansalaisten mielestä eniten epävihtyisyyttä asuinympäristössä, ja tyytymättömyys joukkoliikennepalveluihin on edelleen lisääntynyt².

Vaikka kaupungeissa liikkuminen olisi periaatteessa maaseutua helpompaa, sieläkin koettiin haastateltujemme mukaan tärkeäksi, että harrastamisen ja kokoon-tumisen paikkoja olisi (myös) lähellä omaa kotia:

Niillä [yksityisen senioritalon asukkailla] on oma kuntosalitila esimerkiksi ja paljon omaa ohjelmaa, mutta me, jotka asutaan siinä ympärillä, niin meillä ei ole minkään näköistä, eikä kaupunki järjestä mitään edes, eikä oo antanut tiloja eikä mitään [...] Niin sen takia me oltiin niin ihastuneita, kun tähän tuli tää [hanketoiminta] näin lähelle.

Haastatellun asuin- ja kaupunkiosassa kaupunki vaikutti sivuuttaneen tavallisissa taloissa vuokralla asuvien ikäihmisten kokoontumisen ja osallistumisen tarpeet, kun taas yksityisessä senioritalossa toimintaa oli runsaasti. Eloisa ikä -hanketoiminta olikin ollut erittäin tervetullutta naapurustoon. Kaupungissakaan kaikki eivät pääse liikkumaan kotoaan kauas tai lainkaan.

Paikallisia 'kismoja'

Haastateltujemme perusteella vaikutti siltä, että maaseudulla asumisessa oli lä-hinnä yksi selkeä riesa – kuntaliitokset. Niillä oli ollut erilaisia ikäviä seuraamuksia:

Sitten tuli tämä kymmenen kunnan liitos, niin ilmeisesti kaupunki päätti, että täältä [vanhainkodista] asiakkaat siirretään johonkin muualle ja pannaan tää [talo] matalaks.

¹ ATH: terveytemme.fi/ath/index.html

² Strandell 2017

Haastatellun mukaan kuntaliitoksen myötä paikkakunnalta katosi omia palveluja, mikä sekä hankaloitti arjen elämää että saattoi tuntua omavaltaiselta kuntalaisten yli kävelemiseltä – *kaupunki päätti*. Pienempien kuntien liittäminen yhteen hallinnollisesti ei myöskään välttämättä poistanut valtataisteluja, jotka liittyivät aiempiin kuntiin ja niiden kyliin:

Tää on tämmönen kunta, jossa kuitenkin nämä vanhat kunnat, kunnanrajat on meidän ajatuksissamme vahvoina, ja se antaa sen rajoituksen, että [...] siellä on osa-alueiden ajattelutavat pohjalla. Ennen oli kunnan sisälläkin eri kylien hankkeet.

Haastateltu toi esiin, että paikallinen toiminta oli joskus hyvin pitkälle eriytynyttä. Yhden entisen (pienehkön) kunnan alueellakin eri kylät olivat saattaneet elää hyvin itsellistä ja muista erillistä elämää. Tätä taustaa vasten on helppo ymmärtää, millainen kulttuurinen järkytys kuntaliitos voi ainakin aluksi olla, vaikka siitä lopulta selvittäisiinkin. Alueelliset jaot heijastuivat monesti ihmisten mieliinkin, kuten edellä: *kunnanrajat on ajatuksissamme vahvoina*. Erilaisten järjestöjen ja yhdistysten välille saattoi muodostua paikallisia kilpailuasetelmia, jotka tulivat esiin Eloisa ikä -hankkeissakin:

Kuntaliitos voi ainakin aluksi olla suuri paikalliskulttuurinen järkytys

Tässä myöskin tullaan siihen ristiriitaan ja päällekkäisyyksiin, että [samalla paikkakunnalla] toimii vahvasti myöskin [toisen yhdistyksen] osasto [...] [jonka] puheenjohtaja ei oikein läheisesti suhtaudu tähän [Eloisa ikä-] hankkeeseen, ja se näkyy siinä, että samoille päiville tulee tilaisuuksia. Onko se tietoista tai ei, mutta kyllä on aina pyritty huomauttamaan, että pannaan eri päiville.

Keskinäinen kilpailu kunnan resursseista ja näkyvyydestä saattoi ilmetä muun muassa eri yhdistysten tilaisuuksien sijoittumisena samoihin ajankohtiin. Toisaalta paikallinen kulttuuri ja siitä juontuva identiteetti saattoivat merkitä sellaista keskinäistä ymmärrystä, jollaista ei voinut saavuttaa millään muulla keinoin:

Saamelaiset paremmin ymmärtävät [toisiaan]. Kieltä tietysti ymmärtävät mutta tuntevat sen elintavan mikä meillä on ollut. [...] Ja [hanketyöntekijä] tuntee täällä nämä ihmiset ja elämäntavat ja kaikki. Se on hyödyllistä. Jos tulee jostain muualta, vaikka olisi saamelainenkin, se ei tiedä kaikkea. Jokaisella alueella on omat elämäntyyliinsä ja tapansa.

Haastateltu kuvasi, kuinka kulttuurinen identiteetti – tässä tapauksessa saamelaisuus – sai erilaisia alueellisia muotoja¹. Saamelaiskulttuurin alueellisiin eroihin

¹ Myös Jaakkola 2015

ovat perinteisesti vaikuttaneet aivan erityisesti yhteys paikalliseen luontoon ja sen mahdollistamat elinkeinot¹. Näiden varaan on kehkeytnyt eräänlaisia pienyhteisöjä tai -kulttuureita, joihin liittyviä merkityksiä ulkopuoliset (saamelaisesta) eivät voi edellisen haastatellun mukaan täysin tuntea ja jakaa. Toki muillakin seuduilla elinkeinorakenne oli tuottanut paikalliskulttuurisia eroja kohtalaisen pienilläkin – vaikkapa naapurikuntien – alueilla:

Tääl on vähän niinkun mä sanoin, nämä pitäjänvälisetkin kismat [...] [yksi hankkeen työntekijöistä] on [toisesta kunnasta] kotosin oikein, se on ihan niinkun eri maata. Mä tiedän, mul on ollu asiakkaita joka suunnasta, että [kolmannessa kunnassa] on ollu tota teollisuutta enemmän, niin siinä on tietysti sitä rahaa ollu käyttää sitten vähän toisella tavalla kun ihan joku maanviljelijä.

Haastatellun kuvauksessa *pitäjänväliset kismat* johtuivat esimerkiksi siitä, että teollisuuden kehittyminen yhtäällä oli tarkoittanut suurempaa paikallista vaurautta kuin maanviljelyvaltaisuus toisaalla. Haastateltu katsoi, että vanhat kuntajaot ja arvostukset vaikuttivat edelleen alueiden asukkaiden paikallisidentiteettien kautta myös heidän kykyynsä hoitaa asuinpaikkansa asioita:

[Omalla kylällä] ei ole niin fiksuja ihmisiä ja ne ei ole aktiivisia ja ne eivät saa asioitansa tuotua esille, niin että siitä syntyis jotakin tulosta [...] Se henki, että ne ihmiset ovat aina kokeneet olevansa vähempiarvoisia kuin siellä rautatien ympärillä oleva kunta, siin on historialliset taustat tietysti.

Historiallisissa olosuhteissa muodostuneet paikallisidentiteetit saattavat olla myös ulossulkevia

Haastatellun mukaan paikallisidentiteetti ei siten ollut yksinomaan myönteinen asia vaan saattoi toimia myös asukkaita itseään vastaan. Hänen mukaansa heikko omanarvontunto omalla paikkakunnalla liittyi sen syrjäiseen sijantiin, josta oli juontunut myös paikkakunnan naapurikuntaa vaatimattomampi talous- ja sosiaalhistoriallinen kehitys. Kulkuyhteydet muuhun maailmaan näyttäytyivät keskeisinä, sillä rautatie oli tuonut mukanaan teollisuutta ja vaurautta. Historiallisissa olosuhteissa muodostuneet paikallisidentiteetit voivat olla eräitä syitä siihen, että paikalliset kulttuurit saattavat olla myös ulossulkevia. 'Ulkopuolisia' voidaan pitää kulttuurisesti liian ymmärtämättöminä ja jopa epäilyttävinä, koska he eivät jaa samaa (kokemus-)historiaa. Kaikkien haastateltujen mukaan tästä ei kuitenkaan tarvinnut välittää:

¹ Esim. Sámisoter ry

Minä olen muualta tullut [asuinpaikkakunnalle], mähän olen Helsingissä asunut 25 vuotta, niin joku sano, että mites [paikkakuntalaiset] on ottanut sinut vastaan? Mä sanoin, et mä en oo keneltäkään kysynyt. Ku mä oon vilkas, minä puhun paljon, mä sanoin, että en minä semmosta kannanottoja, että miten minuun suhtaudutaan.

Haastateltu kertoi, ettei ollut kyselty paikkakuntalaisten näkemyksiä itsestään muutettuaan sinne muualta. Muiden kannanotoilla ei tuntunut olevan merkitystä hänen oman arvonsa määrittelyssä, ja huoletonta suhtautumista edesauttoi ulospäänsuuntautuneisuus. Paikalliskulttuurin jotkin piirteet saattoivat näyttäytyä ulkopuoliselle myös hieman *huvittavassa* valossa:

Ihan vaan huvittaa, että ne [muut keskusteluryhmäläiset] on niin kiinni noissa entisissä asioissaan, taikka asuinympäristössään.

Jos asuinalueen 'mikrohistoria' korostui samalla seudulla pitkään asuneiden puheenaiheissa, muualta muuttaneen saattoi olla vaikea osallistua keskusteluihin. Tällaisissa tilanteissa toiminnan vetäjän rooli korostuu tasapainottavana tekijänä.

Hanketoiminnan paikallinen merkitys

Haastattelemamme ihmiset niin kaupungeissa kuin maaseudullakin valtaosin arvostivat sitä toimintaa, johon olivat osallistuneet Eloisa ikä -hankkeissa. Järjestöjen hankkeet ja muu toiminta olivat usein esimerkiksi toimineet hyvinä väylinä tutustua ihmisiin varsinkin uudelle paikkakunnalle muuttamisen jälkeen, kuten seuraavassa kertoo kaupunkimaisen kunnan maalaismaisessa kylässä pääosan elämästään muualla asunut haastateltu:

Se alku oli semmosta, ettei ketään tuntenu (...) nyt on niin mukavaa ku saa moikata, on tullu tuttuja.

Tässä tapauksessa paikallisyhdistyksen toiminta oli yhdistänyt sellaisiakin ikäänntyneitä ihmisiä, joilla ei ollut entuudestaan mitään yhteistä historiaa. Uusikin tulla ja oli selvästi päässyt piireihin yhdistyksessä, jonka moni muu jäsen tunsu toisensa jo vuosikymmenten ajalta. Vaikka eläkeikäiset ihmiset muuttavat verraten vähän, tilanne on viime vuosina jonkin verran muuttunut. Viimeisten parinkymmenen vuoden aikana 60–69-vuotiaiden ihmisten muutot ovat lähes kaksi ja puolikeräistyneet.¹ 'Uuden elämän' aloittaminen jossakin muualla ikäänntyneenä on siis yhä useamman ihmisen tilanne, jossa myös järjestöjen toiminta voi luotsata heitä eteenpäin.

¹ Kytö & Kral-Leszczynska 2013

Hanketoiminnan laajempi merkitys toiminta-alueillaan vaihteli muun muassa siksi, että kaikkialla ei ollut valmiiksi yhtäläisesti osallistumisen mahdollisuuksia tai niitä ei ollut kaikille. Etsivässä vanhustyössä tuettiin erityisesti vaikeissa tilanteissa ja pitkälti erilaisen toiminnan ulkopuolella olleita ihmisiä sen sijaan, että heille olisi vain järjestetty toimintaa. Maaseudulla Eloisa ikä -hanketoiminta taas saattoi tarjota yhtä harvoista osallistumismuodoista, varsinkin jos muut arkiset palvelut oli pitkälti purettu:

Hanketoiminnan laajempi merkitys toiminta-alueellaan vaihteli, koska kaikkialla ei ollut yhtäläisesti osallistumisen mahdollisuuksia

Me ollaan nyt kokoonnuttu, meil on siellä se vanha mukava seurantalola siellä aina kokoonnutaan, ja mä oon kyllä viihtynyt siellä oikein todelala hyvin, koska meidän kylältäkin on nämä palvelut nyt karsiutunu kaikki, suuri piirtein kauppa myöden ja postia myöden pois. Ja sitte ku ennen on tavattu ainakin siinä kyläkaupassa, niin nyt on ollu ihana tavata sitte näitä henkilöitä täällä [hankkeessa].

Haastateltu arvosti suuresti sitä, että saattoi tavata muita kyläläisiä hankkeessa, kun muut kohtaamisen mahdollisuudet olivat karsiutuneet minimiin. Hänen kertomuksestaan käy selvästi ilmi, miten tärkeitä arkiset paikallispalvelut ovat: ennen sulkemistaan kyläkauppa oli toiminut myös seudun epävirallisena sosiaalisena keskuksena. Eräs kyselymme vastaaja raportoi samaan tapaan, että *palveluita on etäänäntynyt paljon kaupunkikeskukseen (30 km), Kela, verotoimisto, vakuutusyhtiö, erikoiskaupat (kenkä- ja vaatekaupat ym.)*. Päivi Kivelä¹ toteaa, että hyvinvointivaltion muutettua kaupunkeihin, keskuksiin ja suurimpiin taajamiin ihminen voi asua ”syrajässä ainoastaan, jos tulee toimeen omillaan eikä vaadi palveluita”. Suomalaisien kokemuksissa sosiaali- ja terveyspalvelujen riittävydestä onkin alueittaisia eroja, mutta kaikki eivätkä katso, että esimerkiksi terveyskeskuspalveluja olisi maaseudulla saatavilla huonoinen².

Ikäihmisille tärkeimmiksi lähipalveluiksi on havaittu pankki ja posti sekä vanhus- ja terveydenhoitopalvelut³, joilla voi ensisijaisen tehtävänsä lisäksi siis olla myös sosiaalinen ihmisten kohtaamisen ulottuvuus. Kaikilla alueilla terveyskeskuslääkäripalveluihin tyytymättömiä ovat ikääntyneet ihmiset⁴. Eloisa ikä -kyselyssä terveyskeskuslääkärin ja -sairaanhoitajan palvelut koettiin riittävimiksi taajaan asutuissa kunnissa ja riittämättömimmiksi kaupungeissa. Palvelujen kaotamisen sivukyliltä on katsottu vaikuttaneen erityisen kielteisesti niiden ikäihmisten elämään, jotka tarvitsevat psykososiaalista tukea⁵.

¹ Kivelä 2014, s. 20

² Saarsalmi ym. 2014

³ Kivelä 2014

⁴ Saarsalmi ym. 2014

⁵ Rintala & Karvonen 2003

Eloisissa hankkeissa mahdollistettiin myös toimintaa, joka oli paikkakunnallaan aivan uudenlaista:

Kaikki tämmöset toiminnot, jotka koskettaa paikkakuntalaisia, niin niille sitten haluttiin saada tähän [entiseen vanhainkotiin] toimintaympäristö. Toi isompi tila on nyt semmonen jonkunnäkönen yhteinen olohuone. Siinä voidaan pitää kokouksia ja sen semmosta. [...] Ja vaikka meitä [paikkakuntalaisia] on aika vähän, niin täällä on aika monta yhdistystä kuitenkin. [...] Tää on niin hyvä kun olla voi, että tällanen [toimintakeskus] tuli. Et kaupunki antoi periks eikä me.

Haastateltu kuvasi, kuinka paikkakuntalaiset olivat tehneet entisestä vanhainkodista toimintakeskuksen omiin tarpeisiinsa. Taustalla oli kuohuntaa aiheuttanut kuntaliitos, jonka myötä vanhainkoti oli lakkautettu ja sen asukkaat siirretty muualle. Kun tästä järkytyksestä oli toivuttu, paikkakuntalaiset olivat ryhtyneet taisteluun talon käyttöoikeudesta ja saaneet lopulta kunnan hankkeensa taakse. Tämän myötä oli syntynyt *monennäköistä yhteistyötä paikkakunnalla* ja oli *päästy aika hyvään vuoropuheluun kunnallisten virkamiesten kanssa*. Kyse oli sekä vahvan paikalliskulttuurin voitosta että kyvystä kehittää toimintaa ja rakentaa siltoja kuntaan. Muutama muukin haastateltu kertoi, kuinka Eloisa ikä -hankkeesta oli tullut selkeästi paikallisen (kunta-)vaikuttamisen kanava, jossa oli onnistuttu edistämään ikäihmisten asioita laajemminkin. He olivat esimerkiksi mukana kehittäji- en roolissa kunnan asioista päätettäessä. Hankkeilla saattoi olla *positiivisia vaikutuksia moneenkin asiaan seutukunnallisesti, se on osa sitä terveydenhoitoa mitä ikäihmisille tarjotaan*.

Vaikka Eloisa ikä -hankkeiden toiminta usein yhdisti samankaltaisessa elämäntilanteessa olleita ihmisiä, asuinpaikkakunnan yleinen kulttuuri saatettiin kokea ongelmalliseksi myös tuon tilanteen kannalta. Eräs haastateltu, jonka aikuisella lapsella oli mielenterveysongelmia, kertoi näkemyksiään kaupunkimaisen asuinpaikkakuntansa kulttuurista suhteessa mielenterveysasioihin:

Paikkakuntanahan tää on semmonen, joka on mä sanosin, että vähän nykyajasta jäljessä. Tää on aika raakasti sanottu, mutta täällä on semmonen perinne, että sitä vähän katotaan, että onko tuo hullu vai toi, mutta kyllä sekin on muuttunu. Mutta minä oon sitten lähteny ite, että mä oon kertonu ja puhunu ihmisille, kun on paljon semmosta salailua, että ei oikein puhuta, niin mä oon siinä mielessä ajatellu, että se on säiraus niinkun kaikki muutkin tai mikä tahansa vamma voi olla [...] täällä paikkakunnalla ei oo ihan niin avointa mitä meidän siinä [aiemmassa] naapurustossa oli [...] [se] on niin pieni pitäjä ja pieni kylä, jossa oli hyvä yhteishenki ja semmonen, niin kyllä mä sen huomasin, kun mä tänne tulin, että erilainen ilmapiiri oli täällä.

Haastateltu ei ollut kotoisin nykyiseltä asuinpaikkakunnaltaan, jonka kulttuuria hän kuvasi jälkijättöiseksi suhtautumisessa mielenterveysasioihin. Tämä oli ilmenyt jonkinlaisena kyräilynä (*onko tuo hullu*) ja salailuna (*ei oikein puhuta*), mitä haastateltu oli yrittänyt hälventää omalla avoimuudellaan. Aiemmin hän oli asunut pienellä paikkakunnalla, jossa oli ollut *hyvä yhteishenki* ja ilmapiiri. Jälleen maaseutu näyttäytyi siis kaupunkia suotuisampana elinympäristönä. Silti myös maaseudun paikalliskulttuuri saattoi hankaloittaa vaikkapa toimintaa, jollaiseen ei ollut totuttu:

Ne [hankkeen työntekijät] vähän ihmetteli [ensimmäisessä yhteisessä tilaisuudessa] kun mä totesin, et tällä [kylällä] varmaan vanhukset ei uskalla tulla, muuta kun pakosta kaupas käydä [...] Ollaan tällainen sivukylä, niin ne on niin hirviän ujoja, että ne ei niinkun halua. Että siellä oli varmaan jotakin vajaa kymmenen henkiä sitten ensimmäisellä kerralla, ja sitten se lähti liikkeelle ja ne otti omakseen.

Haastateltu kuvasi, miten hankkeen käynnistysvaikeudet olivat johtuneet paikkakuntalaisten tottumattomuudesta yhteistoimintaan varsinkaan ulkopuolisten kanssa. Toiminta oli sittemmin kuitenkin hyväksytty ja *otettu omakseen*. Toisaalta kaikki toimintaideat eivät menneet läpi edes paikkakuntalaisten aloitteina:

Vaikka oma paikkakuntalainen olen niin tuota en saanu sieltä, yritin koululaisia esimerkiksi että tulkaa maalaamaan, ei se ny niin millin tarkkuudella oo ulkomaalaus, punamullalla, tehdään urakka niin saatte kerätä [...] teidän harrastuksiin, minä maksan, niin ei ketään [tullut].

Tässä luvussa olennaista

Järjestöjen toiminnan eräs keskeinen tavoite on edistää yhteisöllisyyttä, joka liittyy vahvasti ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Yhteinen toiminta ja vuorovaikutus luovat yhteishenkeä, luottamusta, turvallisuutta ja kokemusta elämän hallittavuudesta¹. Yhteisöllisyys on perinteisesti perustunut mitä suurimmassa määrin paikallisuuteen ja kasvokkaisuuteen, mutta nykyään tällaiset fyysiset rajoitteet voidaan ylittää sähköisissä verkoissa. Tämä on tuonut uusia mahdollisuuksia myös järjestöjen psykososiaaliselle toiminnalle ikäihmistenkin osalta, sillä nykyään voidaan kohdata ja toimia myös netissä. Tässä luvussa olemme käsitelleet vain kasvokkaista kohtaamista.

Olivatpa osallistumismahdollisuudet sitten virtuaalisia tai fyysisiä, järjestöjen kehittämissankkeet toimivat eri puolilla Suomea monenlaisilla alueilla ja erilaisissa olosuhteissa elävien ihmisten kanssa. Alueisiin ja olosuhteisiin liittyvät myös

¹ Hyppä 2002

paikalliset kulttuurit ja identiteetit sekä muut resurssit, joihin toiminnan tulee sopeutua ja joita siinä voidaan hyödyntää. Osallistujien tulee voida olla mukana luomassa toimintojen sisältöjä lähidemokraattisissa prosesseissa, kuten nykyään jo usein tapahtuukin erilaisissa asukas- ja kyläraadeissa. Paikkakunnasta riippumatta järjestöjen toiminta mahdollistaa niin samanmielisten kohtaamista kuin sekä konkreettisten että symbolisten rajojen ylityksiäkin. Toiminnassa on mahdollista luoda yhteisyyttä ja yhteisöllisyyttä myös alun perin epätodennäköisten kumppanien kesken, kuten Eloisa ikä -ohjelmassa tapahtui esimerkiksi eri puolilla maata toimineiden vähemmistöhankeiden verkottumisessa.

Järjestöjen toimintaympäristö muuttuu sote- ja maakuntauudistuksen myötä, kun kunnille tulee uudenlainen rooli ja maakunnista uusi vahva toimija. Järjestöt voivat parhaimmillaan toimia tässä muutoksessa sosiaalisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön sillanrakentajina ja suunnannäyttäjinä. Eloisa ikä -ohjelman hankkeissa on kehitetty toimivia yhteistyömuotoja kuntien, järjestöjen ja ikäihmisten välille¹. SOSTE on ehdottanut², että järjestöt kehittäisivät toimintaansa enenevästi verkostomaisen yhteistyön suuntaan sekä keskenään että kuntien ja maakuntien kanssa. Tässä tarkoituksessa STEA:ssa on perustettu ”Järjestö 2.0: mukana muutoksessa” -avustusohjelma³, joka toimii vuosina 2017 – 20. SOSTE huomauttaa, että ohjelmaa ei kannata mieltä perinteisellä hankelogiikalla, jossa hanketta hakeva ja hallinnoiva yhdistys ”omistaa” hankkeen, vaan tähdätä järjestöketän mahdollisimman suureen yhteiseen hyötyyn.

Toiminnan kehittämisen kannalta keskeisiksi asioiksi nousivat seuraavat:

- Suomi on suuri ja pitkien etäisyyksien maa, jossa ikäihmisten elinolosuhteet vaihtelevat paljon. Kaupungeissa on paljon harrastusmahdollisuuksia mutta myös yksinäisyyttä, maaseudulla taas kiinteämpiä yhteisöjä mutta hankaluuksia kulkemisessa ja joskus nurkkakuntaisuutta. Erilaisilla seuduilla osallistumismahdollisuuksien järjestäminen voi tarkoittaa osittain erilaisia toimintatapoja ja sisältöjä.
- Järjestöjen toiminnassa tulee ottaa huomioon paikalliset olosuhteet ja identiteetit mutta myös niiden jatkuva muutos. Toimintaa voi – osallistujat mukaan ottaen – päivittää nykyhetkeen, vaikka mukana kulkisi perinteitäkin.
- Myös alueellisia stereotyyppioita voidaan purkaa ja elämäntapojen moninaisuuden ymmärrystä lisätä muun ohella tuntemalla paremmin erilaisilla seuduilla asuvien ihmisten arkea ja ajatuksia. Järjestöt voivat tuottaa ja levittää tätä tietoa entistä tehokkaammin.

¹ eloisaiika.fi; Eloisa ikä -ohjelma myös Innokylässä

² Häyrinen 2017

³ Kontkanen 2017

- Kuntaliitokset ja niiden seurannaisvaikutukset aiheuttavat usein tyytymättömyyttä eri kuntien ja alueiden asukkaiden keskuudessa, jota sote- ja maakuntauudistus voivat lisätä entisestään. Asukkaat saattavat kokea, etteivät tule yhdenvertaisesti kohdelluiksi esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalvelujen saavutettavuudessa. Järjestöjen toiminnoissa tyytymättömyyttä voidaan kanavoida rakentavasti muun muassa mahdollistamalla yhteiskunnallisia kannanottoja ja muuta toimintaa.

Viitteet:

- ATH: terveytemme.fi/ath/index.html
- Holmila M. Kylä kaupungistuvassa yhteiskunnassa. Yhteisöelämän muutos ja jatkuvuus. Maaseudun uusi aika 1:11, 2003.
- Hyypä MT. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä, PS-Kustannus 2002.
- Hyryläinen T & Piispanen. Identiteettiresurssit paikalliskehittämisessä ja muutoksetävytydessä. Helsingin yliopisto, Ruralia-instituutti. Julkaisuja 32, 2013.
- Häyrinen K. Järjestö 2.0 – SOTE-järjestöjen yhteisen ponnistuksen aika on nyt. (SOSTE:n blogi 23.3.2017.) soste.fi/elinvoimaiset-jarjestot/
- Ilomäki T ym. Ikääntyvien saaman epävirallisen avun puute. Teoksessa Murto J ym. (toim.) Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH -tutkimuksen tuloksia. Järjestökentän tutkimusohjelma. THL, Työpapereita 25/2015.
- Jaakkola E. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Acta Universitatis Laponiensis 307, 2015.
- Jalava J ym. Osallistuminen sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toimintaan maakunnissa ja suurissa kaupungeissa – Miten RAY:n jakamat avustukset heijastuvat osallistumiseen? Teoksessa: ATH-tutkimuksen tuloksia – Järjestökentän tutkimusohjelma (Jalava J ym.) THL, Työpaperi 37/2014.
- Jolanki O ym. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017.
- Kivelä P. Syrjässä syrjäytyneet. Pelon sosiaalipolitiikka ja verkostoyhteistyön mahdollisuudet maaseudulla. Sininauhaliitto, 2014.
- Kontkanen S. Järjestö 2.0: mukana muutoksessa -avustusohjelmaa koordinoi SOSTE. (STEA:n tiedote 30.8.2017.) stea.fi/-/jarjesto-2-0-mukana-muutoksessa-avustusohjelmaa-koordinoi-sos-1
- Kunnallisan kehittämissäätö: Suomalainen haluaa asua pientalossa lähellä kaupunkia. (Tiedote 28.5.2017) kaks.fi/uutiset/
- Kuntaliiton kuntalaiskysely 2017: Suomalainen samaistuu eniten maahansa, sitten kuntaansa ja harvemmin maakuntaansa. www.kuntaliitto.fi/ajankohtaista/2017/
- Kytö H & Kral-Leszczynska M. Muuttoliikkeen voittajat ja häviäjät – Tutkimus alueiden välisistä muuttovirroista. Kunnallisan kehittämissäätöön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu no 76, 2013.
- Metso R-M. Kotiseudun kasvatit: Miten maakuntaidentiteetit ovat syntyneet? Yhteishyvä -lehti 20.11.2014.
- Rintala T & Karvonen S. Koetun huono-osaisuuden kasautuminen erilaisissa kuntatyypeissä. Yhteiskuntapolitiikka 68:5, 2003.
- Saarsalmi P ym. Terveiden ja hyvinvoinnin erot kaupunkimaaseutu-luokkien alueilla vuonna 2013 – ATH -tutkimuksen tuloksia. THL, Tutkimuksesta tiiviisti 30, joulukuu 2014.
- SámiSoter ry: www.samisoster.fi/muitogiisa/luontoyhteys [katsottu 19.5.2017]
- Strandell A. Asukasbarometri 2016. Kysely kaupunkimaisista asuin ympäristöistä. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 19, 2017. 9
- Tilastokeskus: Kaksi kolmasosaa suomalaisista asuu syntymämaakunnassaan. (Tiedote 22.9.2017) tilastokeskus.fi/tiil/vaerak/2016/
- Vuorinen L. Ikääntyminen maalaiskylässä. M&P Paino, Lahti 2009.

Lopuksi:

ILMEIKÄSTÄ
ELÄMÄÄ
IKÄÄNTYNEENÄ



Tutkimuksen keskeiset havainnot

Olemme sukeltaneet tässä kirjassa ikäihmisten arkeen ja sosiaali- ja terveysjärjestöjen hankemaailmaan sekä erityisesti sille moni-ilmeiselle elämänalueelle, jossa nämä kaksi kohtaavat. Meitä ovat motivoineet rahoittajan, ohjelmakoordinaation ja hankkeiden suunnasta tutkimukseen kohdistuneet odotukset, mutta myös ja ennen kaikkea aito kiinnostus siihen, kuinka arki nykyään rakentuu ihmisten ikääntyessä ja mikä merkitys järjestöjen organisoimalla toiminnalla on siihen osallistuvien ikäihmisten hyvinvoinnille.

Tutkimuksen näkökulmat rakentuivat pääsääntöisesti Eloisa ikä -ohjelman tavoitteille. Oli tarpeen selvittää, millaisia muutoksia osallistujat olivat hankeaikana kokeneet arjessaan, oliko heidän psykososiaalinen hyvinvointinsa kohentunut ja millä tavoin toimijuuden ja osallisuuden eri puolet näkyivät heidän elämässään. Eloisa ikä -ohjelma kymmenine hankkeineen tarjosi lisäksi kiinnostavan ympäristön havainnoida yhteiskunnassa ja ikääntymisessä tapahtuneita muutoksia ja niiden heijastuksia niin yksittäisten ihmisten elämässä kuin järjestöjen tavassa hahmottaa tehtäviään ja uudistaa toimintatapojaan.

Tutkimuksen tulokset on esitetty edellä omissa teemanmukaisissa luvuissaan. Tässä kirjan viimeisessä luvussa silmäilemme kokoavasti tutkimuksemme antia ja esitämme vielä tiivistetysti tärkeimmät havainnot erityisesti toiminnan kehittämisen kannalta.

Elämäntapojen ja käsitysten muutos

Ikääntyminen ja vanhuus ovat saaneet monia uusia sävyjä eliniän pidentyessä ja elämänkulun monimuotoistuesssa. Eräät tämän hetken kiinnostavimmista kysymyksistä ikääntymistutkimuksessa liittyvät ihmisten erilaisiin tapoihin kohdata ja käsitellä omaa ikääntymistään sekä niihin kulttuurisiin mallitarinoihin ja diskursseihin, joita he käyttävät tulkitessaan ikääntymiskokemuksiaan. Aktiivisena ikääntymisestä on tullut jo hallitseva tapa jäsentää ikääntymistä etenkin ennen ”varsinaista vanhuutta”, jota edelleen sävyttävät luopuminen ja menetykset. Koska todellisuutemme rakentuu suurelta osin sosiaalisesta merkityksenannosta, voisimmeko nyt siirtyä eteenpäin monipuolisempiin ja tasapainoisempiin vanhuuskäsityksiin? Vanhuus ei ole vain ihanaa vapautta velvoitteista tai yksinäistä kärvistelyä hoivakodissa, vaan jokaisessa tilanteessa on omia haasteitaan ja mahdollisuuksiaan.

KESKEISTÄ KEHITETTÄVÄÄ: Monipuolista kuvaa vanhuudesta voidaan pitää tietoisesti esillä myös tiedonvälityksessä sen sijaan, että pitäydytään ääripäissä. Se on sekä hedelmällisempää että todempaa.

Arjen ilmeikkyys

Arki merkitsee ihmisille monenlaisia asioita – se on moni-ilmeistä. Useimmille se tarkoittaa ainakin turvallisuutta tuovaa jatkuvuutta. Joskus arki voi olla tapahtumaköyhää oleilua tai velvollisuuksien täyttämää puurtamista, mutta se voi tarjota myös mahdollisuuksia oman näköiseen elämään ja itsensä toteuttamiseen.

Arjen moninaisten merkitysten kirjo oli läsnä Eloisan iän tutkimusaineistoissa. Joillekin ihmisille hankkeiden toimintoihin osallistuminen tarjosi yhden – useimpien tärkeän ja myönteiseksi koetun – tavan elää kiinnostustensa, arvojensa ja taitteidensa mukaista elämää. Osallistuminen merkitsi tällöin jatkuvuutta ja täydensimuuta arkea. Jatkumon toisessa päässä hankkeen ryhmiin ja tilaisuuksiin osallistuminen tai tukihenkilön kanssa vietetty aika olivat todellisia arjen kohokohtia tai vähintään poikkeuksia muuten joskus raskaaksi tai yksinäiseksi koetussa elämässä. Tällöin osallistuminen tarkoitti vaihtelua ja myönteistä katkosta arkeen. Hanketoimintaan osallistuminen sai siis merkityksensä myös suhteessa henkilön elämäntilanteeseen, -tyyliin ja -tilanteeseen.

KESKEISTÄ KEHITETTÄVÄÄ:

Hanketoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa tulee ottaa huomioon siihen osallistuvien ihmisten erilaiset elämäntilanteet ja arjen rakenne. Ihmiset tulee ottaa suunnitteluun ja toteutukseen myös mukaan. Mitä annettavaa toiminnalla on juuri heille?

Maailmaan kytkeytyminen ja siinä toimiminen

Ikääntyvien ihmisten osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen olivat Eloisan iän lähtökohtia. Pähkinänkuoressa kyse on kytkeytymisestä maailmaan ja toisiin ihmisiin. Elämäntilanteen aikana kytkeytymisen tavat vaihtelevat ja ihmiset myös eroavat toisistaan esimerkiksi sen suhteen, kuinka usein ja millaista kanssakäymistä he kaipaavat. Olemme eri kohdissa sosiaalisuuden, toiminnallisuuden ja intensiteetin jatkumoilla. Joku rentoutuu parhaiten muiden seurassa ja touhun tiimelyksessä, toinen taas tarvitsee paljon omaa aikaa ja tilaa sekä levollisempaa elämäntilannetta.

Järjestöt lisäävät osallistumisen mahdollisuuksia muun muassa järjestämällä erilaisia laadukasta ryhmätoimintaa. Tällainen houkuttelee erityisesti ihmisiä, joiden temperamentissa korostuvat ulospäin suuntautuneisuus ja sosiaalisuus. Kaikki eivät kuitenkaan opi nauttimaan ryhmässä olemisesta, vaikka toiset kuinka vakuuttaisivat, kuinka hauskaa se on. Ihminen voi olla oman elämänsä subjekti monin muinkin tavoin, jotka eivät välttämättä näy ulospäin. Kuka kehittäisi aktiviteetteja, joissa introvertimpikin ihminen voisi tuntea olonsa mukavaksi?

Jos ihmisen on syystä tai toisesta erityisen vaikea kiinnittyä ja kiintyä toisiin, osallisuuden kokemusta ei välttämättä synny kovin kevyin keinoin. Tällaisen ulkopuolisuuden kokemuksen korjaantumiseen tarvitaan esimerkiksi ammattimaisen yksilöllisen tuen kaltaisia työmuotoja.

KESKEISTÄ KEHITETTÄVÄÄ:

Hanketoiminnassa mukana olo osallistaa, voimaannuttaa, lisää toimijuutta ja koventaa psykososiaalista hyvinvointia, kun ihminen kohdataan, tunnustetaan ja tunnustetaan omassa tilanteessaan ja hän voi liittyä toisten seuraan ja/tai saada yksilöllistä tukea sekä löytää omia voimavarojaan ja merkityksellisiä asioita elämänsä tai pitää niitä yllä.

Vapaaehtoisuus on vastuunottoa

Ikääntyneet ihmiset eivät ole vain avun tarvitsijoita vaan yhä useammin myös vaikkapa aktiivisia vapaaehtoistoimijoita. Vapaaehtoistoiminta edistää tutkusti osallistujien psykososiaalista hyvinvointia. Ikäihmisten tekemä vapaaehtoistyö on myös keskeinen osa nykyistä aktiivisena ikääntymisen diskurssia ja keskustelua uusista toimintavaihtoehdoista eläkkeelle jäädessä.

Vapaaehtoistyöhön hakeutuvat muita todennäköisemmin henkilöt, joiden toimintakyky on jo alun alkaen kohtalaisen hyvä ja joilla on tietynlaisia henkilökohtaisia ominaisuuksia, kuten ulospäin suuntautuneisuus ja sosiaalisista tilanteista nauttiminen. Vapaaehtoisuus tarjoaa näille henkilöille yhden mielekkään toiminnan areenan, jolla he voivat vähintäänkin ylläpitää ja usein myös vahvistaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan. Entä muunlaiset ihmiset – olisiko heille mahdollista enenevässä määrin kehittää rooleja vapaaehtoistoimijoina?

KESKEISTÄ KEHITETTÄVÄÄ:

Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia tulisi lisätä ja kehittää myös niille ihmisille, jotka eivät ole kaikkein ulospäin suuntautuneimpia. Järjestöissä voitaisiin luoda lisää toiminnallisia rooleja vapaaehtoisille muun muassa ryhmien vetämisen lisäksi.

Kaikkien yhdenvertaisuus

Olemme monin tavoin yksilöitä, emme yhtä kokoa, mihin vaikuttavat niin synnynäiset kuin yhteiskunnallisetkin tekijät. Jokaisella on myös ympäröivästä todellisuudesta oma kokemuksensa pohjautuen kaikkiin niihin seikkoihin, joista hänen elämänsä koostuu. Osalle ihmisistä esimerkiksi oman hyvinvoinnin ylläpitäminen on muita helpompaa, mitä saattavat osaltaan vielä suosia yhteiskunnan

arvostukset, odotukset ja rakenteet. Koska toisen ihmisen pään sisään ei voi ainkaan maallikkokeinoin mennä eikä toista siten koskaan täysin ymmärtää, itsestä poikkeavia ihmisiä voi olla vaikea ymmärtää ja jopa hyväksyä. Kuitenkin pidämme ihanteena yleensä sitä, että ihmisten monenlaisuutta arvostetaan ja se nähdään voimavarana yhteiskunnassa. Olemme ”kaikki erilaisia ja kaikki samanarvoisia”, kuten takavuosien kampanjassa sanottiin.

Suhteessa toisiin hankeosallistujiin ja ikätovereihin Eloisa ikä -tutkimuksessa haastatellut ihmiset olivat kokeneet sekä yhdenvertaisuutta että vaikeuksia ymmärtää ja hyväksyä erilaisia elämäntapoja. Yhdenvertaisuutta koettiin ennen kaikkea silloin, kun toisten kanssa jaettiin joitakin omalta kannalta keskeisiä vertaisuuden osatekijöitä, varsinkin aktiivinen ja sosiaalisesti vireä elämäntapa. Vastaavasti vierautta koettiin erityisesti suhteessa ihmisiin, joiden elämäntapa oli erilainen ja syystä tai toisesta omaa passiivisempi. Toisaalta mukana oli myös vapaaehtoisia tukihenkilöitä, jotka hahmottivat tukisuhteensa kahden erilaisen mutta yhdenvertaisen ihmisen kohtaamiseksi.

Paikalliset kulttuurit

Suomi on suuri ja harvaan asuttu maa, joka kaupungistuu edelleen. Eloisa ikä -hankkeet toimivat hyvin erilaisilla alueilla ja erilaisissa olosuhteissa ympäri Suomen. Tutkimuskyselyymme vastanneista hankeosallistujista vähän yli puolet asui kaupunkimaisissa, kolmasosa taajaan asutuissa ja loput maaseutumaisissa kunnissa. Kyselytulosten mukaan taajaan asuttujen kuntien vastaajat olivat muita tyytyväisempiä elämäänsä. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että nämä kunnat sijaitsevat yleensä kaupunkien kupeessa, jolloin niissä pystytään nauttimaan sekä kaupungin että maaseudun hyvistä puolista. Toisaalta kaupungeista kyselyssä oli mukana varsinkin läkkäitä, intensiivistä tuen hankkeisiin osallistuneita ihmisiä, joiden elämässä oli monenlaisia haasteita. Haastateltuja oli maakunnittain eniten Uudeltamaalta, Varsinais-Suomesta ja Etelä-Pohjanmaalta. Haastatteluissa tulivat esiin yhtäältä näkemys maaseudusta kaupunkia yhteisöllisempänä asuinympäristönä ja toisaalta paikalliskulttuureihin liittyvät syvällekin käyvät jaot, jotka saattoivat synnyttää eripuraa seutukunnan eri osien asukkaiden välille.

Paikalliset kulttuurit ja identiteetit sekä muut alueelliset resurssit ovat hanketoiminnan olosuhteita, joihin toiminnan tulee sopeutua ja joita siinä voidaan hyödyntää. Missä hyvänsä ympäristössä toimitaan, paikallisten ihmisten tulee olla mukana luomassa toimintojen sisältöjä ja muotoja. Paikkakunnasta riippumatta järjestöjen toiminta mahdollistaa niin samanmielisten kuin erilaistenkin ihmisten kohtaamista.

KESKEISTÄ KEHITETTÄVÄÄ:

Kaiken psykososiaalista hyvinvointia tukevan toiminnan lähtökohtana tulee olla ihmisten erilaisuus ja yhdenvertaisuus. Usein samantyyppiset ihmiset hakeutuvat mieluummin toistensa seuraan, mutta toiminnasta riippuen osallistujat voivat olla myös monimuotoinen joukko. Tällöin erityisen tärkeää on ammattitaitoisten vetäjien kyky saada kaikki tuntemaan itsensä arvostetuiksi ja yhdenvertaisiksi. Samoin keskeistä on heidän taitonsa valita ja kouluttaa vapaaehtoisia.

Yksinäisyys voi vähentyä

Yksinäisyyttä kokeneita ihmisiä hakeutui tai löydettiin osallistujiksi Eloisa ikä -ohjelmassa ennen kaikkea niihin hankkeisiin, joissa tehtiin etsivää työtä tai tuettiin muutoin erityisen haasteellisissa elämäntilanteissa olleita ihmisiä. Tutkimuksemme alkukyselyssä yksinäisyyden kokemus liittyi lukuisiin tekijöihin vastaajien elämässä – huono-osaisuus kasautui, kuten usein on havaittu.

Hanketoimintaan osallistumisen aikana yksinäisyyttä kokeneiden ihmisten psykososiaalinen hyvinvointi koheni monilta osin. Myönteiset muutokset tapahtuivat hyvinvoinnin kannalta keskeisissä muuttujissa eli vastaajien näkemyksissä itsestään sekä heidän mielialassaan ja toisten ihmisten kanssa viettämänsä ajan määrässä ja suhteidensa laadussa. Muutokset saattavat hyvinkin liittyä yksinäisten ihmisten hyviin kokemuksiin osallistumisestaan Eloisan iän hanketoimintoihin. Hyvä tulos on myös se, että vaikka ei-yksinäisten ihmisten koettu fyysinen terveys ja toimintakyky heikkenivät jonkin verran, heidän psykososiaalinen hyvinvointinsa säilyi valtaosin ennallaan eli korkealla tasolla.

KESKEISTÄ KEHITETTÄVÄÄ:

Järjestöjen toiminnassa voidaan kehittää yhteisyyttä ja yhteisöllisyyttä myös alun perin epätodennäköisten alueellisten kumppanien kesken. Avoimesti toimivat järjestöt voivat parhaimmillaan toimia sillanrakentajina ja suunnannäyttäjinä muuttuvassa kylä-, kunta- ja maakuntakentässä.

ELI: Millaista toimintaa kannattaa jatkossa rahoittaa?

STEA:n avustuslinjauksissa todetaan, että ongelmia ehkäisevä toiminta sekä avun ja tuen tarjoaminen sitä tarvitseville ovat tuettavan järjestötoiminnan keskeisiä elementtejä. Lisäksi korostetaan vielä erikseen, että tarjottava apu ja tuki tulee kohdentaa sitä eniten tarvitseville. Eloisa ikä -ohjelman alkaessa silloisen RAY:n

avustusstrategiassa puhuttiin kolmesta ryhmästä, joita avustetun toiminnan tuli koskea: 1) aktiiviset ja toimintakykyiset ihmiset, jotka halusivat osallistua auttamistyöhön esimerkiksi vapaaehtoistoinijoina, 2) hyvinvoinnin kannalta erilaisiin riskiryhmiin kuuluneet ihmiset sekä 3) ongelmia elämässään jo kohdanneet ihmiset. Eloisa ikä -hankkeissa tämä jaottelu oli käytössä osin, mutta jotkut hankkeet olivat myös avoimia kenelle hyvänsä iäkkäälle ja joskus nuoremmallekin ihmiselle.

Tiukkoja jaotteluja voi siis olla vaikeaa tai epämieliekästä noudattaa käytännössä, kun halutaan säilyttää toiminnan joustavuus ja mahdollistavuus. Toisaalta väljät osallistumiskriteerit mahdollistivat hanketoimijoiden näkökulmasta sen, että kysymystä ”eniten tarvitsevista” ei tarvinnut ottaa aivan kirjaimellisesti eikä siten välttämättä arvioida, ketkä tällaisia olisivat oman toiminnan kannalta ja millä perusteella. Tämä vaikutti ehkä osaltaan siihen, että tutkimuksen perusteella toimintoihin hakeutui runsaasti jo ennestään aktiivisia ja monessa mukana olleita ihmisiä. Osallistuminen piti toisaalta yllä myös heidän toimintakykyään ja mahdollisti aktiivisen elämäntavan jatkumista. Osa aktiivisista osallistujista toimi hankkeissa lisäksi vapaaehtoistehtävissä, jolloin heidän roolinsa oli pikemminkin tuen antamista toisille kuin sen saamista.

Kahtiajako hyvinvointiin ja erilaisten ongelmien kanssa painineisiin ihmisiin näkyi aineistoissamme monin tavoin. Haastattelupuheessa se tuli esiin paitsi oma-kohtaisina kokemuksina ja empatian osoituksina myös hierarkioina, vertailuina ja joskus moraaliarvostelmina. Kyselytuloksissa jako näkyi siten, että muita yksinäisempien osallistujien hyvinvoinnissa ja osallisuuden kokemuksissa oli hankkeiden alussa eniten haasteita, mutta niissä tapahtui osallistumisen aikana myös eniten myönteisiä muutoksia. Ihmisten moninaisuus ja yhdenvertaisuus tarkoittavat hanketoimintaan osallistumisessa parhaimmillaan sitä, että hyvinkin erilaisissa elämäntilanteissa olevat ihmiset voivat toimia yhdessä auttaen toisiaan ja saaden tästä erilaista psykososiaalista – ja käytännöllistäkin – hyötyä. Tällaisen symmetrian tavoittelu vaatii kuitenkin hanketoimijoilta – etenkin toimintaa käytännössä vetäviltä – silmää havaita eriarvoistavaa puhetta ja käytäntöjä sekä kykyä toimia näiden vähentämiseksi. Tällaisesta yhdenvertaisuutta edistävästä vuorovaikutus-tyylistä monet osallistujat antoivatkin vetäjille myönteistä palautetta. Etenkin vapaaehtoisten rekrytoinnissa, valmentamisessa ja työnohjauksessa yhdenvertaisuusnäkökulma on tärkeä.

Eloisa ikä -ohjelma kohdentui rahoittajan nykyisistä painopistealueista terveyden ja toimintakyvyn sekä yhteisöllisyyden edistämiseen ja kansalaisten osallistumismahdollisuuksien lisäämiseen. Hankkeiden saavutuksia arvioidaan mallilla, jossa pelkkä toiminnan ja tuotosten dokumentointi ei riitä vaan on kyettävä osoittamaan, millaisia tuloksia ja vaikutuksia toiminnalla saadaan aikaan. Kuitenkin esimerkiksi sen mittaaminen, onko hanketoiminnalla pystytty ehkäisemään jotain kielteisiä kehityskulkuja, kuten toimintakyvyn vajeita, tai ylläpidetty jotain

myönteistä, kuten psykososiaalista hyvinvointia, voi olla monella tavalla hankalaa. Monimutkaisten asioiden mittaamiseen liittyvien pulmien lisäksi ongelmia saattaa tuottaa hankkeen aikakehys: vaikutukset näkyvät monesti vasta pidemmällä aikavälillä, jolloin niitä ei täysin havaita hankeaikana. Hanketoimijoilla ei myöskään välttämättä ole sellaista osaamista, jota tulosten ja vaikutusten arvioiminen edellyttäisi. Aina ei ole edes asianmukaista, että samat henkilöt sekä toteuttavat toimintaa että arvioivat sen vaikutuksia.

Kokemusten kerääminen kyselyin ja haastatteluin on yksi tapa koota tietoa hanke-toiminnan vaikutuksista, mutta ilman kokeellisia vertailun mahdollistavia asetelmia tällaiset tulokset eivät tiukasti ottaen kerro toiminnan vaikuttavuudesta. Toisaalta koeasetelmissa häviävät usein sekä yksilölliset että osaryhmien väliset erot. Tässä tutkimuksessa ei käytetty koeasetelmaa, mutta kyselyaineiston analyysivaiheessa tutkimusjoukosta erottuivat jo mainitut kaksi keskenään monin tavoin erilaista ryhmää. Keskeisenä erottavana kysymyksenä ryhmien välillä oli kokemus yksinäisyydestä. Kun sitä kokeneiden ryhmä muodosti koko tutkimusjoukosta vain runsaan kolmanneksen, on aiheellista kysyä, kohdentuuko avustettu toiminta tältä osin ”sitä eniten tarvitseville” ja jos ei, mitä tälle voisi tehdä. Tutkimusasetelmasta johtuen emme voi tietää, vastaavatko tutkimusjoukkoon valikoituneiden yksinäisten ja ei-yksinäisten määrät todellista tilannetta sosiaali- ja terveysjärjestöjen kentällä. Voihan olla, että nimenomaan yksinäisyyttä kokeneet henkilöt jättivät osallistumatta kyselyyn juuri tilanteensa takia, ja heitä oli todellisuudessa hankkeiden piirissä enemmän. Toisaalta heidän osuutensa tutkimusjoukosta vastasi väestötutkimuksissa saatuja lukuja. Pitäisikö tästä huolestua ja ajatella, että yksinäisiä ihmisiä ei löydetä riittävässä määrin mukaan edes järjestöjen toimintaan? Vai onko avustettavaan kansalaistoimintaan osallistuvien ihmisten mielekäästä olla kuin ”yhteiskunta pienoiskoossa”?

KESKEISTÄ KEHITETTÄVÄÄ:

Järjestötoimintaan osallistuvilla aktiivisilla ihmisillä ja erityisesti vapaaehtoisilla on selvästi tunnistettava mutta vaikeasti mitattava merkitys yksinäisten ja vaikeissa tilanteissa elävien ihmisten hyvinvoinnille. Kun rahoittaja seuraa ja arvioi hankkeiden ja ohjelmien vaikutuksia ja jopa vaikuttavuutta, on keskeistä tunnistaa paremmin erilaiset osallistujaroolit ja -ryhmät sekä niiden keskinäinen dynamiikka toiminnassa. Samalla voidaan pohtia, miten seurantaa kehitettäisiin ottamaan paremmin huomioon hankkeiden ne tavoitteet, jotka liittyvät osallistujien elämänmuutoksiin, ongelmien ehkäisyyn ja hyvinvoinnin ylläpitoon.

LIITE I. ELOISA IKÄ- JA ATH -KYSELYJEN TULOSTEN VERTAILU

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus (ATH; aikaisemmin Alueellinen terveys ja hyvinvointi tutkimus) seuraa koko väestön ja eri väestöryhmien hyvinvoinnissa ja terveydessä tapahtuvia muutoksia. Tutkimus tuottaa tietoa myös väestön palvelujen tarpeesta, palvelujen käytöstä ja niiden riittävytydestä.

THL:lta saatiin lupa käyttää ATH -kyselyaineiston raakadataa vastaavanikäisestä väestöstä vuodelta 2013 (N=19 827) vertailuun Eloisa ikä -kyselytutkimuksen kanssa siltä osin kuin molemmassa käytettiin samoja kysymyksiä (22 kpl; kyselylomake liitteenä 2). Vertailussa käytettiin hanketoimintaan osallistumisen alussa (eli ennen hankkeiden ”interventioita”) tehdyn Eloisa ikä -kyselyn tuloksia. Aineistojen poimintatavat poikkesivat toisistaan paljon, sillä Eloisa ikä -kyselyyn vastasi joukko hankkeisiin osallistuneita ihmisiä (N=529) eli aineisto oli näyte, kun taas ATH:n vastaajat olivat väestöä edustava satunnaisotos. Tulokset ovat siksi parhaimmillaan vain suuntaa-antavia, emmekä vedä niistä tässä johtopäätöksiä. Seuraavassa esitetään tuloksista vain ne, joissa oli tilastollisesti merkitseviä eroja ATH- ja Eloisa ikä -kyselyaineistojen välillä.

Taustamuuttajat: Väestöön verrattuna Eloisa ikä -aineistossa oli enemmän

- naisia (kuten sote-järjestöjen toiminnassa yleensäkin)
- leskiä ja naimattomia (väestössä taas avioliitossa olevia, seurustelevia ja eronneita)
- vuokralla ja palvelutaloissa eläviä (väestössä se sijaan omistusasujia)
- toimeentulonsa hankalaksi kokevia

Sosiaaliset suhteet ja auttaminen: Väestöön verrattuna Eloisa ikä -aineistossa oli enemmän

- tyytyväisyyttä ihmissuhteisiin
- perheen ulkopuolisten ihmisten auttamista (samoin, mutta vähemmän, lasten/lastenlasten auttamista)
- yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin internetin ja/tai kirjeiden välityksellä (samoin, mutta vähemmän, yhteyttä kasvokkain sekä puhelimitse)
- yksin täytettyjä vastauslomakkeita

Psyykinen hyvinvointi: Väestöön verrattuna Eloisa ikä -aineistossa

- oltiin hieman alakuloisempia
- koettiin elämä merkityksellisemmäksi

Terveys ja toimintakyky: Väestöön verrattuna Eloisa ikä -aineistossa

- terveydentila arvioitiin paremmaksi
- oltiin tyytyväisempiä asuinalueeseen, mutta tyytymättömämpiä liikennevälineisiin

Palvelujen käyttö: Väestöön verrattuna Eloisa ikä -aineistossa

- terveyskeskuslääkärikäynnit, hammashoito ja päivä-/palvelukeskusten käyttö koettiin riittävämmiksi
- kaikkia kyselyssä tiedusteltuja kulttuuripalveluja käytettiin enemmän

LIITE 2.



41380

Eloisa ikä -tutkimuksen kysely

Vanhustyön keskusliitto/Raha-automaattiyhdistys

Olkaa hyvä ja **rastittakaa** oikea vaihtoehto ja/tai **kirjoittakaa** vastauksenne sille varattuun tilaan.

1. Syntymävuosi: 1 9

2. Asuinkunta: _____

3. Sukupuoli:

mies nainen muu*

*Tähän voitte kirjoittaa tarvittaessa lisätietoa sukupuolestanne tai sen kokemisesta/ilmaisusta (esim. transvestiitti, transsukupuolinen, transgender/muunsukupuolinen, intersukupuolinen):

(Määrittelyistä ks. esim. Seta ry:n Yhdenvertainen vanhuus -hanke)

4. Oletteko:

avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa avioliitossa seurustelusuhteessa
 asumuserossa tai eronnut leski naimaton

5. Kuinka monta vuotta olette yhteensä käynyt koulua tai opiskellut päätölmisest:

(Kansa- ja peruskoulu lasketaan mukaan).

 vuotta

6. Missä asutte tällä hetkellä:

- omistamassanne asunnossa (tai jonkun tässä asunnossa asuvan perheen jäsenen omistamassa)
- vuokra-asunnossa (kunnan tai yleishyödyllisen yhtiön tai yksityisen omistamassa)
- palvelutalossa, kuntoutuskodissa tai vanhainkodissa
- jossain muualla (laitoksessa yms.),

missä: _____



41380

7. Oletteko eläkkeellä:

- kyllä ei

8. Ammattiasema:

(Jos olette eläkkeellä, merkitkää aikaisempi **pääasiallinen** ammattiasemanne).

- yrittäjä
 ylempi toimihenkilö
 alempi toimihenkilö
 työntekijä
 omaa kotitaloutta hoitava
 muu,

mikä: _____

9. Kotitaloudella voi olla erilaisia tulonlähteitä ja useammalla jäsenellä tuloja.

Kun kotitaloutenne kalkki tulot otetaan huomioon, onko menojen kattaminen näillä tuloilla:

- erittäin hankalaa hankalaa melko hankalaa
 melko helppoa helppoa hyvin helppoa

Voitte halutessanne kuvata taloudellista tilannettanne myös omin sanoin:

10. Harrastukset:

(Voitte valita useamman kohdan).

- koti- ja käsityöt tv, radio lukeminen yhdistystoiminta liikunta
 muu kotona tapahtuva, *mikä:* _____
 muu kodin ulkopuolinen, *mikä:* _____
 ei ole



41380

11. Osallistuteko jonkin kerhon, järjestön, yhdistyksen, harrastusryhmän tai hengellisen tai henkisen yhteisön toimintaan (esimerkiksi urheiluseura, asukas-toiminta, puolue, kuoro, seurakunta):

- en
 kyllä, aktiivisesti; *miten:* _____
 kyllä, silloin tällöin; *miten:* _____

12. Onko kotitaloudessanne Internet-yhteys, jota käytätte:

- kyllä ei

13. Onko Teillä:

(Voitte valita useamman kohdan).

- lapsia lapsenlapsia muita sukulaisia ystäviä/tuttavia

14. Tapaatteko muita ihmisiä:

- aivan riittävästi lähes riittävästi ei aivan riittävästi
 ei lainkaan riittävästi liikaa

15. Kuinka useasti olette seuraavilla tavoilla yhteydessä ystäville ja sukulaisille, jotka eivät asu kanssanne samassa taloudessa:

	lähes päivittäin	1-2 kertaa viikossa	1-3 kertaa kuukaudessa	harvemmin kuin kerran kuukaudessa	en koskaan
• tapaamalla kasvokkain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• puhelimitse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• internetin välityksellä (esim. sähköposti, chat, skype, facebook yms.) tai kirjeitse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Tunnetteko itsenne hyödylliseksi muille:

- kyllä, usein kyllä, joskus harvoin ei koskaan



41380

17. Kääntyvätkö ihmiset puoleenne tarvitessaan apua:

- kyllä, usein kyllä, joskus harvoin ei koskaan

18. Kuinka usein olette auttanut jotakuta kotitaloutenne ulkopuolella asuvaa henkilöä 12 viime kuukauden aikana? (Valitkaa vain yksi vaihtoehto kultakin riviltä).

	en kertaa- kaan	kerran tai muuta- man kerran vuodes- sa	kerran tai pari kuukau- dessa	kerran tai pari viikossa	joka päivä tai useim- pina päivinä
• lapsia tai lastenlapsia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• muita henkilöitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Voitte halutessanne kuvata auttamista myös omin sanoin:

19. Oletteko itse saanut apua joltakulta seuraavissa asioissa 12 viime kuukauden aikana? Keneltä?

(Voitte valita useampia vaihtoehtoja).

	selviydyn ilman apua	en keneltäkään, vaikka olisin tarvinnut apua	kyllä, perheenjäseniltä, sukulaisilta, ystäviltä, naapureilta tai muulta taholta
• koti- ja pihatyöt (ruuanlaitto, siivous, puutarhanhoito, lumityöt ym.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• kauppa-, pankki- ym. asioiden hoitaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• päivittäiset toiminnot (esim. pukeutuminen, peseytyminen, lääkkeiden antaminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• henkinen tuki (kuunteleminen ja tukeminen vaikeuksissa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• taloudellinen tuki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



41380

20. Onko Teillä joku sellainen ihminen, jonka kanssa voitte jakaa murheenne ja joka välittää Teistä, kun Teillä on valkeuksia:

- kyllä ei

21. Tunnetteko itsenne yksinäiseksi:

- en koskaan hyvin harvoin joskus melko usein jatkuvasti

22. Kärsittekö yksinäisyydestä:

- en koskaan tai hyvin harvoin harvoin usein melkein aina

23. Onko terveydentilanne mielestänne nykyisin:

- hyvä melko hyvä keskitasoinen melko huono huono

24. Miten pidätte huolta terveydestänne? Mainitkaa kolme tärkeintä tapaa:

1. _____
2. _____
3. _____

25. Nukutteko mielestänne tarpeeksi:

- kyllä, lähes aina kyllä, usein harvoin tai tuskin koskaan en osaa sanoa

26. Koetteko ongelmia muistinne kanssa:

- en lainkaan vähän kohtalaisesti paljon



41380

27. Käyttekö seuraavia apuvälineitä:
(*Voitte valita useampia vaihtoehtoja.*)

- rollaattoria
- kävelykeppiä (myös kävelysauvat apuvälineinä)
- potkukelkkaa, potkulautaa tai potkupyörää
- kuulukojetta
- lääkedosettia
- en mitään edellä mainituista apuvälineistä
- jotakin muuta kuin edellä mainittuja apuvälineitä;

mitä: _____

**28. Oletteko mielestänne saanut riittävästi seuraavia sosiaali- ja terveyspalveluita
12 vilme kuukauden aikana:**

	ei ole tarvit- tu	olisi tarvittu, mutta palvelua ei saatu	on käytetty, palvelu ei ollut riittävää	on käytetty, palvelu oli riittävää
• terveyskeskuslääkärin vastaanotto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• sairaanhoitajan vastaanotto terveyskeskuksessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• hammashoito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• fysioterapia tai muu kuntoutus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• mielenterveyspalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• päihdepalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• sosiaalityöntekijän vastaanotto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• kotipalvelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• kotisairaanhoido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• vanhusten palvelu- ja päiväkeskukset, korttelikerhot ym.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• omaishoidontuki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• ikäihmisille tarkoitettut neuvontapalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Kuinka usein olette käyttänyt seuraavia kulttuuripalveluita 12 viime kuukauden aikana:

	kerran viikossa tai useammin	1-3 kertaa kuukaudessa	kerran tai muutaman kerran vuodessa	en ole käyttänyt 12 viime kuukauden aikana
• teatteri-, tanssi-, sirkus-, tms. esittävä taide	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• klassisen/konserttimusiikin konsertti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• kevyen musiikin tai rock-musiikin konsertti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• museo tai taidenäyttely	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• kirjasto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• elokuvateatteri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• urheilu- tai liikuntatapahtumassa katsojana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• muussa kulttuuritapahtumassa katsojana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Miten tyytyväinen olette:

	erittäin tyytymätön	melko tyytymätön	en tyytyväinen enkä tyytymätön	melko tyytyväinen	erittäin tyytyväinen
• terveyteenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• kykyynne selviytyä päivittäisistä toimistanne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• itseenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• ihmissuhteisiinne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• asuinalueenne olosuhteisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• mahdollisuuksiinne käyttää julkisia ja/tai muita liikennevälineitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



41380

31. Kuinka suuren osan ajasta olette 4 viime viikon aikana:*(Valitkaa yksi vaihtoehto joka riviltä).*

	koko ajan	suurimman osan aikaa	huomattavan osan aikaa	jonkin aikaa	vähän aikaa	en lainkaan
• ollut hyvin hermostunut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• tuntenut mielialanne niin matalaksi, ettei mikään ole voinut piristää teitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• tuntenut itsenne tyneksi ja rauhalliseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• tuntenut itsenne alakuloiseksi ja apeaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• ollut onnellinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne:

erittäin hyvä hyvä ei hyvä eikä huono huono erittäin huono

33. Miten pidätte huolta mielenne virkeydestä? Mainitkaa kolme tärkeintä tapaa:

1. _____
2. _____
3. _____

34. Missä määrin koette pystyväne itse vaikuttamaan omaa elämääänne koskeviin valintoihin:

suuressa määrin jossain määrin vähäisessä määrin en lainkaan

Voitte halutessanne kuvata tilannettanne myös omin sanoin:



41380

35. Missä määrin koette tulevanne kohdelluksi yhdenvertaisesti muiden ihmisten kanssa:

	suuresta määrin	jossain määrin	vähäisessä määrin	en lainkaan
• hankkeessa, johon nyt osallistutte (Eloisa ikä -ohjelma)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• terveyspalveluissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• sosiaalipalveluissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• asuinympäristössä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Voitte halutessanne kuvata tilannettanne myös omin sanoin:

36. Missä määrin tunnette, että elämäenne on merkityksellistä:

- erittäin paljon paljon kohtuullisesti vähän en lainkaan

37. Millaiset asiat tuovat merkitystä elämäänne? Mainitkaa kolme tärkeintä asiaa:

1. _____
2. _____
3. _____

38. Onko Teillä tulevaisuuden suunnitelmia ja/tai haaveita:

- kyllä ei

39. Täytitkö lomakkeen yksin vai auttolko joku Teitä silinä:

- täytin yksin täytin yhdessä jonkun muun kanssa,

kenen: _____

SUURET KIITOKSET VASTAUKSISTANNE!

LIITE 3. TAULUKOT KYSELYN TILASTOLLISET MERKITSEVISTÄ TULOKSISTA

Tutkittavat olivat Eloisa ikä -hankkeisiin osallistuneita ikäihmisiä, jotka vastasivat tutkimuskyselyn kohtaan yksinäisyyden kokemisesta (N=522, 99 % vastaajista). Heidät ryhmiteltiin kahteen osajoukkoon, joita verrattiin keskenään: ryhmä 1 oli kokenut yksinäisyyttä hyvin harvoin tai ei koskaan (n=331; 63 %) ja ryhmä 2 joskus, melko usein tai jatkuvasti (n=191; 37 %). Testeissä vertailtiin ryhmien sisällä tapahtuneita muutoksia alku- ja loppukyselyjen välillä. Järjestysasteikollisissa muuttujissa käytettiin Wilcoxonin testiä ja dikotomisissa muuttujissa McNemarin testiä. Tässä esitetään taulukot vain tilastollisesti merkitsevistä muutoksista.

1. Tyytyväisyys itseen parani ryhmässä 2 ($p = 0,035$), mutta ryhmässä 1 ei tapahtunut muutosta ($p = 0,289$).

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary

1 Yksinäisyyden kokeminen: en koskaan tai hyvin harvoin	Total N	306
	Test Statistic	3829,500
	Standard Error	403,447
	Standardized Test Statistic	-1,061
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,289
2 Yksinäisyyden kokeminen: joskus, melko usein tai jatkuvasti	Total N	169
	Test Statistic	1937,500
	Standard Error	188,536
	Standardized Test Statistic	2,106
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,035

2. Tyytyväisyys ihmissuhteisiin parani ryhmässä 2 ($p = 0,018$), mutta ryhmässä 1 ei tapahtunut muutosta ($p = 0,601$).

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary

1 Yksinäisyyden kokeminen: en koskaan tai hyvin harvoin	Total N	316
	Test Statistic	3620,000
	Standard Error	368,828
	Standardized Test Statistic	-,523
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,601
2 Yksinäisyyden kokeminen: joskus, melko usein tai jatkuvasti	Total N	165
	Test Statistic	1845,000
	Standard Error	177,641
	Standardized Test Statistic	2,364
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,018

3. Muiden ihmisten tapaaminen lisääntyi ryhmässä 2 ($p = 0,002$), mutta ryhmässä 1 ei tapahtunut muutosta ($p = 0,534$).

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary

1 Yksinäisyyden kokeminen: en koskaan tai hyvin harvoin	Total N	322
	Test Statistic	2693,500
	Standard Error	271,035
	Standardized Test Statistic	,622
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,534
2 Yksinäisyyden kokeminen: joskus, melko usein tai jatkuvasti	Total N	188
	Test Statistic	1459,000
	Standard Error	238,797
	Standardized Test Statistic	-3,042
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,002

4. Matala mieliala kohentui ryhmässä 2 ($p = 0,034$), mutta ryhmässä 1 ei tapahtunut muutosta ($p = 0,094$).

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary

1 Yksinäisyyden kokeminen: en koskaan tai hyvin harvoin	Total N	293
	Test Statistic	1543,500
	Standard Error	221,214
	Standardized Test Statistic	-1,675
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,094
2 Yksinäisyyden kokeminen: joskus, melko usein tai jatkuvasti	Total N	166
	Test Statistic	2390,000
	Standard Error	224,189
	Standardized Test Statistic	2,123
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,034

5. Yksinäisyyden kokemuksessa tapahtui muutosta molemmissa ryhmissä ($p = 0,000$), mutta eri suuntiin: ryhmässä 2 se vähentyi ja ryhmässä 1 lisääntyi. (Muuttujaa käytettiin ryhmien luomiseen, joten sen tarkastelu ei anna täysin luotettavaa tulosta muutoksesta.)

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary

1 Yksinäisyyden kokeminen: en koskaan tai hyvin harvoin	Total N	329
	Test Statistic	5700,000
	Standard Error	350,652
	Standardized Test Statistic	5,903
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,000
2 Yksinäisyyden kokeminen: joskus, melko usein tai jatkuvasti	Total N	191
	Test Statistic	570,000
	Standard Error	230,739
	Standardized Test Statistic	-6,403
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,000

6. Terveystilan arvio heikentyi ryhmässä 1 (p-arvo = 0,006), mutta ryhmässä 2 ei tapahtunut muutoksia (p = 0,851).

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary

1 Yksinäisyyden kokeminen: en koskaan tai hyvin harvoin	Total N	327
	Test Statistic	5636,000
	Standard Error	402,568
	Standardized Test Statistic	2,766
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,006
2 Yksinäisyyden kokeminen: joskus, melko usein tai jatkuvasti	Total N	189
	Test Statistic	2044,000
	Standard Error	221,516
	Standardized Test Statistic	,187
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,851

7. Tyytyväisyys omaan terveyteen muuttui molemmissa ryhmissä: ryhmässä 1 tyytyväisyys heikkeni (p = 0,036) ja ryhmässä 2 (p= 0,013) se parani.

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary

1 Yksinäisyyden kokeminen: en koskaan tai hyvin harvoin	Total N	319
	Test Statistic	3185,000
	Standard Error	387,945
	Standardized Test Statistic	-2,102
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,036
2 Yksinäisyyden kokeminen: joskus, melko usein tai jatkuvasti	Total N	177
	Test Statistic	1875,000
	Standard Error	180,664
	Standardized Test Statistic	2,491
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,013

8. Tyytyväisyys omaan asuinalueeseen väheni ryhmässä 1 ($p = 0,013$), mutta ryhmässä 2 ei tapahtunut muutosta ($p = 0,457$).

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary

1 Yksinäisyyden kokeminen: en koskaan tai hyvin harvoin	Total N	305
	Test Statistic	3109,000
	Standard Error	386,265
	Standardized Test Statistic	-2,472
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,013
2 Yksinäisyyden kokeminen: joskus, melko usein tai jatkuvasti	Total N	170
	Test Statistic	1899,500
	Standard Error	210,640
	Standardized Test Statistic	,743
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,457

9. Internetin käyttö lisääntyi ryhmässä 1 ($p = 0,031$), mutta ryhmässä 2 ei tapahtunut muutosta ($p = 0,092$).

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary

1 Yksinäisyyden kokeminen: en koskaan tai hyvin harvoin	Total N	305
	Test Statistic	4,500 ^a
	Standard Error	1
	Standardized Test Statistic	,034
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,031
2 Yksinäisyyden kokeminen: joskus, melko usein tai jatkuvasti	Total N	166
	Test Statistic	2,769 ^a
	Standard Error	1
	Standardized Test Statistic	,096
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,092

10. Museo- ja taidepalveluiden käyttö lisääntyi ryhmässä 2 ($p = 0,002$), mutta ei muuttunut ryhmässä 1 ($p = 0,722$).

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary

1 Yksinäisyyden kokeminen: en koskaan tai hyvin harvoin	Total N	229
	Test Statistic	1122,000
	Standard Error	143,245
	Standardized Test Statistic	-,356
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,722
2 Yksinäisyyden kokeminen: joskus, melko usein tai jatkuvasti	Total N	124
	Test Statistic	171,000
	Standard Error	57,786
	Standardized Test Statistic	-3,124
	Asymptotic Sig.(2-sided test)	,002

LIITE 4. TUTKIMUSHAASTATELUIJEN TEKEMINEN JA RUNKO

Eloisa ikä -hankkeiden työntekijät rekrytoivat tutkimuksen haastateltavat tutkijoiden pyynnöstä. Rekrytoitaviksi toivottiin ennen kaikkea niitä hankkeisiin osallistuneita ikäihmisiä, jotka

- vaikuttivat hyötyneen toiminnasta **paljon/ratkaisevasti** (ja tämän joukon kylläännyttyä keväällä 2015 niitä toiminnasta hyötyneitä, jotka **eivät olleet aiemmin olleet** mukana vastaavassa toiminnassa eli olivat olleet tässä mielessä passiivisia)
- olivat olleet aiemmin passiivisia ja joita oli **alun perin vaikea löytää/saada mukaan** toimintaa
- vaikuttivat **hyötyneen** toiminnasta vain **vähän**.

Tutkijat tekivät vuosina 2014 – 15 yhteensä 69 yksilöhaastattelua em. tavalla rekrytoitujen 60–92-vuotiaiden ihmisten kanssa 17 Eloisa ikä -hankkeessa ympäri Suomen (kartta haastateltujen asuinmaakunnista luvussa 8). Lisäksi kahdesta hankkeesta saatiin tutkimuskäyttöön niissä tehtyjä vastaavanlaisia osallistujahaastatteluja: neljä yksilöhaastattelua ja viisi ryhmähaastattelua (joihin osallistui 19 henkeä) eli yhteensä 23 haastatteluun osallistuneen henkilön näkemyksiä. Kaiken kaikkiaan haastatteluaineisto koostui siten 92 ikääntyneestä hankeosallistujasta.

Haastattelukysymykset

- Miten kuvailisitte kokemuksianne sen hankkeen toiminnasta, johon osallistu(i)itte?
- Millaisia asioita (myönteisiä, kielteisiä) hanke on mahdollistanut/aiheuttanut elämässänne? (Miten, miksi?)
- Voitteko kuvailla erilaisia muutoksia elämässänne hankkeen aikana? Mitkä näistä muutoksista johtuvat mielestänne hankkeeseen osallistumisesta?
- Olisitteko toivonut, että hankkeessa olisi tapahtunut jotakin muuta(kin)?
- Olisiko hankkeen pitänyt toimia toisin jossakin kohdassa?
- Mikä hankkeessa oli omalla kohdallanne parasta/mieluisinta? (Jos olette osallistunut muihinkin hankkeisiin, myös: mikä oli erityistä juuri tässä hankkeessa?)

Hanketoiminnan keskeiset merkitykset tutkimushaastattelujen perusteella



Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA:n rahoittamassa ja Vanhustyön keskusliiton koordinoimassa Eloisa ikä-ohjelmassa (2012–17) yhdistettiin 31 järjestön voimat hanketoimintaan ikääntyneiden ihmisten hyvän arjen puolesta.

Mitä ikääntyneiden ihmisten arjessa ja psykososiaalisessa hyvinvoinnissa tapahtui hanketoimintaan osallistumisen aikana? Millaisia merkityksiä he antoivat toimintaan osallistumiselleen ja millaisia muutoksia sen nähtiin saaneen aikaan?

Näitä asioita tarkastelemme tässä kirjassa ohjelmassa tehdyn tutkimuksen valossa.

ISBN 978-951-806-249-6 (printti)

ISBN 978-951-806-250-2 (pdf/verkko)