

Elämänkulku osana vanhuuden kokemuksia

OHEISMATERIAALI

Oheismateriaali tarjoaa taustatietoa videolla esiintyvien hahmojen tarinoista sekä kysymyksiä, joiden avulla sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ja opiskelijat voivat tarkastella elämänkulun, haavoittuvuuksien kasautumisen ja ikääntymisen moninaisuutta.

Yhdenvertaisuuden edistäminen on lakisääteinen velvollisuus ja kestävä hyvinvoinnin perusta. Taustojen, kokemusten sekä elämänkulun aikaisen hyvinvoinnin ja haavoittuvuuden kasautuminen luo ikääntyessä erilaisia tarpeita, jotka on tunnistettava ja otettava huomioon sosiaali- ja terveyspalveluissa. Vain näin voimme turvata kaikille tarpeidensa mukaiset palvelut ja yhdenvertaisen vanhuuden.

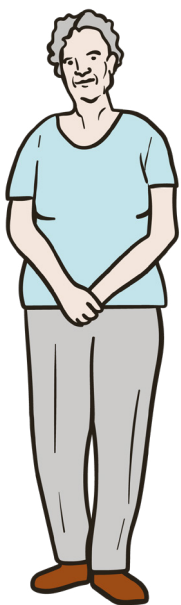
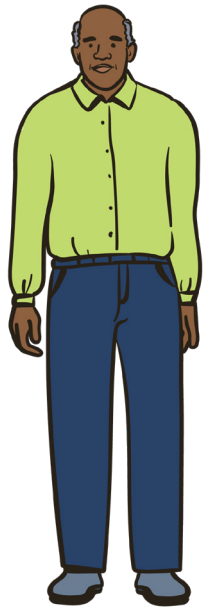
SAID

Suomeen muutetaan monin erilaisin poluin – jokaisen tarina on yksilöllinen

Ikääntyminen on jokaiselle omannäköinen prosessi. Vieraskielisiä iäkkäitä niputetaan herkästi samaan ryhmään ja heitä lähestytään muuttotaustan näkökulmasta, vaikka he ovat ennen kaikkea iäkkäitä ihmisiä. Erilaisten kieliryhmien välillä ja sisällä on paljon moninaisuutta. Ikääntyessä esille nousevat asiat ovat samanlaisia riippumatta henkilön taustasta, esim. läheisten merkitys, ikääntymisen tuomat muutokset ja halu päättää omista asioista.

Suomeen muuton syyt ja taustat ovat monimuotoisia - osa on tullut tekemään töitä, osa saapunut perhesyistä tai opiskelemaan. Vain pieni osa on pakolaisia, vaikka se korostuukin julkisessa keskustelussa. Vieraskielisten iäkkäiden perhesuhteet ovat usein yllirajaisia ja sosiaaliset verkostot pienet, mikä vaikuttaa tuen saamiseen ja arjessa pärjäämiseen.

Muuttotaustaisella väestöllä ikääntyminen voi alkaa varhemmin kuin valtaväestöllä, osalla jopa 50–55-vuotiaana. Toimintakykyyn, osallisuuteen ja syrjäytymisriskiin vaikuttavat mm. heiveröinen suomen kielen taito, heikompi sosioekonominen asema, matalampi terveyslukutaito ja syrjivät käytännöt palveluissa. Vieraskielisten ikääntyvien on vaikea suunnistaa suomalaisessa palvelujärjestelmässä, joka on erilainen kuin lähtömaassa. Tarvittavia palveluita on vaikea löytää ja palvelujärjestelmässä on monenlaisia näkymättömiä esteitä.



MARIA

Hiljaiset riskit ikääntyessä – elämänmuutokset, yksinäisyys ja päihteiden käyttö

Ikääntymiseen elämänvaiheena liittyy monenlaisia muutoksia, kuten eläkkeelle jääminen, toimintakyvyn ja terveyden heikkeneminen, sosiaalisten suhteiden väheneminen, läheisten ihmisten menetykset sekä muutokset elinolosuhteissa ja toimeentulossa. Jokainen suhtautuu muutoksiin yksilöllisesti, ja sopeutumisprosessiin vaikuttavat elämäkokemukset, nykytilanne sekä voimavarat.

Ei-toivotut elämänmuutokset voivat toimia riskitekijöinä erilaisille haasteille, kuten yksinäisyydelle ja päihteidenkäytölle. Myös aiemmat elämäkokemukset, kohdatut stressitekijät sekä yhteiskunnallinen asema vaikuttavat siihen, miten yksinäisyys ja päihteiden käyttö ilmenevät ikääntyessä.

Joka kymmenes yli 65-vuotias tuntee itsensä yksinäiseksi. Samalla ikääntyneiden, erityisesti naisten, alkoholinkäyttö on lisääntynyt. Lähes kolmannes alkoholia riskitasolla käyttävistä on aloittanut alkoholin käytön vasta eläkkeelle siirtymisen jälkeen.

Sekä yksinäisyydellä että alkoholin riskikäytöllä on vakavia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin, ja ne voivat aiheuttaa häpeää, minkä vuoksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten on tärkeää tunnistaa nämä ilmiöt ja ottaa ne puheeksi.

PAULI

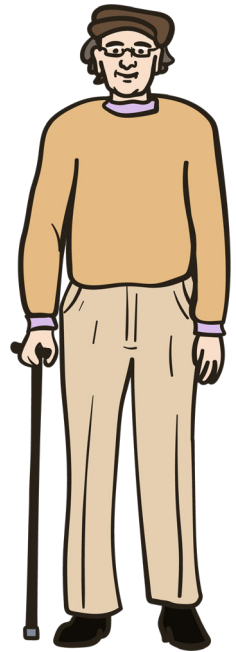
Kun yhteiskunta tekee näkymättömäksi – sateenkaarisenioreiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

Arvioiden mukaan noin viisi prosenttia iäkkäästä väestöstä kuuluu sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin, mikä tarkoittaisi Suomessa yli 60 000 sateenkaarisenioria.

Sateenkaariseniorit ovat eläneet aikana, jolloin yhteiskunta leimasi heidät sairaaksi ja rikollisiksi, ja oma identiteetti ja parisuhde piti piilottaa. Historian varjo on pitkä ja sateenkaariseniorit kohtaavat yhä näkymättömyyttä ja osallisuuden esteitä.

Normit, kielteiset asenteet ja rakenteelliset tekijät, kuten sukupuolitetut tilat, sekä kokemukset sivuuttamisesta ja oman identiteetin salaaminen ylläpitävät sateenkaarisenioreiden näkymättömyyttä. Ne toimivat myös riskitekijöinä yksinäisyydelle ja mielenterveyden haasteille, kuten vähemmistöstressille ja sisäistetylle itsesyrjinnälle.

Sateenkaariseniorit kohtaavat syrjintää ja epäasiallista kohtelua. Oman identiteetin salaaminen voi olla tärkeä selviytymiskeino syrjinnältä suojautumiseksi ja sosiaali- ja terveyspalveluita saatetaan vältellä syrjinnän pelossa. Samalla avuntarve voi ikääntyessä kohdistua nimenomaisesti palveluihin, koska sateenkaariseniorit ovat useammin lapsettomia. Onkin tärkeää, että sosiaali- ja terveyspalveluissa viestitään avoimesti, että palveluihin ovat tervetulleita myös vähemmistöön kuuluvat iäkkäät, mikä voi madaltaa kynnystä palveluihin hakeutumiselle.



CARMEN

Suomessa on monia kansallisia vähemmistöjä – rikasta elämää vaikka yhteiskunta työntää marginaaliin

Romaniväestöä on asunut Suomessa yli 500 vuoden ajan, mutta he ovat olleet yhteiskunnan reunamilla läpi historian. Romanien tilanteeseen ja sosiaaliseen asemaan Suomessa on vaikuttanut suuresti valtaväestön rasismi ja syrjivät käytännöt yhteiskunnan eri osa-alueilla.

Iäkkäille romaneille tärkeää on yhteisöllisyys, omat kulttuuriset piirteet ja perhekeskeisyys. Elämän varrella rakentuva haavoittuvuus kumuloituu - esimerkiksi työelämässä kohdattu syrjintä ja sen aiheuttama pienituloisuus tulee ikääntyessä esille eläkeläisköyhyytenä.

Iäkkäämmillä naisilla voi olla terveydellisiä haasteita johtuen perinteisen romanasun käyttämisestä. Puvun painava hame aiheuttaa mm. selkään kulumaa. Romanikulttuurissa esim. sairauksista tai kehonosista ei ole kulttuurisesti sopivaa keskustella julkisesti muiden henkilöiden läsnäollessa.

Yhteisö on iäkkäille tärkeä sosiaalisen tuen lähde ja perheen lisäksi arkipäiväistä apua voi saada myös yhteisön jäseniltä. Romaniväestöllä on valtaväestön tapaan tarvetta vanhuspalveluille ja iäkkäiden romanien erityistarpeisiin tulisi kiinnittää parempaa huomiota sosiaali- ja terveyspalveluissa.

POHDITTAVAKSI

1. Millaisia haavoittavia tekijöitä ihminen voi elämänsä aikana kohdata?
2. Millaisia voimavaroja vahvistavia tekijöitä ihmiselle voi elämän varrella rakentua?
3. Millaiset yhteiskunnalliset tekijät voivat vaikuttaa elämänkulkuun?
4. Millaisina tarpeina ja elämäntilanteina kasautuneet haavoittuvuudet voivat näyttäytyä ikääntyessä?
5. Millaisia haasteita tai esteitä videon hahmot saattaisivat kohdata sosiaali- ja terveyspalveluissa? Miten palveluissa pystyttäisiin vastaamaan näihin haasteisiin ja kehittämään palvelujärjestelmää inklusiivisemmaksi?

Voit pohtia kysymyksiä esimerkiksi itsesi, läheisesi tai asiakkaasi tarinan kautta.

LISÄTIETOA

- [Haluaisin pystyä kertomaan - Sateenkaariseniorit ikääntyneille suunnattujen palvelujen asiakkaina, Seta \(2014\)](#)
- [Ikäihmisten moninaisuus näkyväksi, Sisäministeriö \(2014\)](#)
- [Ikääntyneiden päihdehäiriöt ja riippuvuudet, Runsten, S. \(2024\)](#)
- [Loneliness of older people in long-term care facilities. Jansson, A. \(2020\)](#)
- [Roosa-tutkimus, THL \(2018\) Suomen romaniväestön osallisuus ja hyvinvointi : Romanian hyvinvointitutkimus Roosan perustulokset 2017-2018](#)
- [Selvästi hyvä ikä -opas, Päihdelinkki](#)
- [Yhdenvertaisuuden edistäjän opas, THL \(2024\)](#)
- [Yksinäisyys ja elämäntilanne: Laadullinen seurantatutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Tiilikainen, E. \(2016\)](#)



Sateenkaariseniorit näkyviksi
VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO

Sateenkaariseniorit näkyviksi -hanke on Vanhustyön keskusliiton kolmivuotinen (2024–2026) kehittämishanke, joka pyrkii vahvistamaan pohjoispohjanmaalaisten sateenkaarisenioreiden osallisuutta ja lievittämään yksinäisyyden kokemuksia.



Jade yhteisö ry on ikääntyvien vieraskielisten oma yhdistys, joka edistää Suomeen muuttaneiden ikääntyvien asemaa ja osallisuutta yhteiskunnassa.