

Katja Savolainen

## **”Siitähän tulee itelleen kauheen hyvä mieli”**

Yhteisöllisyyden vaikutukset koettuun hyvinvointiin

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Katja Savolainen

Työn nimi: ”Siitähän tulee itelleen kauheen hyvä mieli” – Yhteisöllisyyden vaikutukset koettuun hyvinvointiin

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 82

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Setlementtiasumisoikeus Oy:n kanssa. Heidän toiminta-ajatuksenaan on hyvin suunniteltujen, rauhallisten ja kohtuuhintaisten asumisoikeusasuntoja tuottamisen lisäksi asuinyhteisöjen kehittäminen. Yhteisöllisen asuinympäristön kehittämiseksi jokaisessa taloyhtiössä työskentelee yhteisökoordinaattori. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, onko yhteisöllisyydellä vaikutuksia koettuun hyvinvointiin. Tämän ohessa tarkoituksena on selvittää asukkaiden kokemuksia asuinympäristön yhteisöllisyydestä sekä millaisia vaikutuksia taloyhtiössä työskentelevällä yhteisökoordinaattorilla on yhteisöllisyyden rakentamiseen ja ylläpitämiseen.

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä on käytetty teemahaastattelua ja haastattelut on toteutettu fokusryhmähaastatteluina. Fokusryhmähaastatteluja on järjestetty kolme, joihin osallistui vaihteleva määrä asukkaita. Tutkimuksen kohderyhmänä on Setlementtiasumisoikeus Oy:n asunnoissa asuvat yli 55-vuotiaat asukkaat.

Asuinympäristön yhteisöllisyys koetaan erittäin positiivisena asiana. Asukkaiden mielestä yhteisöllisyyden rakentaminen ja ylläpitäminen vaatii toimivaa yhteistyötä sekä asukkaiden välillä että asukkaiden ja yhteisökoordinaattorin välillä. Tutkimuksen mukaan yhteisöllisyys muodostuu yhteiseen toimintaan osallistumalla. Positiivisena koetaan myös taloyhtiöissä työskentelevät yhteisökoordinaattorit, joiden tarjoamat palvelut vaikuttavat asukkaiden elämään hyvin kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksen mukaan yhteisöllisyydellä on myönteisiä vaikutuksia asukkaiden kokemaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksesta käy ilmi myös se, että ympäristöllä on vaikutuksia asukkaiden hyvinvointikokemuksiin.

Avainsanat: yhteisöllisyys, hyvinvointi, kolmas ikä, asuinympäristö, yhteisökoordinaattori

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Katja Savolainen

Title of thesis: "That makes one's mood so good" – Communality's Effects on Experiencing Wellbeing

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2016

Number of pages: 82

Number of appendices: 2

---

This thesis was executed in co-operation with Setlementtiasumisoikeus Oy. Their business concept is to provide a well-planned, tranquil and affordable right-of-occupancy housing as well as to develop communality in housing environments. Because of the communality perspective, there works a community coordinator in their every residential building. The aim of this thesis is to clarify if communality affects experiencing wellbeing. In addition, I also wanted to find out residents' experiences about communality in housing environment and how community coordinators' work affect the development and maintenance of communality.

This study is a qualitative research, in which the research methods used are theme interview and focus group interview. Three focus group interviews were organized and various numbers of residents participated in each focus group. The target group of this study were residents over 55 years of age who lived in right-of-occupation housing provided by Setlementtiasumisoikeus Oy.

The residents' thoughts regarding communality in housing environment are extremely positive. In residents' opinion, the development and maintenance of communality requires functioning co-operation between both residents, on one hand, and residents and community coordinator on the other hand. According to this research, communality is formed when residents participate in common activities. The residents have positive thoughts about community coordinators. Their work affects residents' lives comprehensively. The research results indicate that communality has positive effects on residents' experienced wellbeing from a physical, mental and social point of view. Also the housing environment intrinsically affects residents' experienced wellbeing.

Keywords: communality, wellbeing, third age, housing environment, community coordinator

## SISÄLTÖ

|   |    |
|---|----|
| Opinnäytetyön tiivistelmä.....                      | 2  |
| Thesis abstract.....                                | 3  |
| SISÄLTÖ.....  | 4  |
| Kuvioluettelo.....                                  | 6  |
| 1 JOHDANTO.....                                     | 7  |
| 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....                      | 9  |
| 2.1 Opinnäytetyön tausta ja tutkimuskysymykset..... | 9  |
| 2.2 Setlementtiasumisoikeus Oy.....                 | 10 |
| 2.2.1 Yhteisökoordinaattori.....                    | 11 |
| 2.2.2 Yhteisöllisyyden muotoutuminen.....           | 13 |
| 2.3 Aiemmat tutkimukset.....                        | 14 |
| 3 KOLMAS IKÄ.....                                   | 17 |
| 3.1 Kolmannen iän määrittelyä.....                  | 17 |
| 3.2 Asuminen kolmannessa iässä.....                 | 19 |
| 3.3 Osallistuminen ja osallisuus.....               | 22 |
| 4 YHTEISÖT JA YHTEISÖLLISYYS.....                   | 24 |
| 4.1 Yhteisöllisyyden määrittelyä.....               | 24 |
| 4.2 Sosiaalinen pääoma.....                         | 25 |
| 4.3 Yhteisöllisyysajatus nyky-yhteiskunnassa.....   | 27 |
| 4.4 Yhteisöllisyys asuinympäristössä.....           | 28 |
| 5 HYVINVOINTI.....                                  | 33 |
| 5.1 Hyvinvoinnin määritelmiä.....                   | 33 |
| 5.2 Ikääntyvien hyvinvoinnin erityispiirteitä.....  | 35 |
| 5.3 Asuinympäristön suhde hyvinvointiin.....        | 38 |
| 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....                         | 39 |
| 6.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....                   | 39 |
| 6.2 Fokusryhmät eli ”Porinapajat”.....              | 40 |
| 6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....      | 42 |
| 6.4 Aineiston analysointi.....                      | 43 |
| 7 TUTKIMUSTULOKSET.....                             | 47 |

|       |   |           |
|-------|---|-----------|
| 7.1   | Kokemukset yhteisöllisyydestä asuinympäristössä.....              | 47        |
| 7.2   | Yhteisökoordinaattorin rooli yhteisöllisyydessä.....              | 53        |
| 7.3   | Asukkaiden rooli yhteisöllisyydessä.....                          | 56        |
| 7.4   | Yhteisöllisyyden vaikutukset koettuun hyvinvointiin.....          | 58        |
| 7.4.1 | Yhteisöllisyyden vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin.....         | 58        |
| 7.4.2 | Yhteisöllisyyden vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin.....       | 59        |
| 7.4.3 | Yhteisöllisyyden vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin.....      | 61        |
| 7.4.4 | Ympäristön vaikutukset hyvinvointiin.....                         | 62        |
| 8     | <b>YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....</b>                          | <b>64</b> |
| 8.1   | Asukkaiden kokemukset asuinympäristön yhteisöllisyydestä.....     | 64        |
| 8.2   | Ajatukset yhteisökoordinaattorin roolista yhteisöllisyydessä..... | 66        |
| 8.3   | Yhteisöllisyyden vaikutukset koettuun hyvinvointiin.....          | 68        |
| 9     | <b>POHDINTA.....</b>  | <b>71</b> |
|       | <b>LÄHTEET.....</b>   | <b>74</b> |
|       | <b>LIITTEET.....</b>  | <b>82</b> |

## Kuvioluettelo

|  |    |
|--|----|
| Kuvio 1. Aukkaiden ikäjakauma asumisoikeusasunnoissa vuonna 2014 .....       | 11 |
| Kuvio 2. Ympyrämalli yhteisöllisestä asumisesta .....                        | 30 |
| Kuvio 3. Powell M. Lawtonin hyvän elämän malli.....                          | 35 |
| Kuvio 4. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen vaiheittain .....    | 44 |
| Kuvio 5. Teemoittelukuvio yhteisöllisyyden vaikutuksista hyvinvointiin. .... | 46 |
| Kuvio 6. Tutkimuksen tulokset pähkinäkuoressa. ....                          | 64 |
| Kuvio 7. Yhteisöllisen osallistumisen portaat. ....                          | 66 |

# 1 JOHDANTO

Yli miljoona ihmistä Suomessa asuu yksin (Asuntokunnat ja asuinolot 2015). Suuri osa yksin asuvista on seniori-ikäisiä naisia. Samaan aikaan yksin asuvien määrän kasvaessa yhteisöllisyys on muuttunut muistoksi menneestä ajasta. Laitoshiito- paikkojen määrän vähentäminen on aikaansaanut seniori-ikäisille suunnattujen asu- misratkaisujen ja asumispalveluiden kehittämisen. Eläkkeelle jääminen on useille ihmisille merkkipaalu, jonka kohdalla pohditaan tulevaa elämää ja varsinaisen van- huuden ikävaihetta. Usein ensimmäinen askel vanhuuteen varautumisessa on asunnon vaihtaminen vanhuuden päiviin sopivaksi. Senioreiden kotona selviytymi- nen ei kuitenkaan ole ainoastaan fyysisistä toimista suoriutumista, vaan myös psyykkiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen tulee kiinnittää huomiota.

Helamaan ja Pylväisen (2012, 19–20) mukaan yhteisöllisyys nähdään yhtenä mah- dollisuutena ikääntyvien kotona asumisen tukemisessa. Tässä opinnäytetyössä sel- vitän, miten yhteisöllisyys vaikuttaa koettuun hyvinvointiin. Tutkimus on toteutettu Setlementtiasumisoikeus Oy:n yli 55-vuotiaille asukkaille suunnatuissa taloyhti- öissä. Yksi Setlementtiasumisoikeus Oy:n toiminta-ajatuksista on yhteisöllisten asuinympäristöjen luominen. Heidän jokaisessa taloyhtiössään työskentelee yhtei- sökoordinaattori ja yhteisökoordinaattoreiden tehtävänä on toimia yhteisöllisyyden mahdollistamiseksi yhdessä talon asukkaiden kanssa. Yhteisöllisyyden ja koetun hyvinvoinnin välisen suhteen tarkastelun lisäksi tarkoituksena on selvittää asukkai- den ajatuksia yhteisöllisyydestä. Tarkastelen myös sitä, millainen merkitys asukkai- den mielestä yhteisökoordinaattorilla on yhteisöllisyyden rakentamisessa ja ylläpi- tämisessä.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä tuon esille kolmanteen ikään, yhteisöi- hin ja yhteisöllisyyteen sekä hyvinvointiin liittyviä asioita. Kolmannen iän tarkastelu yhteisöllisyyteen ja hyvinvointiin liittyen on tarpeellista, sillä kyseinen elämänvaihe tuo mukanaan elämään vaikuttavia muutoksia. Eläkkeelle jääminen vaikuttaa radi- kaalisti päivittäisiin sosiaalisiin suhteisiin ja sen takia tuon esille näkemyksiä seniori- ikäisten osallistumisesta ja osallisuudesta. Yhteisöt ja yhteisöllisyys ovat monivah- teisia käsitteitä, jotka jokainen ymmärtää aina hieman eri tavoilla. Näihin teemoihin liittyen tuon teoriaosuudessa esille niiden yleisimpiä määritelmiä. Tuon esille myös

nyky-yhteiskunnassa vallitsevia ajatuksia yhteisöllisyydestä sekä sen, miten yhteisöllisyys näyttäytyy asuinympäristöissä. Yhteisöjen ja yhteisöllisyyden ohella myös hyvinvointi on monivivahteinen käsite ja teoriaosuudessa tarkastellaan, mitä hyvinvointi on ja mistä se koostuu. Tämän lisäksi kerron, mitkä asiat vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin sekä ikääntyvien hyvinvointiin liittyviä erityispiirteitä. Teoriaosuuden lisäksi kuvailen tutkimuksen toteutuksen, tutkimustulokset sekä yhteenvedon ja johdopäätökset jokaisen omassa luvussaan. Viimeisenä annan tilaa omille pohdinnoilleni tästä opinnäytetyöstä sekä sosionomin (AMK) osaamisesta.

Toivon, että tähän tutkimukseen tutustutaan avarakatseisesti ja pohdiskelevasti. Meillä jokaisella on asioista aina jonkinlainen ennakkokäsitys ja sen takia toivon, että tutkimusta tarkastellessa jokainen lukija saavuttaa ainakin yhden uuden oivalluksen. Ennen kaikkea haluankin rohkaista lukijaa tätä tutkimusta lukiessaan pohtimaan myös omia ajatuksiaan ikääntymisestä ja miten nuo ajatukset vastaavat ajatukseen kolmannesta iästä: millaisia toiveita ja tarpeita kolmannen iän elämänvaiheeseen liittyy ja millaisissa ympäristössä toivoo itse ikääntyvänsä.



## 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa kerron tämän opinnäytetyötutkimuksen taustoja sekä tutkimuskysymykset. Esittelen Setlementtiasumisoikeus Oy:n, joka on yhteistyökumppanini. Tähän tutkimukseen liittyy läheisesti yhteistyökumppanin taloyhtiöissä työskentelevät yhteisökoordinaattorit, joten esittelen myös heidän työnkuvansa. Lisäksi kerron, miten yhteisöllisyyden rakentaminen yleensä alkaa, kun uusi talo valmistuu ja toisilleen ennestään tuntemattomat asukkaat muuttavat sisään. Sivuan myös seniori-ikäisten hyvinvoinnista, yhteisöllisyydestä, sosiaalisesta isännöinnistä ja asumisesta aiemmin opinnäytteinä tehtyjä tutkimuksia, lisäksi joukossa on yksi pro gradu-tutkielma.

### 2.1 Opinnäytetyön tausta ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön aiheen taustalla vaikuttaa vahvasti tekijän mielenkiinto erilaisista asumiseen liittyvistä asioista ja ilmiöistä. Aihetta miettiessäni ja tietoa etsiessäni löysin tieni Setlementtiasumisoikeus Oy:n internetsivuille. Aikani sivuja tutkittuani vakuutuin siitä, että yhteisöllisyys ja taloyhtiöissä työskentelevät yhteisökoordinaattorit antavat hyvin innovatiivisen mahdollisuuden tutkia yhteisön rakentamista ja sen vaikutuksia asukkaiden kokemaan hyvinvointiin. Otin yhteyttä Setlementtiasumisoikeus Oy:hyn ja sieltä näytettiin tutkimukselleni vihreää valoa.

Yhteisöllisyys ja varsinkin asumiseen liittyvä yhteisöllisyys on viime aikoina muodostunut varsin ajankohtaiseksi keskustelun aiheeksi. Erityisen paljon on keskusteltu ikäihmisille suunnattujen laitoshoitopaikkojen määrän vähentämisen myötä myös senioreiden asumisratkaisuista. Sekä asumiseen että ikääntymiseen liittyvät asiat ovat tiivis osa sosionomin (AMK) työnkuvaa sosiaalialan kentällä. Halusin tietää, voisiko yhteisöllisyydellä edesauttaa ikääntyvien ihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä, jotka vastaavasti edistävät kotona pärjäämistä. Yhteisöllistä toimintaa voidaan ajatella ennaltaehkäisevänä toimintana ja ennaltaehkäisevän työn puolesta puhujana ajattelin, että on mielenkiintoista yhdistää nämä näkökulmat. Aiheessa minua kiinnostaa ennen kaikkea asukkaiden ääni ja kokemukset, joten oli luonnollista kohdistaa tutkimus asukkaisiin. Tutkimuskysymykseni ovat:

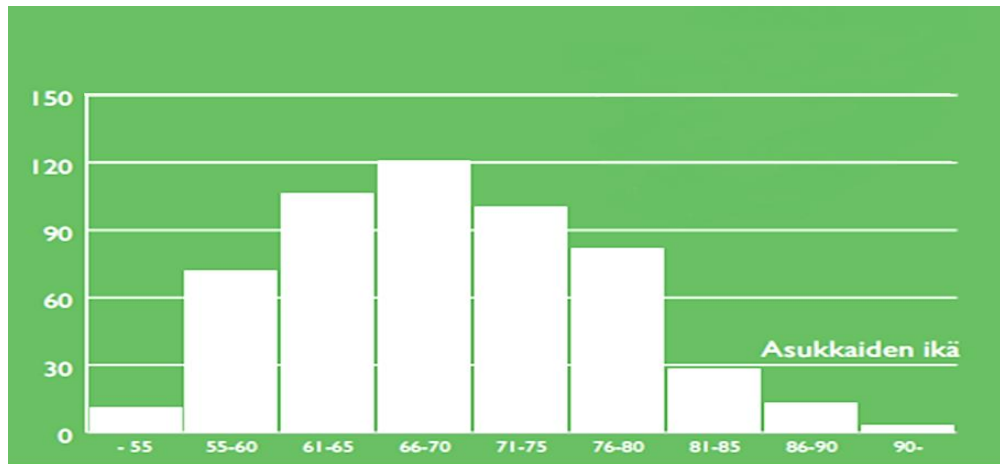
– Miten asukkaat kokevat yhteisöllisyyden asuinympäristössään?

- Millaiseksi asukkaat kokevat yhteisökoordinaattorin roolin yhteisöllisyyden rakentamisessa ja ylläpitämisessä?
- Millaisia vaikutuksia yhteisöllisyydellä koetaan olevan hyvinvointiin?

## **2.2 Setlementtiasumisoikeus Oy**

Setlementtiasumisoikeus Oy on perustettu vuonna 2008. Yhtiön taustayhteisöinä ja omistajina on Suomen Setlementtiliitto ja Kalliolan setlementti. Setlementtiasumisoikeus Oy ei jaa osakkailleen osinkoa, vaan toiminnasta kertynyt tuotto käytetään sekä toiminnan kehittämiseen että asukkaiden hyväksi. Setlementtityölle on keskeistä asumisen ja hyvän elinympäristön kehittäminen. Tästä johtuen Setlementtiasumisoikeus Oy:n toiminta-ajatuksena on tuottaa hyvin suunniteltuja, rauhallisia ja kohtuuhintaisia asumisoikeusasuntoja sekä kehittää asuinyhteisöjä. Toiminta-ajatukseseen kuuluu myös asukaslähtöisen palveluohjauksen toteuttaminen ja sosiaalinen asukasisännöitsijätoiminta. Tätä toiminta-ajatusta toteuttaa jokaisessa taloyhtiössä työskentelevä yhteisökoordinaattori, jonka työnimike vielä ennen vuonna 2014 tapahtunutta nimikemuutosta oli asukasisännöitsijä. Nimikemuutoksen taustalla on asuinyhteisöjen rakentamisen vahvistaminen. (Vuosikertomus 2015; Yritys [viitattu 23.3.2016].)

Kaikki Setlementtiasumisoikeus Oy:n asunnot ovat asumisoikeusasuntoja. Niitä voi hakea 55 vuotta täyttänyt henkilö ja hakijan mukana voi muuttaa nuorempia henkilöitä. Asukasvalinta perustuu lakiin asumisoikeusasunnoista. Asumisoikeusasunnon haussa tarvitaan kunnalta saatava järjestysnumero, jonka perusteella asunnot annetaan. Kaikista halukkaista asunnon saa pienimmän järjestysnumeron omaava. Ensimmäiset asumisoikeustalot valmistuivat vuonna 2010 Helsinkiin Malmille ja Myllypuroon sekä Kuopioon. Tällä hetkellä asumisoikeustaloja on yhteensä kahdeksan: Helsingissä neljä, Espoossa, Vantaalla, Hyvinkäällä ja Kuopiossa kussakin yksi. Palveluiden läheisyydessä sijaitsevat asumisoikeusasunnot ovat kerrostaloja, asunnot ovat pääsääntöisesti kaksioita ja kolmioita. (Vuosikertomus 2015; Yritys [viitattu 23.3.2016].)



Kuvio 1. Asukkaiden ikäjakauma asumisoikeusasunnoissa vuonna 2014 (Vuosikertomus 2015).

Yllä olevassa kuviossa on kuvattuna Settlementiasumisoikeus Oy:n asuntojen ikäjakauma kaikissa kahdeksassa taloyhtiössä vuonna 2014. Valtaosa asukkaista on 55–80-vuotiaita, 66–70-vuotiaita asukkaita on eniten. Yli 80-vuotiaita asukkaita on koko asukasmäärään nähden huomattavan pieni osa, myös alle 55-vuotiaita asukkaita on vähän.

### 2.2.1 Yhteisökoordinaattori

Jokaisessa Settlementiasumisoikeus Oy:n taloyhtiössä työskentelee yhteisökoordinaattori. Vastaavanlaista toimintaa Suomessa asumiseen liittyen ei juuri ole, joten selvitin yhteisökoordinaattoreiden työnkuvaa haastatteleamalla kahta yhteisökoordinaattoria (Liite 1). Haastattelemani yhteisökoordinaattorit kertovat, että heidän työnkuvansa on monipuolinen pitäen sisällään muun muassa asukkaiden ohjausta ja neuvontaa, asukasvaikuttamisen tukemista sekä asumiseen liittyvää isännöintiä. Lisäksi he tiedottavat asukkaille kaikista järjestettävistä toiminnoista. Asukkaiden ohjauksen ja neuvonnan tarve voi liittyä esimerkiksi erilaisen hakemusten täyttämiseen ja he voivat kääntyä yhteisökoordinaattorin puoleen kaikissa mieltään askaruttavissa asioissa. Settlementityön perusarvojen mukaisesti yhteisökoordinaattorit huolehtivat hyvän asuinyhteisön ja yhteisöllisyyden edellytyksistä: he tekevät yhteistyötä talon asukkaiden kanssa ja toteuttavat yhdessä sovittuja tavoitteita ja pelisääntöjä. Yhdessä asukastoimikunnan kanssa yhteisökoordinaattorit suunnittelevat koko talolle yhteistä toimintaa, kuten kerhoja, retkiä ja talkoita. Yhteisökoordinaattoreiden

työnkuvaan kuuluu turvallisen ja rauhallisen asuinympäristön ylläpitäminen häiriökäyttäytymisiin reagoimalla. Pääasiassa yhteisökoordinaattorit ovat sosiaali- ja terveysalan koulutuksen saaneita, mutta joukkoon mahtuu myös muiden alojen edustajia. (Hirwonen 2015; Merivirta 2015.)

Yhteisökoordinaattorit ovat tavattavissa asukastilan yhteydessä olevasta toimistostaan pääasiassa arkisin toimistoaikoina. Heidän paikallaoloaikansa tiedotetaan asukkaille taloyhtiön ilmoitustaululla. Yhteisökoordinaattoriin saa yhteyden puhelimitse, sähköpostitse tai kasvotusten. Myös perinteisellä kirjeellä voi ottaa yhteyttä. Yhteisökoordinaattorin työssä on tärkeää olla läsnä talon arjessa: toimiston kynnys pidetään matalana ja asukkaiden pieniin tai suuriin huolenaiheisiin pyritään löytämään ratkaisu mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti. Yhteisökoordinaattoreiden työn vaikuttavuutta arvioidaan jatkuvasti ja toimintaa kehitetään innovatiivisesti: tavoitteena on saada asukkaat viihtymään ja osallistumaan. (Hirwonen 2015; Merivirta 2015.)

Yhteisökoordinaattorin tehtäväkuvan historia perustuu sosiaaliseen isännöintiin ja asukasneuvontaan. Sosiaalinen isännöinti kehiteltiin 1980-luvulla. Sen avulla alettiin etsiä ratkaisuja asumisen monimuotoistumiseen. Varsinaisesti sosiaalisen isännöinnin katsotaan alkaneen Suomessa 1990-luvun alussa kokeiluna ja vasta vuosittuhannen vaihteessa se on yleistynyt. Samoihin aikoihin sosiaalisen isännöinnin ohessa alettiin puhua asumisneuvonnasta. Sosiaalisen isännöinnin ja asumisneuvonnan käsitteitä käytetään rinnakkain. Usein sosiaalisella isännöinnillä viitataan kuitenkin kiinteistöyhtiön tekemään työhön, jossa teknisen ja taloudellisen isännöinnin lisäksi työnkuvaan kuuluu sosiaalinen näkökulma. Vastaavasti asumiseen liittyvien ongelmien ennaltaehkäisyä ja ratkaisuja tavoittelevaa asukasneuvontaa voi tarjota myös muiden sektoreiden toimijat. (Backlund 2004, 4–6.)

Backlundin (2004, 5) mukaan Syrjänen (1991, 100–103) määrittelee sosiaalisen isännöinnin toiminnaksi, jossa perinteisen isännöinnin rinnalla hoidetaan myös asukkaan sosiaalisia asioita, kuten kartoitetaan tarpeita muille palveluille. Kyseessä on siis kiinteistöhoidon ja yhteiskunnallisten palveluiden yhteensovittaminen. Syrjäsen mukaan kolmannen sektorin ja kiinteistöyhtiöiden tuottamien asukaspalveluiden tärkeä tehtävä on toimia linkkinä julkisten ja yksityisten palvelujen välillä. Sen sijaan Nupponen (1991, 36, Backlundin 2004, 5 mukaan) on määritellyt sosiaalisella

isännöinnillä olevan kolme ulottuvuutta. Sosiaalista isännöintiä voidaan Nupposen mukaan tarkastella asukaskeskeisenä yhdyskuntatyönä, jolla pyritään vahvistamaan asukkaiden omatoimisuutta. Lisäksi sosiaalista isännöintiä voidaan pitää julkisten ja yksityisten palvelujen koordinoimisen apuvälineenä. Kolmantena ulottuvuutena sosiaaliselle isännöinnille Nupponen näkee kiinteistöyhtiön toiminnan laajentamisen asukaspalveluorganisaatioksi.

## **2.2.2 Yhteisöllisyyden muotoutuminen**

Yhteisön rakentuminen ottaa aina oman aikansa, näin myös Settlementiasumisoy:n taloyhtiöissä. Rakennusten valmistuessa ja asukkaiden sisään muuttaessa huomiot kiinnittyvät usein takuuajaksiin asioihin ja rakennusteknisiin ongelmiin. Kun edellä mainitut asiat ajan saatossa jäävät vähemmälle, on yhteisöllisyydelle ja sen rakentamiselle enemmän aikaa. Yhteisökoordinaattorit kertovat, että jokainen yhteisö muodostuu omalla tavallaan, eikä kahta samanlaista tapaa ole. Joskus asukkaat ovat itse hyvin aktiivisia toimijoita yhteisöllisyyden edellytysten luomisessa, jolloin yhteisökoordinaattorin tehtävä on yhteisön tukeminen. Joissain tapauksissa – varsinkin yhteisöllisyyden alkutaipaleella – asukkaat saattavat olettaa yhteisökoordinaattorin ottavan vetovastuun yhteisestä tekemisestä, vaikka se ei suinkaan ole tarkoitus. Asukkaat itse ovat asiantuntijoita siinä, millaiset aktiviteetit ja toiminnot heitä kiinnostavat: mitä enemmän ideoita kumpuaa yhteisöstä, sen parempi. Tavoitteena yhteisöllisyydessä on sen toimivuus myös silloin, kun yhteisökoordinaattori ei ole paikalla. (Hirwonon 2015; Merivirta 2015.)

Yhteisökoordinaattorit kuvailevat, että yhteisöllisyyden rakentaminen alkaa usein toisiin tutustumisesta yhteisen kahvittelun merkeissä. He kertovat, että jutustelun lomassa syntyy usein uusia ideoita ja ajatuksia yhteiselle tekemiselle ja toiminnalle, jolloin yhteinen tekeminen kumpuaa orastavan yhteisön sisältä ja heidän omasta tarpeestaan käsin. He jatkavat, että ajatus yhteisöllisyydestä ei rajoitu vain talon sisäiseksi toiminnaksi, vaan taustalla on ajatus myös naapuritalojen ja muun lähi-naapuruston välisestä yhteisöllisyydestä. Tästä syystä yhteiset toiminnotkaan eivät ole talosidonnaisia, vaan toimintaa viedään myös talon seinien ulkopuolelle. Haasteiksi yhteisön muodostumiselle he mainitsevat talon asukkaiden henkilökemioiden

kohtaamisen, sillä mielihaluja ja ajatuksia on yhtä monta kuin on osallistujiakin. (Hirwonon 2015; Merivirta 2015.)

Asukkaiden joukosta löytyy aina henkilöitä, jotka eivät ole kiinnostuneita yhteisöllisyydestä ja yhteisestä tekemisestä. Yhteisöä ei pidä luoda väkisin ja yhteisökoordinaattorit korostavatkin, että asukkaat saavat olla ja elää omissa oloissaan niin halutessaan. Osallistuminen tai osallistumatta jättäminen on jokaisen asukkaan oma valinta ja molemmat ratkaisut ovat yhtä sallittuja. Osallistumisen mahdollisuus tarjotaan joka tapauksessa jokaiselle asukkaalle. Kerran toiminnoista kieltäytynyt asukas ei ole kieltäytynyt osallistumisesta lopullisesti. (Hirwonon 2015; Merivirta 2015.)

### **2.3 Aiemmat tutkimukset**

Etsiessäni aiheesta aiemmin opinnäytetyönä tehtyjä tutkimuksia löysin muutaman aiheittani suhteellisen läheisesti sivuavan tutkimuksen, mutta vastaavaa aiempaa opinnäytetyötä ei löytynyt. Yhteisöllisyyteen liittyviä tutkimuksia on tehty erilaisissa asumisyksiköissä ja tukiasumisen muodoissa melko paljon, mutta kerrostaloasumiseen liittyviä tutkimuksia on vähemmän. Esittelen seniori-ikäisten hyvinvointiin, asumiseen sekä yhteisöllisyyteen ja sosiaaliseen isännöintiin liittyviä tutkimuksia.

Hiltunen (2008) on opinnäytetyössään tutkinut Jyväskylässä senioreille suunnatussa asuintalossa Oskarinhovissa, voisiko yhteisellä tekemisellä edistää yhteisöllisyyttä ja seniori-ikäisten kotiutumista uuteen asuinympäristöön. Oskarinhovi oli tutkimusta tehdessä juuri valmistunut ja tutkimus toteutettiin pian asukkaiden sisäänmuuton jälkeen. Tekemänsä alkukartoituksen jälkeen Hiltunen järjesti asukkaille kahdeksan toiminnallista tapaamiskertaa, joiden perusteella tarkasteltiin toiminnan vaikuttavuutta yhteisöllisyyden kehittymiseen. Tutkimuksen mukaan senioriasukkaiden mielestä erilaiset toiminnot ja yhdessä tekeminen lisäävät yhteisöllisyyttä. Lisäksi asukkaiden mielestä yhteisöllisyys on tärkeää, sillä he kokevat yhteisöllisyyden lähentävän asukkaita ja toisiin tutustumisesta tulee helpompaa. Myös Isto ja Karttunen (2012) ovat opinnäytetyönsä toiminnallisessa osuudessa järjestäneet yhteisöllistä toimintaa ikäihmisille Oulussa. Heidän tutkimuksestaan käy ilmi, että ikäihmisten mielestä myös lyhytkestoisella yhteisöllisellä toiminnalla on vaikutuksia hy-

vinvointiin, osallisuuteen ja yhteisöllisyyden kokemukseen. Yhteisöllisellä toiminnalla on myös vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja elämänlaadun kokemukseen.

Keskinen, Kitinprami ja Lankinen (2008) ovat opinnäytteessään tutkineet ikääntyneiden henkilöiden kokemuksia toimintakyvystä ja asuinympäristöstä. He selvittivät tutkimuksessaan, miten asumispalvelusäätiön omistamaan vuokrataloon muuttaminen vaikutti iäkkäiden henkilöiden toimintakykyyn sekä millaisia vaikutuksia talon alakerrassa järjestettävällä päivätoiminnalla ja yhteisöllisyydellä oli iäkkäiden toimintakykyyn. Tutkimuksen mukaan muutto vaikutti positiivisesti iäkkäiden ihmisten elämänsisältöön. Prepula (2010) on tutkinut yhteisöllisyyttä taloyhtiön voimavarana Helsingin Laajasalon kaupunginosassa sijaitsevassa kerrostalossa. Prepulan tutkimuksen mukaan asukkaat pitävät yhteisöllisyyttä merkittävänä turvana ja voimavarana. Yhteisöllisyyttä ei pidetty itsestäänselvytenä, vaan vuorovaikutuksen kautta kasvavana ilmiönä.

Puumalainen (2011) on selvittänyt pro gradu-tutkielmassaan ikääntyneiden asumista ja hyvinvointia. Hänen tutkimuksestaan käy ilmi, että ikäihmisen hyvinvointia tukeva asumisympäristö on esteetön ja turvallinen sekä toimintakykyä edistävä. Puumalaisen mukaan haasteina ikäihmisten asumiselle on yksinäisyyden ja erilaisien sairauksien määrän lisääntyminen. Hän toteaa, että ikäihmisten asumisen olosuhteisiin vaikutetaan muun muassa kaupunkisuunnittelulla ja asuntopoliittisilla päätöksillä. Kotipalveluiden kehittämällä ja omaishoidon tukemisella edistetään Puumalaisen tutkimuksen mukaan ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden ylläpitoa sekä hyvinvointia. Hänen tutkimuksestaan käy myös ilmi se, että harrastuksiin tai päivätoimintaan osallistuminen on merkittävää ikäihmisten yksinäisyyden ehkäisemisessä.

Esittelen sosiaalisesta isännöinnistä kaksi aiemmin tehtyä tutkimusta. Kinnunen ja Kuisti (2011) tarkastelivat sosiaalisen isännöinnin merkitystä asiakkaille Asu ite-hankkeen osa-arvioinnissa. Tutkimuksen mukaan sosiaalisella isännöinnillä on paljon yhteistä asumisneuvonnan perusajatuksen kanssa. Asukkaiden kokemukset sosiaalisesta isännöinnistä olivat positiivisia ja tutkimukseen osallistujat kertoivat saaneensa yksilöllisiin tarpeisiin perustuvaa tukea ja kokeneet sen edistävän itsenäisyyttään. Niskala ja Tuukkanen (2015) vastaavasti ovat tutkimuksellaan selvittäneet

sosiaalisessa isännöinnissä esiintyviä eroja kolmen eri toimijan välillä. Tutkimuksessa mukana olleet toimijat ovat Jyväskylän aikuissosiaalityö, Tampereen Vuokratulosäätiö ja Tampereen Vuokra-asunnot. Tutkimuksen mukaan erot sosiaalisen isännöinnin toteuttamisessa johtuivat toimijoiden organisaatiotaustaisista eroista, sillä yksi toimijoista on kaupungin sosiaalitoimi, yksi osakeyhtiö ja yksi säätiö. Lisäksi palvelun tuottamisen tavoissa esiintyy eriävyyksiä, sillä Jyväskylän kaupungin aikuissosiaalityön sosiaalisessa isännöinnissä korostuvat ennaltaehkäisevä työ sekä palvelusuunnitelman mukainen asiakastyö. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi myös se, että sosiaalisella isännöinnillä on mahdollisuus yleistyä yhtenä sosiaalityön muotona.



### 3 KOLMAS IKÄ

Tässä luvussa kerron, mitä tarkoitetaan kolmannella iällä ja millaisia vaikutuksia elinajanodotteen kasvulla on ikääntymiseen liittyviin kysymyksiin. Tuon esille sekä tunnetuimman kolmannen iän teoreetikon Peter Laslettin määritelmän että tuoreemman määrittelyn kolmannesta iästä. Lisäksi tässä luvussa käsitellään elämänculun vaikutuksia osallistumiseen ja osallisuuteen sekä useille kolmannessa iässä ajankohtaiseksi tulevia asumiseen liittyviä asioita.

#### 3.1 Kolmannen iän määrittelyä

Vielä toistaiseksi ikääntyminen nähdään nyky-yhteiskunnassa enemmän taakkana kuin rikkautena. Vanhuuden ajatellaan tarkoittavan heikkenemistä, menetyksiä sekä sairauksia ja vanhuus saatetaan kokea häpeällisenä asiana. Vanhuuden viisautta arvostetaan länsimaissa vielä vähäisesti. Elinajanodotteen kasvaessa vallalla oleva ajatus vanhenemisestä on kuitenkin vähitellen muuttumassa. On alettu puhua kolmannesta iästä. Kolmas ikä ajoittuu ihmisen elämäncakarella 60 ja 80 ikävuoden välille. Kolmannen iän alkupuolella ihmiset viettävät viimeisiä vuosiaan työelämässä ja ovat jäämässä eläkkeelle, joten kolmanteen ikään sisältyy elämäncmuutoksia. Vuonna 2005 keskimääräinen elinajanodote oli miehillä 75,5 vuotta ja naisilla 82,3 vuotta. Vuoteen 2035 mennessä keskimääräinen elinajanodote on miehillä 81,3 vuotta ja naisilla 85,8 vuotta. Ihmisten eläessä yhä vanhemmiksi kolmannen iän elämäncvaihe saattaa kestää jopa 20–30 vuotta, mikä on elämässä pidempi vaihe kuin lapsuus tai nuoruus. (Tudor-Sandahl 2006, 16–19; Haarni 2010, 13; Kärnä 2008, 26; Stakes 2007, 31; Koskinen 2004, 32.) Kärnä (2008, 28) väitöskirjatutkimus kolmannesta iästä osoittaa, että kolmas ikä Suomessa ei ole vain kulttuurista puhetta vaan todellisuutta.

Tunnetuimpana kolmannen iän teorian ja käsitteiden kehittäjänä pidetään brittiläistä Peter Laslettia. Laslettin 1980-luvun loppupuolella kehittämässä teoriassa ihmisen elämänc koostuu neljästä eri vaiheesta, jossa kolmas ikä asettuu työssäkäytävaiheeseen (toisen iän) ja varsinaisen vanhuuden (neljännen iän) väliin. Laslettin mukaan kolmannessa iässä ihminen on vapaa toteuttamaan itseään ja hän pitää kolmannen

iän vaihetta elämässä erityisenä kulminaatiopisteenä. Kolmannen iän saavuttaminen edellyttää Laslettin teoriassa tiettyjen väestöllisten, taloudellisten, sosiaalisten ja kulttuuristen kriteerien täyttymistä. Näin ollen kolmannen iän saavuttaminen on mahdollista vain kehittyneissä maissa, joissa kuolleisuus on alhainen ja elintaso korkea. Laslettin kolmannen iän teoriaa on kritisoitu muun muassa kohtuuttomista odo- tuksista ja idealismista sekä siitä, että kolmatta ikää elävät pakotetaan tiettyihin nor- meihin ja muotteihin. Kaikesta kritiikistä huolimatta Laslettin teoria on luonut pohjaa kaikelle keskustelulle, mitä kolmannesta iästä tänä päivänä käydään. (Koskinen & Riihiahho 2007, 46–55.)

Barnes (2011) kuvailee kolmatta ikää aikuisuuden kultaisiksi vuosiksi. Hän kertoo, että kolmas ikä on historiaan peilattaessa vielä verrattain uusi elämänvaihe, sillä ennen varsinaisen vanhuuden ikävaihe oli suora jatkumo aikuisuudelle. Barnesin mukaan hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät tiedot ja taidot osataan käyttää hyödyksi, jotta ihmiset voivat vanheta hyvin. Koskisen ja Riihiahon (2007, 45, 54–57) mukaan kolmannesta iästä keskustellessa keskiössä on yksilön elämismaailman ja elämän- tavan rakentuminen erityisesti toimijuus- ja identiteettinäkökulmasta. He kertovat, että kolmatta ikää tarkastellaan kasvun ja uusiutumisen vaiheena, johon voi kuulua erilaisten toimintojen lisäksi kasvua myös sosiaalisten suhteiden, luovuuden ja tun- teiden alueella. Kolmas ikä nähdään nuorekkaana vanhenemisena. Koskinen ja Rii- hiahho tuovat esille myös näkökulman siitä, että uuden elämänvaiheen tuomien mah- dollisuuksien myötä kolmatta ikää lähestyvien henkilöiden oletetaan miettivän ja harkitsevan sitä, mitä tulevalta elämältään haluavat. Kolmannen iän mukanaan tuo- mia mahdollisuuksia pohtiessa tulee muistaa, että erilaiset teoriat eivät muodosta normia siitä, miten elämää tulee viettää eläkkeelle jäämisen jälkeen. Samalla Kos- kinen ja Riihiahho kuitenkin muistuttavat, ettei voida unohtaa sitä, että kaikki ihmiset eivät vanhene samalla tavalla. He kertovat, että erityisesti köyhien, sairaiden ja syr- jäytyneiden kolmannen iän mukanaan tuomat mahdollisuudet poikkeavat yleisestä kolmannesta iästä käydystä keskustelusta.

### 3.2 Asuminen kolmannessa iässä

Vuonna 2011 Jyrki Kataisen hallituksen ohjelmassa kehittämiskohteena oli ikääntyvien ihmisten hyvinvointi ja toimintakyky. Tavoitteena oli ikääntyvien asumisen kehittämishojelman laatiminen, itsenäisen asumisen tukeminen ja kotiin vietävien palvelujen kehittäminen. (Hallitusohjelma 2011, 60.) Juha Sipilän hallituksen ohjelma toistaa samoja elementtejä Kataisen hallituksen ohjelman kanssa (Hallitusohjelma 2015, 21). Vuoden 2012 lopulla voimaan tullut laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista, puhekielessä vanhuspalvelulaki, edellyttää kunnilta toimia näiden kehittämiskohteiden toimeenpanemiseen (L 28.12.2012/980). Ikääntyvien asumisen palveluiden kehittäminen on käynnistynyt ja vanhuuspoliittinen linjaus Suomessa on, että omassa kodissa asutaan mahdollisimman pitkään. Ikääntyneille suunnattujen laitoshoitopaikkojen määrää vähennetään ja kotiin vietäviä palveluja lisätään. Tutussa ympäristössä asumisen nähdään lisäävään ikääntyvän ihmisen elämänlaatua. Ennaltaehkäisevän työn merkitys kotona pärjäämisessä sekä henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisessa korostuu. Vanhuuteen varautuvat muuttoa harkitsevat kolmasikäiset miettivät usein erilisten asumisvaihtoehtojen välillä ja yleensä tavoittelevat asuntoa, johon voi asettua pysyvästi. Valtaosa iäkkäistä ihmisistä asuu yksin ja väestön ikääntymisen ja pitkäikäisyyden myötä yksin asuvien määrän ennustetaan lisääntyvän entisestään. Lisäksi suurin osa yksin asuvista ikäihmisistä on naisia, sillä heidän elinajanodotteensa on pidempi kuin miesten. (Mikkola & Rasila 2006, 15; Tyynelä 2007, 6; Juntto & Vilkkö 2005, 132–133; Tenkanen 2007, 181–182; Vaarama ym. 2006, 110.)

Suurin osa eläkkeelle jäävistä ihmisistä ei tarvitse erityisiä asumisjärjestelyjä ensimmäisen eläkevuosikymmenen aikana. Jos nykyinen koti on eläkkeelle jäämisen jälkeen edelleen elämäntyyliin ja erilaisiin tarpeisiin sopiva, kolmatta ikää elävät eivät koe asunnon vaihtamista tarpeelliseksi. Jos asuntoa halutaan vaihtaa, uutta kotia etsitään yleensä kaupungeista hyvien kulkuyhteyksien ja palveluiden läheisyydestä. Kodin vaihdon taustalla voi olla tarve pienemmästä ja helppohoitoisemmasta kodista sekä uuden kodin myötä helpottuvista arjen toiminnoista. Esimerkiksi omakotitalossa asumiseen kuuluu pihatöitä ja talon kunnossapitoon liittyviä hommia, joita kerrostalossa asuessa ei ole. Rationaalisten ajatusten lisäksi asunnon vaihtamiseen

ja tulevan asuinalueen valintaan saattaa vaikuttaa myös tunteet. (Juntto & Vilkkonen 2005, 118, 132; Mikkola & Rasila 2006, 19; Laurinkari ym. 2005, 11.)

Sotien jälkeen syntyneiden suurten ikäluokkien eläköityminen ja laitoshoitopaikkojen määrän vähentäminen on edesauttanut senioreille suunnattujen asumismuotojen syntymistä ja kehittymistä. Senioriasumisen malleja ovat erilaiset palvelutalot ja senioriasunnot. Palvelutaloissa asukkailla on omat asunnot, mutta heillä on tarvetta erilaisille palvelutalossa tarjolla oleville palveluille. Palvelutalojen toiminta voi olla kaupungin tai yksityisen palveluntarjoajan tuottamaa palvelua. Senioritaloista puhutaan vastaavasti silloin, kun asuminen perustuu omistus- tai vuokrasuhteeseen, mutta asunnot on suunnattu yli 55-vuotiaille asukkaille. Senioritalojen ainoa yhteinen kriteeri onkin ikäryhmä, keille asunnot on suunnattu, vaikka usein ikäryhmän tarpeet otetaankin suunnittelussa huomioon muun muassa toimivilla tilaratkaisuilla ja rakentamalla palvelujen läheisyyteen. Yhteisten senioritalorakentamisen kriteerien puuttuessa sellaisten ja senioritalotunnuksen luomista on ehdotettu. Palvelutaloissa ja senioritaloissa asuvien henkilöiden toimintakyvyssä on eroavaisuuksia. Senioritaloissa asuvat ovat pääsääntöisesti hyväkuntoisia ihmisiä, joiden palvelun tarve ei ole yhtä suuri kuin palvelutalossa asuvien. Palvelutaloissa on hoitohenkilökuntaa, senioritaloissa ei ole. (Juntto & Vilkkonen 2005, 124, 131; Tyynelä 2007, 18; Tenkanen 2007, 181–182; Laurinkari ym. 2005, 13, 18.)

2000-luvun alkupuolella on pohdittu paljonkin, millaisen jalansijan yhteisöllisyys tulee saamaan tulevaisuudessa ikääntyville suunnatuissa asumisratkaisuisissa. Aktiiviset Seniorit ry:n aloitteesta valmistui yhteisöllisyyteen ja omatoimisuuteen perustuva senioritalo Loppukiri Helsingin Arabianrantaan vuonna 2006. Loppukirin asukkaat muodostavat yhteisön, joka omavaraisesti tuottaa asukkailleen palveluja. Näitä palveluja ovat esimerkiksi päivittäiset yhteiset ateriat, talon kunnossapito sekä harrastustoiminta ja naapuriapu. Elämän aktiivisuus ja tunne tarpeellisuudesta pitää yllä asukkaiden vireyttä. Hoivaa tarvitaan ainoastaan välttämättömimpään elämän viimeisinä vuosina. Loppukiriä on seurannut vuonna 2015 Helsingin Kalasatamaan nousut Kotisatama. (Dahlström & Minkkinen 2009, 14; Iloa yhdessä toimimisesta! 2016.) Oulussa seniorien erilaisiin asumistarpeisiin vastataan Caritas-kylässä, joka sijaitsee Oulun keskustan tuntumassa. Caritas-kylässä senioreiden on mahdollista

asua itsenäisemmin palvelutalossa tai vaihtoehtoisesti palvelukodissa. Caritas-kylässä ravintola-, lääkäri- ja kuntoutuspalvelut sijaitsevat lähellä käyttäjiään. Caritaksen seniorikeskuksissa järjestetään asukkaille ohjelmaa. Lisäksi asukkailla on mahdollista harrastaa ja oleilla yhdessä toisten asukkaiden kanssa. (Aktiivisesti yhdessä [viitattu 24.3.2016].) Esimerkkejä muista yhteisöllisen asumisen muodoista ja suunnitelmista esittelen tarkemmin luvussa 4.4.

### 3.3 Osallistuminen ja osallisuus

Aktiivisuus on tyypillistä kolmannelle iälle. Elo sisältää normaalia arkea ilman palkkatyötä, mutta sen lisäksi moni etsii itsellensä sosiaalista ympäristöä ja virikkeitä muun muassa erilaisten järjestöjen ja vapaaehtoistoiminnan parista. Tällaiseen toimintaan osallistumalla ikääntyvät kokevat käyttävänsä omia voimavarojaan oman hyvinvointinsa edistämiseen, mutta toissijaisesti toiminta nähdään myös yhteiskuntaa hyödyttävänä. Aktiivisessa kolmannessa iässä nähdään myös esiintyvän sellaisia inhimilliselle vuorovaikutukselle ja hyvinvoinnille tärkeitä piirteitä, joista työikäiset saattavat jäädä paitsi. Käytännössä työelämästä pois jäännin jälkeen ihmisillä on enemmän aikaa kiireettömälle vuorovaikutukselle ja uusien sosiaalisten suhteiden luomiselle. (Tudor-Sandahl 2006, 16; Haarni 2009, 81, 92; Haarni 2010, 13, 29–30, 50–51.)

Kolmatta ikää elävät ovat usein hyväkuntoisia ja eläkkeelle jäämisen jälkeen heillä on aikaa ja kiinnostusta osallistua erilaisiin tapahtumiin omien tarpeidensa mukaan. Eri toimintoihin, harrastuksiin ja kulttuuritilaisuuksiin osallistuminen tuo elämään rytmiä, joka työelämästä poisjäännin jälkeen ei välttämättä enää ole itsestäänselvyys. Osallistumista ja aktiivisuutta pidetään hyvän vanhenemisen edellytyksenä. Osallistumisen nähdään olevan keino vaikuttaa oman ympäristönsä asioihin ja erilaiset yhteisöt tarvitsevat osallistujia. Aktiivinen elämä tuottaa terveyttä ja toimintakykyä ja aktiivisuuden nähdään vähentävän sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta. (Riihiaho & Koskinen 2007, 275–276.)

Haarnin (2010, 118–128) tekemän tutkimuksen mukaan kolmannen iän saavuttaneet itse kuvailevat osallistumisen tarjoavan mielekäästä tekemistä, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä sosiaalista vuorovaikutusta. Lisäksi he näkevät, että näiden kolmen aspektin välillä vallitsee yhteys. Ikääntyvien omia ajatuksia hyvinvoinnin lisääntymisestä tukevat myös useat erilaiset tutkimukset. Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen nähdään hidastavan erityisesti koetun terveyden ja toimintakyvyn huononemista sekä sen nähdään ehkäisevän masennusta. Kolmatta ikää elävät arvioivat itse, että osallistuminen erilaisiin toimintoihin lisää heidän omaa hyvinvointiaan.

Osallistumisen ohella myös osallisuus liittyy läheisesti yhteisöllisyyteen ja hyvinvointiin. Tämän takia osallisuuden näkökulma tulee huomioida puhuttaessa yhteisöllisyyden vaikutuksesta koettuun hyvinvointiin. Osallisuus käsitteenä määritellään usein melko löyhästi, mutta käytännössä osallisuutta ei synny ilman osallistumista. Raivion ja Karjalaisen (2013, 13) mukaan osallisuus voidaankin määritellä sekä itessään tavoiteltavana arvona tai toimintaan osallistumisena. Alilan ym. (2011, 13) mukaan osallistuminen tapahtuu sosiaalisten suhteiden ja verkostojen kautta erilaisilla tasoilla, kuten yksilö-, alue- ja valtakunnallisella tasolla. Alila ym. jatkavat, että osallisuutta pidetään yksilöiden hyvinvoinnin kannalta keskeisenä tekijänä, vaikka osallisuuden ja hyvinvoinnin välisen yhteyden todentaminen ei ole helppoa. He kertovat lisäksi, että osallisuus ja sosiaaliset verkostot suojaavat yksilöitä hyvinvointivajeilta ja syrjäytymiseltä. Osallisuuden käsitteeseen liittyy yhteisten normien hyväksyminen sekä vastavuoroisuus yksilöiden ja ryhmien välillä.

Osallisuuden ja yhteisöllisyyden nähdään olevan merkittävässä asemassa syrjäytymistä aiheuttavien tekijöiden ehkäisemisessä (Kansalaisyhteiskuntapolitiikan 2009, 13–14). Rouvinen-Wileniuksen ym. (2011, 50) mukaan osallisuus on yksilöllinen kokemus, joka ilmenee ihmisen kuuluessa johonkin yhteisöön. Osallisuutta on toimintaan osallistumisen mahdollistama tunneperäinen kokemus yhteenkuuluvuudesta, jossa ihminen voi aktiivisesti ja sitoutuneesti vaikuttaa itseänsä ja ympäristöänsä koskeviin asioihin. Lisäksi heidän mukaansa osallisuuteen liittyy kuulluksi tulemisen tunne, joka vastaavasti tukee identiteetin eheyttä ja rakentumista. Osallisuuden kokemukseen liittyy läheisesti myös kokemus muutoksen mahdollisuudesta.

Osallisuuteen liittyy vahvasti myös toimintaan osallistuvien henkilöiden välinen toimiva vuorovaikutus sekä tunne luottamuksesta. Luottamuksellisen suhteen syntyminen vaatii sitä, että yksilö antaa muille jotain itsestään ja kunnioitus niitä asioita kohtaan, joita muut osallistujat antavat itsestään. Luottamus on asia, joka säilyy, vaikka ihmiset olisivat joissain asioissa eri mieltä toistensa kanssa. (Rouvinen-Wilenius ym. 2011, 51.)

## 4 YHTEISÖT JA YHTEISÖLLISYYS

Seuraavassa luvussa kerron yhteisöjen ja yhteisöllisyyden määritelmän jatkaen sosiaalisen pääoman käsitelmäärittelyyn. Sosiaalisen pääoman määrittelyn ohessa tuon esille luottamuksen merkityksen sosiaalisen pääoman syntyyn. Lisäksi käsitelen nyky-yhteiskunnassa vallitsevaa ajatusta yhteisöllisyydestä ja yksilöllisyydestä. Omissa alaluvuissaan käsitelen myös yhteisöllisyyden esiintymistä asuinympäristöissä sekä esittelen erilaisia olemassa olevia yhteisöllisen asumisen muotoja.

### 4.1 Yhteisöllisyyden määrittelyä

Yhteisön ja yhteisöllisyyden määrittely riippuu määrittäjästä: ne tarkoittavat eri ihmisille eri asioita. Yhteisöllisyys ymmärretään usein voimakkaana yhteenkuuluvuuden tunteena, johon liittyy vahvasti esimerkiksi vuorovaikutus ja yhteisesti jaetut arvot ja ideologiat. Yhteisöön kuuluvien ihmisten ei tarvitse olla fyysisesti läsnä kuuluakseen yhteisöön, sillä yhteisö voi olla myös virtuaalinen. Moderni ajatus yhteisöstä onkin se, että niiden avulla yksilöt ilmaisevat elämäntapaansa ja sitoutumistaan toisiin samanhenkisiin ihmisiin. Yhteisöt voivat olla kooltaan joko hyvin suuria, kansakunnan kokoisia tai vastaavasti muutaman henkilön muodostamia pieniä yhteisöjä. Yhteistä kaikille yhteisöille on kuitenkin kaikkien osallisten kokema tunne läheisyydestä ja lämmöstä. (Saastamoinen 2009, 41–42, 58–61; Nivala 2008, 50.)

Perinteinen ajatus yhteisöistä ja yhteisöllisyydestä on sidottu paikkaan. Tällöin yhteisöllillä ja yhteisöllisyydellä tarkoitetaan tietyssä paikassa tai tietyllä alueella asuvien ihmisten välistä vuorovaikutteisuutta. Yhteisöllisyydessä ei ole kyse yksittäisistä kohtaamisista esimerkiksi naapurustossa asuvien välillä, vaan se vaatii vuorovaikutuksellista jatkumoa. Yhteisöjen ja yhteisöllisyyden tavoitteena on saada aikaan hyvää yhteisöön kuuluvien keskuudessa, sillä jokaisella on halu ja tarve tuntea olonsa turvalliseksi ja tulla hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Yhteisöt ja etenkin yhteisöllisyys eivät rakennu ilman yhteistä tahtoa, eikä niiden olemassa oloa tule pitää itsestäänselvyytenä. Yhteisöllisyys perustuu aina osallistumisen vapaaehtoisuuteen. (Saastamoinen 2009, 43; Pirttilä-Backman ym. 2010, 27; Born 2014, 26, 48; Hyypä 2002, 113.)



Yhteisöistä puhuttaessa on aina läsnä sekä inklusion että eksklusion näkökulma. Yhteisöistä riippuen sen jäsenet voivat määritellä kenet otetaan mukaan yhteisöön, kuka jää yhteisön ulkopuolelle ja millä perusteilla. Usein yhteisöjen ulkopuolelle jääminen johtuu ihmisten välisistä ideologisista eroista varsinkin niissä tapauksissa, kun yhteisöön kuulumisen edellyttää yhteisen ideologia toteuttamista. Yhteisön ulkopuolelle jäänyt ei pääse hyötymään yhteisön ja yhteisöllisyyden tarjoamista hyödyistä. Yhteisö voi myös vahvistaa keskinäistä sidettä niiden henkilöiden kustannuksella, jotka on suljettu pois yhteisöstä. Yhteisöllisyysajatusta saatetaan myös kritisoida konservatiivisuudesta, hyvin perinteisten arvojen kunnioittamisesta ja yhteisöön kuuluvien taustojen samankaltaisuuksista. (Saastamoinen 2009, 42, 53; Ahokas 2010, 157–158; Pessi & Seppänen 2011, 295.) Settlementiasumisoikeus Oy:n toiminta-ajatus asuinyhteisöjen kehittämisessä on nimenomaan se, että kaikki asukkaat ovat tervetulleita osallistumaan toimintaan ja rakentamaan yhteisöllisyyttä. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni asukas osallistuu ja osallistumisen edistämiseksi työskennellään toimintaa arvioimalla ja kehittämällä. (Yhtiö [viitattu 23.3.2016]; Merivirta 2015.)

## 4.2 Sosiaalinen pääoma

Yhteisöllisyyspuheeseen liitetään usein käsite sosiaalinen pääoma. Sosiaalista pääomaa syntyy tasavertaisissa suhteissa, jotka ovat myös yhteisön rakentumisen perusedellytykset. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan sosiaalisen ympäristön ja sosiaalisten suhteiden ulottuvuutta sosiaalisiin verkostoihin, ihmisten väliseen luottamukseen ja yhteisössä vallitseviin normeihin. Edellä mainittujen asioiden katsotaan edistävän yhteisöjen vuorovaikutusta ja toimintojen sujuvuutta. Yhteisöjen sisäinen vuorovaikutus on vastavuoroista, eikä kukaan yhteisöön kuuluva henkilö ole toiseen nähden korkeammassa auktoriteettiasemassa. Sosiaalinen pääoma tehostaa sekä yhteisön hyvinvointia että yksilön tavoitteiden toteutuvuutta. Pitkäaikaiset ja pysyvät ihmissuhteet mahdollistavat sekä tavoitteellisen toiminnan arjessa että tuen elämän vaikeina hetkinä. Monien tärkeiden asioiden saavuttaminen onkin mahdollista ainoastaan yhteistyönä, oli kyseessä sitten konkreettinen tavaroiden kantaminen tai abstraktien asioiden ideointi. Sosiaalinen pääoma muodostuu ainoastaan yhteisöl-

lisyiden kautta eivätkä yksittäiset henkilöt sitä pysty tuottamaan. Sosiaalisella pääomalla on myös biologisia ja psykologisia vaikutuksia yksilöihin, joten sen katsotaan toimivan ihmisten terveyden ja elämänlaadun edistäjänä. (Ruuskanen 2002, 5; Hyypä 2005, 13–15, 19; Suoninen 2010, 29; Ahokas 2010, 143, 157.) Paul Bornin (2014, 17) mukaan hyvä ja luottamuksellinen suhde perheeseen, ystäviin ja naapureihin on kannattava investointi tulevaisuuteen.

Ruuskanen (2002, 9–20) esittelee teoksessaan eri teoreetikkojen kuvauksia sosiaalisesta pääomasta. Ruuskanen mukaan amerikkalainen sosiologi James Coleman korostaa yhteisön normien ja luottamuksen ylläpitämisessä sen sosiaalisen rakenteen tiivyyttä. Ranskalainen sosiologi Pierre Bourdieu puolestaan lähestyy sosiaalisen pääoman käsitettä hieman elitistisestä näkökulmasta, sillä hänen mielestään sosiaalinen pääoma liittyy yksilön jäsenyyteen samankaltaisten ja toisiaan arvostavien henkilöiden verkostoissa, jolloin ulkopuolelle suljettavat eivät pääse osalliseksi sosiaalisesta pääomasta. Amerikkalainen professori Robert D. Putnam on tehnyt sosiaalisen pääoman käsitteen tunnetuksi suurelle yleisölle 1990-luvulla. Sosiaalisen pääoman käsitteen määrittelyn Putnam on omaksunut Colemanilta, mutta laajentaa käsitettä tarkastellen yhteisöllisiä käytäntöjä ja niiden aikaansaamaa luottamusta, jotka kertautuvat kansalaisaktiivisten ihmisten sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Kaikille yllä mainituille sosiaalisen pääoman teorioille yhteistä on kuitenkin se, että luottamus ja kommunikaatio ovat ne mekanismit, jotka aiheuttavat sosiaalisen pääoman positiiviset seuraukset.

Sekä Hyypän (2002, 148) että Ilmosen (2002, 136) mukaan sosiaalisen pääoman tärkein tukipilari on luottamus. Hyypä (2002, 149) kertoo, että sosiaalisen pääoman yhteydessä luottamus on ymmärrettävä konservatiivisten moraalisten arvojen kautta. Hänen mukaansa näitä moraalisia arvoja ovat muun muassa reiluus toisia ihmisiä kohtaan, totuudessa pysyminen ja sanojen pitäminen. Ruuskanen (2001, 45–46) määrittelee luottamuksen siten, että sosiaalisessa vuorovaikutuksessa osapuolten toiminta muuttuu ennustettavaksi, eikä toinen osapuoli toimi tavoitellen omaa etua, oli kyseessä yksilö tai yhteisö. Hän lisää, että luottamuksen tarkoitus on myös vähentää sosiaaliin suhteisiin liittyvää satunnaisuutta, mikä helpottaa vuorovaikutusta ja yhteistyötä toimijoiden välillä. Ruuskanen kertoo myös, että vuorovaikutuksessa on tärkeää tiedon välittämisen lisäksi myös se, että toimijat ymmärtävät

toisiaan. Luottamuksen ja vuorovaikutuksen välisestä suhteesta kertoo myös Mötönen (2002, 123). Hänen mukaansa vuorovaikutuksen tulee olla avointa ja luottamus perustuu tiiviin kanssakäymisen lisäksi myös yhteisiin päämääriin.

Ruuskasen (2002, 21) mukaan luottamus kohdistetaan usein sellaisiin ihmisiin, joita pidetään tuttuina tai joihin voidaan samaistua jonkun muun asian perusteella. Settlementtiasumisoikeus Oy:n taloissa toisiin asukkaisiin samaistutaan usein saman elämänvaiheen kautta. Ruuskanen (2002, 21) jatkaa, että luottamuksen kohdistaminen samankaltaisiin ihmisiin kuvaa hänen mukaansa sosiaaliseen pääomaan liittyvää käänttöpuolta: sosiaalisen pääoman tuottamat positiiviset vaikutukset eivät leviä tasaisesti koko väestölle, vaan jäävät helposti muodostuneiden ryhmien sisäiseksi voimavaraksi. Settlementtiasumisoikeus Oy:n tarkoituksena on kuitenkin luoda yhteisöllisyyttä myös talon ulkopuolella. Myös Ilmonen (2002, 138–140) kertoo, että luottamus ei ole yksittäinen sosiaalinen mekanismi. Hän nostaa esimerkiksi ystävyysuhteet, joissa yksi luottamusta aiheuttava tekijä on tuttuuden tunne. Hänen mukaansa luottamus voidaan eritellä annettuun ja ansaittuun luottamukseen, vaikei niitä täysin voi toisistaan erottaakaan. Näistä kahdesta ansaittu luottamus syntyy ainoastaan vuorovaikutuksen myötä. Ilmosen mukaan luottamukseen liittyy tulevaisuuden ennustaminen ja Hyypä (2002, 149) kertoo, että luottamuksen vaaraan on helpompaa rakentaa hyvinvointia edistäviä järjestelmiä. Hyypä (2002, 150) tuo esille lisäksi luottamuksen vaikutukset naapurussuhteisiin. Hänen mukaansa luottamukselliset suhteet naapurustossa voivat ehkäistä ja kontrolloida esimerkiksi rikollisuutta, kun ihmiset pitävät silmällä toistensa omaisuutta. Lisäksi esimerkiksi kukkien kasteleminen toisen poissa ollessa edistää välillisesti yhteisöllisyyttä.

### **4.3 Yhteisöllisyysajatus nyky-yhteiskunnassa**

Blockin (2008, 1–2) mukaan länsimainen kulttuuri on kehittynyt yksilökeskeiseksi, jossa yhteisöllisyys loistaa poissaolollaan. Hänen mukaansa voimme sanoa elävämme toisista eristäytyneessä ajassa. Tekniikan nopea kehittyminen ja sen mahdollistama nopea informaation levitys luovat erinomaiset puitteet ihmisten väliselle viestinnälle, mutta se ei kuitenkaan lisää tunnetta yhteenkuuluvuudesta. Yhteenkuuluvuuden tunne on yhteisöllisyyden luomisen perusta ja yhteisöön kuuluva ihminen

on ryhmän jäsen tunteen, henkisyyden ja psyykeen tasolla. Myös Saastamoisen (2009, 34) mukaan nyky-yhteiskunnassa yleisesti vallitsevana ihanteena on yksin pärjääminen ja alituinen suorittamisen paine.

Yhä useammat ihmiset elävät ja kokevat asioita yksin ja ihmissuhteiden luomiselle ei tunnu riittävän aikaa kaiken kiireen keskellä. Viime aikoina puhe yhteisöistä ja yhteisöllisyydestä on lisääntynyt melkoisesti monilla eri foorumeilla. Yhteisöjen ja yhteisöllisyyden koetaan tarjoavan vastauksia erilaisiin yhteiskunnassa vallitseviin sosiaalisiin haasteisiin. Yhteiskunnan yksilöllistymisestä huolimatta ihmiset kaipaavat luonnostaan kontaktia toisiin ihmisiin. Pinnalle nousseen yhteisöllisyysajatuksen ansiosta jokaiselle aukenee mahdollisuuksia luoda kontakteja ja olla mukana rakentamassa yhteisöjä. (Filander & Vanhalakka-Ruoho 2009, 11; Forss & Vatula-Pimiä 2010, 168–169; Saastamoinen 2009, 34.)

Saastamoisen (2009, 46–52) mukaan yhteiskunnan yksilöllistyminen aikojen saatossa on saanut aikaan sen, että ihmiset suhtautuvat toisiinsa usein välinpitämättömästi. Ajatus siitä, että jokainen on oman onnensa seppä aiheuttaa innottomuutta auttaa toisia ihmisiä. Yksilöllisyysajatus saa ihmiset pitämään asiansa yksityisinä, vaikka taustalla olisikin suuri avun tarve. Vastauksena tähän piittaamattomuuteen pidetään yhteisöllisyyttä. Poliittisen tason päättäjien viesti kansalaisille on, että he tukeutuisivat yhä enemmän toinen toisiinsa, jotta heidän ei tarvitsisi pärjätä elämässään yksin. Myös hyvinvointiyhteiskunnan uudistaminen perustuu osaltaan yhteisöihin ja yhteisöllisyyden ilmiöihin.

#### **4.4 Yhteisöllisyys asuinympäristössä**

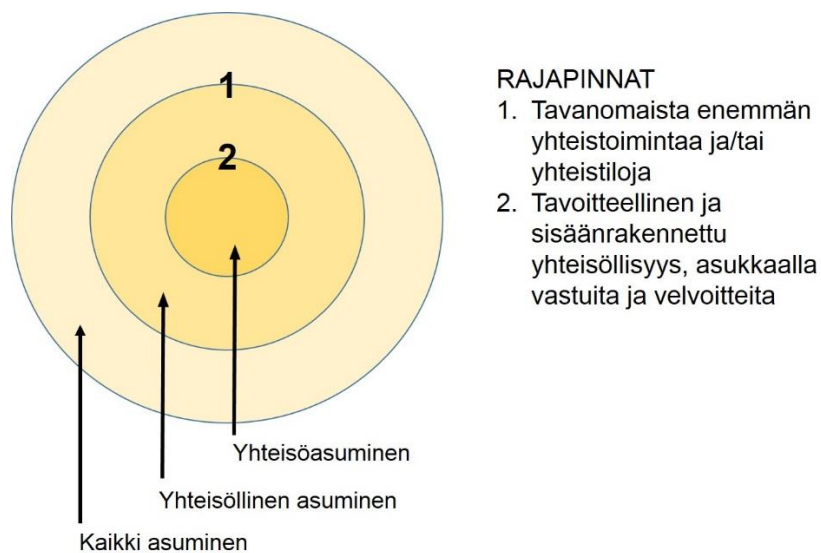
Junton (2008, 98) mukaan asuinalueilla ilmenevät sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys ovat nousseet yleisiksi puheenaiheiksi. Hän pohtii millaisia ovat ihmisten sosiaaliset verkostot ja kanssakäyminen naapureiden kanssa, kun yhä useammat ihmiset asuvat yksin. Yhteiskunnan yksilökeskeisyys näkyy myös siinä, että naapureita ei kutsuta vierailulle omaan kotiin yhtä paljon kuin ennen. Melkas (2003, 106–107) esittääkin, että naapuruussuhteet ovat vahvempia omakotitaloalueilla. Hän korostaa myös, että kerrostaloasumista tulee kehittää luomalla kohtaauspaikkoja ja yhteisiä

tiloja, joissa asukkaat voivat tavata toisiaan. Strandell (2011, 60) kertoo, että tutkimusten mukaan tiiviskään rakentaminen ei edistä yhteisöllisyyden rakentumista, vaikka ihmiset asuvatkin fyysisesti lähellä toisiaan. Hän toteaa, että varsinkin kerrostaloalueilla ja vuokralla asuessa asukasvaihtuvuus on suurta, jolloin kiinnittyminen naapurustoon on vähäistä. Mitä kauemmin naapurustossa asutaan, sitä todennäköisemmin ollaan vuorovaikutuksessa naapureiden kanssa. Asumisajan keston lisäksi seniori-ikäisillä on usein keskiarvoista enemmän kontaktia naapureihin. Strandellin mukaan tämä johtuu siitä, että seniorit elävät elämänvaihetta, jolloin he viettävät paljon aikaa asuinympäristössään.

Helamaan ja Pylväisen (2012, 14–21) mukaan viime vuosikymmenten aikana asuntomarkkinoille on tuotettu asuntoja pääsääntöisesti yhden kaavan mukaisesti ja ihmisten asumisen tarpeet on nähty kauan samanlaisina. Vasta elämäntilanteiden monimuotoistuminen ja sitä myötä asumistarpeiden muutokset ovat saaneet aikaiseksi asumismuotojen kehittämisen. Helamaa ja Pylväinen jatkavat, että tämän kehityksen seurauksena asumisen yhteydessä on alettu puhua myös yhteisöllisyydestä. Yhteisöllisen asumisen kehittämisen tarpeet nousevat ihmisten arkielämästä ja usein yhteisölliset asumisratkaisut ovatkin ihmisten itsensä toteuttamia. Yhteisöllinen asuminen onkin ennen kaikkea muutosta vallalla olevaan ajatukseen yksilöllisestä asumisesta ja omillaan pärjäämisestä. Edellinen yhteisöllisen asumisen kehittämisen kulta-aika oli 1970–1980-lukujen välisenä aikana ja jälleen elämme yhteisöllisen asumisen kehittämisen aikaa. Yhteisöllisen asumisen nähdään tarjoavan ratkaisuja esimerkiksi nuorten itsenäistymiseen ja asuntopulaan sekä ikääntyvän väestön asumiseen. Toimivaksi rakentuessaan yhteisöllisyys edistää asukkaiden tukiverkostojen muodostumista, omatoimisuuden lisääntymistä ja ekologisesti kestäviä ratkaisuja, kun tiloja ja tavaroita käytetään yhdessä. Yhteisöllisyys nähdään myös yhtenä mahdollisena ratkaisuna ikääntyvän väestön kotona asumisen tukemiseksi, vaikka se ei vielä tavoita kaikkia yksinäisiä ikääntyviä, jotka yhteisöllisestä asuinympäristöstä hyötyisivät.

Yhtä yhteisöllisen asumisen mallia ei ole olemassa, vaan jokainen yhteisö muodostuu yhteisöön kuuluvien asukkaiden ympärille ja ihmisten vaihtumisen myötä yhteisöllisyys muovautuu uudelleen. Se, mikä toimii yhdessä asuinympäristössä, ei vält-

tämättä toimi sellaisenaan jossain muualla. Asuinalueiden yhteisöllisyydelle on kuitenkin aina yhteistä se, että yhteisöllisyys syntyy yhteisistä tavoitteista. Yhteisöasuminen ja yhteisöllinen asuminen tarkoittavat hieman toisistaan poikkeavia yhteisöllisyyden muotoja. Yhteisöasumisella viitataan yleensä siihen, että kaikki asukkaat ovat sitoutuneet yhteisöllisyyteen ja yhteisiin tavoitteisiin. Yhteisöasumisen katsotaan olevan asukasta velvoittavaa toisin kuin yhteisöllisen asumisen, jossa osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Yhteisöllinen asuminen ei tarkoita ainoastaan tiivistä lähekkäin asumista, vaan yhteisöllinen asuinympäristö voi yhtä hyvin kattaa korttelin tai muun kaupunkitilan. (Helamaa & Pylvänen 2012, 24–25; Hyyppä 2002, 181.)



Kuvio 2. Ympyrämalli yhteisöllisestä asumisesta (Helamaa & Pylvänen 2012, 25).

Yllä olevassa kuviossa hahmotellaan yhteisöllisyyden tasojen esiintymistä eri asuinympäristöissä. Sisimmäisenä kuvassa oleva ympyrä kuvaa yhteisöasumista, eli asumismuotoa, jossa asukkaalla katsotaan olevan eniten velvollisuuksia. Näitä velvollisuuksia voi olla esimerkiksi erilaisten elämänideologioiden toteuttaminen. Yhteisöllinen asuminen, jossa yhteisöllisyys voi ilmetä esimerkiksi talon sisäisenä toimintana tai laajemmin asuinympäristöä koskevana, on kuvattuna keskikehällä. Ulkokehällä kuvataan kaikkea asumista. Kaiken asumisen ja yhteisöllisen asumisen rajapinnalla korostuu yhteisen toiminnan ja yhteisten tilojen korostunut määrä verrattuna siihen, mitä pidetään ”tavallisena”. Yhteisöllisen asumisen ja yhteisöasumisen

rajapinnalla vastaavasti yhteisöllisyys on tavoitteellista ja asukkaan oletetaan ottavan vastuuta yhteisön muodostamisesta ja ylläpitämisestä. (Helamaa & Pylväinen 2012, 25.) Tässä tutkimuksessa yhteisöllinen asuinympäristö sijoittuu yhteisöllisen asumisen ympyrämallin keskimmaiselle kehälle ja osittain toiselle rajapinnalle: asuminen on yhteisöllistä ja ajatuksellisesti tavoitteellista, mutta asukkailla ei kuitenkaan ole asumiseen ja osallistumiseen liittyviä vastuita tai velvollisuuksia.

Luvussa 3.2 esittelin erilaisia ikääntyneille suunnattuja yhteisöllisiä asumisratkaisuja. Niiden lisäksi on olemassa erilaisia yhteisöllisen asumisen muotoja, jotka on suunnattu useille asukas- ja ikäryhmille. Esimerkiksi Oman muotoinen koti-hankkeessa kehitetään ja kokeillaan käytännössä nuorten ja ikääntyvien yhteisasumisen muotoja sekä nuorten yhteisöasumista tyhjillään olevissa huoneistoissa edeten vaiheittain myös tyhjillään oleviin liiketiloihin. (Suunnitelma [viitattu 28.1.2016]). Kotikaupungissa ry tavoittelee kerrostaloasumisessa sosiaalista ja ekologista elämäntapaa yhteisöllisyyttä unohtamatta. Yhdistyksen aloitteesta rakennettu talo valmistui Helsingin Jätkäsaareen 2013 ja toinen talo on suunnitteilla Helsingin Kalasatamaan. (Etusivu [viitattu 29.1.2016].) Lisäksi Helamaan ja Pylväisen (2012, 25–26) yhteisöllisyyden muodoissa mainitsemasta yhteisöllisestä lähiympäristöstä esimerkkinä voi mainita Helsingin Jätkäsaareen nousevan Sukupolvienkorttelin, jossa rakennuttajina ovat Settlementiasunnot Oy, HOAS ja Asuntosäätiö. Sukupolvienkorttelissa Settlementiasunnot Oy:n asunnot on suunnattu kaiken ikäisille asukkaille, HOASin asunnot on suunnattu opiskelijoille ja Asuntosäätiön asunnot vastaavasti perheille. (Kortteli 2015.)

Yhteisöllistä asumista toteutetaan myös Keuruun Ekokylässä, Tampereella Kotipehkuksa ja Jyväskylässä Tuulenkylässä. Keuruun Ekokylä on vanha maatila, jossa asuvan yhteisön tavoitteena on ekologisesti kestävä elämäntavan edistäminen. Lisäksi Ekokylässä on tavoitteena myös avoimuudelle ja suvaitsevaisuudelle perustuvan yhteisöllisen kyläelämän rakentaminen. Ekokylän ruoka pyritään tuottamaan mahdollisimman omavaraisesti ja viljely onkin tärkeä osa Ekokylän elämää. (Ekokylän idea [viitattu 29.1.2016]; Toiminta [viitattu 24.3.2016].) Kotipehku muodostuu rivitaloista, joiden suunnittelussa asukkaat ovat olleet mukana. Asukkaiden suunnittelussa mukana oleminen näkyy asuinalueen pihapiirissä sekä lasten tarpeiden huomioimisessa. Kotipehkun yhteisöllisyyden keskeisin kulmakivi on yhteistalo,

jossa sijaitsee Kotipehkun oman päiväkodin lisäksi myös erilaisia harrastustiloja. Kohtipehku-yhteisön tavoitteena on naapuriavun edistämisen lisäksi luoda uutta yhteisöllistä asumismuotoa kaupunkialueelle. (Tervetuloa [viitattu 29.1.2016].) Jyväskylässä sijaitsevan Tuulenkyllän historia alkaa vuodesta 1981, jolloin vuoden 1985 asuntomessutoimikunnan alaisuuteen nimettiin yhteisöllisen asumisen työryhmä. 1985 pidettyjen asuntomessujen jälkeen asukkaat muuttivat Tuulenkyllään, joka muodostuu ympyrän muotoon rakennetuista pienkerrostaloista. Yhteisöllisyys merkitsee Tuulenkyllän asukkaille eri asioita. Toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista, mutta yhteiset tilat, vähäinen asukasvaihtuvuus sekä yhteiset kiinnostuksen kohteet luovat puitteet yhteiselle tekemiselle. (Kuinka kaikki alkoi [viitattu 29.1.2016]; Tilat [viitattu 29.1.2016]; Toiminta [viitattu 24.3.2016].)



## 5 HYVINVOINTI

Tässä luvussa tarkoituksena on avata lukijalle mitä tarkoitetaan, kun puhutaan hyvinvoinnista. Hyvinvointia määrittäessä esittelen muun muassa Erik Allardtin hyvinvointikäsitteen määrittelyn sekä Powell M. Lawtonin hyvän elämän mallin. Erillisessä alaluvussa kerron, millaisia erityispiirteitä ikääntyvien hyvinvointiin liittyy. Tärkeänä yksittäisenä tekijänä ikääntyvien hyvinvointiin vaikuttaa yksinäisyys. Kerron myös, mitä suomalaisella hyvinvointipolitiikalla tavoitellaan ja mitä on subjektiivinen hyvinvointi. Lopuksi tuon esille niitä näkemyksiä, millainen suhde asuinympäristöllä on ihmisten hyvinvoinnille ja millä ympäristötekijöillä on tutkittuja vaikutuksia ihmisten hyvinvoinnille.

### 5.1 Hyvinvoinnin määritelmiä

Hyvinvoinnin määrittelemisen on moniselitteistä, sillä se on ilmiönä hyvin laaja eikä sille sen takia ole olemassa yhtä ainoaa määritelmää. Yleisesti sen ymmärretään viittaavan hyvään ja laadukkaaseen elämään. Hyvinvointia tutkiessa kaikkia ilmiöitä ei voida sisällyttää yhden tai kahden indikaattorin alle, joten tutkimusten painopiste joudutaan kiinnittämään muutamaan keskeiseen ilmiöön. Tutkimuksissa voidaan erottaa toisistaan objektiivinen ja subjektiivinen hyvinvointi, vaikka hyvinvointia usein tutkitaankin nämä molemmat näkökulmat yhdistämällä. Erilaisilla tutkimusmenetelmillä saadaan tietoa joko yleisesti ihmisten hyvinvoinnista tai vastaavasti ihmisten subjektiiviseen hyvinvointiin liittyvää tietoa. (Hoffrén & Rättö 2011, 219; Vaarama, Luoma & Ylönen 2006, 106; Vaarama ym. 2010, 127; Koivisto, Sandelin & Perttula 2014, 43.)

Sosiologi Erik Allardt määritteli vuonna 1976 hyvinvointikäsitteen ja varsinkin Suomessa hänen määrittelynsä on ollut käytetyin hyvinvoinnin kuvaaja. Allardtin määritelmän mukaan ihmisellä on olemassa perustarpeita, ja hyvin voimiseksi näiden tarpeiden tulee täytyä. Nämä perustarpeet ovat elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being). Elintasolla Allardt tarkoittaa terveydentilaan, asumiseen, koulutukseen, työllisyyteen ja varallisuuteen liittyviä asioita ja yhteisyyssuhteilla puolestaan erilaisia ihmissuhteita, kotipaikkaa ja juuria eli tarvetta

kuulua johonkin. Itsensä toteuttaminen tarkoittaa sitä, että ihmisellä on tarve olla arvokas ihmisenä ja arvostettu muiden silmissä, kokea turvallisuutta, toteuttaa itseään, osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnallisesti sekä pienemmissä yhteisöissä kuten työpaikalla tai asuinympäristössä. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 24.)

Hyvinvointipolitiikan tavoitteena Suomessa on turvata kaikille tasa-arvoisesti mahdollisuudet hyvään elämään ja hyvinvointiin. Turvaamisen keinoina pidetään esimerkiksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, eriarvoisuuden vähentämistä ja syrjäytymisen ja köyhyyden torjumista. Lisäksi toimintakyvyn tukeminen sekä ympäristön kehittäminen nähdään ihmisten hyvinvointia edistävinä tekijöinä. Hyvinvointi koostuu monesta eri asiasta ja on aina kokonaisuuksien summa. Tutkimusten mukaan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa erilaiset sosioekonomiset tekijät kuten koulutus, tulot ja asuin- ja elinympäristö (yksinasuminen, esteettömyys, palvelujen läheisyys, naapurusto), sosiaaliset suhteet ja verkostot, terveys, kiinnostava toiminta tai työ, psyykinen hyvinvointi, valinnanmahdollisuudet, tyytyväisyys elämään ja elämänlaadun subjektiivinen kokemus. (Vaarama ym. 2010, 126; Vaarama ym. 2006, 105–108; Koivisto ym. 2014, 50; Vaarama & Ollila 2008, 118.)

Ihmisten subjektiivinen kokemus omasta hyvinvoinnistaan rakentuu aina suhteessa omaan henkilöhistoriaan. Kokemukset hyvinvoinnista ovat näin siis ihmisen omaa arviointia elämästään ja sosiaalisesta tilanteestaan. Jokaisen ihmisen kokemukset ovat erilaisia ja niihin vaikuttavat asiat ovat moninaisia. Jo aiemmin mainitsin, että hyvinvointi koostuu erilaisista hyvinvointia tuottavista palasista. Nämä palaset vaikuttavat ihmisiin eri tavoilla ja ihminen voi tuntea olonsa hyvinvoivaksi, vaikka joku kriteeri ei välttämättä täytyisikään. Hyvinvointikokemusten tiedostamisella ihminen voi tehdä elämässään hyvinvointia edistäviä valintoja. Subjektiivisen hyvinvoinnin mittarina käytetään usein myös elämänlaadun käsitettä. (Koivisto ym. 2014, 42, 51; Vaarama ym. 2010, 127.)

Vaaraman ja Ollilan (2008, 118) mukaan yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellisten elämänlaadun tutkimukset – etenkin ikääntyneisiin kohdistuneissa – perustuvat usein Powell M. Lawtonin hyvän elämän malliin. Lawtonin hyvän elämän malli koostuu yksilön fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista, yksilön kykyjen sekä ympäristön tuen ja vaatimusten välisestä yhteensopivuudesta. Myös Maailman

terveysjärjestö (WHO) määrittelee elämänlaadun jakautuvan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä niiden suhteista ympäristötekijöihin. Ympäristötekijöitä ovat muun muassa turvallisuus, asuinympäristön viihtyisyys sekä ympäristön melutaso.



Kuvio 3. Powell M. Lawtonin hyvän elämän malli (Koskinen 2004, 40).

Koskinen (2004, 40) esittelee Lawtonin muotoileman mallin hyvästä elämästä. Kompetentilla käyttäytymisellä Lawton tarkoittaa mallissaan sitä, että ikääntynyt on terve ja toimintakykyinen, toimii itsenäisesti omien tietojensa ja taitojensa pohjalta sekä kykenee vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Psyykkinen hyvinvointi tarkoittaa sitä, että ikääntynyt ei ole masentunut tai pessimismiin taipuvainen. Elämänlaatu eli koettu hyvinvointi koostuu ihmisen omista arvioista eri elämänalueiltaan, kuten sosiaalisista kontakteista, toiminnasta ja asumisesta. Koskisen mukaan Lawton kertoo hyvän vanhuuden tärkeäksi kriteeriksi ikääntyvän valintojen ja toiminnan sekä ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien tasapainoisen suhteen. Tässä opinnäytetyössä hyvinvointi perustuu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen näkökulmaan yhteisöllisessä asuinympäristössä.

## 5.2 Ikääntyvien hyvinvoinnin erityispiirteitä

Gerontologiassa hyvinvointi nähdään tuloksena onnistuneesta vanhenemisestä. Onnistunut vanhuus puolestaan tarkoittaa hyvää terveyttä, fyysistä ja kognitiivista

toimintakykyä ja aktiivista otetta elämään. Etenkin gerontologisessa tutkimuksessa hyvinvointia käsitellään laajemmasta kuin vain subjektiivisesta näkökulmasta. Ikääntyvän väestön hyvinvoinnin edistämistä ja turvaamista korostetaan sosiaali- ja terveydenhuollon valtakunnallisissa kehittämis- ja tavoiteohjelmissa ja suosituksissa. Hyvinvoinnin ohella tärkeänä pidetään toimintakyvyn heikkenemisen aiheuttamien ongelmien ennaltaehkäisemistä muun muassa sillä, että ihmiset kykenevät asumaan omassa kodissaan ja tutussa ympäristössään mahdollisimman kauan. (Vaarama ym. 2006, 104–107.)

Tutkimusten mukaan ikääntyvien ihmisten hyvinvointi koostuu samoista tekijöistä kuin muidenkin ikäryhmien. Runsaan vapaa-ajan katsotaan edistävän koettua hyvinvointia kaikilla ikäryhmillä, mutta varsinkin ikääntyneillä vapaa-ajan lisääntyminen ei välttämättä edistä hyvinvointia, vaan voi pikemminkin kuluttaa sitä. Ikääntyvillä ihmisillä toimintakyvyn heikkenemisellä on kuitenkin merkitystä hyvinvoinnin kokemukseen, sillä toimintakyvyn heikentyessä ympäristön merkitys korostuu. Ympäristön antama tuki määrittelee huomattavasti ikääntyvän päivittäistä suoriutumista ja sitä myöten hyvinvointia. Arjen toimintoihin osallistuminen kykyjen ja voimavarojen mukaan vaikuttaa koettuun hyvinvointiin ja onnellisuuteen sekä elämään tyytyväisyyteen. (Vaarama & Ollila 2008, 118; Vaarama ym. 2006, 105–107; Raijas 2011, 244, 250.)

Moisio ja Rämö (2007, 392–393) kertovat, että ikääntyvien hyvinvointiin liittyy läheisesti se, kuinka yksinäiseksi he kokevat itsensä. Moisio ja Rämö korostavat, että yksinäisyyden tunne tavallisesti lisääntyy iän myötä. He kertovat myös, että subjektiiviset yksinäisyyden kokemukset ovat herkkä ja vaikea aihe mitata. Ulkoisista tekijöistä yksinäisyyteen vaikuttavat eniten ystävien puute sekä heikko terveydentila. Moisio ja Rämön mukaan muutama prosentti 65–74-vuotiaista kokee toistuvaa tai jatkuvaa yksinäisyyttä. Yksin asuvat ikääntyvät ja yksinäisyys ovat kaksi ikääntymistä koskevissa keskusteluissa yleisesti esiintyvää teemaa. Zechnerin ja Soinnun (2009, 192) mukaan asuinpaikan vaihtaminen saattaa aiheuttaa yksinäisyyttä ikääntyville ihmisille. Näslindh-Ylispangar (2012, 20–21) kuitenkin muistuttaa, että yksinäisyys ei ole synonyymi yksin asumiselle. Hän jatkaa, että yksinäisyys voi olla tietoinen päätös ja muodostua ihmisen voimavaraksi. Zechner ja Sointu (2009, 192)

kertovat, että ikääntyvien yksinäisyys voi olla vastentahtoista, kun ystäviä ja perhettä ei ole. He jatkavat, että tällöin yksinäisyydestä muodostuu sosiaalinen ongelma, joka aiheuttaa masentuneisuutta ja ahdistusta sekä vaikuttaa ikääntyvän hyvinvointiin. Se, milloin yksin asuminen muuttuu yksinäisyydeksi, on subjektiivinen kokemus.

### 5.3 Asuinympäristön suhde hyvinvointiin

Ihmisten hyvinvointiin liittyy läheisesti se, millaisessa ympäristössä he elävät (Oksanen 2011, 314). Asuinalueen ominaisuuksilla on yhteys ihmisten hyvinvointiin ja näiden ominaisuuksien yhteys vaihtelee fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin eri ulottuvuuksilla. Myös alueella asuvien ihmisten henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat ympäristön hyvinvointia edistäviin tekijöihin. Huolellisen suunnittelun ja rakentamisen tavoitteena on luoda turvallisia ja viihtyisiä asuinympäristöjä, jotka edistävät hyvinvointia sekä mahdollistavat itsensä toteuttamisen. (Karvonen & Rintala 2006, 286.)

Sen lisäksi, että asuinympäristön ominaisuuksilla on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia hyvinvoinnin edistämiseksi, voi ympäristön vaikutus hyvinvointiin olla myös hyvinvointia kuluttavaa. Hyvinvointia edistävän asuinympäristön kriteereinä ovat muun muassa turvallisuus, viihtyisyys, virikkeellisyys, palveluiden läheisyys ja meluttomuus. Ympäristön erilaiset ominaisuudet vaikuttavat olevan yhteydessä ihmisten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen osittain suoraan ja osittain yksilöllisten ominaisuuksien kautta. Terveyttä edistävät ja turvaavat ympäristöt nähdään yhdeksi hyvinvointia turvaavaksi osatekijäksi. (Karvonen & Rintala 2006, 287–288.)

Ihmisillä on taipumus sopeutua erilaisiin ympäristöihin, joskin sopeutuminen vallitseviin olosuhteisiin ei ole yksiselitteistä. Hyvinvointia edistävälle ympäristölle voidaan määritellä erilaisia kriteereitä, mutta se ei tarkoita sitä, että kaikki voivat kyseisessä ympäristössä hyvin. Vilkkaasti liikennöidyn tien tai lentoliikenteen aiheuttama melu voi olla yhdelle sietämätöntä ja toinen ei kiinnitä siihen mitään huomiota. Vastaavasti maaseudun rauha voi yhdelle olla idyllinen paikka asua ja toisia tapahtumien vähyys ahdistaa. Erityisesti ikääntyvien ihmisten hyvinvoinnille on merkityksellistä esteetön ja turvallinen asuminen sekä kokonaistyytyväisyys asumisolosuhteisiin. (Oksanen 2011, 322; Vaarama & Ollila 2008, 131.)

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron kvalitatiivisesta eli laadullisesta tutkimuksesta. Laadullisen tutkimuksen menetelmistä kuvaan tarkemmin teemahaastattelun ja fokusryhmähaastattelun, jotka ovat tässä tutkimuksessa käyttämäni tutkimusmenetelmät. ja tutkimuksen etenemisestä. Kuvailen tutkimuksen etenemisen tutkimusaineiston keräämisestä fokusryhmähaastatteluun aineiston analyysiin. Luvussa pohditaan myös tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä asioita.

### 6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyöni on toteutettu kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä käyttäen. Kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään selittää elämää koskettavia aitoja asioita ja ilmiöitä kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on ajatus todellisuuden monimuotoisuudesta ja myös kvalitatiivinen tutkimus itsessään on moninaista. Kvalitatiivisissa tutkimuksissa tavoitteena onkin löytää uusia tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevaa tietoa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusaineisto perustuu tutkijan omiin havaintoihin sekä erityyppisiin kerronnallisiin aineistoihin, kuten teema- tai ryhmähaastatteluihin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157–160; Tuomi & Sarajärvi 2011, 17.)

Edellisessä kappaleessa mainittuja yleisimpiä tutkimusaineiston keräämisen menetelmiä voidaan käyttää yksistään tai yhdessä muiden menetelmien kanssa. Tutkimukseen valittu menetelmä valitaan aina sen mukaan, mikä on tutkimusongelma tai mistä halutaan saada lisää tietoa. Erilaisilla menetelmillä kerättyä aineistoa tarkastellaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa aina kokonaisuutena, eikä aineistoa jälkikäteen muokata strukturoidun kyselyn tuloksia vastaavaan muotoon. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 71; Alasuutari 2011, 33, 38.)

Käytin tutkimuksessani haastattelua aineistonkeruumenetelmänä. Tuomen ja Sarajärven (2011, 72) mukaan haastattelu aineistonkeruumenetelmänä onkin ennen kaikkea joustava: kysymykset on mahdollista toistaa tai niitä voi tarkentaa. Haastattelun aikana haastattelijalla on mahdollisuus oikaista mahdollisia väärinkäsityksiä,

jos haastateltava esimerkiksi ymmärtää kysymyksen väärin. Haastattelun tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkimusaiheesta. Tässä tutkimuksessa käyttämäni kvalitatiivisen tutkimuksen metodit ovat teemahaastattelu ja fokusryhmähaastattelu.

## 6.2 Fokusryhmät eli ”Porinapajat”

Täsmäryhmähaastattelu, *focus group interview*, on paljon käytetty haastattelu-muoto. Tässä opinnäytetyössä olen päätenyt käyttämään termiä fokusryhmä. Fokusryhmän ihanteellinen koko vaihtelee kuuden ja kahdeksan osallistujan välillä. Osallistujat ovat fokusryhmässä käsiteltävien aiheiden asiantuntijoita ja yleensä heidät kutsutaan osallistumaan haastatteluun. Fokusryhmän tarkoituksena on keskustelunomaisesti käsitellä ryhmälle tarkoin valittuja aiheita ja hyvään lopputulokseen päästämiseen on tärkeää, että aihe kiinnostaa haastatteluun osallistuvia henkilöitä. Fokusryhmä kestää pääsääntöisesti noin tunnin ja se voidaan tallentaa äänitteenä tai videoituna. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 62; Gillham 2005, 65.)

Fokusryhmille on ominaista, että ryhmälle esitetään aiheita keskusteluun, mutta ei varsinaisia kysymyksiä. Keskustelun ohjaajana ja aiheiden esittäjänä toimii moderaattori. On suositeltavaa, että moderaattorina toimii ulkopuolinen henkilö, joka ei itse ota osaa varsinaiseen keskusteluun. Moderaattorin tärkein tehtävä on ohjata keskustelua siten, että keskustelu pysyy uomissaan ja keskustelu vastaa tutkimuksen aiheeseen. Lisäksi moderaattorin tehtävänä on huomioida kaikki keskustelijat ja saada keskusteluun mukaan myös ne, jotka eivät haastattelun aikana vielä ole käyttäneet puheenvuoroa. Moderaattorin on oltava kiinnostunut kaikkien osallistujien mielipiteistä sekä kuunnella keskustelua erityisellä tarkkuudella. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 62; Gillham 2005, 61–66.)

Fokusryhmätyyppisessä haastattelussa on omat etunsa ja haittansa verrattuna yksilöhaastatteluun. Fokusryhmän etuna voidaan pitää sitä, että se mahdollistaa määrällisesti suuren tietomäärän keräämisen lyhyessä ajassa: saman henkilömäärän haastattelu yksilöhaastatteluina kuluttaa paljon enemmän tutkimusresursseja. Lisäksi sitä pidetään menetelmänä helpompana kuin yksilöhaastattelua, ujojen ja arkojen on usein helpompaa esittää mielipiteensä ryhmässä kuin yksilöhaastattelun



aikana. Fokusryhmien haittapuolina pidetään sitä, että haastatteluun kutsutut henkilöt eivät välttämättä saavu paikalle ja joskus ihmiset suhtautuvat vastahakoisesti ajatukseen fokusryhmään osallistumisesta. Ryhmädynamiikka ja valtasuhteet vaikuttavat sekä keskustelun sisältöön että siihen kuka puhuu. Yhden tai kahden fokusryhmäläisen hallitessa keskustelua on moderaattorin tehtävänä hillitä tilannetta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 63.)

Teemahaastattelun vastaavasti katsotaan olevan lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Tällaiselle puolistrukturoidulle haastattelulle on tyypillistä, että jokin osa-alue on sovittu ennalta silti mahdollistaen liikkumavaran haastattelutilanteessa. Teemahaastattelussa olennaista on, että haastattelu ei etene tarkkaan määrittelyssä kysymysjärjestyksessä, vaan tutkittavaan aiheeseen liittyvien teemojen varassa. Tarkoituksena on löytää tutkimuksen kannalta merkityksellisiä vastauksia, joten vapaamuotoisuudesta huolimatta kysymystenasettelulla on merkitystä. Teemahaastattelu mahdollistaa merkityksen antamisen haastateltavien teemoihin liittyville tulkinnoille ja heidän niille antamille merkityksille. (Hirsjärvi ym. 2007, 203; Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48; Tuomi & Sarajärvi 2011, 75.)

Tämän tutkimuksen empiirinen aineisto koostuu asukkaiden fokusryhmähaastatteluista eli ”Porinapajoista”. Haastattelumenetelmäksi fokusryhmät valikoituivat käytettäväksi ensisijaisesti sen etujen takia. Ajattelen myös, että Setlementtiasumioikeus Oy:n arvopohjan ollessa vahvasti yhteisöllisyyttä edistävä on hyvin perusteltua keskustella tutkimusaiheesta ryhmänä yksilöhaastattelujen sijaan. Fokusryhmät haastattelin marras-joulukuussa 2015 sekä helmikuussa 2016 Setlementtiasumioikeusasunnot Oy:n taloyhtiössä. Porinapajoja järjestettiin kolme. Näihin Porinapajoihin osallistui yhteensä 22 asukasta, 4 miestä ja 18 naista. Haastatteluista kaksi olivat varta vasten järjestettyjä tilaisuuksia, yksi haastattelu toteutettiin säännöllisesti viikoittain järjestettävän toiminnon yhteydessä. Ulkoistin haastattelun mainostamisen ja osallistujien hankkimisen kyseisen talon yhteisökoordinaattorille ja jokaiseen kolmeen haastatteluun saatiin tarpeeksi osallistujia. Haastattelutilanteet olivat hyvin lämminhenkisiä, asukkaat tervehtivät toisiaan asukastilaan saapuessaan lämpimästi ja toivottivat haastattelijan tervetulleeksi tiloihinsa. Tilaratkaisujen takia kaikki eivät mahtuneet saman pöydän ääreen, joten ohjeistin asukkaita etsimään

itsellensä keskustelun kannalta mahdollisimman mukavan paikan istua. Haastattelut etenivät hyvin, etenkin kun olin valmistellut keskustelunaiheisiin alateemoja (Liite 2), joita pystyin esittämään keskustelijoille siinä vaiheessa, kun keskustelu uhkasi tyrehtyä. Huomasin, että joissain tilanteissa, jos asukkaiden mielipiteet olivat yhteneviä, ei aiheesta välttämättä herännyt suuremmin keskustelua. Näissä tilanteissa muut osallistujat ainoastaan myöntelivät olevansa samaa mieltä. Kaiken kaikkiaan fokusryhmät sujuivat mallikkaasti ja osallistujat olivat motivoituneita keskustelemaan annetuista aiheista. Yhdessä fokusryhmässä hämminkiä aiheutti kesken kaiken hetkeksi töitä tekemään tullut talon ulkopuolinen ihminen. Tällä keskeytyksellä saattoi olla hieman vaikutusta sillä hetkellä kesken olleeseen keskusteluun, mutta tähänkin aiheeseen liittyvä keskustelu vastasi keskeytyksestä huolimatta tutkimuksen aiheeseen.

### **6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Kaikissa tutkimuksissa pyritään minimoimaan erheiden määrä ja siitä syystä yksittäisissä tutkimuksissa tulee arvioida niiden luotettavuutta. Luotettavan tutkimuksen voi olettaa kertovan myös laadukkaasta tutkimuksesta. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa käytetään erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Useimmiten puhutaan tutkimuksen reliaabeliudesta ja validiudesta, jolloin reliaabeliudella tarkoitetaan mitaustulosten toistettavuutta ja validiudella tutkimuksen kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituksena mitata. Reliaabelius ja validius käsitteinä ovat syntyneet kvantitatiivisen tutkimuksen saralla, joten kvalitatiivisessa tutkimuksessa ne ovat saaneet erilaisia tulkintoja ja tästä syystä näiden termien käyttöä suositellaan välttämään. (Hirsjärvi ym. 2007, 226–227; Tuomi & Sarajärvi 2011, 134.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen tekijän tulee miettiä tarkasti, miten tutkimuksensa luotettavuutta ja pätevyyttä arvioi. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta edistää tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta ja usein kvalitatiivisten tutkimusten tekijät kuvailevat tarkasti henkilöitä, paikkoja ja tapahtumia. Tutkimuksen jokaisen vaiheen kuvaaminen on yhtä tärkeää. Haastattelujen toteutuksen, luokittelun perusteiden ja tulosten tulkinnan mahdollisimman yksityiskohtainen esittäminen sekä järjestelmällinen ja eheä tutkimusote lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2007,

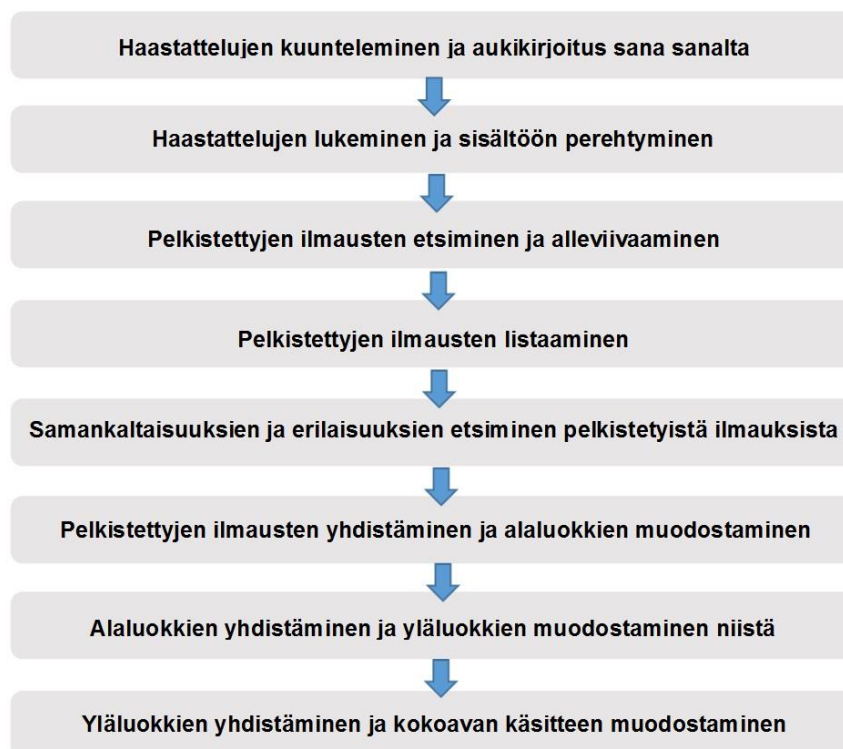
227–228; Hirsjärvi & Hurme 2001, 185.) Tämän tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi olen kuvaillut jokaista tutkimusvaihetta mahdollisimman tarkasti ja avoimesti. Myös tutkimustuloksien esittelemisessä olen tuonut esille monipuolisesti haastatteluissa ilmenneitä asioita riippumatta siitä, onko kyseessä kaikkien osallistujien yhteinen mielipide vai ainoastaan yksittäisen osallistujan miete.

Tutkimusta tehdessä tulee ottaa huomioon tutkimukseen liittyvät eettiset kysymykset jo ennen varsinaisen tutkimuksen tekemistä. Varsinkin ihmistieteissä eettiset kysymykset seuraavat jokaista tutkimuksen vaihetta tutkimuksen tarkoituksesta ja suunnitelmasta aina raportointiin saakka, vaikka tutkimus toteutettaisiin ainoastaan dokumentoidun aineiston varassa. Tutkimuksen tärkeimpinä eettisinä periaatteina pidetään informointiin perustuvaa suostumusta, luottamuksellisuutta, seurauksia ja yksityisyyttä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 19–20.) Tässä tutkimuksessa asukkaiden osallistuminen fokusryhmiin oli vapaaehtoista. Kerroin haastatteluihin osallistuville henkilöille, mitä tutkimuksella tavoitellaan ja mikä heidän roolinsa oli tutkimuksen kulussa. Äänitin kaikki haastattelut varmuuden vuoksi kahdella laitteella ja sijoitin ne osallistujien ympärille siten, että kaikkien lähettyvillä oli äänittävä laite. Tutkimusmateriaalin litteroinnin toteutin anonyymisti siten, että yksittäisen henkilön mielipiteitä ei voida yhdistää häneen. Lisäksi en kerro fokusryhmien tarkkoja toteutuspaikkoja. Keräämäni tutkimusmateriaalin – sekä äänitteet että litteroidun aineiston - olen säilyttänyt tutkimuksen ajan muistitikullani ja tutkimuksen toteutuksen jälkeen hävitin sekä haastatteluäänitteet että litteroidun aineiston asianmukaisesti.

#### **6.4 Aineiston analysointi**

Tässä tutkimuksessa aineiston analysointimenetelmänä käytin sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on kvalitatiivisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jolla aineistoa voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Tarkoituksena on saattaa tutkittavana olevan ilmiön kuvaus tiiviiseen ja yleiseen muotoon. Sisällönanalyysissä tutkijan tulee muistaa, että pelkän aineiston analyysin ja sen tarkan kuvauksen sijasta tulee esittää myös mielekkäitä johtopäätöksiä tutkimukseensa. Aineiston keruun jälkeen tutkimusmateriaali tulee muuttaa sellaiseen muotoon, että

sitä voidaan tulkita. Käytännössä haastattelunauhoitteet yleensä litteroidaan, eli kirjoitetaan puhtaaksi sana sanalta. Litterointi voidaan toteuttaa joko hyvin tarkkana purkuna, jolloin esimerkiksi epäröinnit, tauot puheessa ja äänenpainot tulee ottaa huomioon tai vastaavasti litteroidaan pelkkä puheen sisältö kiinnittämättä huomiota muihin seikkoihin. Analyysin toteuttamista helpottaa, kun tutkija materiaalia läpikäydessään erottaa aineistosta tutkimukseensa liittyvät asiat: tutkimusmateriaali voi sivuta myös muita tutkijaa kiinnostavia asioita, mutta analysointi vaatii rajausta. Litteroidusta haastatteluaineistosta etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin. Litteroitu materiaali teemoitetaan tutkimuskysymysten mukaisesti, jotta haastatteluiden vastauksista voidaan tehdä tulkintaa ja saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2007, 217; Tuomi & Sarajärvi 2011, 91–93, 103.)



Kuvio 4. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen vaiheittain (Tuomi & Sarajärvi 2011, 109).

Tuomi ja Sarajärvi (2011, 108–113) kuvailevat aineistolähtöistä sisällönanalyysiä karkeasti prosessiksi, jossa kolme vaihetta seuraavat toisiaan. Ensimmäinen näistä vaihteista on aineiston pelkistäminen eli redusointi. Aineiston pelkistämävaiheessa tutkimusmateriaalista karsitaan pois tieto, joka ei ole tutkimuksen kannalta relevanttia. Pelkistäminen voi olla tiedon tiivistämistä tai pilkkomista. Aineiston voi redusoida siten, että litteroidusta aineistosta etsitään tutkimuskysymyksiä kuvaavia ilmaisuja,

jotka korostetaan tekstistä esimerkiksi alleviivaamalla. Tutkimusmateriaalin läpi käymisen jälkeen pelkistetyt aiheet listataan allekkain. Analysoinnin toisessa vaiheessa, ryhmittelyssä eli klusteroinnissa, pelkistetyt aiheet käydään tarkasti läpi etsien niiden välille yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokiksi. Nämä luokat nimetään niiden sisältöjä kuvaavilla käsitteillä ja niistä puhutaan alaluokkina. Alaluokkia yhdistelemällä aineisto luokitellaan yläluokkiin, jotka myös nimetään niiden sisältöjä kuvaavilla käsitteillä. Luokitteluvaiheessa tutkimusaineisto tiivistyy, kun yksittäisistä tekijöistä muodostetaan yleisempiä käsitteitä. Klusterointivaiheessa luodaan alustava pohja tutkittavana olevasta ilmiöstä. Analysointiprosessin viimeinen vaihe on aineiston abstrahointi, eli käsitteellistäminen, jossa erotellaan tutkimukselle olennainen tieto ja tästä tiedosta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteitä yhdistelemällä aineistolähtöisessä sisällönanalysissä saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Luokittelujen perusteella muodostuneet käsitteet ja niiden sisällöt kuvailen tutkimustuloksissa.

Tämän tutkimuksen aineiston analysoinnin aloitin fokusryhmien tallenteiden sanasta sanaan litteroimisella. Poistin litteroinnista viittaukset paikkoihin ja henkilöihin. Analysoin aineistosta ainoastaan sisällön, en osallistuvien puheelle ominaisia yksityiskohtia tai osallistujien välistä vuorovaikutusta. Haastatteluja litteroidessa äänet kuuluivat yhdeltäkin äänitteeltä hyvin, ainoastaan muutamaa kohtaa jouduin tarkistamaan asukasta lähempänä olleesta äänitteestä. Suorissa lainauksissa koodasin haastateltavat numeroin fokusryhmän ja henkilön mukaan, esimerkiksi F4O6 (fokusryhmä4osallistuja6). Haastattelujen numeroinnin arvoitin sattumanvaraisesti, eli niitä ei ole koodattu haastattelujen tekojärjestyksessä. Litteroitua aineistoa syntyi yhteensä 71 sivua.

Aineiston analysoinnin aloitin jo kahden ensimmäisen fokusryhmän jälkeen. Kolmannen fokusryhmän haastatteluaineiston analysoin heti fokusryhmän järjestytyttyä, kun sain äänitteen litteroitua. Kävin litteroidun aineiston läpi tutustuen siihen huolellisesti. Samalla rajasin aineistosta pois tutkimukselle epäolennaiset asiat. Epäolennaisuuksien määrä materiaalissa ei ollut kovin suuri, sillä valmiiksi annetusta teemasta keskusteleminen auttoi fokusryhmäläisiä pysymään aiheessa. Materiaaliin tutustumisen jälkeen kävin jokaisen teeman läpi kaikkien kolmen fokusryhmän

osalta etsien teemaa kuvaavia ja selittäviä asioita ja ilmiöitä. Aiheiden liittyessä läheisesti toisiinsa, teemoja käsiteltiin Porinapajoissa myös lomittain. Tämän takia aineistoa läpikäydessäni merkkasin ylös aina ne asiat, jotka sijoittuivat paremmin toisen käsitellyn aiheen alle. Kirjoitin aineistosta esille nousseet yksittäiset asiat allekkain aiheen perusteella ja yhdistelin niitä isommiksi asiakokonaisuuksiksi. Näiden asiakokonaisuuksien pohjalta kävin aineiston läpi tarkemmin etsien näille asiakokonaisuuksille lisää selittäviä tekijöitä.

Koska aineisto on kerätty teemahaastattelun omaisesti, muodostavat keskustelujen aiheet kokoavat käsitteet. Nämä käsitteet ovat:

- 1) Kokemukset yhteisöllisyydestä asuinympäristöstä
- 2) Yhteisökoordinaattorin rooli yhteisöllisyydessä
- 3) Asukkaiden rooli yhteisöllisyydessä
- 4) Yhteisöllisyyden vaikutukset hyvinvointiin.

Kun aiheet kokoavat käsitteet olivat valmiiksi olemassa, etsin niihin liittyviä pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistetyt ilmaukset yhdistelin kuvaavimmiksi alaluokiksi, joista yhdistelin yläluokat kokoavien käsitteiden alle. Seuraava kuvio on esimerkki teemoitteluprosessista, aiheena yhteisöllisyyden vaikutukset hyvinvointiin.

| Alaluokka                                      | Yläluokka                             | Päälouokka                                 |
|--|---------------------------------------|--|
| Mahdollisuus yhdessä tekemiseen                | Fyysinen hyvinvointi                  | Yhteisöllisyyden vaikutukset hyvinvointiin |
| Fyysistä toimintakykyä ylläpitävät toiminnot   |                                       |  |
| Arkista toimintakykyä ylläpitävät toiminnot    |                                       |  |
| Vuorovaikutukselliset ihmissuhteet             | Psyykinen hyvinvointi                 |  |
| Luottamukselliset ihmissuhteet                 |                                       |  |
| Vaihtoehto yksinäisyydelle                     |                                       |  |
| Osallistumiseen liittyvät positiiviset tunteet |                                       |  |
| Vuorovaikutukselliset ihmissuhteet             | Sosiaalinen hyvinvointi               |  |
| Uudet sosiaaliset suhteet                      |                                       |  |
| Vaihtoehto yksinäisyydelle                     |                                       |  |
| Ympäristöstä riippumattomuus                   |                                       |  |
| Yhteiset asumiseen liittyvät arvot             | Ympäristön vaikutukset hyvinvoinnille |  |
| Ympäristö talon sisällä                        |                                       |  |
| Ympäristö talon ulkopuolella                   |                                       |  |

Kuvio 5. Teemoittelukuvio yhteisöllisyyden vaikutuksista hyvinvointiin.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimustulokset teemojen mukaisesti. Nämä teemat ovat kokemukset yhteisöllisyydestä asuinympäristössä, yhteisökoordinaattorin rooli yhteisöllisyydessä, asukkaiden rooli yhteisöllisyydessä ja yhteisöllisyyden vaikutukset koettuun hyvinvointiin. Hyvinvointikokemukset olen jakanut fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä ympäristön hyvinvointivaikutuksiin. Tutkimustulosten havainnoimiseksi käytän tutkimusmateriaalista sekä yksittäisten henkilöiden ajatuksia että aineistokatkelmia. Aineistokatkelmat olen merkannut dialogimaisesti kuten esimerkiksi näytelmän käsikirjoituksessa: ensin osallistujan tunnisteeseen ja puheen tunnisteeseen perään. Yksittäisten henkilöiden ajatukset on merkattu siten, että osallistujan tunniste on aina ajatuksen perässä.

### 7.1 Kokemukset yhteisöllisyydestä asuinympäristössä

Fokusryhmiin osallistuneet asukkaat kokivat yhteisöllisyyden taloyhtiössä hyvin positiivisena asiana. Yhdessä tekemisen mielekkyyttä korostettiin kaikissa kolmessa fokusryhmässä. Yhteisöllisen asuinympäristö nähtiin keinona yksinäisyyden vähentämiseen ja asukkaat toivatkin esille sen, että yhteiset toiminnot tarjoavat mielekkäitä vaihtoehtoja erityisesti yksin asuville. On paljon mielekkäämpää lähteä kotoa ja tehdä asioita silloin, kun tarjolla on seuraa. Lisäksi tutkimusaineistosta käy ilmi, että asukkaat kokevat positiivisena asiana sen, että kaikki asukkaat ovat samanikäisiä. Elämävaiheen jakamisella muiden kanssa on yhteishenkeä lisäävä vaikutus. Asukkaat kokivat, että voivat toimia ja osallistua toimintaan aidosti omana itsenäänä. Asukkaiden yhteisen tilan merkitystä yhteisöllisyyden mahdollistajana korostettiin, sillä tila on kaikille avoin ja luo puitteet yhdessä olemiselle

Tuota must on ollut kauheen kiva, että aikaisemmissa taloissa, missä mä oon asunut, kerrostaloissa, niin mä en edes tuntenut ihmisiä, en nimeltä. Nähny vaan sukunimet taulussa ja olettanut, että ne asuu siinä ja siinä kerroksessa. (F2O2)

Ihan positiivinen asia. Kaikki ei sitä oo niinku sisäistänyt vielä, mutta pikkuhiljaa enemmän ja enemmän. (F3O1)

Kyllä siinä varmaan aika paljon tämä tila on ollut mukana. Et meil on tämmönen tila, muuten se [yhteisöllisyys] olis ollu aika mahdotont. (F1O1)

Yhteisöllisyys näyttäytyy taloyhtiöissä hyvin monimuotoisena. Asukkaat kuvaavat yhteisöllisyyden olevan vuorovaikutteista toimintaa, jonka vähimmäistason katsotaan olevan naapureiden tervehtiminen rappukäytävässä. Syvällisemmin ajateltuna yhteisöllisyys näyttäytyy naapureista huolehtimisena, toimintaan mukaan houkuttelemisena ja luottamuksena.

F2O4 Niin ja se [G], se ei oo ollu, se ei tuu tänne kahvikerhoon. Se pitäis ottaa mukaan, tiedäksä [G]?

F2O1 Joo [G] joka on siinä jossain jumpassa?

F2O4 Joo, se on semmonen varmaan aika yksinäinenki varsinki, et must tuntuu ettei sillä oo niinku tuttuja sillain.

F2O3 Joo, se on tietysti, että täällä on niin paljon kyllä ihmisiä, joilla on niin paljon sitä omaa tuttavapiiriä, et se, mut no että vaikee sanoa.

F2O4 No mä oon saanu sen kuvan, se istuu täällä ja lukee lehteä, että kyllä käy silloin tällöin.

F2O1 Jutteleekin hirveen mielellänsä sitten.

F2O4 Joo on oikein kiva puhuja.

F2O1 Kiva ihminen.

Yhteisöllisyyttä kuvattiin kyläkulttuurina, jossa naapuriapua on tarjolla erilaisissa tilanteissa, muun muassa kauppa-asioinnissa ja teknisten laitteiden kanssa. Asukkaat mainitsivat yhteisöllisyyden luovan tunteen turvallisuudesta, kun he huolehtivat toinen toisistaan. Yhteisöllisyys ei keskity ainoastaan rakennuksen seinien sisälle, vaan yhteistä toimintaa järjestetään myös Setlementtiasumisoikeus Oy:n talojen välillä sekä naapuritalojen kanssa.

Mun pitää tuota naapuria kiittää siitä, että se on niin turvallinen mulle, kun mä olen ollut vähän sairaanakin silloin tällöin, ni mulla on siinä semmonen turva, että voin soittaa tuo mulle sitä kaupasta ja tätä ja hän usein soittaa mun ovikelloa ja kysyy, että mitä mä tuon sulle. (F3O2)

Ja sitte ku brenkkaa tuo televisio [...] tai jotakin, niin voi soittaa ja täällä on päteviä miehiäkin, jotka osaa tota ratkaista niitä. Ainakin paria ja kolmea on tullut lainattua. (F1O1)

Asukkaat kokivat yhdessä tekemisen mielekkäänä. Fokusryhmissä todettiin, että naiset osallistuvat toimintoihin miehiä ahkerammin. Asukkaat kuvailevat toiminnan



pitävän sisällään erilaisia kerhoja, kuten kahvikerhon, kulttuurikerhon ja kirjapiirin sekä lähelle tai kauas suuntautuvia retkiä ja vierailuja. Pitkille retkille lähdetään yhdessä muiden Settlementiasumisoikeus Oy:n talojen halukkaiden asukkaiden kanssa. Fokusryhmiin osallistujat kokivat toiminnan sopivan monipuoliseksi omasta näkökulmastaan, mutta toimintojen ajankohdat herättivät pohdintoja siitä, voisiko ilta-aikaan järjestetty toiminta houkutella mukaan myös työelämässä olevia asukkaita. Lisäksi asukkaat pohtivat, voiko asukkaiden osallistumattomuuteen vaikuttaa, että tarjolla ei ole heitä kiinnostavaa toimintaa. Yhteisöllisestä toiminnasta keskusteltaessa fokusryhmäläiset toivat esille myös yhteistyössä pihapiirin muiden talojen asukkaiden kanssa järjestettävät toiminnot, esimerkiksi pihatalkoot. Ainoastaan muutamat naapuritalojen asukkaat osallistuvat yhteisellä pihalla järjestettävään toimintaan. Settlementiasumisoikeus Oy:n taloista toimintaan osallistuu enemmän väkeä, fokusryhmäläisten mukaan myös sellaisia asukkaita, jotka eivät osallistu muutoin talon toimintaan.

Kun ihmisiä ois koolla, niin sieltä vois tulla joku, kivojakin ideoita. Eihän kaikkea tietenkään tarvii ottaa niin kuin ja sitten kun on iso talo, niin jos sattuis sitten löytymään niillekin, jotka ei oo vielä osallistunut. (F2O2)

Mutta tässä meidänkin piha-alueella kyllähän tää meidän talo on siis aktiivisin täällä, että se on ihan harva, joka tulee noista muista taloista niihin talkoisiin sitten että. Hienoihin pihajuhliinkin on kutsuttu, niin oliko se niin, että yksi per tosta vastapäisestä ja yksi tuolta vai kaksi. Isot talot niin ei, ollaan kutsuttu samoihin pihajuhliin, niin ei oo tullu. (F2O5)

Ajatukset toimintaan osallistumisesta olivat hieman kaksijakoisia. Fokusryhmäläiset toivat esille, että osallistuminen tuo heidän päiviinsä tekemistä ja sosiaalisia suhteita. Osallistumisen vapaaehtoisuus tuotiin esille useaan otteeseen hyvänä asiana, mutta samaan aikaan harmia aiheuttaa se, ettei suurin osa talon asukkaista osallistu toimintaan lainkaan. Harmin takana vaikuttaa ihmisten halu tutustua naapureihin ja laajentaa sosiaalista ympäristöään. Osallistumisen koettiin vastaavan sosiaalisiin tarpeisiin erityisesti yksin asuvien ihmisten kohdalla, mutta myös kahdestaan asuvilla, joista toinen käy vielä töissä. Osa fokusryhmiin osallistuneista asukkaista toi esille sen, että yhteisöllinen asuinympäristö muodostaa tärkeän osan työelämän jälkeisestä sosiaalisesta verkostosta. Keskusteluista kävi ilmi, että yhteisöllisen asuinympäristön puuttuessa päivät vietettäisiin yksin kotona tai vastaavasti sosiaaliset

suhteet etsittäisiin jostain muusta ympäristöstä. Eräässä fokusryhmässä muisteltiin niitä aikoja, jolloin oltiin pienten lasten kanssa kotona ja sosiaalisia suhteita haettiin puistoista ja hiekkalaatikoilta, jota vertailtiin nykytilanteeseen ja uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen. Kaikissa fokusryhmissä tuotiin esille myös se, että aina on olemassa myös niitä ihmisiä, jotka viihtyvät hyvin myös omissa oloissaan, eivätkä tunne suurta tarvetta sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Mut täähän on se senioreiden hiekkalaatikko sit tässä [kahvipöytä]. (F2O5)

Ja itseä kiinnosti se, että kun lopetti työt, niin haki tavallaan sitä sosiaalisuutta sen jälkeen [...] ja justiinsa se, että se semmonen tietty yhteisöllisyys työelämän jälkeen, että se muodostu täällä sitten vastaavasti. Kotoa vaan lähtee sitten tänne mukaan, niin sitten tulee ihmisiä ja tuttavuuksia uusia. (F3O5)

Niin mähän muutin pohjoisesta, että kyllä mulle on ainakin ollut hirmu tärkeää tää ja mä oon yrittänytkin, että mä yritän olla nyt niin kun ihmisten kanssa nyt ainakin. (F2O1)

Tutkimusmateriaalista käy ilmi myös se, että asukkaat kokevat työelämässä mukana olemisen vaikuttavan osallistumisinnostukseen. He kertovat, että toimintaan osallistuu pääsääntöisesti eläkkeellä olevat ja työelämässä olevat osallistuvat harvakseltaan suurempiin yhteisiin tapahtumiin, tai sitten he eivät osallistu lainkaan. Työssäkävien osallistumismahdollisuuksiin vaikuttaa se, että usein kerhojen ajankohta on päällekkäinen työajan kanssa. Iltaisin toiminta kohdistuu talon ulkopuolelle esimerkiksi teatteriin.

Mutta kyllähän se vaikuttaa, kun täällä on vielä niinkun työssäkäyviä. (F1O4)

Mä jäin viime kesänä eläkkeelle, että silloin kun oli töissä, en jaksanut ajatellakaan mitään ja harvoin sit iltasin mitään onkaan. (F2O5)

Yhteiseen toimintaan osallistumiseen katsottiin vaikuttavan myös muun elämän, kuten tuttavapiiri talon ulkopuolella, lapset ja lapsenlapset sekä muu harrastustoiminta. Vuodenajoista kesä näyttäytyy selkeästi hiljaisempaan kautena, sillä monet

asukkaat viettävät aikaansa myös matkoilla tai kesämökeillä. Kesäkausi ei kuitenkaan lopeta toimintaa kokonaan, vaan kesällä yhteistä toimintaa jatkavat ne henkilöt, jotka viettävät kesän kaupungissa.

F2O2 Mullakin on ollut aina, että puhelin on soinu ja kysytty, että voitko hakea toisen ja voitko viedä toisen [lapsenlapset] ja kun en oo töissä, niin oon lupautunut sitten sillon. Niin en mä sillon sano, että ei, kun mulla on kahvikerho.

F2O4 Ei, kyllä ne menee etusijalle, on lapsenlapset ja lapset kyllä.

Muutama osallistuja kertoi, että taloon muuttaessa tietämys yhteisöllisestä asumisesta oli vähäistä, mutta asumismuoto tarjoaa edelleenkin mielekkäitä yllätyksiä ja asukkaat totesivat, että nykyinen asuinpaikka miellyttää. Talon valmistuessa yhteisöllisyys on hakenut olomuotoaan, mutta asukkaat katsoivat sen kuitenkin vahvistuvan ajan myötä. Yhteisöllisestä asuinympäristöstä asukkaat toivat ilmi, että oma tietämys senioriasumisesta oli vähäistä. Asukkaat kertovat, että ulkopuolisille asumismuotoa kuvaillessa kuulija sekaannuttaa senioritalon usein palvelutaloon ja sen vuoksi hämmästelevät, miksi asukas asuu kyseisessä talossa. Usein tiedustellaan, onko asukkailla omaa huonetta ja onko talossa hoitajia aina läsnä.

F3O4 Et siinä on varmaan se, että osalla on, ketkä ei tiedä, niin osalla on väärä käsitys senioritaloista tai tällaisista. Ne kokee, et se ois niinku palvelutalo sitten tai jotain muuta vastaavaa. [...]Kyllä se varmaan on niin, että tästä ei, ettei tästä asumismuodosta tiedetä hirveen paljoo, varmaan siitä se johtuu.

F3O8 Helposti luullaan, et ai vanhainkodissaks sä asut.

F3O6 Onks siel aina hoitajia?

F3O6 Onks sul ihan oma huone, mult on kysytty onks sulla ihan oma huone.

F3O9 Ooks sä sanonut mul on myös ihan oma keittiö?

F3O6 Joo

Fokusryhmäläiset vertasivat nykyistä asuinympäristöään niihin ympäristöihin, joissa he ovat ennen asuneet. Monelle osallistujalle yhteisöllisyys oli entuudestaan tuttu toimintatapa ja he kuvailivat paljon sitä, miten yhteisöllisyys on näyttäytynyt aiemmin. Monet kertoivat asuvansa ensimmäistä kertaa yhteisöllisessä asuinympäristössä.

Mut kyllä tää on ihan, en mä en ole edes käyny siellä [vanhassa asuin-  
ympäristössä] ku mä oon niin ihastunu tähän isoon perheeseeni [...] ne

ihmettelee, että mikä mua vaivaa, kun en mä käy siellä, mutta siinä oli just se, että täällä on paljon hausempaa. (F1O1)

Kyllä mäkin asuin 15 vuotta tuolla [kaupunginosa], niin mä kävin siellä yhdessä huushollissa koko aikana ja siellä oli ainoastaan, sitten kun oli tuota, siivottiin pihaa, niin sitten oli se ulkona semmoset keskusteltiin siinä. Mut ei siellä tutustunut samalla lailla ihmisiin, kun täällä. (F3O2)

Mä asuin tuolla omakotitaloalueella ja kyllä meillä oli siellä kauheen hyvä yhteisö siellä oli, että käytiin toisissamme ja nytkin menee mielellään kylään sinne, että tosi hyvä yhteisö oli semmonen. (F3O6)

Aikaisemmilla kokemuksilla yhteisöllisestä asumisesta ei ollut merkitystä sille, miten yhteisöllisyys koetaan nykyisessä asumisympäristössä: kaikki toivat esille, että yhteisöllisyys on hyvä juttu. Yhteisöllisyyden katsottiin omalta osaltaan olevan merkityksellisessä asemassa uuteen ympäristöön sopeutumiseen varsinkin niissä tapauksissa, kun asukkaat ovat muuttaneet täysin vieraaseen kaupunginosaan tai jopa kokonaan uuteen kaupunkiin.

## 7.2 Yhteisökoordinaattorin rooli yhteisöllisyydessä

Suurin osa fokusryhmiin osallistuneista koki yhteisökoordinaattorin roolin kokonaisvaltaisen tärkeäksi, oli kyseessä sitten yhteisöllisyys, palveluohjaus tai tekninen isännöinti. Tutkimusmateriaalista käy ilmi, että yhteisökoordinaattorin ja asukkaiden välisen yhteistyön toimivuus on tärkeää. Yhteistyön sujumista edistää se, että yhteisökoordinaattori tuntee asukkaat ja asukkaat tuntevat yhteisökoordinaattorin. Asukkaat kokivat yhteisökoordinaattorin toimivan avainasemassa erilaisten toimintojen ehdottamisessa ja toimeen panemisessa. Yhteisökoordinaattorin toiminta ja ehdotukset virittävät myös asukkaita ideoimaan toimintaa. Myös kiinnostus asioita ja ihmisiä kohtaan saa asukkaat innostumaan. Yhteisökoordinaattoria kuvailtiin linkiksi asukkaiden välillä.

F1O3 Jos ei ois yhteisökoordinaattoria, niin ois iso puute.

F1O1 Joo niin olis.

F1O8 Kyllä se olis.

F1O1 Ja tunnelma ois varmaan erilainen talossa.

F1O7 Niin hän yhdistää kuitenkin sillä lailla.

Yhteisökoordinaattori tiedottaa toiminnasta asukkaille esimerkiksi rappukäytävässä olevalla ilmoitustaululla ja osallistuu asukastoimikuntaan ja talojen yhteisiin ideariihiihin. Hänen tehtävänä on toimia ideariihissä esitettyjen toimintojen edistämiseksi. Asukkaat kuvailivat, että yhteisökoordinaattorilla on toiminnan edistämiseksi käytettävissään sellaisia kanavia ja verkostoja, joita yksittäisellä asukkaalla ei välttämättä ole. Esimerkiksi retkiä toteuttaessa asukkaat kokevat nämä verkostot tärkeiksi. Kyse on enimmäkseen käytännön asioista retkien onnistumisen kannalta, kuten bussien tilauksista ynnä muista retkijärjestelyistä. Yhteisöllisyyden ylläpitämiseksi yhteisökoordinaattorin toiminta on paljon toiminnan mahdollistamista erilaisia tautatöitä tekemällä. Lisäksi asukkaat kuvailivat, että on mukavaa, kun yhteisökoordinaattorikin on joskus mukana toiminnassa.

Mut ei varmaan liikkuis niin paljon porukkaa, ei niin paljoa ois yhdessä, jos ei ois tota koordinaattoria. (F1O5)

Ja sit [yhteisökoordinaattori] on ollu ideariihessä, ideariihihän kokoontuu noin kahden kuukauden välein, eli näiden senioritalojen yhteinen

ideariihi, et siellä tehdään sellaista pohjatyötä ja annetaan ideoita ja siten taas täällä koodari tavallaan suodattaa niitä ja vähän tuolla niinku asukastoimikunnassa niitä vielä vähän mietitään. (F3O4)

Ajatukset yhteisökoordinaattorista olivat erilaisia eri fokusryhmien välillä. Taloon muuttaessaan kaikki asukkaat eivät olleet tietoisia talossa työskentelevästä yhteisökoordinaattorista (silloin asukasisännöitsijä), mutta heille talossa työskentelevä henkilö on osoittautunut miellyttäväksi yllätykseksi. Alussa asukkaat eivät osanneet hahmottaa yhteisökoordinaattorin toimenkuvaa ja heitä usein luultiin ainoastaan talon asioita hoitaviksi henkilöiksi. He kokivat, että juuri valmistuneeseen taloon muuttaessa yhteisökoordinaattori näyttäytyikin juuri ”talonmiehenä” ja yhteisöllisyys on tullut kuvioihin vasta myöhemmin. Valtaosa fokusryhmiin osallistuneista asukkaista oli sitä mieltä, että olisi iso puute, mikäli yhteisökoordinaattoria ei olisi.

Mutta ei tietenkään hänen ammattiaan sillä tavalla osannu oikeen sillä tavalla vielä hahmottaa, mutta tiesi, että on (F3O9)

Me käsitettiin silloin, et se on kaikki tähän asumiseen liittyvät asiat, autopaikat ja tämmöset näin, mutta nyt on tullut tää yhteisöllisyys mukaan. (F3O8)

Pääsääntöisesti osallistujat olivat sitä mieltä, että yhteisökoordinaattorin työpanos yhteisöllisyydelle on merkittävä, mutta osa asukkaista koki yhteisökoordinaattorin tarpeettomaksi. Tutkimusmateriaalin perusteella osa asukkaista mieltää yhteisökoordinaattorin henkilöksi, joka hoitaa ainoastaan taloon liittyvää teknistä isännöintiä, eikä heillä ollut tarkkaa tietoa yhteisökoordinaattorin toimenkuvasta. Tämä aiheutti joissain asukkaissa hämmennystä, sillä he kokevat voivansa itse hoitaa samat asiat, mitkä yhteisökoordinaattori hoitaa heidän puolestaan. Suuri osa fokusryhmäläisistä vastaavasti oli hyvillään siitä, ettei heidän tarvitse hoitaa yhteydenottoa esimerkiksi huoltoyhtiöön. Yhteisökoordinaattoriin kohdistuvassa kriittisessä puheessa kulkee ohessa varsinaisen vanhuuden ikävaihe: asukkaat kokevat yhteisökoordinaattorin palvelujen kohdentuvan ensisijaisesti itseään vanhemmille henkilöille ja mielletään esimerkiksi palvelutaloista löytyväksi palveluksi. Tämä seikka saa aikaan sen, etteivät he koe tarvitsevansa yhteisökoordinaattoreiden palveluja.

Mutta että kuitenkin tosta koordinaattorista jos puhe on, niin tuota me ollaan kuitenkin aika hyvässä kunnossa vielä ja sillä tavalla ja kyllä mä

ainaki, vaikka ei tää kestää yhdestä henkilöstä oo kyse, että on ollut kyllä aivan mahtavia henkilöitä, jotka on niin kuin olleet tässä. Niin ei me nyt kyllä kuitenkaan varmaan koeta sitä, että me nyt hirveen paljon niinku tarvittais. Että tavallaan tuntuu, että hän on vain joku byrokratian väliporras, joille ilmoitat sitten, että jos hän soittaisi nyt sitten huoltomiehen, vaikka voisin ihan hyvin itse soittaa. (F2O1)

Sit jos tulee jotain ongelmia, jotain asunnossa, niin kauheen helppo on tulla vaan tähän alas ja sanoa hänelle. Ei tarvii koko ajan miettiä, että mihkä huoltoon mä nyt soitan. (F3O9)

Yhteisöllisyyden tukemisen lisäksi asukkaat toivat esille yhteiskoordinaattorin merkityksen myös palveluohjauksellisissa asioissa. Yhteiskoordinaattori koettiin palveluallttiiksi, joilta voi kysyä mitä tahansa ja elleivät he tiedä, he ottavat selvää. Matalan kynnyksen palveluohjauksen mahdollisuudet otetaan hyvillään vastaan, sillä ne tarjoavat monelle asukkaalle suuren avun erilaissa ongelmallisissa tilanteissa. Lisäksi suurimman osan fokusryhmiin osallistuneiden asukkaiden mielestä tiedonkulun kannalta on selkeää, että yhteiskoordinaattori hoitaa asuntojen huoltotilauksiin liittyviä asioita ja tiedottamista. Asukkaiden mielestä on tärkeää, että yhteiskoordinaattorilla on alaan liittyvä koulutus ja mahdollisesti kokemusta seniori-ikäisten kanssa työskentelemisestä.

Niin ja jos tarttee jossakin apua, esimerkiksi papereissa, niin hän kyllä auttaa. (F1O6)

Ja sit tietenkin on tärkeitä, että hänellä on niinkun koulutus sitten, että tuota, niin osaa olla tämmösten senioreiden kanssa, että ehkä tämmönen työ ei ihan kaikille sovi, että niinku ymmärtää meitä, tää ihmistuntemus sillä lailla on niinkun tärkeä tässä työssä [...] että osaa sillä lailla puhua ja tukea ja auttaa meitä, mutta kumminkin hän on huumorintajuinen. (F1O3)

Lisäksi asukkaat kokevat, että yhteiskoordinaattori voi omalla esimerkillään, sosiaalisuudellaan ja kiinnostuksella asukkaita kohtaan rohkaista ihmisiä osallistumaan toimintoihin. Yhteiskoordinaattorin katsotaan olevan se henkilö, jonka ensisijaisesti tulee rohkaista asukkaita – sekä uusia että vanhoja – osallistumaan toimintaan kertomalla, mitä kussakin kerhossa on yleensä tapana tehdä. Asukkaat kokivat yhteiskoordinaattorin sitä helpommin lähestyttäväksi mitä enemmän yhteistä taivalta oli takana.

### 7.3 Asukkaiden rooli yhteisöllisyydessä

Asukkaat katsoivat oman toimintansa olevan tärkeässä roolissa sekä yhteisöllisyyden rakentamisessa että sen ylläpitämisessä. Yhteisöllisyyden katsottiin olevan asukkaiden keskinäisen toiminnan sekä asukkaiden ja yhteisökoordinaattorin välisen toiminnan summa. Yhteisöllisyyttä ei pidetty itsestäänselvyytenä ja haastatte- luissa tuotiin esille näkökulma, että yhteisöllisyyden eteen täytyy tehdä töitä. Toi- mintaan osallistumista ja toiminnan järjestämistä ei katsottu liian raskaana ja kuor- mittavana silloin, kun tekijöitä on useampia. Asukkaat toivat kuitenkin esille sen, että vaikka osallistuvatkin toimitaan ja sen järjestämiseen aktiivisesti, haluavat hekin vä- lillä hengähtää omassa rauhassaan. Osallistujat toivoivat yhteisöllisyyden olevan kaikkien yhteinen juttu. Tyytyväisiä oltiin siihen, että isot yhteiset juhlat keräävät osallistujia myös niistä henkilöistä, jotka eivät muutoin aktiivisesti osallistu toimin- taan.

No kyllä kai se kaikkien rooli on, niiden summahan se sitten on se yh- teisöllisyys. Kyl mä koen ainakin ja kyllä mä oon yrittäny aina tehdä ja omalta osaltani sen, mitä mä nyt osaan, kantanu oman korteni kekoon kyllä. (F1O4)

Kyllä mä ainakin joskus päätän, että nyt lopetan ja tehkoon joku ja jos ei tee, niin ei tee sitten kukaan. Mä ainakin teen niin, että kyllä se on pakko tehdä aina välillä. Että ei siitä tuu mitään, jos tekee jatkuvasti. (F1O5)

Meidän kerroksestaki yks semmonen rouva, mistä mä en edes tiennyt minkä näkönen se on, vaikka mä oon kolme vuotta tässä asunut ja se- kin, niin mä en oo koskaan nähnyt sitä, niin nyt täällä hän sitten oli, et minust se oli niinku mahtavaa. (F2O2)

Muutama fokusryhmissä mukana ollut asukas kertoi osallistuneensa Settlementiasumisoikeus Oy:n senioritalojen yhteisiin ideariihiiin suunnittelemaan talojen vä- listä yhteistä toimintaa. Tämän lisäksi he osallistuivat toiminnan suunnitteluun myös asukastoimikunnassa, jossa suunnitellaan yksilöllisemmin talolla tapahtuvaa toimin- taa. Näiden suunnitteluryhmien lisäksi yksittäisillä asukkailla on myös mahdollisuus esittää ehdotuksia joko retkistä tai talolla tapahtuvasta toiminnasta. Asukas voi itse



myös toteuttaa toimintaa vetämällä ryhmiä. Jokainen asukas osallistuu suunniteluun ja ryhmien vetämiseen oman mielenkiinnon mukaan: kuten osallistuminen myös suunnittelu on vapaaehtoista.

Mä oon ainakin itte monta tilaisuutta saanu sillain, että mä oon ollut ota sarvet sojollaan tuolla maailmalla ja sieltä bongannu jotakin juttuu [...] ni mä toimitin sitte [yhteisökoordinaattorille] aineistoo, mitä mä olin löytäny netistä ja sitä kautta me sit käytiin siellä porukalla. Ja muitaki tämmösiä, [O4]kin on järjestänyt kaikkia tämmösiä vitkauksia. (F3O1)

Mutta että eiks, kyllä ne ideat mun mielestä täytyy tulla kuitenkin, tulla sieltä ihmisiltä. (F2O1)

Torstaina on semmonen jumppa, jonka pitäjä istuu tuolla. (F1O7)

Asukkaat toivat esille rohkeuden ja uskalluksen merkityksen sille, että lähtee mukaan toimintaan. Eniten osallistumisessa jännittää epätietoisuus siitä, mitä toiminoissa tehdään ja mitä muut osallistujat uudelta tulokkaalta odottavat. Lisäksi he ovat epävarmoja siitä, voiko toimintaan mennä mukaan. Asukkaiden keskusteluissa käy ilmi, että aikaa uskalluksen keräämiseen menee useammasta kuukaudesta eteenpäin varsinkin silloin, jos ihminen ei ole luonteeltaan todella sosiaalinen. Osallistumista katsottiin helpottavan sen, että tuntee entuudestaan jonkun asukkaan, joka myös osallistuu toimintaan. Tuttu ihminen tuntemattomien joukossa luo tunnetta turvallisuudesta, joka vastaavasti antaa rohkeutta ja uskallusta osallistumiseen. Alkujännityksen yli pääsemisen jälkeen toiminta on koettu mielekkäänä.

Siinä meni viis kuukautta, mutta sitten oli kun mä tunsin sut [O3] sieltä kuntosalilta, kuntosalissa oltiin, niin se oli. Sit uskaltaa tulla, jos tuntee jonkun. (F2O4)

Ainakin mä huomasin omalta osaltani, että tota ehkä siinä meni semmonen puolitoista vuotta aikaa ja sit osas hakeutua täällä ja alko harrastaa näitä harrastuksia. (F3O4)

Asukkaat kokivat myös, että heidän ikänsä toimii itsessään jo yhtenä yhdistävänä tekijänä. Sen takia on helppoa olla ja toimia yhdessä. Sama elämänvaihe koettiin myös henkilökohtaisella tasolla merkitykselliseksi asiaksi, sillä asukkaat kokivat voidensa toimia omina itsenään.

## **7.4 Yhteisöllisyyden vaikutukset koettuun hyvinvointiin**

Fokusryhmän keskustelunaiheena yhteisöllisyyden hyvinvointivaikutukset aiheutti osallistujien keskuudessa selkeästi eniten syvällistä pohdintaa ja se näyttäytyi keskusteluaiheista selkeästi haastavimpana. Aiheeseen liittyvistä keskusteluista sain vastauksia, mutta suuri osa yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin välisistä ajatuksista on tuotu keskusteluissa esiin muiden yhteyksien kautta. Tämä ei ole yllättävää sen takia, että aiheet limittyvät osittain toinen toisiinsa.

### **7.4.1 Yhteisöllisyyden vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin**

Fokusryhmien keskusteluissa yhteisöllisyyden merkityksestä ja vaikutuksesta fyysiseen hyvinvointiin ei kovin selkeästi tuotu esille näiden kahden asian välistä yhteyttä, joten yhteisöllisyyden ei katsottu suoranaisesti vaikuttavan fyysiseen hyvinvointiin. Kauttaaltaan kaikki kolme fokusryhmien keskustelua sisältävät siitä huolimatta paljon ajatuksia yhteisöllisyyden vaikutuksesta fyysiseen hyvinvointiin. Yhteiset toiminnot houkuttelevat asukkaita lähtemään liikkeelle ja toimimaan erilaisten askareiden parissa. Vaikka esimerkiksi kokkikerhossa käyminen ja yhteisten tilaisuuksien järjestäminen katsotaan enemminkin vaikuttavan psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, taustalla tehdään koko ajan arkista toimintakykyä ylläpitäviä toimintoja. Liikkumisella, tapahtumien järjestelemisellä ja vaikkapa astioiden tiskaamisella on fyysistä toimintakykyä ylläpitävä vaikutus. Arkisten perustoimintojen lisäksi asukkaiden osallistuminen yhteisiin liikuntahetkiin joko osallistujana tai vetäjänä edistää fyysistä toimintakykyä.

Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisellä on vaikutuksia ihmisen fyysiseen hyvinvointiin ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Lisäksi fokusryhmäläiset toivat esille seikan, että talon kuntosalille tulee lähdettyä huomattavasti mieluummin yhdessä kuin yksin, jolloin yhteisöllisyydellä on paljonkin vaikutusta fyysisen hyvinvoinnin edistämässä. Monet asukkaat mainitsivat kuitenkin, että huolehtivat kunnostaan myös omatoimisesti, eikä yhteisöllisyydellä varsinaisesti ole vaikutusta heidän liikuntatottumuksiinsa.

- F1O1 Ja sit ku meni sinne [kuntosalille], siel ei ollu ketään ni sitten se vei siltä siitäkkin halut sitten, kun se ei oo kiva tehdä yksin siellä.
- F1O7 Ja niin vähän aikaa, jos ei viitti tehdä, mut äkkiä menee kaks tuntii, jos on porukkaa.
- F1O1 Joo nii on, ei meinaa millään riittää, kun on hyvä aihe.

Toisaalta esille tuotiin myös se näkökulma, että fyysisen toimintakyvyn haasteilla ja tilapäisesti heikentyneellä toimintakyvyllä on negatiivisia vaikutuksia osallistumiseen, vaikka asukas muutoin haluaisikin osallistua toimintaan. Heikosta fyysisestä toimintakyvystä puhuttaessa esille tuotiin yhteisöllisyyden merkitys erityisesti naapurivun näkökulmasta, jolloin yhteisöllisyys ei suoranaisesti välttämättä edistä fyysistä hyvinvointia, mutta vaikuttaa psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

#### **7.4.2 Yhteisöllisyyden vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin**

Kuten yhteisöllisyyden vaikutuksista fyysiseen hyvinvointiin, myöskään vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin ei kerrottu suoraan, vaikka keskustelut sisälsivätkin tästä runsaasti ajatuksia. Erityisesti ikääntyvien ihmisten yksinäisyys puhututti fokusryhmään osallistuneita asukkaita ja he kokivat, että yhteisöllisyydellä on vaikutuksia yksinäisyyden vähentämiseksi. Järjestettävissä toiminnoissa on aina tarjolla seuraa, joten yksinäisyydelle on tarjolla vaihtoehto vain poistumalla omasta asunnostaan. Yksinäisyyden katsottiin johtuvan esimerkiksi yksin asumisesta tai siitä, että muuttaa uudelle paikkakunnalle eikä tunne ketään. Muualta muuttaneet katsoivat yhteisöllisyyden tärkeäksi asiaksi uuteen ympäristöön sopeutumisessa ja uusiin ihmisiin tutustumisessa ja tapaamisessa. Uudessa ympäristössä ihmisiin tutustuminen vie yleensä paljon aikaa ja elämänmuutoksen myötä – oli kyseessä muutto tai eläkkeelle jääminen – yksin jääminen katsottiin haitalliseksi.

Kyllä mun mielestä ainakin kaikki tämmönen yhdessäolo ja semmonen, että yksinäisyys on ihmiselle kaikista pahinta. (F2O1)

Toimintaan osallistuminen pitkällä aikavälillä luo asukkaiden välille eriasteisia suhteita. Muutamaan otteeseen keskusteluissa mainittu syvällisten asioiden keskusteleminen vaatii ihmisiltä luottamusta toinen toisiaan kohtaan. Toiseen luottaminen ja

luottamuksen arvoisena oleminen on merkki toimivasta vuorovaikutusta, jolla on vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Luottamuksellisessa suhteessa omista mietteistään ja tuntemuksistaan kerrotaan tarkemmin. Huolien ja murheiden purkaminen vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin verrattuna siihen, että olisi yksin omien ajatustensa kanssa. Luottamuksesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista keskustellessa fokusryhmissä tuotiin esille samanhenkisyuden merkitys.

F2O2 Mä oon ainakin kuullu siitä, että ne siellä keskustelee, kun ne on oppinu oleen keskenään nyttien ja niitä on, onkohan niitä seitsemän siellä, et ne kuulemma juttelee ihan hirveesti tota ihan syvällisiäkin asioita.

F2O4 Niin se ryhmä kantaa sen luottamuksen tavallaan siinä, että ollaan niinku yhtä porukkaa.

F1O3 Ja siinähan paljon meidän talon vanhin henkilökin, ei paljo jaksaa enää liikkua [...] niin hän istuu siinä paljon ja ympärille sitten kääntyy talon asukkaita, että se on niin kuin hänelle varmaan tärkeätä, että saa, kun yksin on ja asuu, niin seuraa siihen. Ja kyllä mä olen hänen kanssaan käynyt syvällisiäkin keskusteluja ihan ja tuettu toinen toisiamme, jos on ollut joku pohdittava asia, mikä puhututtaa ja mietityttää.

F1O8 Ja se on niin turvallista, kun kaikilla on samat viat ja taudit.

F1O3 Ja kyllä me kerrotaan vitsejäkin.

F1O8 Että ei kaikki oo niin totista.

F1O3 Että ei vaan sairauksista puhuta, että ihan että tämmönen sosiaalinen kanssakäyminen on aika runsasta ainakin osalla meistä.

Fokusryhmien keskusteluissa tuotiin esille, että toimintaan osallistumisesta ja yhteisten tilaisuuksien eteen työskentelemisestä tulee hyvä mieli. Eläkkeelle jäämisen jälkeen koettiin, että on myös aikaa tehdä ja kokeilla uusia asioita. Erilaiset toiminnot tuovat etenkin eläkkeellä olevien asukkaiden päivään rytmiä ja sisältöä. Moni fokusryhmiin osallistunut asukas kertoi osallistuvansa toimintaan muutoinkin aktiivisesti.

Täältä on hyvä lähteä ja tänne on hyvä tulla. (F1O9)

Nii ja siitähän tulee itelleen kauheen hyvä mieli, jos tekee jonku eteen, ni siitähän saa itte kauheesti ja sitten on, et välillä jaksaa ja välillä ei jaksaa, että pitää myöskin ettei aina jaksaa, eikä samat aina jaksaa, et vapaaehtoisuutenhan se perustuu. (F1O7)

Kun on ohjelmaa päivässä, niin saa kulumaan sen päivän aina sitten silleen tavallaan kivasti, se on vielä hyödyllistä tekemistä, niin kyllä mä ainakin siitä tykkään. (F1O4)

Eräs fokusryhmiin osallistuja mainitsi, että talon sisällä kaikki asukkaat ovat tasa-vertaisia. Toinen osallistuja pohdiskeli, että jokaiselle on tärkeää kokea olevansa hyväksytty. Yksi fokusryhmiin osallistunut asukas puolestaan toi esille, että psyykkiseen hyvinvointiin pitäisi tietoisesti kiinnittää enemmän huomiota varsinkin, kun ikää alkaa kertymään.

### **7.4.3 Yhteisöllisyyden vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin**

Fokusryhmäisten mielestä yhteisöllisyydellä on suuri merkitys sosiaaliselle hyvinvoinnille. Yhteisöllisyyden vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin sisältää paljon samoja asioita kuin yhteisöllisyyden vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin. Yhteiset toiminnot saavat asukkaita hakeutumaan vuorovaikutukseen toistensa kanssa. Toimintojen yhteydessä on tarjolla seuraa, joka tukee psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös sosiaalista hyvinvointia. Jokaisen asukkaan tarpeet sosiaalisuudelle ovat erilaiset. Tämän takia hyvänä asiana pidettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta, jotta jokainen asukas voi osallistua toimintaan oman sosiaalisen tarpeensa mukaan. Asuinympäristön yhteisöllisyydellä katsotaan olevan suuri vaikutus etenkin silloin, jos asukkaan sosiaalisessa ympäristössä on tapahtunut suuri muutos, eniten mainittuina esimerkkeinä eläkkeelle jääminen tai uuteen ympäristöön muuttaminen.

Yhteisöllisyys koettiin erityisesti sosiaalisten suhteiden ja verkostojen luomisen ja laajentamisen mahdollisuudeksi, varsinkin kun kukaan asukkaista ei muuttaessaan tuntenut entuudestaan toisia asukkaita. Asukkaat vertailivat nykyistä asuinympäristöään tavallisessa kerrostalossa asumiseen ja tulivat siihen tulokseen, että tavallisessa kerrostalossa sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen tapahtuu yleensä jossain muualla kuin naapureiden kesken. Vertailua tehdessään osa asukkaista olisi hakenut sosiaalisia kontakteja talon ulkopuolisista toiminnoista ja osa olisi jäänyt kotiin. Eräs fokusryhmäläinen kertoi myös entisen työpaikkansa nykyisten eläkeläisten tavasta käydä säännöllisesti yhdessä lounaalla, jolloin myös muuhun kuin talon yhteisöön kuulumisen edistää sosiaalista hyvinvointia.

Samoin kun mäkin olen käynyt kaikki mahdolliset kissanristiäiset, mitä täällä vaan järjestetään, ni se on aina tosi hauskaa olla ja sit etenkin vielä noitten, jos eritoten täällä oman porukan kanssa, mitä sitten on myös hauska käydä noitten muitten, missä on jokaisesta taloyhtiöstä porukkaa, niin siel tutustuu niihin kaikkiin ihmisiin. Se alkaa niinku aina tuntua kivemmalta ja kivemmalta. (F3O4)

Niin tai sitten olis tuolla torilla, tuolla jossain kahvilassa ja sitten siellä tulis tuttuja. Ehkä mä menisin sinne sitten, mutta tää on hyvä. (F1O5)

Asukkaat kokivat sosiaalisen kanssakäymisen edistävän sosiaalista hyvinvointia, mutta he tarkastelivat hyvinvointia myös kokonaisuutena, jossa erilaiset hyvinvointinäkökulmat ovat tiiviissä yhteydessä toinen toistensa kanssa. Fokusryhmäläiset kertoivat sosiaalisen kanssakäymisen olevan runsasta etenkin niillä asukkailla, jotka osallistuvat toimintaan ainakin jossain määrin aktiivisesti.

#### **7.4.4 Ympäristön vaikutukset hyvinvointiin**

Yhteisöllisyyden hyvinvointivaikutusten lisäksi fokusryhmäläiset toivat paljon esille ympäristön vaikutuksia hyvinvoinnille. Keskusteluista voi päätellä, että asuinympäristön hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat talon seinien sisä- ja ulkopuolella. Sisäpuolella hyvinvointiin vaikuttaa esteettömiksi suunnitellut asunnot sekä rauhallinen ja hiljainen elämänmeno, jossa naapurit eivät kuuntele musiikkia kovaa. Fokusryhmiin osallistuneiden näkemyksen mukaan rauhallisuus johtuu nimenomaan siitä, että talot on suunnattu yli 55-vuotiaille asukkaille. Yhteiset tilat sekä talojen pihapiirissä olevat penkit mahdollistavat yhdessäolon luoden puitteita psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Fyysistä hyvinvointia edistää kuntosali niissä taloissa, joissa sellainen on ja liikkuminen kuntosalilla on huoletonta.

Talon ulkopuolella hyvinvointiin vaikutti ensisijaisesti ympäristö: esteettinen asuinympäristö loi viihtyvyyttä, jossa haluttiin asua, kun vastaavasti rakentamisen vaikutuksesta keskeneräinen asuinympäristö koettiin raskaana ja väsyttävänä. Ulkoilu- maastojen ja muiden ulkoilureittien läheisyys katsottiin hyvinvointia edistäväksi tekijäksi. Asukkaat kokivat erityisen hyväksi sen, että luonnolliset ja hyvät ulkoilumahdollisuudet olivat olemassa myös sellaisille henkilöille, joiden fyysinen toimintakyky

on heikentynyt. Aukkaat kokevat asuinympäristönsä eri tavoilla: se, missä osa viihtyy todella hyvin, osa kertoo etsineensä asuntoa muualta.

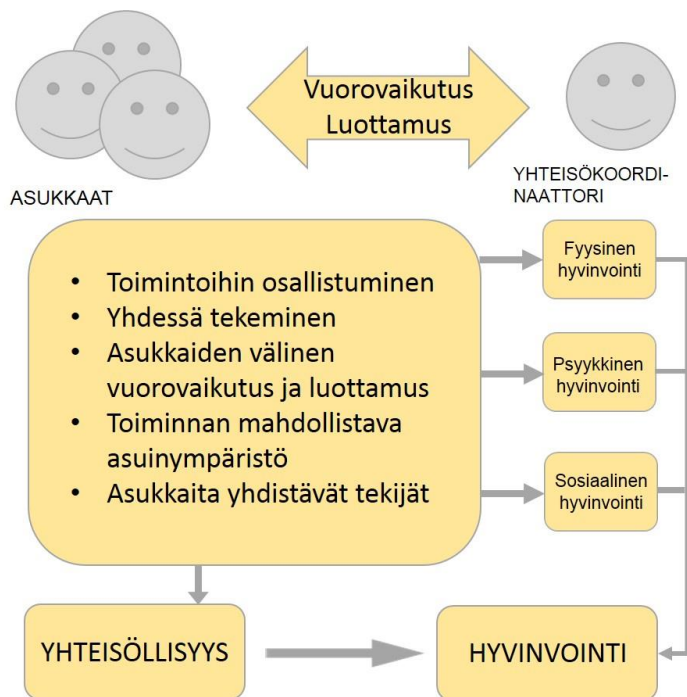
Minä kans nautin ihan hirveesti, se hiljaisuus ja rauha mikä täällä on. Ja se oli just se, mitä minä heti sanoin, että mä en lähe täältä muuten kuin jalat edellä. (F3O9)

Mulla on ainakin ollut semmonen työntövoima, että mä oon katsonut muualta asuntoa. (F2O5)

Palvelujen läheisyys, toimiva julkinen liikenne sekä talon fyysinen sijainti koettiin hyvinvointiin vaikuttaviksi tekijöiksi. Aukkaat kokivat tärkeänä, että kaupungin tarjoamat liikuntamahdollisuudet, kuten uimahalli, eivät ole liian kaukana, jotta ikääntyvillä olisi mahdollista päästä käyttämään palveluita myös ilman ulkopuolista apua. Myös asuinympäristön turvallisuus koettiin tärkeäksi hyvinvointia edistäväksi tekijäksi ja kaikki kolme fokusryhmää kokivat ympäristönsä pääsääntöisesti turvallisena.

## 8 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa vastaan esittämiini tutkimuskysymyksiin. Tarkoitukseni oli selvittää, miten asukkaat kokevat yhteisöllisyyden asuinympäristössään, millaiseksi asukkaat kokevat yhteisökoordinaattorin roolin yhteisöllisyyden rakentamisessa ja ylläpitämisessä sekä millaisia vaikutuksia yhteisöllisyydellä on koettuun hyvinvointiin. Tutkimuskysymyksiin vastaan peilaten samalla teoriaosuudessa käsittelemiini käsitteisiin ja teoreettisiin viitekehyksiin. Lisäksi esittelen tutkimuksen tuloksista tekemiäni johtopäätöksiä. Tämän kappaleen alla olevaan kuvaan olen tiivistänyt tutkimustulosten pohjalta asukkaiden keskeisimmät ajatukset yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin välisestä suhteesta. Kuten kuviosta ilmenee, yhteisöllisyyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat samat tekijät.



Kuvio 6. Tutkimuksen tulokset pähkinänkuoressa.

### 8.1 Asukkaiden kokemukset asuin ympäristön yhteisöllisyydestä

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli, miten asukkaat kokevat yhteisöllisyyden asuin ympäristössään: se koetaan positiivisena asiana, vaikka sen muodostuminen vie aikaa. Yhteisöllisyyden koetaan tuovan asumiseen oman erityisen vivahteensa, jota muissa taloissa tai asuinalueilla ei välttämättä esiinny. Yhteisöllisyyttä ei pidetä



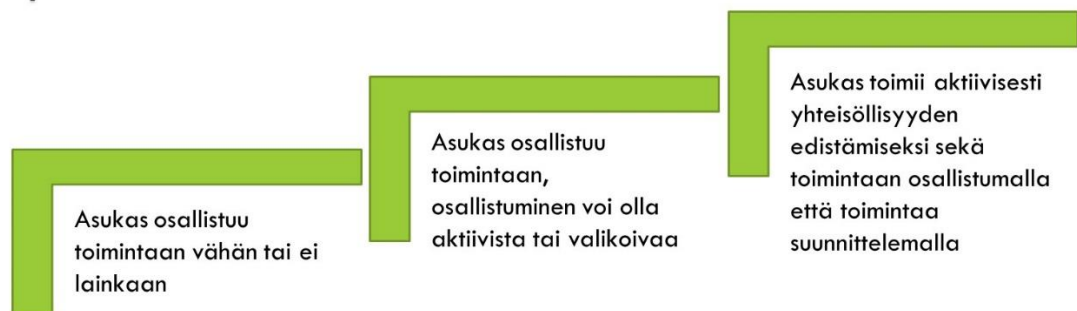
itsestäänselvyytenä, vaan asukkaat kuvailivat yhteisöllisyyden syntyvän yhdessä tekemällä, jossa jokaisen rooli on merkittävä. Yhteisöllisyyttä kuvailtiin yhdessä tekemisen lisäksi myös syvempänä ja merkityksellisempänä – luottamuksellisena – yhdessä olemisena. Sama elämänvaihe madalsi kynnystä tutustua uusiin ihmisiin. Ruuskanen (2002, 21) mainitseekin, että luottamus kohdistuu usein sellaisiin ihmisiin, joihin voidaan samaistua. Ilmonen (2002, 138) puolestaan muistuttaa, että luottamuksen syntyminen ei ole yksittäinen mekanismi, vaan siihen vaikuttaa esimerkiksi tunne tuttuudesta.

Sekä yksin että puolison kanssa asuvat kokevat yhteisöllisyyden merkittävänä mahdollisuutena yksinäisyyden vähentämiseksi. Alila ym. (2011, 13) kertovatkin, että osallisuus ja sosiaaliset verkostot ovat hyvinvointivajeilta ja syrjäytymiseltä ehkäiseviä tekijöitä. Hyvänä asiana koettiin myös se, että yhteisöllisyys ei rajoitu oman talon seinien sisäpuolelle. Toiminnan laajentuminen muihin toimintaympäristöihin, kuten lähikortteliin, yhtiön toisiin taloihin sekä retkien kautta kulttuurin äärelle tuo elämään rytmiä ja sisältöä. Kuten Haarni (2010, 30) kertoo tutkimuksessaan, elämä kolmannessa iässä on usein aktiivista. Eläkkeelle jäädessä tärkeä osa päivittäisistä sosiaalisista suhteista jää työpaikalle, joten yksin jäämisen sijaan etsitään uusi sosiaalinen ympäristö. Riihiaho ja Koskinen (2007, 275) mainitsevat tutkimuksessaan, että harrastukset, kulttuuritilaisuuksiin osallistuminen ja muut toiminnot rytmittävät päivää, kun työvelvollisuudet ovat jääneet taakse.

Yhteisöllisyyden toivotaan olevan kaikkien asukkaiden yhteinen asia. Aktiivisesti toimintaan osallistuvat toivovat osallistumista kaikilta asukkailta ainakin satunnaisesti. Työelämän ja muiden ulkopuolisten toimintojen katsottiin vähentävän innokkuutta osallistua talossa järjestettäviin toimintoihin. Eri ympäristöjen toiminnoista keskustelu oli kaksijakoista ja ulkopuoliseen toimintaan osallistumiseen viitattiin puheessa muuna elämänä. Olisi mielenkiintoista saada nämä kaksi kokemusmaailmaa yhdistetyksi sosiaalisten verkostojen vahvistamiseksi. Toimintaan osallistuminen ja asuminen yhteisöllisessä ympäristössä koettiin erityisenä. Asukkaat kokivat, että vähän antamalla saa itse paljon. Vertailu ajatuspohjalta nykyisen asuinympäristön ja tavallisen kerrostalon välillä toi ilmi, että nykyinen asuminen yhteisöllisyysajatuksineen on hyvä. Vertailu herätti myös pohdintaa siitä, mihin yhteisöllisyys on aikojen saa-

tossa hävinnyt, kun se on ennen ollut hyvin tavallinen tapa toimia. Helmaa ja Pylväinen (2012, 24) mainitsevat, että yhteisöllisen asumisen malli muotoutuu asukkaiden ympärille. Asukasvaihdon myötä yhteisöllisyys rakentuu uudelleen uusien ja vanhojen asukkaiden välisiin suhteisiin. Tässä tutkimuksessa yhteisöllisyys kuvastaa toimintaan aktiivisesti osallistuvien asukkaiden välisiä suhteita, sillä yhteisöön kuulumisen vaatii aina osallistumista.

## Yhteisöllisen osallistumisen portaajat



Kuvio 7. Yhteisöllisen osallistumisen portaajat.

Tutkimuksesta käy ilmi kolme erilaista yhteisöllisyyden luomisen ja osallistumisen tasoa. Näistä tasoista olen luonut tähän tutkimukseen liittyvän yhteisöllisen osallistumisen portaajat. Ensimmäisellä portaalla asukas osallistuu yhteisiin toimintoihin vähän tai ei lainkaan. Toisella portaalla asukas osallistuu toimintaan, mutta osallistuminen voi vaihdella aktiivisesta osallistumisesta valikoivaan osallistumiseen. Kolmannella portaalla asukas toimii aktiivisesti yhteisöllisyyden edistämiseksi ja toimintaan osallistumisen lisäksi on mukana suunnittelemassa toimintaa.

### 8.2 Ajatukset yhteisökoordinaattorin roolista yhteisöllisyydessä

Tarkoitukseni oli tutkia asukkaiden mielipidettä yhteisökoordinaattorin vaikutuksesta yhteisöllisyyteen. Yhteisökoordinaattoria koskevat keskustelut eivät kuitenkaan rajoittuneet ainoastaan keskusteluun yhteisöllisyydestä, vaan yhteisökoordinaattorin työpanos nähtiin laajempänä kokonaisuutena. Yhteisökoordinaattorilta

saatava muu tuki ja apu ovat asukkaille yhtä tärkeitä kuin yhteisöllisyyden mahdollistava taustatyö. Yhteisökoordinaattorin toiminta vaikuttaa asukkaiden arkeen hyvin kokonaisvaltaisesti.

Yhteisökoordinaattorin merkitys yhteisöllisyyden rakentumiselle on merkittävä. Yhteisökoordinaattori innostaa omalla esimerkillään asukkaita toimimaan yhteisöllisyyden eteen, joten yhteisökoordinaattorin toiminnalla on suuri merkitys siihen, mitä talon sisällä ja ulkopuolella tapahtuu. Etenkin yhteisön muodostumisvaiheessa yhteisökoordinaattorin toiminnan katsotaan mahdollistavan asukkaille puitteet yhdessä olemiselle ja tutustumiselle. Ilman yhteisökoordinaattoria yhteisöllisyyden muodostuminen koetaan haasteelliseksi ja asukkaat epäilivät, että ilman yhteisökoordinaattoria talossa ei olisi myöskään yhteisöllisyyttä. Vaikka yhteisökoordinaattorin rooli yhteisöllisyyden rakentamisessa koetaan merkitykselliseksi, korostetaan myös asukkaiden omaa roolia yhteisöllisyyden rakentamiseksi. Yhteisökoordinaattori ei voi rakentaa yhteisöllisyyttä asukkaille annettavaksi, vaan lopputulos syntyy yhteisestä vuorovaikutuksellisesta tekemisestä. Tällöin yhteisöllisyys ei lähde yhteisökoordinaattorin mukana pois, vaan on läsnä talon päivittäisessä arjessa. Asukkaiden ajatukset yhteisökoordinaattoreiden roolista yhteisöllisyyden rakentamisessa ja ylläpitämisessä käyvät yksiin asiantuntijahaastattelujen kanssa. Yhteisökoordinaattoreiden rooli on mahdollistaa ja tukea yhteisöllisyyden rakentamista, ei rakentaa valmista toisten puolesta: yhteisöllisyyden ei ole tarkoitus henkilöityä yhteisökoordinaattoriin ja hänen läsnäoloonsa, vaan rakentua asukkaiden oman toiminnan ympärille (Hirwonen 2015; Merivirta 2015).

Yhteisöllisyyden rakentamisessa mukana olemisen lisäksi myös muut yhteisökoordinaattorin tarjoamat palvelut koetaan arkea helpottavina. Teknisestä isännöinnistä huolehtiminen sekä matalan kynnyksen palveluohjaus on etenkin ikääntyville positiivinen asia, sillä he kokevat avun olevan lähellä ja helposti saatavilla. Kokonaisvaltainen työnkuva houkuttelee ihmisiä osallistumaan, sillä kaikella yhteisellä tekemisellä luodaan luottamusta asukkaiden ja yhteisökoordinaattoreiden välille. Yksi asia johtaa usein toiseen ja luottamus yhteisökoordinaattoriin saa aikaan sen, että asukkaat rohkaistuivat osallistumaan myös muihin toimintoihin. Yhteisökoordinaattoreiden toimenkuvasta esitettiin myös kriittisiä mielipiteitä. Kriittisiä mielipiteitä esittäneet asukkaat olivat sitä mieltä, että he eivät koe yhteisökoordinaattorin palveluita

itsellensä tarpeelliseksi. Näitä ajatuksia herättivät erityisesti sellaiset toiminnot, joita yhteisökoordinaattori tekee asukkaiden puolesta. Osa asukkaista kokee, että voivat hoitaa itse nämä asiat, vaikka pääsääntöisesti kaikki palvelut otetaan mieluusti vastaan. Kriittisten mielipiteiden esittämiselle oli tyypillistä se, ettei niitä esittäneillä asukkailla ollut tarkkaa tietoa yhteisökoordinaattorin toimenkuvasta ja siitä, miksi talossa työskentelee sellainen.

Asukkaat korostavat yhteisökoordinaattoreiden tarjoaman palveluohjauksen tarpeellisuutta. Sosiaalityössä eletään murrosvaihetta, kun perustoimeentulon myöntäminen siirtyy Kelaan vuoden 2017 alusta lähtien. Tämä muutos vapauttaa sosiaalitoimesta resursseja, joita tulee suunnata vastaamaan ihmisten tarpeisiin eri elämäntilanteissa. Tenkasen (2007, 181) mukaan kotona pärjäämisessä sekä henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisessa korostuu ennaltaehkäisevän työ. Henkilöstöressurssin vapautuminen mahdollistaa uusien ja innovatiivisten työmuotojen toteuttamisen. Lisäksi tulee pohtia, millaisissa toimintaympäristöissä sosiaaliohjausta ja sosiaalityötä voidaan tehdä. Ikääntyvien ihmisten kotona asumisen tukemiseksi tulee kehittää uudenlaisia palveluja. Myös Niskalan ja Tuukkasen (2015) opinnäytetyötutkimuksen mukaan sosiaalista isännöintiä voi kehittää yhdeksi sosiaalityön muodoksi.

### **8.3 Yhteisöllisyyden vaikutukset koettuun hyvinvointiin**

Viimeisimpänä ja tärkeimpänä tutkimusaiheenani oli, millaisia vaikutuksia yhteisöllisyydellä on koettuun hyvinvointiin. Vaaraman ym. (2006, 106) mukaan gerontologiassa onnistuneella vanhuudella tarkoitetaan hyvää terveyttä sekä fyysistä ja kognitiivista toimintakykyä ja aktiivista otetta elämään. Keskusteluissa yhteisöllisyyden vaikutukset hyvinvointiin herätti asukkaissa eniten pohdintaa. Yhteisöllisyydellä on kuitenkin kiistattomia positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin sekä fyysisellä, psyykkisellä että henkisellä tasolla. Tärkeimpänä yksittäisenä asiana käy ilmi, että yhteisöllisyys sai ihmiset liikkeelle kodeistaan. Kodista poistumisen jälkeen tapahtuvilla aktiviteeteilla on kaikilla jossain määrin vaikuttavuutta hyvinvointiin. Myös Haarni (2010, 118, 121) kertoo tutkimuksessaan, että toimintoihin osallistuminen tarjoaa

mielekästä tekemistä, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen. Riihiahon ja Koskisen (2007, 276) mukaan aktiivinen elämä tuottaa terveyttä ja toimintakykyä. He näkevät aktiivisuuden vähentävän tarvetta sosiaali- ja terveystalveille.

Koiviston ym. (2014, 50) mukaan hyvinvoinnin kokemukset ovat aina ihmisen oma arvio tilanteestaan, johon vaikuttaa elämässä aiemmin tapahtuneet asiat sekä kokemukset niistä. Hyvinvointia voi kokea myös silloin, kun kaikki hyvinvointipalapelien palaset eivät olisikaan tallessa. Myös tutkimuksestani käy ilmi, että hyvinvointi koostuu monista erilaisista palasista. Yhteisöllisyys liikuttaa asukkaita erilaisissa liikuntamuodoissa. Fyysisen rasituksen lisäksi yhteiset toiminnot – yhteinen arki – mahdollistaa arkisen toimintakyvyn ylläpitämisen edistämällä hyvinvointia. Psykkisestä hyvinvoinnista puhuttiin suoraan hyvin vähän, mutta asiayhteyksistä käy ilmi, että yhteisöllisyys on hyvin tärkeä asia psyykkiselle hyvinvoinnille. Erityisesti yksinäisyys teemana puhuttaa paljon ja ikääntyvien ihmisten yksinäisyys ilmiönä herättää valtavasti huolta. Asukkaat pohtivat myös yksinäisyyden vaikutuksia hyvinvoinnille, sillä yksinäisyyden koetaan olevan ikääntyvillä ihmisillä yksi suurimmista mielenterveyshäiriöitä aiheuttavista tekijöistä. Yhdessä olemisen koettiin lieventävän yksinäisyyden vaikutuksia. Yhteisöllisyys ja yhteisen tekeminen saa aikaan hyvän mielen. Moision ja Rämön (2007, 392–393) mukaan ikääntyvien hyvinvointiin liittyykin läheisesti kokemus yksinäisyydestä: mitä yksinäisemmäksi ihminen itsensä tuntee, sitä enemmän sillä on vaikutuksia negatiiviseen hyvinvointikokemukseen. Myös Zechner ja Sointu (2009, 192) toteavat, että yksinäisyys voi muodostaa masentuneisuutta aiheuttavan sosiaalisen ongelman, mikäli yksinäisyys ei ole tietoinen valinta.

Vuorovaikutussuhteiden koetaan vaikuttavan sosiaaliseen hyvinvointiin. Sosiaalisella hyvinvoinnilla on paljon yhteistä psyykkisen hyvinvoinnin kanssa, sillä vuorovaikutuksellisuuden koetaan vaikuttavan molempiin yhtäläillä. Psykkisestä hyvinvoinnista sosiaalinen hyvinvointi kuitenkin eroaa hieman siten, että kaikki eivät kaipaa sosiaalisia kontakteja samoissa määrin, eikä yksin oleminen vaikuta negatiivisesti heidän kokemaansa psyykkiseen hyvinvointiin: he eivät koe olevansa yksinäisiä. Tämä kuvastaa sitä, että ihmisten tarpeet vuorovaikutukselle ja toisten ihmisten tapaamiselle poikkeavat toisistaan ja osallistuminen lähtee aina asukkaan omasta halusta.

Yhteisöllisyyden lisäksi ympäristö on suuri hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Oksasen (2011, 314) mukaan ihmisen hyvinvointiin liittyykin läheisesti se, millainen hänen elinympäristönsä on. Ympäristö myös mahdollistaa tai tekee mahdottomaksi yhteisöllisyyden rakentamisen: jos yhteisiä tiloja ei ole, ihmisten on haastavampaa kohdata toisiaan. Jatkuvassa muutostilassa oleva ympäristö saattaa tuntua hyvinvointia heikentävänä rasitteena, sillä jatkuva muutostila vaatii ihmiseltä jatkuvaa muovautumiskykyä. Karvosen ja Rintalan (2006, 286) mukaan asuinalueen ominaisuuksilla on yhteys ihmisen hyvinvointiin. Näiden ominaisuuksien yhteys vaihtelee fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin eri ulottuvuuksien välillä. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että tyytyväisyys muuhun asumiseen sekä turvalliset ja vuorovaikutukselliset suhteet muihin asukkaisiin vaikuttavat positiivisesti siihen, että keskeneräisyyttä siedetään paremmin.

## 9 POHDINTA

Pidän valtavan paljon vertauskuvista. Tämän opinnäytetyön tekemistä vertaan monipalaisen palapelin tekemiseen. Sellaisen palapelin, jossa on oikein monta palaa. Ensin etsitään reunapalat, jotta käsiteltävänä oleva aihe saadaan rajattua. Jokaiselle palapelin palaselle on etsittävä oma paikka. Ensin palasista muodostuu pieniä rykelmiä, joista lopulta koostuu valmis palapeli.

Opinnäytetyöprosessi kesti ensimmäisen ideapaperin palauttamisesta valmiin työn palauttamiseen lähestulkoon päivälleen yhden vuoden. Tuohon vuoteen mahtui alussa hämmästyneisyyttä, aiheen äärestä irtautuminen kesän ajaksi sekä työstötahdiltaan vaihtelevaa etenemistä. Harva opinnäytetyöprosessi etenee tasaisessa nousujohteessa ja minunkaan työni ei ole tässä asiassa poikkeus: tärkeintä on, että työn valmistuessa vallitsevina tunteina ovat innostuneisuus ja rauhallisuus. Opintoja aloittaessa naiivi ajatukseni on ollut, että opinnäytetyötä tehdään keskittyen ainoastaan siihen. Ehkä tästä johtuen minua prosessin alkaessa hämmensikin. Olen siis työstänyt opinnäytettäni sekä muiden opintojen ohella että ainoastaan opinnäytteen keskittyen. Tässä tapauksessa jälkimmäinen tapa työskennellä on sopinut minulle paljon paremmin.

Minulle oli selvää pitkään, että aion tehdä opinnäytetyön yksin. Yksin tekemisessä on omat hyvät ja huonot puolensa, samoin parityönä tehdyssä opinnäytetyössä. Koska olin tehnyt yhden opinnäytetyön ryhmässä ja kokenut useamman tekijän prosessin hyvät ja huonot puolet, halusin kokeilla jotain uutta. Tämän prosessin aikana en ole oppinut itsestäni tai työskentelytavastani juurikaan mitään uutta, ennemminkin oma tapani työskennellä vahvistui. Olen kuitenkin joutunut opetella olemaan armollinen tavalleni työstää asioita. On tavallista verrata omia tekemisiään ja etenemistään muiden työskentelyyn ja joskus toisten tapa toimia on vaikuttanut tehokkaammalta kuin omani. Kun tekstiä ei synny, ajattelee helposti, että työ ei ole edennyt lainkaan. Olen oppinut enenevässä määrin hyväksymään sen, että moni asia prosessoituu ajatusten tasolla ennen siirtymistään paperille ja tyhjä paperi ei tarkoita sitä, että mitään ei tapahdu. Vaikka en ole oppinut itsestäni mitään uutta, olen oppinut valtavasti uutta opinnäytetyössä käsittelemistäni aiheista sekä tutkimuksen tekemisestä.

Opintojen aikana huomasin kiinnostuneeni erilaisista asumiseen liittyvistä palveluista ja tukitoimista, joten oli luonnollista suunnata myös opinnäytetyön aihe asumiseen liittyvään asiaan. Setlementtiasumisoikeus Oy:n asuinympäristön yhteisöllisyyttä edistävä toiminta-ajatus mahdollisti tutustumaan uuteen asumisen näkökulmaan. Tutkimuksen tekeminen oli mielenkiintoista, sillä yhteisöllisyys herättää ajatuksia siitä, että kyseessä on tavallinen asia jonka tulee olla tavallinen toimintatapa, mutta samaan aikaan yhteisöllisyys asuinympäristössä on vierasta ja usein naapuruston toiminta ei edistä yhteisöllisyyttä. Tämä tarkoittaa sitä, että tähän teemaan tulee tietoisesti kiinnittää huomiota ja toiminnan tulee olla yhteisöllisyyttä edistävää. Tämän tutkimuksen toteutus ei olisi ollut mahdollista ilman Setlementtiasumisoikeus Oy:n henkilökunnan tukea ja apua Porinapajojen järjestämisessä. Uskon, että tutkimukseni hyödyttää heitä toiminnan kehittämisessä. Vaikka tämän tutkimuksen otanta on suhteellisen pieni, uskon, että myös tämän tutkimuksen perusteella pystyy todistamaan yhteisöllisyyden aiheuttamia positiivisia hyötyjä koettuun hyvinvointiin myös muille toimijoille.

Asuminen ja asumiseen liittyvät koskettavat kaikkia, myös niitä henkilöitä, joilla asuntoa ei ole. Asumiseen tarvitaan erilaisia arjen taitoja, joihin osa ihmisistä tarvitsee syystä tai toisesta eriasteista apua tai tukea. Näissä asioissa auttaminen ja ohjaaminen ovat olennainen osa sosionomin (AMK) työnkuvaa sosiaalialan kentällä. Rouhiainen-Valo ym. (2010, 19) kertovat, että sosionomin (AMK) kompetenssien mukaan jokaisen sosionomin (AMK) ydinosaamiseen kuuluu hyvinvointipalvelujen ennakointi ja jäsentäminen, sekä palveluiden kehittäminen ja tuottaminen. Vaikka asumiseen liittyviä erilaisia tukimuotoja ja palveluita on olemassa, koen, että niiden kehittämiselle ja tuottamiselle löytyy aina tilaa asumismuodosta riippumatta. Pienillä asioilla, kuten esimerkiksi ohjauksella, voi olla valtavan suuri merkitys ihmisen arkeen ja hänen kokemaansa hyvinvointiin. Avun ja ohjauksen tarpeen määrä vaihtelee, mutta tukea tarvitaan jossain määrin aina. Ihmisten omaohjautuvuudesta huolimatta voi asioiden mahdollistaminen vaikuttaa merkittävästi esimerkiksi hyvinvoinnin lisääntymiseen.

Yhteisöllisyys on mielenkiintoinen aihe etenkin sen monivaihteisuuden takia. Koen yhteisöllisyyden olevan asia, mitä voi esiintyä monenlaisessa muodossa laajasti so-



siaaialan työkentällä ja tämän takia sosionomien (AMK) tulee huomioida yhteisöllisyyden positiiviset vaikutukset hyvinvoinnille eri toimintaympäristöissä. Yhteisöllisyyden mahdollistaminen voi tapahtua monilla eri tavoilla, mutta lähtökohtaisesti yhteisöllisyyden perustuessa vuorovaikutukseen ja luottamukseen, on sosionomien (AMK) tehtävänä työssään mahdollistaa puitteet juurikin vuorovaikutuksen ja luottamuksen syntymiselle. Mielestäni parhaiten tämä onnistuu esimerkkiä näyttämällä – siis oman työtteen kautta. Rouhiainen-Valo ym. (2010, 17–20) mainitsevat sosionomien (AMK) kompetensseista, että sosionomi (AMK) osaa tukea kansalaisten osallisuutta ja käyttää erilaisia keinoja yhteisösosiaalityön toteuttamiseksi. Lisäksi sosionomin (AMK) tulee ymmärtää asiakkaiden tarpeet sekä tukea yksilöiden voimavarojen käyttöönottoa ja vahvistumista erilaisissa elämäntilanteissa. Myös tasa-arvon ja suvaitsevaisuuden edistäminen sekä huono-osaisuuden ehkäiseminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmasta kuuluu sosionomin (AMK) osaamiseen. Koen omassa tekemisessäni tulevana sosionomina (AMK) tärkeäksi erityisesti huomaaniuden ja sen, että hyvän elämän eväät löytyvät arjesta ja arkisesta ympäristöstä. Vaarama ja Ollila (2008, 118) kertoivat ikäihmisten hyvinvoinnin koostuvan samoista asioista kuin muidenkin ikäryhmien. Käänteisesti ajateltuna se mikä tuottaa hyvinvointia ikäihmisille, tuottaa sitä myös muille. Tämän takia yhteisöllisyys tulee mahdollistaa toimintaympäristöstä riippumatta, etenkin kun sen avulla voidaan edistää hyvinvointia.

Tätä tutkimusta tehdessä heräsi ajatuksissani seuraavia kysymyksiä, joita en kuitenkaan tämän tutkimuksen puitteissa pysty selvittämään. Tämän takia esitän ne jatkotutkimusaiheiksi:

-Ylettyykö ajatus yhteisöllisyydestä myös niille asukkaille, jotka eivät osallistu toimintaan? Onko asuinympäristö heillekin erityinen, vai kokevatko he asuvansa ”tavallisessa kerrostalossa”?

-Onko ikääntyvällä väestöllä ylipäättään enemmänkin tarvetta sellaisille palveluille, joita yhteisökoordinaattorit tarjoavat, esimerkiksi matalan kynnyksen palveluohjaukselle?

-Toimiiko yhteisöllisyys tukimuotona senioreiden kotona asumisen vahvistamisessa?

## LÄHTEET

- Ahokas, M. 2010. Ihmisten väliset suhteet. Teoksessa: E. Suoninen, A.-M. Pirttilä-Backman, A.-R. Lahikainen & M. Ahokas (toim.) Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro, 141–184.
- Aktiivisesti yhdessä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Caritas. [Viitattu 24.3.2016]. Saatavana: <http://www.caritaslaiset.fi/Vanhuspalvelut#1>
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Alila, A., Gröhn, K., Keso, I. & Volk, R. 2011. Sosiaalisen kestävyuden käsite ja mallintaminen. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:1. [Viitattu 5.4.2016]. <https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/112317/URN%3aNBN%3afe201504224532.pdf?sequence=1>
- Asunnot ja asuinolot 2014. 14.10.2015. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus.[Viitattu 22.3.2016]. Saatavana: [http://www.stat.fi/til/asas/2014/01/asas\\_2014\\_01\\_2015-10-14\\_kat\\_002\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/asas/2014/01/asas_2014_01_2015-10-14_kat_002_fi.html)
- Backlund, A. 2004. Selvitys sosiaalisen isännöinnin ja asumisneuvonnan kehittämisestä Suomessa. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto.
- Barnes, S. F. 2011. Third Age – The Golden Years of Adulthood. [Verkkoartikkeli]. San Diego State University. [Viitattu 24.3.2016]. Saatavana: <http://calbooming.sdsu.edu/documents/TheThirdAge.pdf>
- Block, P. 2008. Community. [Verkkokirja]. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers. [Viitattu 23.3.2016]. Saatavana Ebrary-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Born, P. 2014. Deepening Community: Finding Joy Together in Chaotic Times. [Verkkokirja]. San Francisco: US Berrett-Koehler Publishers. [Viitattu 21.4.2015]. Saatavana Ebrary-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Dahlström, M. & Minkkinen, S. 2009. Loppukiri: vaihtoehtoista asumista senioriässä. Helsinki: WSOY.
- Ekokylän idea. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Keuruun Ekokylä. [Viitattu 29.1.2016]. Saatavana: <http://www.keuruunekokyla.fi/fi/index.html>
- Etusivu. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Koti kaupungissa ry – Hem i stan rf. [Viitattu 29.1.2016]. Saatavana: <http://www.hemistan.fi/>

- Filander, K. & Vanhalakka-Ruoho, M. 2009. Johdanto. Teoksessa: K. Filander & M. Vanhalakka-Ruoho (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Helsinki: Kansanvalistusseura, 11–30.
- Forss, P. & Vatula-Pimiä, M.-L. 2010. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Gillham, B. 2005. Research Interviewing: The Range of Techniques. [Verkkokirja]. New York: McGraw-Hill. [Viitattu 10.10.2015]. Saatavana Ebrary-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Haarni, I. 2009. ”Pitää lähteä liikkeelle” – aktiivisten eläkeikäisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. [Verkkolehtiartikkeli]. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 46, 81–94. [Viitattu 11.10.2015]. Saatavana: <http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/view/2406/2584>
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudemus Helsinki University Press.
- Hallitusohjelma. 2011. Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma. [Verkkojulkaisu]. Valtioneuvoston kanslia. [Viitattu 23.3.2016]. Saatavana: <http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/147449/Kataisen+hallituksen+ohjelma/81f1c20f-e353-47a8-8b8f-52ead83e5f1a>
- Hallitusohjelma. 2015. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma. [Verkkojulkaisu]. Valtioneuvoston kanslia. [Viitattu 5.4.2016]. Saatavana: [http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi\\_FI\\_YH-DISTETTY\\_netiti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82](http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YH-DISTETTY_netiti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82)
- Helamaa, A. & Pylvänen, R. 2012. Askeleita kohti yhteisöasumista: selvitys yhteisöasumisen muodoista ja toteuttamisesta. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen teknillinen yliopisto. Tampereen teknillinen yliopisto. Arkkitehtuurin laitos. Asuntosuunnittelu. Julkaisu 6. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: [https://wiki.tut.fi/pub/Monikko/WebHome/Monikko\\_Loppuraportti\\_web.pdf](https://wiki.tut.fi/pub/Monikko/WebHome/Monikko_Loppuraportti_web.pdf)
- Hiltunen, A. 2008. Yhteisöllisyyteen tukeminen Oskarinhovissa. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19181/jamk\\_1235999094\\_1.pdf?sequence=2](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19181/jamk_1235999094_1.pdf?sequence=2)
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

- Hirwonen, E. 2015. Yhteisökoordinaattori. Setlementtiasumisoikeus Oy. Haastattelu 15.10.2015.
- Hoffrén, J. & Rättö, H. 2011. Hyvinvoinnin mittarit. Teoksessa: J. Saari (toim.) Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 219–239.
- Hyyppä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä: sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyyppä, M. T. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ilmonen, K. 2002. Luottamus paikallisiin instituutioihin ja sosiaalisiin verkostoihin. Teoksessa: P. Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi: näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–159.
- Iloa yhdessä toimimisesta!. 2016. [Verkkosivu]. Aktiiviset seniorit ry. [Viitattu: 6.1.2016]. Saatavana: <http://aktiivisetseniorit-fi.directo.fi/>
- Isto, J. & Karttunen, A. 2012. Iloa arkeen – toimintaa tiistaihin: yhteisöllistä toimintaa Kaukovainion ikäihmisille. [Verkkojulkaisu]. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49128/Isto\\_Jemina.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49128/Isto_Jemina.pdf?sequence=1)
- Juntto, A. & Vilkkö, A. 2005. Monta kotia: suurten ikäluokkien asumishistoriat. Teoksessa: A. Karisto (toim.) Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino, 115–144.
- Juntto, A. 2008. Asumisen muutos ja tulevaisuus: rakennetarkastelu: erilaistuva asuminen, osaprojekti I. Helsinki: Edita Prima Oy. Suomen ympäristö 33/2008.
- Kansalaisyhteiskuntapolitiikan neuvottelukunnan toimintasuunnitelma 2008–2011. 2009. [Verkkojulkaisu]. Kansalaisyhteiskuntapolitiikan neuvottelukunta. Helsinki: Oikeusministeriö. Toiminta ja hallinto 2009:11. [Viitattu 5.4.2016]. Saatavana: [http://www.oikeusministerio.fi/fi/index/julkaisut/julkaisuarkisto/200911kansalaisyhteiskuntapolitiikanneuvottelukunnantoimintasuunnitelma200882112011/Files/OMTH\\_2009\\_11\\_50\\_s.pdf](http://www.oikeusministerio.fi/fi/index/julkaisut/julkaisuarkisto/200911kansalaisyhteiskuntapolitiikanneuvottelukunnantoimintasuunnitelma200882112011/Files/OMTH_2009_11_50_s.pdf)
- Karvonen, S. & Rintala, T. 2006. Asuinympäristö hyvinvoinnin määrittäjänä. Teoksessa: M. Kautto (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 285–305.
- Keskinen, H., Kitinprami, H. & Lankinen, S. 2008. Asuinympäristö ja toimintakyky ikääntyneen kokemana. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikor-

- keakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17774/jamk\\_1206013134\\_4.pdf?sequence=2](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17774/jamk_1206013134_4.pdf?sequence=2)
- Kinnunen, A. & Kuisti, J. 2011. Sosiaalinen isännöinti: sosiaalisen isännöinnin merkityksiä Asu ite-hankkeen asiakkaille. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33549/Kinnunen\\_Aino\\_Kuisti\\_Jenni.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33549/Kinnunen_Aino_Kuisti_Jenni.pdf?sequence=1)
- Koivisto, K., Sandelin, P. & Perttula, J. 2014. Hyvinvointi subjektiivisena kokemuksena – fenomenologisen erityistieteen näkökulma. Teoksessa: A. Nieminen, A. Tarkiainen & E. Vuorio (toim.) Kokemustieto, hyvinvointivaltio ja paikallisuus. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177, 42–53.
- Kortteli. 2015. [Verkkosivu]. Sukupolvien kortteli. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: <http://sukupolvienkortteli.fi/kortteli/>
- Koskinen, S. & Riihiho, S. 2007. Kolmas ikä elämänvaiheena. Teoksessa: S. Koskinen, L. Hakapää, P. Maranen & J. Piekkari (toim.) Kolmasikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa: kaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. [Verkkajulkaisu]. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 45–62. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=75ce8414-c41c-43a9-aab6-25394e3cdf63>
- Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa: M. Kautto (toim.) Ikääntyminen voimavarana: tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004, 24–90. [Viitattu 23.3.2016]. Saatavana: [http://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304\\_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c](http://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c)
- Kuinka kaikki alkoi. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tuulenkylä. [Viitattu 29.1.2016]. Saatavana: <http://koti.tnnet.fi/tuulenkyla/Historia/index.html>
- Kärnä, S. 2008. Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämänkulun seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. Kuopio: Kuopion yliopistopaino.
- L 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä ikäkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista.
- Laurinkari, J., Poutanen, V.-M., Saarinen, A. & Laukkanen, T. 2005. Senioritalo ikääntyneen asumisvaihtoehtona: kysely- ja haastattelututkimus Joensuussa, Kuopiossa ja Tampereella vuonna 2005. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Melkas, T. 2003. Sosiaalisesta muodosta toiseen: suomalaisten yksityiselämän sosiaalisuuden tarkastelua vuosilta 1986 ja 1994. Helsinki: Tilastokeskus. Tutkimuksia/Tilastokeskus 237.
- Merivirta, M. 2015. Yhteisökoordinaattori. Setlementtiasumisoikeus Oy. Haastattelu 4.11.2015.
- Mikkola, K. & Rasila, H. 2006. Senioriasuminen Suomessa ja ulkomailla: Suomi. Teoksessa: Y. Tuppurainen (toim.) Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA)-hanke: loppuraportti. [Verkkajulkaisu]. Oulu: Oulun yliopisto. Oulun yliopiston arkkitehtuurin osaston julkaisu AO/A 37, 14–20. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: <http://herkules oulu.fi/isbn9514281594/isbn9514281594.pdf>
- Moisio, P. & Rämö, T. 2007. Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. [Verkkolehtiartikkeli]. Yhteiskuntapolitiikka 72(4), 392–401. [Viitattu 24.3.2016]. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100808/074moisio.pdf?sequence=1>
- Möttönen, S. 2002. Kunnat, järjestöt ja paikalliset verkostot. Teoksessa: P. Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi: näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus, 112–135.
- Niskala, K. & Tuukkanen, J. 2015. Sosiaalinen isännöinti – haasteista mahdollisuuksiin. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/96302/Niskala\\_Katri-Tuukkanen\\_Jari.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/96302/Niskala_Katri-Tuukkanen_Jari.pdf?sequence=1)
- Nivala, E. 2008. Kansalaiskasvatus globaalin ajan hyvinvointiyhteiskunnassa: kansalaiskasvatuksen sosiaalipedagoginen teoriakehys. Kuopio: Snellman-instituutti. Snellman-instituutin A-sarja 24.
- Nupponen, T. 1991. Raportti sosiaalisesta isännöinnistä Jyväskylän Kuokkalassa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston sosiologian laitoksen julkaisuja 48.
- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Oksanen, M. 2011. Ympäristö ja hyvinvointi. Teoksessa: J. Saari (toim.) Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 314–334.

- Pessi, A. B. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa: J. Saari (toim.) Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 288–313.
- Pirttilä-Backman, A.-M., Suoninen, E., Lahikainen A. R. & Ahokas, M. 2010. Arjen sosiaalisuus. Teoksessa: E. Suoninen, A.-M. Pirttilä-Backman, A.-R. Lahikainen & M. Ahokas (toim.) Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro, 11–28.
- Prepula, E. 2010. Yhteisöllisyys taloyhtiön voimavarana. [Verkkajulkaisu]. Pieksämäki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20714/Prepula\\_Elisa.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20714/Prepula_Elisa.pdf?sequence=1)
- Puumalainen, P. 2011. Ikääntyneiden asuminen ja hyvinvointi. [Verkkajulkaisu]. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskunta- ja kauppatieteiden tiedekunta, yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu-työ. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20110124/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20110124.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110124/urn_nbn_fi_uef-20110124.pdf)
- Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa: J. Saari (toim.) Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 243–263.
- Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa: T. Era (toim.) Osallisuus: oikeutta vai pakkoa? [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156, 12–34. [Viitattu 5.4.2016]. Saatavana: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1)
- Riihiaho, S. & Koskinen, S. 2007. Kolmasikäisten sosiaalinen osallistuminen. Teoksessa: S. Koskinen, L. Hakapää, P. Maranen & J. Piekkari (toim.) Kolmasikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa: kaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. [Verkkajulkaisu]. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 275–309. [Viitattu 31.1.2016]. Saatavana: <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=75ce8414-c41c-43a9-aab6-25394e3cdf63>
- Rouhiainen-Valo, T., Rantanen, T., Hovi-Pulsa, R. & Tietäväinen, S. 2010. Kompetenssit sosionomien (AMK ja ylempi AMK) ydinosaamisen avaajana. Teoksessa: L. Viinamäki (toim.) Sosionomin ammatti ja työ 2010–2025 : havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK ja ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010, 9–36.
- Rouvinen-Wilenius, P., Aalto-Kallio, M., Koskinen-Ollonqvist, P. & Nikula, T. 2011. Teoksessa: P. Rouvinen-Wilenius & P. Koskinen-Ollonqvist (toim.) Tasa-arvo ja

- osallisuus väylä terveyteen: järjestöt suunnan näyttäjinä. [Verkkajulkaisu]. Terveyden edistämisen keskus. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 9:2011, 49–76. [Viitattu 5.4.2016]. Saatavana: [http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo\\_ ja\\_osallisuus\\_2012.pdf](http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ ja_osallisuus_2012.pdf)
- Ruuskanen, P. 2001. Sosiaalinen pääoma: käsitteet, suuntaukset ja mekanismit. Helsinki: Valtion taloudellinen tutkimuskeskus. VATT-tutkimuksia 81.
- Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa: P. Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi: näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus, 5–27.
- Saastamoinen, M. 2009. Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Teoksessa: K. Filander & M. Vanhalakka-Ruoho (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Helsinki: Kansanvalistusseura, 33–66.
- Stakes. 2007. Ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelut 2005. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Stakes. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77769/Ikaantyneiden\\_sosiaali\\_ ja\\_ terveyspalvelut2005.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77769/Ikaantyneiden_sosiaali_ ja_ terveyspalvelut2005.pdf?sequence=1)
- Strandell, A. 2011. Asukasbarometri 2010: asukaskysely suomalaisista asuin ympäristöistä. Helsinki: Edita Prima Oy. Suomen ympäristö 31/2011.
- Suoninen, E. 2010. Päivittäinen vuorovaikutus. Teoksessa: E. Suoninen, A.-M. Pirttilä-Backman, A.-R. Lahikainen & M. Ahokas (toim.) Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro, 29–88.
- Suunnitelma. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Toimiva kaupunki. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: <http://www.toimivakaupunki.fi/fi/projektit/oman-muotoinen-koti/#suunnitelma>
- Syrjänen, E. 1991. Sosiaalinen isännöinti: yhteenvetoja ja johtopäätöksiä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston sosiologian laitoksen julkaisuja 48.
- Tenkanen R. 2007. Sosiaalityö ja kotona asuvien vanhusten ongelmat. Teoksessa: M. Seppänen, A. Karisto & T. Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö : sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 181-192.
- Tervetuloa. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Kotipehku. [Viitattu 29.1.2016]. Saatavana: <http://www.kotipehku.net/>
- Tilat. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tuulenkylä. [Viitattu 29.1.2016]. Saatavana: <http://koti.tnnet.fi/tuulenkyla/Tilat/index.html>



- Toiminta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Keuruun Ekokylä. [Viitattu 24.3.2016]. Saatavana: <http://www.keuruunekokyla.fi/fi/toiminta.html>
- Toiminta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tuulenkylä. [Viitattu 24.3.2016]. Saatavana: <http://koti.tnnet.fi/tuulenkyla/Toiminta/toiminta.html>
- Tudor-Sandahl, P. 2006. Kolmas ikä. Suomentaja Oili Räsänen. Helsinki: Kirjapaja.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tyynelä, S. 2007. Senioriasumisen palvelukonsepti. [Verkkojulkaisu]. Koske Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Raportteja 11. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: [http://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2013/12/Senioriasumisen\\_palvelukonsepti\\_FINAL.pdf](http://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2013/12/Senioriasumisen_palvelukonsepti_FINAL.pdf)
- Vaarama, M. & Ollila, K. 2008. Koettu hyvinvointi ja elämänlaatu kolmannessa iässä. Teoksessa: P. Moisio, S. Karvonen, J. Simpura & M. Heikkilä (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2008. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 116- 139.
- Vaarama, M., Luoma, M.-L. & Ylönen, L. 2006. Ikääntyneiden toimintakyky, palvelut ja koettu elämänlaatu. Teoksessa: M. Kautto (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 104–136.
- Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M.-L. & Meriläinen, S. 2010. Suomalaisen kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa: M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2010, 126–149.
- Vuosikertomus 2014. 2015. [Verkkojulkaisu]. Settlementiasunnot Oy. Settlementi asumisoikeus Oy. [Viitattu 11.10.2015]. Saatavana: <http://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/b54803f85275f290750f40739803b2da/1444565563/application/pdf/783894/Settlementiasunnot%20Oy%20vuosikertomus%202014.pdf>
- Yritys. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Settlementiasunnot Oy. [Viitattu 23.3.2016]. Saatavana: <http://www.setlementti.fi/s-asunnot/yritys/>
- Zechner, M. & Sointu, L. 2009. ”Kyllä kaks huonoo on paljon rattosampi”: Yksin asuvien vanhojen ihmisten sosiaaliset suhteet ja hoiva Suomessa ja Italiassa. Gerontologia 4, 189–199.

## **LIITTEET**

Liite 1. Yhteisökoordinaattoreiden asiantuntijahaastattelun kysymykset

Liite 2. Aukkaiden fokusryhmien keskustelunaiheet

## **LIITE 1. Yhteisökoordinaattoreiden asiantuntijahaastattelun kysymykset**

### **Yhteisökoordinaattorin työnkuva**

- Millainen on työnkuvasi?
- Onko työssäsi jotain erityistä painopistettä?
- Mitä pidät työssäsi tärkeänä?
- Mitkä ovat hyviä ominaisuuksia yhteisökoordinaattorille?
- Pitäisikö työnkuvassa mielestäsi kehittää jotain? Mitä?
- Miten työtä ja sen vaikuttavuutta arvioidaan?
- Miten asukkaat saavat sinuun yhteyden?
- Miten asukkaiden ikäryhmä otetaan toiminnassa huomioon?

### **Yhteisöllisyys**

- Onko yhteisöllisyyden luomiseen käytettävissä jotain erityisiä menetelmiä? Mitä?
- Millaisia haasteita on yhteisön muodostumisessa?
- Millä tavalla olet huomannut tekemäsi työn vaikutukset asukkaissa?
- Millaiseksi koet yhteisökoordinaattorin roolin asuinyhteisön luomisessa ja ylläpitämisessä?
- Oletko ollut prosessissa mukana alusta lähtien? Miten prosessi on edennyt?
- Miten yhteisöllisyyttä arvioidaan ja kehitetään organisaation näkökulmasta?
- Onko yhteisöllisyys itseisarvo jota tavoitellaan, vai tiedostetaanko myös sen tutkitut vaikutukset yksilöihin?

## LIITE 2. Aukkaiden fokusryhmien keskustelunaiheet

### Aukkaiden fokusryhmien keskustelunaiheet:

- Mitä ajatuksia herättää / miten olette kokeneet yhteisen tekemisen ja yhteisyyden rakentamisen omassa taloyhtiössä?
  - Tutustuminen naapureihin
  - Yhdessä tekeminen (kerhot, retket, tapahtumat yms.)
  - ”Kyläkulttuuri” omassa talossa
- Millaiseksi koette yhteisökoordinaattorin roolin yhteisen tekemisen ja yhteisyyden rakentamisessa ja ylläpitämisessä?
  - Onko tärkeä, mihin yhteisökoordinaattoria tarvitaan?
  - Teot ja toiminta, ideointi
  - Yhdessä vai itsekseen?
- Millaiseksi koette asukkaiden roolin yhteisen tekemisen ja yhteisyyden rakentamisessa ja ylläpitämisessä?
  - Teot ja toiminta, ideointi
  - Yhteisen sävelen löytäminen
  - Yhdessä vai erikseen? (asukkaat yhdessä, asukkaat yhdessä yhteisökoordinaattorin kanssa...)
- Miten olette kokeneet yhteisen tekemisen ja yhteisyyden vaikuttavan elämänlaatuunne ja hyvinvointiinne? Mitä yhteisöllisyys on antanut teille?
  - Uusien suhteiden luominen, sosiaalinen hyvinvointi ja toimintakyky
  - Osallistuminen toimintaan talon sisällä ja sen ulkopuolella, itsensä toteuttaminen
  - Vaikutuksia mielialaan, onnellisuuteen, henkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn
  - Vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn