

Marja Krekelä, Minna Lauronen & Heidi Södö

IKÄIHMISTEN OLOHUONE JA POSITIIVINEN MIELENTERVEYS

Kävijöiden kokemuksia siitä, miten olohuoneella käyminen edistää positiivista mielen­terveyttä

IKÄIHMISTEN OLOHUONE JA POSITIIVINEN MIELENTERVEYS

Kävijöiden kokemuksia siitä, miten olohuoneella käyminen edistää positiivista mielensterveyttä

Marja Krekelä
Minna Lauronen
Heidi Södö
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma, sosionomi

Tekijät: Krekelä Marja, Lauronen Minna & Södö Heidi
Opinnäytetyön nimi: Ikäihmisten olohuone ja positiivinen mielenterveys
Työn ohjaajat: Kokko Seija & Ylikauma Pirjo
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2017 Sivumäärä: 46 + 2

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla Ikäihmisten olohuoneen kävijöiden kokemuksia siitä, miten olohuoneella käyminen edistää heidän positiivista mielenterveyttä. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Oulun Eläkkeensaajat ry:n Ikäihmisten olohuone -projekti.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Ikäihmisten olohuoneella käymisen merkityksestä mielen hyvinvointiin sekä positiivista mielenterveyttä edistävästä tekijöistä Ikäihmisten olohuoneella. Tavoitteena on, että tutkimuksesta saatu tieto auttaa Ikäihmisten olohuone -projektia arvioimaan ja kehittämään sen toimintaa asiakaslähtöisesti. Tietoa voi hyödyntää kun suunnitellaan ja kehitetään ikäihmisten hyvinvointia edistävää toimintaa.

Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus. Aineisto hankittiin tekemällä teemahaastattelu kymmenelle Ikäihmisten olohuoneen kävijälle. Haastattelut toteutettiin syksyllä 2016 Tuiran ja keskustan olohuoneilla. Haastattelun teemat rakennettiin positiivisen mielenterveyden näkökulmasta. Aineiston analyysi tehtiin teemoittamalla. Opinnäytetyön tietoperustassa käsiteltiin positiivista mielenterveyttä sekä ikäihmisten mielenterveyden suojaavia- ja riskitekijöitä.

Opinnäytetyön tuloksena oli, että ikäihmisten olohuoneella käyminen edistää kävijöiden positiivista mielenterveyttä eri tavoin. Ihmiset ja yhteisö sekä mahdollisuus erilaisiin virikkeisiin koetaan tärkeiksi mielen hyvinvointia edistäviksi tekijöiksi. Ikäihmisten olohuone koetaan ympäristönä, joka tuo myönteisiä tunnekokemuksia. Ikäihmisten olohuoneella käyminen tuo tyytyväisyyttä itseen ja elämään sekä tukee yksilöllisiä voimavaroja kuten myönteistä asennetta ja itsetuntoa. Se tukee arjessa selviytymistä ja lisää elämän mielekkyyden tunnetta.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että Ikäihmisten olohuoneen kaltaista toimintaa tarvitaan. Ikäihmiset kokevat toiminnan tärkeänä itselleen ja mielen hyvinvointia lisäävänä. Ikäihmisten ottaminen mukaan toiminnan suunnitteluun on tärkeää, jotta heidän äänensä tulee kuuluviin ja toiminta on heidän näköistään. Sosiaaliin suhteisiin ja yhteisöllisyyteen kannattaa jatkossakin panostaa, koska niillä on suuri merkitys mielen hyvinvoinnille. Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla miten Ikäihmisten olohuoneen kaltaisen ennaltaehkäisevän toiminnan juurruttaminen ja leviäminen vaikuttaa ikäihmisten hyvinvointiin laajemmin ja mitä tämä merkitsee yhteiskuntatasolla.

Asiasanat: positiivinen mielenterveys, mielen hyvinvointi, ikäihmiset, Ikäihmisten olohuone, yhteisöllisyys

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Social Services

Authors: Krekelä Marja, Lauronen Minna & Södö Heidi

Title of thesis: Living room of senior citizens and positive mental health, visitor's experiences

Supervisors: Kokko Seija & Ylikauma Pirjo

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017 Number of pages: 46 + 2

This thesis was commissioned by the project "Senior citizens' living room" lead by Oulun eläkkeensaajat ry. The purpose is to study how visiting the living room promotes senior citizens' positive mental health.

The aim of the thesis is to produce information about how visiting the living room affects the well-being of the mind, and what factors there promote positive mental health. The goal is to help the project to evaluate and develop its services with visitors in mind. The information can be utilised when planning and developing activities that promote senior citizens' welfare.

The thesis is a qualitative study. We conducted a theme interview with ten visitors who frequent the living rooms. This took place during the autumn of 2016 at two living rooms which are located at the Tuira and Keskusta service centres. The themes of the interviews were based on the theory of positive mental health. In the theoretical part of the thesis we discuss the concept of positive mental health as well as the protective and risk factors for senior citizens' mental health.

The results indicate that visiting the living room promotes senior citizens' mental health in different ways. Visitors see the living room as an environment that gives them positive emotional experiences. Visiting the living room makes them happier with themselves and with their lives and promotes positive attitude and self-esteem. It helps them get by in their everyday lives and gives life more meaning. The people, community and the opportunity to do different kinds of things at the living room are regarded as important factors that support the well-being of the mind.

Our conclusion is that services such as the living room are needed. Elderly people find this kind of activity important and feel that it increases the well-being of the mind. It is important to listen to their wishes as to what kinds of activities they would prefer at the living room. Focus should be on activities that strengthen social relationships and sense of community, because those have a big significance on the well-being of the mind. Further study could concentrate on how the implanting and spreading of this kind of preventive activity affects the well-being of senior citizens and the implications of this on the society.

Keywords: Positive mental health, welfare of the mind, elderly persons, living room of senior citizens, sense of community

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	IKÄIHMISTEN OLOHUONE	8
3	POSITIIVINEN MIELENTERVEYS	10
3.1	Ikääntyminen ja mielenterveys	12
3.1.1	Ikääntyneen mielenterveyden suojaavat tekijät.....	13
3.1.2	Ikääntyneen mielenterveyden riskitekijät.....	15
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	16
4.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet	16
4.2	Tutkimusmetodologia ja tutkimusmenetelmä.....	17
4.3	Aineiston hankinta ja kohderyhmä.....	19
4.4	Aineiston analyysi.....	20
5	TUTKIMUSTULOKSET	22
5.1	Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys.....	22
5.2	Arjessa selviytyminen ja elämänhallinta	24
5.3	Aktiivisuus ja mielekkyys	26
5.4	Tyytyväisyys itseän ja elämään	27
5.5	Yhteenveto tuloksista	28
6	TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	30
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	33
8	POHDINTA.....	38
	LÄHTEET.....	42
	LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Positiivinen mielenterveys perustuu ihmisen voimavaroihin, hyvään mieleen sekä selviytymiseen arjen haasteista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014, viitattu 24.4.2016.) Positiivisen mielenterveyden taustalla on Aaron Antonovskyn salutogeneesi-teoria. Salutogeeninen suuntaus on terveyslähtöinen ajattelutapa, joka keskittyy terveyden voimavaroihin ja tuo ihmisen omia voimavaroja esiin. (Härkönen, 2012, viitattu 15.2.2016.) Voimavaralähtöisessä näkökulmassa korostuu mielenterveyden positiivinen ulottuvuus, ennaltaehkäisevä ote mielen hyvinvointiin sekä arjen elämänhallinta. (Saarenheimo 2004, 132.) Mielenterveydestä on totuttu puhumaan ongelmakeskeisesti, mielen sairauksien näkökulmasta. Haluamme tuoda opinnäytetyössämme esille mielenterveyden positiivista luonnetta sekä terveyslähtöistä ajattelua, jolloin se nähdään ihmisen voimavarana ja arjen tukena.

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus positiivisen mielenterveyden näkökulmasta, jonka teemme Oulun Ikäihmisten olohuone – hankkeelle. Hanke on osa RAY:n rahoittamaa Eloisa-ikä avustusohjelmaa (2014-2017). Ikäihmisten olohuone on avoin kohtaamispaikka oululaisille ikäihmisille, jossa on tarjolla vertaistoimintaa, erilaisia virikkeitä sekä mahdollisuus osallistua erilaisiin juhlatapahtumiin. Se tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja erilaiseen tekemiseen. Olohuoneen toiminnalla pyritään vähentämään ikäihmisten yksinäisyyttä ja lisäämään yhteisöllisyyttä. Pidämme Ikäihmisten olohuonetta mahdollisena toimintaympäristönä ikäihmisten positiivisen mielenterveyden edistämiseen.

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla miten Ikäihmisten olohuoneella käyminen edistää kävijöiden positiivista mielenterveyttä heidän omien kokemustensa mukaan. Koemme mielenterveyden edistämisen tärkeänä asiana, sillä mielenterveys on oleellinen osa terveyttä ja hyvinvointia. Puhuessamme positiivisesta mielenterveydestä käytämme siitä myös käsitteitä mielen hyvinvointi tai psyykinen hyvinvointi. Ikäihmisten olohuoneen kävijät ovat pääsääntöisesti yli 60-vuotiaita eläkeläisiä. Käytämme heistä tutkimuksessa nimitystä ikäihmiset.

Monenlaiset sopeutumista ja selviytymistä edellyttävät elämänmuutokset ja luopumiset liittyvät vanhuuteen. Ikääntymistä voidaan katsoa mahdollisuuksien ja voimavarojen näkökulmasta. Psykkisen hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä on, miten vanhus kohtaa elämän ja ikääntymisen tuomat muutokset ja millaista tukea hän saa ja tarvitsee niistä selviytyäkseen. Sosiaali- ja

terveyspalvelujen piirissä ei välttämättä tunnisteta vanhusten mielenterveyteen liittyviä näkökulmia ja kuntien resurssien kohdentaminen mielenterveyspalvelujen osalta vaihtelee. Kolmannella sektorilla on kehitetty erilaisia vanhusten mielenterveyttä tukevia toimia, mutta haasteena on projektien määräaikaisuus. Tavoitteena on toimivien tukimuotojen juurruttaminen ja leviäminen yleiseen käytäntöön. (Heimonen & Pajunen 2012, 11-14.)

Viime vuosina on alettu kiinnittämään huomiota ikäihmisten mielen hyvinvointiin. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi nostaa esiin muun muassa ikäihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin vahvistamisen ja kannustamisen osallistumaan erilaisen yhteisöjen toimintaan (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013:11, viitattu 10.12.2016). Ikääntymispolitiikan tavoitteena on edistää iäkkäiden ihmisten toimintakykyä, itsenäistä elämää sekä aktiivista osallistumista yhteiskuntaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, viitattu 10.4.16)

Erilaisissa hankkeissa on tuotu esiin mielen hyvinvoinnin merkitys. Vanhuuden mieli tutkimus- ja kehittämishankkeen (2011-2014) päämääränä oli ikäihmisten mielen hyvinvoinnin edistäminen. Hankkeen keskeisiä lähtökohtia olivat elämän mielekkyyden kokemus, voimavarat ja muutoksiin sopeutuminen. Hankkeessa nousi esille tärkeitä asioita mielen hyvinvoinnin kannalta, kuten elämäkokemus sekä mielen hyvinvointi arjen voimanlähteenä ja voimavarana. Tulosten mukaan mielen hyvinvoinnilla oli merkitystä haastavista elämäntilanteista selviytymiseen. Tuloksissa tuotiin esiin, että mielen hyvinvoinnista kannattaa keskustella ja myönteinen tapa puhua siitä rohkaisee keskusteluun. Hankkeessa tuli myös esille, että tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisen keinoista tarvitaan. (Heimonen 2015, 8. Viitattu 4.1.2017.) Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämissuunnitelmassa (Kaste 2012-2015) puhutaan että on kiinnitettävä huomiota iäkkäiden yksinäisyyteen. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu- ja 2012:1. Viitattu 11.12.2016.)

Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiassa Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 tuodaan esiin kolmannen sektorin merkitys hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi, ongelmia ehkäistäessä sekä uusia toimintamalleja kehitettäessä. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2011:1. Viitattu 28.3.16.) Parhaiten psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ja ongelmien ehkäisy toteutuvat yhteistyössä ikäihmisten itsensä, heidän läheisensä, ammattilaisten ja kansalaisjärjestöjen kesken. (Saarenheimo 2013, 379-380.) Ikäihmisten olohuone on Oulun eläkkeensaajat Ry:n projekti edustaen kolmatta sektoria ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja se tekee yhteistyötä julkisen sektorin ja eri yhdistysten kanssa.

2 IKÄIHMISTEN OLOHUONE

Eloisa ikä on Raha-automaattiyhdistyksen avustusohjelma ikäihmisten hyvän arjen puolesta. Ikäihmisten omat voimavarat, vahvuudet, elämäkokemus ja näkemys omasta arjesta ovat ohjelman lähtökohdista. Eloisa ikä -ohjelmassa paikallisia yhteistyömalleja kehitetään, joiden avulla vahvistetaan ikäihmisten hyvinvointia, tunnistetaan ikäihmisten arkea uhkaavat ongelmat ajoissa sekä autetaan jo ongelmia kohdanneita. Ohjelma verkottaa ikäihmisten parissa työskenteleviä järjestöjä sekä kunnallisia ja muita paikallisia toimijoita. Lisäksi ohjelmalla pyritään myönteisen ikäidentiteetin vahvistamiseksi vaikuttamaan yhteiskunnan ja kansalaisten asenteisiin. (Eloisa ikä 2017. Viitattu 4.1.17.)

Ikäihmisten olohuone on osa RAY:n rahoittamaa Eloisa ikä- avustusohjelmaa Oulussa, jota koordinoi Vanhustyön keskusliitto. Oulun Eläkkeensaajat ry:n Ikäihmisten olohuone -projekti toteutetaan ajalla 2014- 2017. Hankkeen tavoitteena on luoda edellytyksiä ikäihmisten hyvälle arjelle ja mielekkäälle tekemiselle. Ikäihmisten olohuone-projektin tavoitteena on oululaisten ikäihmisten yksinäisyyden vähentäminen, yhteisöllisyyden lisääminen sekä sosiaalisten kontaktien tarjoaminen. Ikäihmisten olohuone on avoin kohtaamispaikka, jossa on tarjolla erilaisia virikkeitä, vertais-toimintaa sekä mahdollisuus osallistua erilaisiin juhlatapahtumiin. (Ikäihmisten olohuone -projekti 2017, viitattu 4.1.2017.) Projektin loppuvaiheessa selvitetään projektin toiminnan jatkomahdollisuudet ja tavoitellaan viranomaisten ja vapaaehtoistoimijoiden yhteistyötä. (Ikäihmisten olohuone 2014. RAY, Projektirahoitushaku vuodelle 2015.)

Ikäihmisten olohuoneet toimivat vuokralla Oulun Palvelusäätiön ylläpitämässä keskustan ja Tuiran palvelukeskuksissa. Olohuoneet ovat avoinna perjantaisin, lauantaisin ja sunnuntaisin klo 16-19.30 sekä juhlapyhien aikaan. Keskustan olohuone on lisäksi auki myös keskiviikkoiltaisina. Toiminta on kävijöille maksutonta. Olohuoneilla on tarjolla liikuntaa, kädentaitoja, musiikki-iltamia, lausuntaa, porinapiirejä ja peli-illoja. Yhteistyökumppanit käyvät pitämässä esittelyjä sekä alustuksia kävijöiden toivomista aiheista. Olohuoneella järjestään lisäksi retkiä, vierailuja, tansseja sekä teatterikäyntejä. Kulttuuritarjontaa olohuoneille tuovat erilaiset esiintyjät. Kävijät voivat syödä päivällisen viikonloppuisin ja juhlapyhinä sekä juoda kahvit olohuoneella pientä maksua vastaan. Oulun kaupungin, oululaisten järjestöjen, yhdistysten sekä hankkeiden kanssa on tehty aktiivista yhteistyötä mm. ikäihmisten saattamisessa sekä toiminnasta tiedottamisessa. (Ikäihmisten olohuoneen toimintakertomus 2015.)

Ikäihmisten olohuoneen toimintamalli on vuonna 2014 aloittaessaan ollut valtakunnallisesti uusi. Ikäihmisten olohuone käynnisti toimintansa Oulun keskustan palvelukeskuksessa elokuussa 2014. Toinen olohuone avattiin Tuiran palvelukeskukseen 2014 joulukuussa. Toiminnassa uutta on sen viikonloppuihin ja iltoihin sijoittuvat aukioloajat. (Ikäihmisten olohuoneen toimintakertomus 2015.) Projekti kerää säännöllisesti palautetta olohuoneen kävijöiltä ja yhteistyökumppaneilta toiminnan arvioimiseksi ja kehittämiseksi. Ikäihmisten olohuone on saanut myönteistä palautetta ja useat kävijöistä ovat kertoneet kokeneensa toiminnan tarpeellisena. Ikäihmisten olohuoneen laatiman käyntikertatilaston mukaan olohuoneilla oli yhteensä 10837 käyntikertaa vuonna 2016. Keskustan olohuoneella oli 7131 käyntikertaa vuonna 2016 ja Tuiran olohuoneella käyntikertoja oli yhteensä 3706. Yksittäisiä kävijöitä oli 506. (Ikäihmisten olohuoneen käyntikerrat tilasto 2016.) Kävijämäärien ja asiakaspalautteiden perusteella hanke pyrkii saamaan toiminnalle jatkoa ja juurruttamaan toiminnan pysyväksi.

3 POSITIIVINEN MIELENTERVEYS

Mielenterveyden negatiivisen käsitteen rinnalle on noussut positiivisen mielenterveyden käsite, joka määrittelee mielenterveyden luonteeltaan dynaamiseksi, vaihtelevaksi sekä arvoihin liittyväksi. Positiivinen mielenterveys on subjektiivista terveyttä, joka ei sulje pois sairauden oireita. Positiivisen ajattelun avulla voidaan lisäksi vahvistaa omaa mielenterveyttä. (Noppi & Leinonen 2005, 37, 39.) Positiivinen mielenterveys auttaa yksilöä kokemaan elämän mielekkyyttä, solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä toimimaan tuotteliaasti. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, viitattu 24.4.2016.) Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen tiedostaa omat kykynsä, pystyy selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä toimimaan yhteisönsä jäsenenä. (Suomen Mielenterveysseura 2016, viitattu 24.4.2016.)

Britta Sohlman (2004) on kuvannut tutkimuksessaan mielenterveyttä erilaisten mallien avulla. Mallien tarkoituksena on selkiyttää ajatuksia siitä, miten mielenterveys tulisi nähdä. Sohlmanin (2004) mukaan kirjallisuudessa esiintyy kolme päämallia, jotka ovat 1) yksinapainen, 2) kaksinapainen ja 3) kahden jatkumon malli. Yksinapaisessa mallissa mielenterveys nähdään mielen sairauden lieventävänä ilmauksena, jolloin käytännössä puhutaan mielen sairauksista mielenterveyden sijaan. Kaksinapaisessa mallissa mielenterveys ja mielen sairaus nähdään saman jatkumon vastakkaisissa päissä, jolloin mielenterveyttä on mahdollista mitata. Kaksinapaisen mallin mukaan ihmisen tapa reagoida tai sopeutua muuttuviin olosuhteisiin sekä selviytymiseen päivittäisistä tapahtumista ilmaisee hänen sijaintinsa jatkumolla. (Sohlman 2004, 30-31.)

Kahden jatkumon mallissa mielenterveys ja mielen sairaus nähdään erillisinä käsitteinä ja ne tulee erottaa toisistaan. Sohlman viittaa tutkimuksessaan Marie Jahodan (1958) kirjoituksiin, jossa Jahoda toi esille näkemyksensä siitä, että mielenterveys ei ole ainoastaan mielen sairauden puuttumista, vaan hän korosti mielenterveyden positiivista luonnetta. Tässä mallissa mielenterveys ulottuu minimaalisesta mielenterveydestä optimaaliseen mielenterveyteen. Mielenterveyttä voidaan kuvata myös funktionaalisen mielenterveyden mallilla. Mallin on kehittänyt professori Clemens Hosman. Mallissa mielenterveys kuvataan ihmisen käytössä olevien resurssien, mielenterveyttä edeltävien tekijöiden sekä mielenterveyden seurauksien avulla. Hosmannin (1997) mukaan ihmisen mielenterveyttä kuvaavat ongelmanratkaisutaidot, itseluottamus ja koherenssintunne,

joita pidetään edellytyksenä sille, että ihmisellä voi olla esimerkiksi tunne hyvinvoinnista, onnellisuudesta, tyydyttävistä ihmissuhteista sekä yleisestä turvallisuudesta. Funktionaalinen mielenterveyden malli sijoitetaan kahden jatkumon malliin, jossa mielenterveys nähdään mielensairaudesta erillisenä käsitteenä. (Sohlman 2004, 31-32, 37.)

Sohlman (2004) kirjoittaa tutkimuksessaan, että puhuttaessa mielenterveydestä voimme käyttää rinnalla käsitteitä subjektiivinen hyvinvointi, tyytyväisyys elämään, onnellisuus sekä elämänlaatu. Mielenterveyden käsite viittaa myös psykologiseen, tunneperäiseen tai henkiseen ulottuvuuteen. Kielenkäytössä mielenterveyteen liittyy positiivisia ja negatiivisia mielikuvia, jolloin kielenkäytöllä luomme merkityksen sille, minkälaisen kuvan annamme mielenterveydestä. (Sohlman 2004, 33-34.)

Positiivisen mielenterveyden taustalla on Aaron Antonovskyn salutogeneesi-teoria. Salutogeeninen suuntaus on terveyslähtöinen ajattelutapa, joka keskittyy terveyden voimavaroihin. Salutogeneesi on ihmisen voimavarojen esiin nostamista. Salutogeenista mallia pidetään terveyttä edistävänä voimavarana, joka kannustaa ihmisiä tuntemaan henkistä ja fyysistä terveyttä sekä hyvän elämänlaadun ja hyvinvoinnin tunnetta. (Härkönen 2012, viitattu 15.2.2016.)

Salutogeneesi-teoria vastaa kysymykseen, miksi toiset ihmiset pysyvät terveinä stressaavissa tilanteissa tai vastoinkäymisiä kohdatessaan. Tämän katsotaan liittyvän vahvaan koherenssin tunteeseen. Koherenssi koostuu kolmesta osatekijästä, joita ovat elämän ymmärrettävyys, elämän hallittavuus ja elämän mielekkyys. Koherenssin kehittymisen kannalta on merkitystä sillä, miten hyvin ihminen selviää suurista elämänmuutoksista ja mitä hän voi niistä oppia. Voidaan puhua kaksisuuntaisesta prosessista, jossa vahva koherenssintunne mahdollistaa elämänkriiseistä selviytymisen ja toisaalta heikko koherenssi vaikeuttaa kriiseistä selviytymistä. (Toivio & Nordling 2013, 65.)

Sohlman on kuvannut tutkimuksessaan positiivisen mielenterveyden koostuvan koherenssin tunteen osatekijöistä sekä itseluottamuksesta ja itsensä hyväksymisestä ja tyytyväisyydestä itseän (Sohlman 2004, 41-42). Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen kuvaavat positiivisen mielenterveyden positiivisena hyvinvoinnin kokemuksena, kykyä solmia, kehittää ja ylläpitää ihmissuhteita sekä kohdata vastoinkäymisiä. Siihen liittyy ihmisen yksilölliset voimavarat, kuten optimismi, itsetunto, elämänhallinnan ja eheyden kokemukset. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 16, viitattu 24.4.2016.)

Saarenheimo viittaa Mielenterveys komitean mietintöihin (1984 osa 1). Siinä positiivisen mielen-terveyden kriteereiksi on katsottu kuuluvan normaali itsetunto, johon liittyy elämän merkitykselli-syyden kokemus sekä itselle että toisille ihmisille, riittävä itsenäisyys ja ongelmanratkaisukyky, sekä pysyvät ja tyydytystä tuovat ihmissuhteet. Itsensä toteuttaminen, kyky tehdä tuotteliasta työtä sekä sopeutuminen ja vaikuttaminen ympäristön olosuhteisiin sisältyvät myös positiivisen mielen-terveyden kriteereihin. Iäkkäiden kohdalla voidaan työnteon sijaan puhua mielekkäästä toiminnasta. Mielenterveyden positiivisissa näkökulmissa kiinnitetään huomio ihmisen voimava-roihin. Myönteiset tunnetilat, joustavuus, toivo ja optimismi edesauttavat psyykkistä hyvinvointia toimien puskurina stressiä vastaan. Tarkasteltaessa mielen-terveyttä ilmiönä on otettava huomi-oon yksilön ominaisuuksien ja elämänhistorian lisäksi muiden ihmisten, yhteiskunnan ja ympäris-tön merkitys. Näin ollen Mielenterveyden ajatellaan olevan sosiaalinen ja kulttuurinen ilmiö, jossa yksittäisen ihmisen ja yhteisöjen kokemukset ja tulkinnat synnyttävät mielen-terveyden merkityk-sen. Lisäksi ihmisten oma toiminta sekä yhteiskunnalliset ja kulttuuriset ominaispiirteet liittyvät hyvän mielen-terveyden edellytyksiin. (Saarenheimo 2004, 132-134.)

Positiiviseen mielen-terveyteen liittyy oleellisena osana mielen voimavarat. Ne liittyvät siihen, mi-ten asiat otetaan ja koetaan. Ne koostuvat tunteista, tunteiden hallinnasta, tiedosta, tahdosta, osaamisesta ja ymmärtämisestä. Mielen voimavarojen rakentuminen on prosessi, joka jatkuu koko elämän ajan. Ihminen kuluttaa ja kerää voimavaroja yksilöllisesti, iän myötä voimavarojen tarve ei vähene, sillä monet vaivat tai menetykset voivat olla silloin osana elämää. (Heikkinen 2002, 207, S209.)

3.1 Ikääntyminen ja mielen-terveys

Vanheneminen voi aiheuttaa sekä myönteisiä ja kielteisiä seurauksia. Vanhenemisen myönteisi-nä ilmiöinä voidaan pitää kokemuksen, erilaisten taitojen ja viisauden lisääntymistä. Se voidaan nähdä myös seesteisyyden ja erilaisten vapauksien aikana. Vanhuus voi kielteisessä mielessä tuoda mukanaan menetyksiä, sairauksia, toimintakyvyn heikkenemistä, yksinäisyyttä ja yhteis-kunnasta syrjäytymistä. Ihmisen elämänkulku voidaan nähdä kumulatiivisena prosessina, jolloin osa kokemuksista lisäävät ihmisen voimavaroja ja osa kuluttavat niitä. (Koskinen 2007, 39.)

Vanhuusiässä muutos on elämänkaaren keskeinen piirre. Ikääntyessä elämänkaareen kuuluu aiempaa enemmän luopumista, kuten työelämästä ja ihmissuhteista luopumista. Ihmisen kokemukset itsestä ja maailmasta muuttuvat läpi elämän. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 251.) Viisautteen kuuluu ihmisen pyrkimys elämän tarkoituksen ja merkityksen ymmärtämiseen ja sitä tarvitaan myös arkielämän ongelmien ratkaisemiseen. Viisautta pidetään ihmisen vanhenemisen myötä kehittyvänä ominaisuutena, jolloin se lisääntyy erilaisten elämäkokemusten karttuessa. (Ruoppila 2013, 227.)

Psyykinen hyvinvointi on jatkuva prosessi, jota muovaavat biologiset, psykologiset ja ympäristöön liittyvät tekijät sekä ihmisen omat kokemukset. Ihminen pyrkii eri ikä- ja elämänvaiheissaan säilyttämään henkisen tasapainonsa ja palauttamaan sen muutoksien ja kriisien jälkeenkin. (Saarenheimo 2013, 373, 379.) Carol Ryff (1989) on määritellyt ikäihmisten hyvinvoinnin koostuvan kuudesta osatekijästä. Niitä ovat itsensä ja elämäntilanteensa hyväksyminen, vastavuoroiset suhteet toisiin ihmisiin, elämänhallinta, autonomia, elämän tarkoituksellisuus sekä henkilökohtainen kasvu ja omien mahdollisuuksien toteuttaminen. (Saarenheimo 2012, 42-43.) Koherenssin kokemus voi auttaa ikääntyntä suhteuttamaan tavoitteitaan sen hetkiseen toimintakykyyn ja kompensoida sen puutteita. Suotuisaa psyykkisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta on, että ikääntyvä voi valita elämäntilanteensa omien voimavarojensa mukaan ja etsiä korvaavia keinoja toteuttaa tavoitteitaan toimintakyvyn heiketessä. (Saarenheimo 2013, 374-375.)

3.1.1 Ikääntyneen mielenterveyden suojaavat tekijät

Mielenterveyden suojaavilla tekijöillä tarkoitetaan mielenterveyttä vahvistavia ominaisuuksia. Suojaavien tekijöiden avulla ihminen selviytyy paremmin erilaisista kriisi- tai muutostilanteista. (Toivio & Nordling 2013, 62-63.) Mielenterveyttä luonnehtivat kyvyt ja voimavarat, joiden avulla vanhus voi toteuttaa itseään. Niiden lisäksi on otettava huomioon sekä yhteiskunnalliset että yhteisölliset tekijät, joissa vanhus elää. Tällöin sosiaalinen vuorovaikutus ja osallisuus yhteisöön tukevat vanhuksen mielenterveyttä, psyykkistä turvallisuutta ja itsetuntoa. Mielenterveys tulisi nähdä vanhuksen mahdollisuutena toteuttaa itseään yhteisössä. Osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan ennaltaehkäisee yksinäisyyden kokemusta ja syrjäytymistä. Yhteenkuuluvuuden

tunne esimerkiksi vapaaehtoisessa järjestö-, seura ja harrastustoiminnassa voi synnyttää yhteisiä arvoja, vahvistaa yksilön ja ryhmän välistä vuorovaikutusta. Yhteisöön liittyy kokemuksellinen näkökulma ja ihminen voi liittää siihen sekä myönteisiä, että kielteisiä tunteita elämänsä ja elämäntilanteensa lähtökohdista. (Noppari & Leinonen, 2005, 50-51.)

Osallisuus on kokemuksellista, kuten yhteenkuulumisen tunne ja konkreettista kuten mahdollisuus osallistua, toimia ja vaikuttaa yhteisössä. Järjestöt tarjoavat mahdollisuuden kuulua yhteisöön sekä tilaisuuden mielekkääseen tekemiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11, 17.) Ihmisen oma luonne, elämän aikana karttunut sosiaalinen pääoma sekä yhteiskunnan tarjoamat aineelliset ja yhteisyyttä tukevat resurssit sekä niiden taustalla vaikuttavat arvot ja asenteet vaikuttavat siihen, miten ihminen selviytyy ikääntymisen tuomista haasteista. Heikkinen kirjoittaa artikkelissaan mielen voimavarat vanhetessa lisäksi siitä, että virikkeettömässä, yksinäisessä tai välinpitämättömässä ympäristössä iäkäs ihminen tuntee helposti itsensä saamattomaksi, masentuneeksi tai haluttomaksi. Sen sijaan virikkeinen ympäristö virkistää ja luo elämänhalua ja tasapainoa elämään. (Heikkinen 2002, 209, 229.)

Erytyisesti stressitilanteissa terveyden ja sosiaalisen verkoston yhteys tulee esille. Sosiaalinen verkosto tuottaa sosiaalista tukea ja voimavaroja ja edistää osallistumista. (Tiikkainen 2007, 153.) Sosiaalisen liittymisen tarpeeseen vastaa kuuluminen johonkin yhteisöön tai vertaisryhmään, jossa voi vaihtaa kokemuksia ja jakaa yhteisiä huolia. Erilaiset ryhmät ja yhteisöt voivat tukea yhteisöllisyyttä ja yhteisyyttä. Ihminen saa suotuisassa ympäristössä myönteistä palautetta ja arvostusta ja yhteisöjen avulla ikääntynyt kiinnittyy yhteiskuntaan. Yhteisön ilmapiiriin tulee olla sellainen, jossa ikääntynyt voi kokea kuuluvansa yhteisöön ja olevansa hyväksytty. (Tiikkainen 2007, 156-157.)

Elämän tarkoituksellisuuden pohtiminen koskettaa eri tavalla elämän eri vaiheissa. Ihmisen kokiessa elämänsä tarkoitukselliseksi, on seurauksena se, että elämänhalu kasvaa ja sen myötä hyvinvointi, johon kuuluu muun muassa tyytyväisyys elämään, kokemus minän eheydestä ja kypsä suhtautuminen kuolemaan. Tärkeää elämän tarkoituksellisuuden kokemisessa on, että vaikka ihminen ei voi muuttaa ympäristöään ja ulkopuolisia tekijöitä, hän voi muuttaa suhtautumistaansa. Elämän tarkoituksellisuuden tunnetta edistävät muun muassa terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävä toiminta sekä antoisat ihmissuhteet. (Read 2013, 245-247, 251.)

Nykyään korostetaan voimakkaasti mielen ja kehon yhteen kietoutuneisuutta elämänhallinnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydessä. Keskeistä mielialan ylläpitämisessä on fyysisestä kunnosta, riittävästä liikkumisesta, ravitsemuksesta ja unesta huolehtiminen. Mielenterveyttä tukee parhaiten säännöllinen harjoittelu, johon liittyy sosiaalista vuorovaikutusta ja vertaistukea. (Saarenheimo 2013, 374.) Psykkisen itsesäätelyn kannalta oleellista on kognitiivisen vireyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen erityisesti vanhuudessa. Ikääntyvät ihmiset voivat tehdä itsekin paljon ylläpitääkseen kognitiivista vireyttään ja tätä kautta vaalia mielenterveyttään normaaliin ikääntymiseen liittyvistä kognitiivisista muutoksista huolimatta. (Saarenheimo 2013, 375.)

3.1.2 Ikääntyneen mielenterveyden riskitekijät

Mielenterveyden riskitekijät heikentävät hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta, sekä lisäävät alttiutta sairastua. Ikääntyvien terveys, toimintakyky ja kognitiiviset kyvyt heikentyvät, jonka lisäksi vanhimmat ihmiset kokevat muutoksia omassa yhteiskunnallisessa roolissaan ja menetyksiä sosiaalisissa verkostoissaan. Toiminnalliset rajoitukset, menetykset ja sosiaalisen tuen puute lisäävät masennukseen sairastumisen riskiä sekä itsemurhariskiä. (Toivio & Nordling 2013, 63, 353.)

Vanhuuden ajan suurimpana psyykkistä hyvinvointia uhkaavana tekijänä nähdään usein yksinäisyys. Kulttuuriamme leimaa ajatus yksinpärjäämisestä. Kuitenkin kaikkina ikäkausina ihminen tarvitsee vastavuoroisia ihmissuhteita ja erityisesti silloin kun ihminen on syystä tai toisesta haavoittuneimmillaan. (Saarenheimo 2013, 374.) Iäkkäiden yksinäisyys liittyy usein suruun, menetyksiin, pettymyksiin, ikävöintiin sekä tyhjyyden tunteeseen. Mikäli ihmisellä on riittävästi voimavaroja ja sekä mahdollisuuksia saada tukea niiden käsittelemiseen, niistä ei ole vaaraa. Sen sijaan tarkeituksettomuuden, arvottomuuden, häpeän, avuttomuuden tai hylätyksi tulemisen kokemukset ovat ongelmallisempia. (Saarenheimo 2003, 105-106.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Oulun Eläkkeensaajat ry:n Ikäihmisten olohuone -projekti. Ajatus opinnäytetyön tekemisestä Ikäihmisten olohuoneelle sai alkunsa projektipäällikön kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Hän esitti mahdollisuuden opinnäytetyön tekemisestä projektille, kun opinnäytetyöryhmämme jäsen oli harjoittelussa Ikäihmisten olohuoneella. Ryhmämme jäseniä yhdistää mielenkiinto ikäihmisten arjen ja mielen hyvinvoinnin edistämistä kohtaan. Toiminta on uutta, joten olemme kiinnostuneita tutkimaan sen yhteyttä ikäihmisten mielen hyvinvointiin. Myös projektipäällikön kanssa käydyissä keskusteluissa mielenterveyden edistämisen näkökulma nousi esille ja pidämme sitä yhteisesti tärkeänä aiheena. Opinnäytetyössämme korostamme positiivisen mielenterveyden käsitettä ja tuomme esille sen tärkeyden ikäihmisten arjen voimavarana.

Tutkimuskysymyksenä on, miten Ikäihmisten olohuoneella käyminen edistää positiivista mielenterveyttä heidän omien kokemustensa mukaan. Haemme vastauksia tutkimuskysymyksen tällä hetkellä aktiivisesti ikäihmisten olohuoneella käyviltä ikäihmisiltä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla Ikäihmisten olohuoneen kävijöiden kokemuksia siitä, miten olohuoneella käyminen edistää positiivista mielenterveyttä. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa ikäihmisten olohuoneella käymisen merkityksestä mielen hyvinvointiin sekä ikään-tyneiden positiivista mielenterveyttä edistävästä tekijöistä ikäihmisten olohuoneella. Tavoitteena on, että tutkimuksesta saatu tieto tukee Ikäihmisten olohuone -projektia loppuraportoinnin tekemisessä raha-automaattiyhdistykselle. Se auttaa projektia arvioimaan sekä kehittämään sen toimintaa asiakaslähtöisesti. Tutkimuksen tavoitteena on lisäksi herätellä ihmisiä ajattelemaan mielenterveyden positiivista luonnetta.

Tutkimuksemme tavoitteena on kävijöiden osallisuuden edistäminen Ikäihmisten olohuoneen toimintaa koskien. Kävijät voivat tuoda esille sitä, mitkä ovat heille tärkeitä asioita toiminnassa ja miten toimintaa voitaisiin kehittää. Näin he voivat vaikuttaa toiminnan sisältöön. Tutkimukseen osallistuvat kävijät voivat lisäksi kokea merkityksellisyyttä, kun he tulevat kuulluksi ja pääsevät näin vaikuttamaan Ikäihmisten olohuoneen toimintaan. Kävijöiden tieto mielenterveyteen vaikut-

tavista ja sitä edistävästä tekijöistä voi lisääntyä sekä asennoituminen mielenterveyteen muuttua positiivisemmaksi.

Henkilökohtaisina tavoitteinamme on oppia ja saada tietoa kolmannen sektorin toiminnasta osana palvelujärjestelmää, koska sen merkitys palveluiden tuottajana kasvaa jatkuvasti. Tavoitteenamme on saada tietoa ikääntyneen mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä sekä olla mukana kehittämässä sitä edistävää toimintaa. Lisäksi haluamme opinnäytetyömme kautta osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnalliseen keskusteluun ikäihmisten mielen hyvinvointiin ja sen edistämiseen liittyen.

4.2 Tutkimusmetodologia ja tutkimusmenetelmä

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään jotakin ilmiötä sekä selittämään sitä käytännöstä, eli empiriasta. Laadullisessa tutkimuksessa ei yleensä tunneta ilmiötä tarkasti, joten tarkkoja kysymyksiä ei voida asettaa, vaan ilmiöstä kerätään tietoa tutkittavien kautta. Usein tähän käytetään teemahaastattelua. (Kananen, 2013. 26.) Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, johon sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen. Tapahtumat muovaavat toinen toistaan samanaikaisesti ja niistä on mahdollista löytää monenlaisia suhteita. Kvalitatiivinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedonhankintaa. Aineisto hankitaan luonnollisissa tilanteissa suosien ihmistä tiedonkeruun välineenä. Aineiston hankinnassa käytetään sellaisia laadullisia metodeja, joissa esille pääsevät tutkittavien näkökulmat. Tapauksia käsitellään ja aineistoa tulkitaan ainutlaatuisina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 161, 164.)

Olemme kiinnostuneita ikäihmisten olohuoneen kävijöiden yksilöllisistä kokemuksista sekä siitä, minkälaisia merkityksiä toimintaan osallistuminen heille antaa. Jokaisen kokemus on erilainen ja ainutlaatuinen, joten pyrimme tutkimuksen avulla ymmärtämään ja kuvaamaan näitä kokemuksia. Haluamme tutkia asioiden välistä suhdetta, eli minkä ikäihmiset kokevat toimintaan osallistumisessa itselleen tärkeänä ja millä tavalla he kokevat sen edistävän mielen hyvinvointia juuri heidän kohdallaan. Jokainen kertoo niistä kokemuksistaan, jonka katsovat itselleen tärkeäksi. Meidän tulee myös huomioida, että jokainen ymmärtää ja tulkitsee haastattelukysymykset omasta näkökulmastaan.

Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohdetta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus etsiä tilastollisia säännönmukaisuuksia tai keskimääräisiä yhteyksiä, joten aineistoa ei tarvitse päättää niihin perustuen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistosta ei tehdä päätelmiä ajatellen yleistettävyyttä, mutta usein ilmiöstä saadaan näkyviin siinä merkittävät ja usein toistuvat asiat. (Hirsjärvi ym. 2009, 181-182.)

Tapaustutkimuksessa yksittäisestä tapauksesta tai pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevia tapauksia tuotetaan intensiivistä ja yksityiskohtaista tietoa jolloin käsiteltävä aineisto muodostaa kokonaisuuden (Saarela-Kinnunen & Eskola 2015, 181). Tapaustutkimuksen kohteena on tyypillisesti yksilö, ryhmä tai yhteisö. Kiinnostuksen kohteena ovat usein prosessit ja yksittäistapausta tutkitaan yhteydessä ympäristöönsä. Tyypillisimmin tapaustutkimuksen tavoitteena on ilmiöiden kuvailu. (Hirsjärvi ym. 2009, 134-135.) Tutkimus perustuu Ikäihmisten Tuiran ja Keskustan olohuoneiden kävijöiden kokemuksiin toimintaan osallistumisen merkityksestä itselleen. Tarkoituksena on haastatella pientä joukkoa kävijöitä molemmilta olohuoneilta, joka mahdollistaa kokemusten syvällisen tarkastelun.

Käytämme tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua, jonka avulla voimme saada vastauksia tutkimuskysymykseen. Eskola ja Vastamäki kirjoittavat, että teemahaastattelua voidaan käyttää silloin, kun halutaan tietää, mitä joku ihminen ajattelee jostakin asiasta. Siinä on kyse keskustelusta, joka tapahtuu tutkijan ehdoilla vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa, tavoitteena saada selville haastateltavan ajatuksia. Teemahaastattelussa aihepiirit, eli teemat päätetään etukäteen ja haastattelun aikana pidetään huolta siitä, että kaikista teemoista keskustellaan. (Eskola & Vastamäki, 2007, 26, 28.)

Teemahaastattelussa keskeisiä ovat ihmisten tulkinnat ja heidän niille antamat merkitykset. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, jossa haastattelunaihepiirit eli teema-alueet ovat kaikille samat, mutta kysymyksen muoto ja järjestys voi vaihdella. Haastattelun tavoitteena on informaation kerääminen ja se on ennalta suunniteltua päämäärähakuista toimintaa. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 42, 47-48.) Haastattelussa korostetaan ihmisen näkemistä aktiivisena merkityksiä luovana subjektina tutkimustilanteessa. Ihmiselle on annettava mahdollisuus itseään koskevien asioiden esille tuomiseen mahdollisimman vapaasti. (Hirsjärvi ym. 2009, 205.)

Haastattelun teemat on muodostettu tutkimuksen tietoperustasta positiivisen mielenterveyden näkökulmasta. Asettamiemme teemojen avulla pyrimme saamaan tutkimastamme ilmiöstä mahdollisimman monipuolisesti tietoa ja vastauksia tutkimuskysymykseen. Tavoitteena on tuoda esille positiivisen mielenterveyden osa-alueiden ja Ikäihmisten olohuoneen välistä yhteyttä. Teemat ovat sosiaaliset suhteet, arjessa selviytyminen, turvallisuuden tunne, aktiivisuus ja osallistuminen, tyytyväisyys elämään ja elämän mielekkyys sekä tyytyväisyys itsen ja itseluottamus.

4.3 Aineiston hankinta ja kohderyhmä

Hankimme aineiston haastattelemalla Tuiran ja keskustan Ikäihmisten olohuoneiden kävijöitä. Pyrimme saamaan haastatteluihin sellaisia henkilöitä, jotka käyvät olohuoneella säännöllisesti ja joilla on kokemusta olohuoneella käymisestä vähintään vuoden ajalta. Kohderyhmän valitseminen tehtiin yhdessä projektipäällikön kanssa. Rajauksen perusteluna oli ajatus siitä, että aktiivisesti olohuoneella käyvät ikäihmiset pystyvät arvioimaan sen merkitystä mielen hyvinvointiin pidemmältä ajalta.

Laadimme saatekirjeen (LIITE 2) Ikäihmisten olohuoneille, jossa kuvasimme tutkimuksen tarkoituksen ja miten tutkimus toteutetaan käytännössä. Saatekirjeessä oli ohjeet halukkuudesta osallistua haastatteluun sekä yhteystietomme. Kävimme toimittamassa henkilökohtaisesti saatekirjeet molemmille olohuoneille. Pidimme samalla kävijöille yhteisen esittelytilaisuuden, jossa kerroimme opinnäytetyön sisällöstä. Ilmoittautuminen tapahtui joko meille henkilökohtaisesti tai Ikäihmisten olohuoneiden ohjaajille. Annoimme kävijöille viikon aikaa ilmoittautua haastatteluun saatekirjeen saamisen jälkeen. Näin ikäihmiset saattoivat etukäteen miettiä halukkuuttaan osallistua tutkimukseen. Jätimme kirjeitä jaettavaksi myös niille kävijöille, jotka eivät olleet paikalla esittelytilaisuudessa. Tällöin myös heillä oli mahdollisuus osallistua tutkimukseen. Tarkoituksena oli saada haastateltavia kummaltakin olohuoneelta, jotta molempien olohuoneiden kävijöiden kokemukset tulisivat esille. Kävijät olivat kiinnostuneita aiheesta ja saimme riittävästi haastateltavia tutkimukseen.

Aineiston hankinta toteutettiin yksilöhaastatteluina, jolloin oli mahdollista keskittyä haastateltavan yksilöllisiin kokemuksiin ilman häiriötekijöitä. Toteutimme haastattelut syys-lokakuun aikana 2016

sekä Ikäihmisten olohuoneilla, että haastateltavien kotona. Käytössä oli teemahaastattelurunko, (LIITE 1) jonka olimme laatineet tutkimuskysymyksemme pohjalta. Haastattelimme yhteensä kymmentä Ikäihmisten olohuoneen kävijää Tuiran ja keskustan olohuoneilta. Haastateltavien joukossa oli sekä miehiä että naisia. Useimmat haastateltavista ovat käyneet Ikäihmisten olohuoneella sen alkamisesta saakka tai vähintään vuoden ajan. Suurin osa heistä käy olohuoneella useasti viikossa.

Teimme haastattelut pareittain. Haastattelupareista toinen oli aktiivisempi keskustelija ja toinen seurasi keskustelua ja teki täydentäviä kysymyksiä tarvittaessa. Pyrimme luomaan kiireettömän tunnelman haastattelutilanteisiin ja haastattelujen ilmapiiri oli rento ja vapautunut. Keskustelua syntyi runsaasti aiheeseen liittyen. Ikäihmiset kertoivat elämästään, sekä heille tärkeistä asioista myös ikäihmisten olohuoneen ulkopuolella. Haastatteluissa etenimme pääpiirteittäin teemarungon mukaisesti, mutta teemojen järjestys saattoi vaihdella, sillä ikäihmiset puhuivat aiheista itselleen mielekkäissä yhteyksissä. Saatoimme palata tiettyyn teemaan, jos halusimme siitä lisätietoa, pyrkien saamaan esille yksilöllisiä merkityksiä ja näin vastauksia tutkimuskysymykseen. Haastattelut kestivät 30-60 minuuttia, jonka aikana keskustelimme jokaisesta teemasta haastateltavien kanssa.

4.4 Aineiston analyysi

Analysoimme haastatteluaineiston teemoittelemalla ja pyrimme löytämään yhteyksiä tietoperustan ja haastatteluaineiston välillä. Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että analyysivaiheessa tarkastellaan aineistosta nousevia sellaisia piirteitä, jotka ovat usealle haastateltavalle yhteisiä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173). Teemoittamisessa aineisto pelkistetään etsimällä olennaisimmat asiat tekstistä. Tutkija voi teemoittaa aineistoaan omien kysymystensä kautta, jolloin keskeistä on se, mitä tutkittavat puhuvat kunkin teeman kohdalla ja millaisia merkityksiä he niille antavat. Teemojen merkityssisältö saadaan jokaiselle teemalle osittain itsenäisesti ja osittain suhteessa toisiin teemoihin. (Moilanen & Rähä 2010, 55-56.)

Litteroimme jokaisen haastattelun eli muutimme aineiston tekstimuotoon sanasta sanaan. Otsikoimme teemat litterointiversioihin haastattelurungon mukaisesti, jolloin oli helpompi jäsentää

aineistoa. Jätimme aineistosta joitakin sellaisia kohtia pois, jotka eivät sivunneet millään tavalla teemoja eivätkä olleet tutkimuskysymyksen kannalta olennaisia. Litterointivaiheen jälkeen perehdyimme aineistoon lukemalla jokaisen haastattelun huolellisesti läpi useaan kertaan ja tällä tavalla hahmotelimme aineiston sisältöä, mistä kaikesta puhuttiin.

Järjestimme aineistoa teemahaastattelussa käytettyjen teemojen mukaisesti kokoamalla haastateltavien esiin tuomat asiat niiden alle. Jäsensimme tekstiä etsien ja merkiten haastatteluista saman aihealueen asioita ja samankaltaisia vastauksia sekä ilmauksia asioista. Haastateltavat puhuivat samoista aiheista eri yhteyksissä ja niiden merkitys vaihteli yksilöllisesti. Teemat liittyivät toisiinsa ja niiden sisällöt olivat lähellä toisiaan, jolloin samat asiat toistuivat. Tämän vuoksi yhdistimme alkuperäiset teemat toisiinsa isommiksi kokonaisuuksiksi. Siten saimme koottua keskeiset asiat yhteen selkeiksi tuloksiksi. Poimimme teemojen alle sitaatteja haastatteluista, jotka elävöittävät ja havainnollistavat konkreettisesti analysoitua aineistoa.

Koska sosiaalisten suhteiden merkitys ja siihen liitetty yhteisöllisyys ikäihmisten olohuoneella nousi haastatteluissa esiin voimakkaasti, päätimme muodostaa niistä yhteisen ison teeman. Tämän teeman nimeksi tuli **sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys**. Turvallisuuden tunne liitettiin haastateltavien puheissa ennen kaikkea yhteisöllisyyteen, jolloin se yhdistettiin tulokseksi teeman alle. **Aktiivisuus ja mielekkyys** liittyivät yhteen ikäihmisten vastauksissa, joten niistä rakennettiin saman niminen teema. Arjessa selviytymisen teemaan lisättiin tuloksissa esiin tullut elämänhallinnan tunne, jolloin teemaksi tuli **arjessa selviytyminen ja elämänhallinta**. Liitimme yhteen teemat tyytyväisyys itseen ja itseluottamus sekä tyytyväisyys elämään, sillä ne kytkeytyivät läheisesti toisiinsa. Neljänneksi teemaksi nimettiin **tyytyväisyys itseen ja elämään**. Teemoilla on monitahoinen merkitys. Ne ovat läheisesti yhteydessä ja vaikuttavat toisiinsa. Näin ollen teemat ovat sekä mielenterveyden osa-alueita, että mielen hyvinvointia edistäviä tekijöitä.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksessa haettiin vastausta siihen, miten ikäihmisten olohuoneella käyminen edistää ikäihmisten positiivista mielenterveyttä. Lopullisiksi teemoiksi muodostuivat sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys, arjessa selviytyminen ja elämänhallinta, aktiivisuus ja elämän mielekkyys sekä tyytyväisyys itseen ja elämään. Esittelemme tulokset näiden teemojen valossa.

5.1 Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys

Tuloksissa tulee esiin, tarve nähdä ihmisiä ja yksinäisyyden tunne ovat syitä lähteä Ikäihmisten olohuoneelle. Ikäihmiset saavat sieltä seuraa ja sosiaalisia kontakteja. Ihmiset ja sosiaalinen kanssakäyminen Ikäihmisten olohuoneella koetaan voimavarana. Mielen hyvinvointia tuo tietoisuus toisista ihmisistä sekä mahdollisuus tavata heitä. Ikäihmiset viihtyvät toistensa seurassa, ihmisten kanssa keskustellaan, jaetaan ajatuksia ja elämäkokemuksia. Heidän kanssaan on mahdollisuus vaihtaa mielipiteitä ajankohtaisista ja itselle tärkeistä asioista.

”En halua jäädä kotiin. Haluan lähteä ja täällä tutustua.”

Ikäihmisten olohuoneella on tutustuttu ihmisiin ja solmittu uusia ihmissuhteita. Sieltä on löydetty läheisiä ystäviä ja yhteydenpitoa on olohuoneen ulkopuolellakin. Uuden ystävyuden löytämistä pidetään tärkeänä asiana. Ihmissuhteista kerrotaan, että ne eivät ole aina kovin syvällisiä, vaan ihmiset olohuoneella ovat enemmän hyvänpäivän tuttavuuksia. Osalle ihmiset edustavat kavereita, joita tavataan olohuoneella, mutta ei niinkään sen ulkopuolella. Tapaamiset ohimennen esimerkiksi kadulla, palvelutalossa tai kerhossa koetaan kuitenkin iloa tuottavana. Ihmissuhteet olohuoneella koetaan tärkeiksi, vaikka ne eivät olisikaan läheisiä. Ihmisten kanssa oleminen on vähentänyt yksinäisyyden tunnetta.

”Että se on kyllä aivan ainutlaatuista löytää tällainen tuttava. Aivan uusi ystävyys.”

"Ei oo sillä tavalla että vois sanoa että tuo on nyt läheisempi. Ne on minun kavereita kaikki."

Tuloksista tulee ilmi, että kaikki eivät ole solmineet uusia ihmissuhteita Ikäihmisten olohuoneella eikä sillä ole merkitystä sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. Joillekin ihmiset ovat jääneet tuntemattomiksi ja etäisiksi. Toiveena olisi tutustua ihmisiin paremmin ja sen kautta löytää uusia ystävyys-suhteita ja vertaistukea. Henkilökunnalta toivotaan tukea tutustumiseen ja ihmisten väliin keskusteluihin. Ohjaaja toimisi eräänlaisena sillanrakentajana.

"Ihmiset ovat yhtä tuntemattomia tullessa kuin mennessäkin".

Ikäihmisten olohuoneen ilmapiiriä kuvataan myönteisenä, jonka vuoksi sinne on helppo tulla. Toiset ikäihmiset kuvataan mukavina ja iloisina, ihmisten välillä on lämpimiä kontakteja. Työntekijöitä pidetään tärkeänä osana Ikäihmisten olohuonetta. He ovat ystävällisiä ja ottavat ikäihmiset lämpimästi vastaan. Ikäihmisten olohuoneella koetaan yhteisöllisyyden ja yhteenkuulumisen tunnetta. Saman henkisyys tuo kokemuksen yhteisöllisyydestä ja ikäihmiset kokevat tulevansa hyväksytyksi sellaisina kuin ovat. Ikäihmiset huomioivat, auttavat ja kannustavat toisiaan Ikäihmisten olohuoneella.

"Tämähän on tavallaan sellainen yhteisö, eri perhe, semmoinen yhteisö, tavattoman kiva kuulua."

"Niin tuota ei kukkaan oo vihainen eikä pahalla tuulella. Me nauretaan, eikä pilkataan toista eikä sanota sinnoot pölijä tai jotakin. Ei, oomma kaikki samassa veneessä. Niin eihän tuon mukavampaa voi olla."

"Nämähän ne tuopi voimavaraa, kun minä oon täällä ihmisten kanssa ja saan olla ja minut hyväksytään."

Yhteisöllisyyteen liittyy yhteinen huumori. Tuloksissa korostui, että samanlainen huumori ja yhdessä nauraminen ovat tärkeitä asioita ikäihmisille. Ikäihmisten olohuoneella saa höpöttää ihmisten kanssa, eikä tarvitse olla vakavana. Huumorin merkitystä kuvataan tärkeänä myönteistä ajattelua lisäävänä voimavarana, joka on kantanut elämässä. Tuloksissa korostuu, että huumori olo-

huoneella koetaan hyvää mieltä ja iloa tuottavana. Se tuo hyvän olon tunnetta sekä lisää toiveikkuutta.

Tuloksissa tulee esiin, että Ikäihmisten olohuone koetaan paikkana turvalliseksi ja se tuo turvallisuuden tunnetta ainakin siellä käymisen ajan. Osa kokee, että yksin eläminen voi tuntua turvatomalta ja turvallisuuden kokemista lisää luottamus siihen, että Ikäihmisten olohuoneella on ihmisiä, jotka osaavat tarvittaessa auttaa. Yhteisöllisyys ja turvallisuuden tunne liitetään yhteen; turvallisuutta tuovat tutut ihmiset sekä paikassa vallitseva yhteisöllinen henki. Ikäihmisten olohuoneella koetaan olevan ihmisiä, joiden kanssa voi keskustella. Mahdollisuutta puhua myös ikävisistä asioista, kuten sairaus- ja särkytiloista pidetään tarpeellisena ja toivoa antavana. Omasta elämästä kertomisen ja asioiden jakamisen vertaisten kanssa koetaan helpottavan oloa. Myös henkilökunnan kanssa voi puhua asioista luottamuksellisesti ja se lisää turvallisuuden tunnetta. Tuloksissa tulee toisaalta myös ilmi, että joillekin Ikäihmisten olohuoneella käymisellä ei ole merkitystä turvallisuuden tunteeseen.

"Tämä on tullut niin tutuksi tämä joukko, että samalla sen tunteeikin sen turvallisuuden siinä." Että kyllä minusta kans kuuluu tähän yhteisön osana siihen tämä turvallisuus."

5.2 Arjessa selviytyminen ja elämäntilinta

Tuloksista selviää, että olohuoneella käyminen on vaikuttanut elämäntilintän tunteeseen ja tuonut uskoa omaan pärjäämiseen. Ikäihmiset luottavat paikkaan ja siellä oleviin ihmisiin. Toisten ihmisten merkityksestä arjen haasteista selviytymiseen kerrotaan, että ihmisiin voi tarvittaessa tukeutua ja saada heiltä apua. Varmuuden ja pysyvyyden tunnetta elämään tuo se, kun tietää, että paikka on olemassa ja sinne voi halutessaan tulla. Ikäihmisten olohuoneella käyminen tukee arjessa selviytymistä ohjelmoimalla ja rytmittämällä ikäihmisten arkea. Toisin sanoen Ikäihmisten olohuonetta kuvataan "tähtäimeksi" tulevaan ja tärkeänä osana jokapäiväistä elämää.

"On kuitenkin sellanen olo, että kaikkiin voi luottaa ja tähän paikkaan voi luottaa ja siihen voi luottaa myös että itse selviytyy tästä."

Tuloksissa tulee esiin, että Ikäihmisten olohuoneella käyminen on auttanut muutoksista selviytymiseen. Ikäihmiset kertovat, että nykyinen elämä on hyvin erilaista verrattuna aikaisempiin elämänvaiheisiin. He ovat esimerkiksi joutuneet luopumaan tärkeistä ihmissuhteista puolison kuoleman vuoksi ja sen myötä asumismuoto tai asumisympäristö on saattanut muuttua. Ikäihmiset kertovat, että heidän on pitänyt luopua joistakin rakkaista harrastuksistaan terveydentilan heikentyessä. Elämään liittyvien luopumisten myötä ikäihmiset ovat saaneet olohuoneelta uutta toimintaa ja sisältöä arkeen.

"On, sillä suuriarvonen, merkitys. Että kun ajattelee mistä kaikesta sitä on pitänyt luopua. Tämäkin auttaa tämä olohuone niin paljon siihen."

Ikäihmisten olohuoneella käyminen helpottaa arjessa koettua yksinäisyyttä, tyhjyyden tunnetta ja pitkästymistä. Etenkin viikonloppujen ja juhlapyhien aukioloa pidetään tärkeänä, sillä se tuo vaihtelua iltoihin. Ikäihmisten olohuoneella käyminen parantaa mielialaa ja piristää. Osa kokee sen vähentävän masennusta ja tuovan tasapainon tunnetta sekä antavan voimia arkeen. Olohuoneella käymisen koetaan tukevan fyysistä kuntoa, joka vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Parempi kunto tuo tunnetta omista voimavaroista ja edistää toimintakykyä sekä selviytymistä arjessa.

"Neljänä iltana viikossa olen täällä, ja silloin en ole kotona neljän seinän sisällä vaan olen täällä ihmisten kanssa."

"Kyllä, kaikki auttaa kaikkeen, olohuone auttaa mua paremmalle mielelle ja parempaan kuntoon ja se taas auttaa niissä arjen haasteissa."

Tuloksista käy ilmi, että kaikki ikäihmiset eivät koe, että olohuoneella käymisellä olisi suurta merkitystä arkeen tai arjen haasteista selviytymiseen. Olohuonetta ja omaa elämää pidetään eri asioina. Kotona unohtuu Ikäihmisten olohuoneella oleminen eikä siihen voi turvautua sen aukioloajan ulkopuolella.

5.3 Aktiivisuus ja mielekkyys

Tuloksissa tuli esiin, että tarve erilaiseen tekemiseen ja virikkeisiin arjessa ovat syitä tulla Ikäihmisten olohuoneelle. Sitä kautta Ikäihmisille on mahdollisuus osallistua heille mieleiseen toimintaan. Useat haastateltavat kertoivat asuvansa lähellä Ikäihmisten olohuonetta, jonka vuoksi sinne on helppo tulla. Osa haastateltavista kertoi olevansa muutenkin aktiivisia arjessa ja olohuoneella käyminen oli yksi osa heidän kaikkea osallistumistaan.

Ikäihmisille merkityksellistä ja mielen hyvinvointia tuottavaa on yhdessä tekeminen ja olohuoneella järjestettävään toimintaan osallistuminen. Ikäihmiset kertovat, että he osallistuvat toimintaan omien voimavarojensa ja kuntonsa mukaan. Tuloksista tulee esiin, että olohuoneella käyminen tukee tai lisää ikäihmisten aktiivisuutta eri tavoin. Se on lisännyt liikkumista, kun olohuoneelle saavutaan jalkaisin. Olohuoneella käyminen auttaa ikäihmisiä pitämään kuntoaan yllä ja liikkumaan enemmän. Ikäihmisten olohuone koetaan paikaksi, joka tarjoaa mahdollisuuden osallistumiselle ja mielekkäälle toiminnalle. Sen koetaan tuovan virikkeitä ja mielekkyyttä elämään. Ikäihmisten olohuoneelta saa uutta tietoa ja vinkkejä muuhun arkeen. Ikäihmiset ovat alkaneet kokeilla ja toteuttaa asioita myös kotona. Myös olohuoneella koettujen asioiden muisteleminen koetaan mielekkäänä.

”Minusta on ollut mukava, saan jotain iloa täältä. Täältä oppii paljon, sitten miettii, sitten voi toteuttaa.”

Ikäihmisten olohuoneen ja siellä tapahtuvan toiminnan merkitystä mielen hyvinvointiin kuvataan positiivisena. Ikäihmiset kokevat ohjelman toiveen mukaisena ja kertovat pystyvänsä vaikuttamaan siihen. Jokin tietty ohjelma voi olla syy lähteä Ikäihmisten olohuoneelle. Toiminnassa mieluisana koetaan iloinen ja kevyt ohjelma, kuten musiikki, tanssi, laulaminen. Erityisesti musiikkia pidetään mielen hyvinvointia edistävänä, sillä se saa muistelemaan nuoruutta ja tuo mukavia muistoja mieleen. Ikäihmisten olohuoneella pidettyä on myös yhdessä pelaaminen, tietovisat sekä jumpat. Ikäihmisten olohuoneella on mahdollisuuksia toteuttaa itseään eri tavoin omien harrastusten ja osaamisen kautta. Ikäihmiset voivat käyttää taitojaan ja esiintyä esimerkiksi soittamalla pianoa olohuoneella, toimia esilaulajana musiikkihetkillä tai ohjelman vetäjinä halutessaan. Ikäihmisten olohuoneen ohjelma ja toimintaan osallistuminen tuo iloa ja hyvää mieltä ikäihmisille.

Se myös aktivoi ja virkistää. Ikäihmiset kertovat, että olohuoneella tavallinen arki ja huolet unohdetaan ainakin hetkellisesti.

"...niin, sekin musiikki vaikuttaa myös myönteisesti ja sitte se jää miellyttävällä tavalla sinne päähän soimaan ja tuota vaikei pysty tanssimaan, niin siinä rytmissä mukana oleminen panee mielen tanssimaan... niin se tanssii vielä seuraavana aamunakin, kun avaa silmät!"

" Se antaa sen hyvän mielen. Panee ajatukset pyörimään, haaveilemaan."

5.4 Tyytyväisyys itseen ja elämään

Tulosten mukaan Ikäihmisten olohuoneella käyminen tukee ja vahvistaa ikäihmisten yksilöllisiä voimavaroja kuten optimistista asennetta ja itsetuntoa. Kuuluminen yhteisöön ja hyväksytyksi tuleminen on tuonut itsevarmuutta ja muuttanut suhtautumista itseen myönteisemmäksi. Asioihin ja itseen osataan suhtautua huumorilla ja keveämmin. Ikäihmisten olohuoneella käyminen on tuonut ikäihmisille lisää itseluottamusta ja rohkeutta. Paikalle tulemista on voitu jännittää aluksi, mutta toimintaan ja ihmisiin tutustumisen myötä kynnys tulla ja osallistua on madaltunut. Rohkeus koetaan voimavaraksi ja toisaalta Ikäihmisten olohuoneelta haetaan rohkaisua. Toimintaan osallistuminen antaa ikäihmisille kokemuksen siitä, että hänestä on johonkin ja se tuo uskoa itseen ja omaan pärjäämiseen. Osallistumisen myötä tulee onnistumisen kokemuksia, joka tuo tyytyväisyyden tunnetta itseä kohtaan. Olohuoneen merkitystä arvioidaan myös toisten kävijöiden kautta. Ikäihmiset kertovat havainneensa positiivisia muutoksia toisissa. Jotkut ovat piristyneet huomattavasti ja tulleet rohkeammiksi olohuoneella käymisen myötä.

"kyllähän sitä hirveen paljo itseluottamusta tulee että sitä tykkää että kyllähän minä tässä vielä hyvin pärjään"

Tuloksissa selviää, että Ikäihmisten olohuoneella yhteisö ja siellä vallitseva ilmapiiri on vaikuttanut ikäihmisten elämänasenteeseen. Ajatus siirtyä omista ahdistuksista ja huolista pois ja saa huomioimaan toisia enemmän. Voimavaraksi kuvaillaan sitä, ettei enää takerruta pieniin asioihin, vaan pystytään katsomaan elämää laajemmasta näkökulmasta sekä realistisemmin.

"Jotenkin se elämänasenne on pikkasen väljempi siitä ihan omasta ittestä. Että sitä pikkasen ottais niinkun toisiakin huomioon, toisia ihmisiä... Sitä ei ihan ois käpertynyt siihen ommaan itteensä... liikaa siihen ahistuksiin käpertyy. Että se on antanut semmosta vähän erilaista ajatusta."

Ikäihmisten olohuoneella käyminen lisää myönteistä ajattelua, siellä halutaan keskittyä mukaviin asioihin. Ikäihmiset kertovat, että olohuoneella ollaan hyväntuulisia ja siellä unohtuvat sairaudet ja murheet. Ikäihmisten olohuoneella käyminen tuo hyvän olon tunteen ja tämän kerrotaan rauhoittavan jopa sydänvaivoja. Ikäihmiset kertovat, että olohuoneelta käyminen tuo yleisesti hyvää mieltä ja hyvinvointia. Olohuoneella käyminen tuo onnellisuuden ja tyytyväisyyden tunnetta. Sen koetaan tuoneen laatua sekä arvostusta elämään.

"Kun me nauretaan niin paljon. Ollaan tuommoisia iloisia. Eikä kukkaan ruikuta, ei oo kukkaan kipiä."

"Se antaa sitä elämän iloa, onnellisuutta."

"Kun minä nyt ossaan antaa arvon tälle elämälle."

Tuloksista tulee myös esiin, että kaikki eivät koe Ikäihmisten olohuoneella käymisen vaikuttavan itsetuntoon tai onnellisuuden kokemiseen.

5.5 Yhteenveto tuloksista

Ikäihmisten olohuoneella käyminen edistää siellä käyvien ikäihmisten positiivista mielenterveyttä eri tavoin. Sosiaaliset kontaktit, ihmissuhteet ja kuuluminen yhteisöön ovat ikäihmisille tärkeitä mielen hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Mielen hyvinvointia edistää myös toiminta- ja osallistumismahdollisuudet Ikäihmisten olohuoneella. Ikäihmisten olohuoneella on mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen ja sosiaaliseen tukeen. Siellä käyminen auttaa luomaan ja ylläpitämään tyydyttäviä ihmissuhteita. Ikäihmisten olohuone edistää yhteisöllisyyden ja hyväksytyksi tulemisen tun-

netta. Ikäihmisten olohuoneella käyminen on tukenut yksilöllisiä voimavaroja kuten myönteistä asennetta ja lisännyt itseluottamusta. Ikäihmisten olohuone tukee arjessa selviytymistä, turvallisuuden ja elämänhallinnan tunnetta. Ikäihmisten olohuoneella käyminen tuo rytmitystä, vaihtelua ja aktiivisuutta arkeen. Se tuo myönteisiä tunnekokemuksia ikäihmisille ja lisää elämän mielekkyyden ja tyytyväisyyden tunnetta. Kaikki eivät liitä Ikäihmisten olohuoneella käymistä positiivisen mielenterveyden kokemukseen. Siellä käymisen koettiin kuitenkin vaikuttavan jollakin tavoin elämään myönteisesti.

6 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen lähtökohtana tulee aina olla ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Jokaisen tutkijan on otettava huomioon ne yleisesti hyväksyttävät tutkimuseettiset periaatteet, jotka liittyvät tiedonhankintaan ja julkistamiseen sekä kannettava vastuu valinnoistaan. Eettisesti hyvä tutkimus tehdään noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä, jonka ohjeet on laatinut opetusministeriön tutkimuseettinen neuvottelukunta. Aiheen valinnassa tulee miettiä, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään sekä se, miten tulisi ottaa huomioon aiheen yhteiskunnallinen merkitys. (Hirsjärvi ym. 2009, 23- 25.) Pidimme aihetta tärkeänä ja ajan-kohtaisena, ja halusimme selvittää, voiko tämän tyyppinen ennaltaehkäisevä toiminta edistää ikäihmisten positiivisen mielenterveyden kokemuksia. Toimimme hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti käyttämällä lähteitä ja merkitsemällä ne asianmukaisesti.

Luottamuksellisuuden takaaminen on tutkijan moraalinen velvollisuus. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkittavia informoidaan kaikista tutkimukseen liittyvistä yksityiskohdista tarkasti. Esimerkiksi tutkittaville on kerrottava ketkä kaikki käsittelevät heidän antamaansa tietoa ja kuinka heidän henkilöllisyyden salaaminen käytännössä tapahtuu. (Mäkinen 2006, 116.) Tutkimukseen osallistumisen on perustuttava riittävään tietoon ja sen tulee olla vapaaehtoista. Tutkimuksissa, jotka perustuvat haastatteluun, tutkimuksen aihe kuvataan tutkittaville ja kerrotaan, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa konkreettisesti, sekä kuinka kauan aikaa siihen menee. Tutkittavat määrittelevät ensisijaisesti tutkimuksessa käsiteltävien aiheiden arkaluonteisuuden ja yksityisyyden rajat. Saadun informaation perusteella tutkittavat tietävät käsiteltävät aiheet etukäteen ja suostumuksellaan he ovat osoittaneet halunsa osallistua tutkimukseen tietoisina sen aiheista ja toteutustavasta. Tutkimukseen sisältyvissä vuorovaikutustilanteissa tutkittaviin tulee suhtautua kohteliaasti ja ihmisarvoa kunnioittavasti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014, viitattu 7.5.2016)

Tutkimukseen osallistujat saivat saatekirjeessä tietoa tutkimuksen aiheesta ja tutkimustavasta sekä vapaaehtoisuudesta. Heillä oli mahdollisuus keskustella ja kysyä asioista myös henkilökohtaisesti. Kertasimme vielä ennen haastattelua tutkimuksen aiheen ja haastatteluun liittyvät seikat. Toimme esille, että tutkimukseen osallistujat eivät ole tunnistettavissa, emmekä julkaise nimiä tai muita tunnistetietoja. Pyysimme haastateltavilta suullisesti luvan haastatteluihin sekä niiden nau-

hoittamiseen. Toimme lisäksi esille, että haastattelut tehdään nimettöminä ja ne ovat luottamuksellisia. Kerroimme myös, että haastattelunauhut tuhoetaan litteroinnin jälkeen.

Tutkimusta tehdessä on tärkeää, että tutkija saisi mahdollisimman hyvin todellisuutta vastaavaa tietoa. Lisäksi tutkimuksen eettisyyden ja laadun kannalta on oleellista, että ympäristölle aiheutuva haitta tai häiriö olisi mahdollisimman pieni. Tutkimuksen anonymiteetin säilyttämisen etuina ovat tutkijan vapauden lisääntyminen ja arkojen asioiden helpompi käsittely. Tutkijan ei tarvitse pelätä arkojen tai ristiriitaisten asioiden käsittelystä aiheutuvaa haittaa, kun tutkittavien anonymiteetti on suojattu. Tämä edistää myös tutkimuksen objektiivisuutta. Henkilöllisyyden salaaminen rohkaisee usein tutkittavia puhumaan rehellisesti ja suoraan. (Mäkinen 2006, 114, 116-117.)

Teimme yksilöhaastatteluja ennalta sovittuina aikoina erillisessä ja rauhallisessa tilassa, kävijöille tutussa ympäristössä ikäihmisten olohuoneella, jolloin ryhmästä aiheutuvaa painetta ei syntynyt. Pyrimme luomaan mahdollisimman kunnioittavan ilmapiirin haastattelutilanteisiin. Tutkimuksen aihe oli luonteeltaan henkilökohtainen. Kunnioitimme tutkimukseen osallistuvien itsemääräämisoikeutta sekä yksityisyyttä, haastateltavien vapautta kertoa kysytyistä teemoista sen verran kuin he halusivat. Saatoimme kuitenkin palata johonkin tiettyyn teemaan, jos halusimme lisätietoa ja haastateltava oli valmis kertomaan siitä lisää. Toisaalta haastateltavat saattoivat puhua myös muihin kuin teemoihin liittyvistä asioista. Jätimme aineistosta pois sellaiset kohdat, jotka eivät sivunneet tutkimuskysymystä. Harkitsimme tarkkaan mitä voimme tuoda esille raportissa, jotta haastateltavat eivät henkilöidy ja ole tunnistettavissa. Haastattelut nauhoitettiin, jotta aineisto saatiin kokonaisuudessaan talteen. Käsittelimme aineistoa asianmukaisesti ja tuhosimme haastattelunauhut litteroinnin jälkeen.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulee arvioida. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkija selostaa tarkasti tutkimuksen kaikkia vaiheita. On tärkeää kuvailla niitä olosuhteita ja paikkoja, joissa aineistoja kerättiin. Haastatteluihin käytetty aika sekä mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat ja tutkijan oma arviointi tilanteesta on tuotava esille. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.) Osa teemahaastattelun kysymyksistä oli vaikeasti ymmärrettäviä, jonka vuoksi haastateltavien oli hankala vastata niihin. Jouduimme selittämään ja tarkentamaan haastateltaville joitakin kysymyksiä, jolloin oli mietittävä tarkoin kysymyksen muotoa johdattelun välttämisen vuoksi. Olisimme voineet rakentaa kysymykset yksinkertaisemmaksi ja määritellä käyttämämme käsitteet paremmin.

Tutkimusta tehdessä pyrimme tarkkuuteen ja huolellisuuteen. Kaikki tutkimuskysymyksen kannalta oleellinen tieto ja kokemukset ovat yhtä oleellisia ja ne kirjattiin totuudenmukaisesti. Palasimme lukemaan aineistoa useita kertoja tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi. Pyrimme toimimaan tutkimuksen kaikissa vaiheissa mahdollisimman objektiivisesti, vaikka tiedostamme että tutkimuksessa on aina mukana tutkijan oma ajattelu ja tulkinnat. Reflektoimme omaa toimintaa tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. Etenkin tulosten analysointiin liittyen tarkastelimme kriittisesti omaa ajattelua, jotta saisimme haastateltavien merkityksenannot ja kokemukset tuotua esiin mahdollisimman aidosti ja oikeissa asiayhteyksissä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Tutkimustuloksista voimme päätellä, että ikäihmisten olohuoneella käyminen edistää ja tukee positiivista mielenterveyttä eli Ikäihmisten olohuone on mielen hyvinvointia edistävä paikka. Positiivista mielenterveyttä määritellään teoriassa eri tavoin. Mielen hyvinvointi koostuu eri osa-alueista, jotka ovat yhteydessä ja vaikuttavat toisiinsa. Tutkimuksessamme esiin tulleita osa-alueita olivat muun muassa tunne elämänhallinnasta, itsetunto ja itseluottamus sekä tyytyväisyys itseen ja elämään. Näitä olivat myös yhteisöllisyys ja tyydytystä tuovat ihmissuhteet, kyky toteuttaa itseään ja tehdä mielekkäitä asioita, sekä sopeutuminen elämän mukana tuomiin olosuhteisiin. Tuloksissa tuli esille, että Ikäihmisten olohuoneella käyminen on vaikuttanut näihin osa-alueisiin yksilöllisesti. Myönteinen vaikutus johonkin tiettyyn osa-alueeseen voi vaikuttaa positiivisesti muihinkin osa-alueisiin. Esimerkiksi ihmissuhteiden ja yhteisöllisyyden kautta koettu hyväksytyksi tuleminen tunne ja saman henkisyys ovat vaikuttaneet siihen, että ihmiset ovat saaneet rohkeutta osallistua ja toteuttaa itseään ja se on vaikuttanut positiivisesti heidän itsetuntoonsa.

Ikäihmisten olohuone projektin tavoitteena on yksinäisyyden vähentäminen, yhteisöllisyyden lisääntyminen ja sosiaalisten kontaktien tarjoaminen. Tutkimustulosten perusteella voimme päätellä, että Ikäihmisten olohuoneen toiminnalla on onnistuttu vastaamaan ikäihmisten sosiaalisiin tarpeisiin. Ikäihmiset ottivat esille haastatteluissa myös mielenterveyden häiriöihin liittyviä asioita, kuten yksinäisyyden, tyhjyyden tai masentuneisuuden tunteita. He kertoivat, että Ikäihmisten olohuoneella käyminen on vähentänyt näitä tunteita. Näin ollen sen voidaan ajatella olevan mielenterveyden riskitekijöiltä suojaava tekijä.

Tuloksista tuli esille, että ikäihmiset antoivat yksilöllisiä ja erilaisia merkityksiä Ikäihmisten olohuoneella käymiselle ja sen merkityksiä omalle mielenterveydelle. Emme voi arvottaa annettuja merkityksiä, mutta mielestämme on tärkeää tuoda koko merkitysskaala esille. Toiselle olohuoneella käymisen henkilökohtainen merkitys elämään voi olla todella suuri ja Ikäihmisten olohuoneella käyminen on esimerkiksi voinut palauttaa elämänhalun. Toisaalta olohuoneen yhteyttä mielen hyvinvointiin ei nähdä monellakaan osa-alueella. Vaikka olohuoneen merkitystä ei koeta erityisesti mielen hyvinvointia edistäväksi, se koetaan jollain tavalla tärkeäksi itselle ja siitä on tullut osa arkea.

Tulosten perusteella ikäihmisten olohuone edustaa yhteisöä, joka tarjoaa ikäihmisille mahdollisuuden yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemukseen. Ikäihmiset kokevat tulevansa hyväksytyksi omana itsenään ja tuntevat itsensä arvostetuksi yhteisössä, johon tuntevat kuuluvansa. Nopparin ym. mukaan ihminen on aina jäsenenä jossain yhteisössä ja yhteisöllisyys vahvistaa osallisuuden kokemusta. Mielenterveyden kulmakivenä on yhteisöön kuuluminen, osallisuus ja arvostetuksi tuleminen itselleen tärkeäksi kokemassaan ympäristössä. (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 37.) Yhteisöllä on mielenterveyttä tukeva vaikutus, sillä yhteisöön kuulumisen tunne tarjoaa vanhukselle turvallisuudentunnetta ja kokemusta itsensä hyväksymisestä (Noppari & Leinonen 2005, 50-51).

Keskustelu, asioiden jakaminen toisten kanssa ja sen myötä syntyvä vastavuoroisuus koetaan tutkimuksemme mukaan tärkeäksi ikäihmisten olohuoneella. Yksilön saama tuki verkostosta voi olla aineellista, sosiaalista ja emotionaalista. Sosiaalinen tuki voi näyttäytyä muun muassa välittämisenä tai juttuseurana olemisena. Yhteisesti jaetut arvot ja mielipiteet kartuttavat lisäksi yksilön sosiaalista pääomaa. Ikääntyneet tarvitsevat vastavuoroisuuden kokemuksia, jotka ovat osa osallisuutta ja sosiaalisten suhteiden tasavertaisuutta. (Hakonen & Suomi 2008, 136-138.) Sosiaalinen tuki, jota ikäihmiset kertovat saavansa monella tavalla, vahvistaa yksilön itsetuntoa ja tuo turvallisuuden ja toiveikkuuden tunnetta. Koska sosiaalisen tuen merkitys näyttäisi olevan niin suuri mielen hyvinvoinnille, vaikuttaisi siltä, että tämän kaltaiseen toimintaan kannattaa panostaa. Kun tarjotaan matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, joissa mahdollistetaan vertaisuuden ja yhteisöllisyyden kokemus, on niillä yhtä lailla myös ennaltaehkäisevä vaikutus.

Yhdessäolo ja yhteinen huumori tuovat myönteisiä tunnekokemuksia iloa ja piristystä ikäihmisille. Huumori tuo keveyttä ikäihmisten arkeen ja siten kohottaa mielialaa. Yhdessä nauraminen tuo toivoa ja optimismia elämään ja vaikuttaa ajatteluun positiivisesti. Yhteistä huumoria ikäihmisten olohuoneella pidetään toisaalta selviytymiskeinona ja voimavarana, joka tuo jaksamista ja auttaa unohtamaan arjen huolet. Heikkisen (2002) mukaan positiivinen vire, huumorintaju, tahdonvoima, lämpö ja hyvät ihmissuhteet kannattelevat iäkkäitä. (Heikkinen 2002, 226-227.) Positiivisen ajattelun avulla voidaan vahvistaa ja ylläpitää mielenterveyttä yhteisössä. (Noppari & Leinonen 2005, 39.)

Optimistinen elämänasenne ja toiveikkuus kumpusivat haastateltavien tavasta puhua ja käsitellä asioita. Vaikka ikäihmisten puheissa tuli esille negatiivisia ja pessimistisiä sävyjä, niin niistä välittyi ikäihmisten halu tulla olohuoneella ja sieltä saadut kokemukset koettiin myönteiseksi. Positiiv-

visen ajattelun myötä ikäihmiset kiinnittävät hyvin asioihin ja voimavaroihinsa ainakin sillä hetkellä. Myönteiset tunnetilat, kuten toivo, optimismi ja joustavuus edistävät psyykkistä hyvinvointia ja ehkäisevät stressiä (Saarenheimo 2004, 133).

Ikäihmisten olohuoneella käyminen on tuonut ikäihmisille erilaisia voimavaroja. He voivat osallistua siellä mielekkääksi kokemaansa toimintaan. Itsensä toteuttaminen ja omien vahvuuksien käyttäminen sekä myönteisen palautteen saaminen vahvistavat ikäihmisten itsetuntoa ja identiteettiä. Ajatusten ja elämäkokemusten jakaminen rikastuttaa ja tuo uudenlaista näkökulmaa ikäihmisen elämään. Hakonen & Suomi (2008,141) kirjoittavat, että mielekäs ja merkityksellinen toiminta aktivoi tunteita, vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista. Myönteiset kokemukset omasta osaamisesta vahvistavat identiteettiä ja itseymmärrystä. Parhaimmillaan ikääntynyt voi kokea eheytyvänsä ja tuntea omien elämän tavoitteiden toteutumista.

Haastateltavat kertovat auttavansa toisia ikäihmisiä eri tavoin. He haluavat pitävät toisilleen seuraa ja auttavat toisiaan esimerkiksi peleissä. He tuovat esille, että avuksi oleminen tuo itselle hyvän mielen ja onnellisen olon. Mielestämme toisille hyödyksi oleminen voi liittyä elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen. Read (2013) mukaan ihmisen kokiessa elämän tarkoitukselliseksi seurauksena elämänhalu ja hyvinvointi sekä tyytyväisyys elämään kasvavat. Ikäihmiset voivat toteuttaa itseään olohuoneella ja osallistua mielekkääksi kokemaansa toimintaan. Myös itsensä toteuttaminen ja mielekkyyden tunne voi liittyä elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen.

Ikäihmisten puheissa tulee esille koherenssin eli hallinnan tunne, joka on oleellinen osa positiivista mielenterveyttä ja yhteydessä positiivisen mielenterveyden osatekijöihin. Sen vuoksi halusimme nostaa tutkimustuloksista esiin myös koherenssin tunteen. Voimme päätellä, että Ikäihmisten olohuoneella haastattelemillamme ikäihmisillä näyttäisi olevan kohtalaisen vahva koherenssin tunne ja olohuoneella käyminen myös vaikuttaisi tukevan tätä. Koherenssin tunteen on nimennyt ja sitä on tutkinut Anton Antonovsky (1979, 1987). Tämä hallinnan tunne tukee elämässä selviytymistä ja suojaa sairauksilta. Koherenssi on keskeinen tekijä terveyslähtöisessä eli salutogeenisessä ajattelutavassa. Siihen liittyvä ymmärrettävyys tarkoittaa luottamusta siihen, että oman sisäisen maailman ja ulkoisen ympäristön tapahtumat ovat selkeitä ja ennakoitavissa. Hallittavuus on uskoa siihen, että on mahdollista löytää voimavaroja, joiden avulla elämä sujuu ja on säädeltävissä eri tilanteissa. Mielekkyys merkitsee luottamusta siihen, että elämässä olevien haasteiden ja mahdollisuuksien hyväksi kannattaa tehdä työtä ja ponnistella. (Mikkola 2005, 122.)

Ikäihmisten tunne elämän ymmärrettävyydestä tuli tuloksissa esille vahvasti. On haastavaa arvioida, minkälainen rooli Ikäihmisten olohuoneella on ymmärrettävyyden tunteeseen ja kuinka suuri osa liittyy ikäihmisten elämäkokemukseen ja viisauteen. Ikäihmiset kertovat, että he voivat tehdä valintoja siitä, mihin Ikäihmisten olohuoneen toiminnassa osallistuvat ja miten toteuttavat itseään. He pystyvät huomioimaan itsessä olevat rajoitukset, vahvuudet ja kyvyt sekä sopeuttamaan osallistumisensa omiin voimavaroihin sen hetkisen elämäntilanteensa mukaan. Heidän ymmärryksensä muokkautuu elämäntapahtumien myötä ja asiat osataan suhteuttaa niihin. Ikäihmiset tuovat esiin, että elämä ja sen rajallisuus otetaan vastaan sellaisenaan. He eivät murehdi tulevaa, vaan osaavat elää hetkessä ja ovat tyytyväisiä siihen mitä heillä on. Riitta-Liisa Heikkisen (2002) mukaan mielenterveyden voimavarat liittyvät siihen, kuinka asiat otetaan ja koetaan. Mielenterveyden voimavarat rakentuvat koko elämän ajan yksilöllisesti mm. tunteista ja niiden hallinnasta, tiedosta, osaamisesta ja ymmärtämisestä.

Ikäihmiset kertovat luottavansa selviytymiseensä ja pärjäämiseensä ja tunnistavat omat voimavaransa. Elämän muutoksiin ja haasteisiin pystytään sopeutumaan sekä vaikuttamaan ja osataan suhteuttaa omia voimavaroja näihin muuttuviin elämäntilanteisiin. Olohuoneella käyminen tukee hallittavuuden tunnetta tuomalla luottamusta siihen, että itse selviytyy. Toisaalta ikäihmiset voivat luottaa paikkaan ja ihmisiin, joista saa tukea tarvittaessa. Ikäihmiset suunnittelevat ja rakentavat arkeansa osittain olohuoneella käymisen ympärille. Mielekkyyden tunteeseen liittyy motivaatio pitää huolta itsestään ja olla aktiivinen, jotta toimintakyky pysyisi mahdollisimman hyvänä. Ikäihmiset myös toivoivat pysyvänsä sellaisessa kunnossa, että voivat jatkaa olohuoneella käymistä. Omasta terveydestä halutaan pitää huolta.

Ikäihmisten olohuone on auki iltaisin, viikonloppuisin ja juhlapyhinä. Ikäihmiset kokivat tärkeäksi, että arki katkeaa viikonloppuisin ja olohuoneella käyminen tuo tähän kaivattua vaihtelua. Merkityksellistä oli heidän mukaan myös se, että Ikäihmisten olohuoneen toiminta ei keskeydy juhlapyhien aikana. Ajatteleminen, että Ikäihmisten olohuone projektilla on pystytty vastaamaan ikäihmisten sosiaalisiin tarpeisiin muiden paikkojen ollessa kiinni. Suvi Fried viittaa Antonovskyyin (1985), joka pitää erityisen merkityksellisinä ikäihmisten koherenssintunnetta ylläpitävinä asioina toistuvia tapahtumia tai sosiaalisen arvostuksen kokemusta. Esimerkiksi juhlapyhät ja erilaiset perinteet tuottavat jatkuvuuden kokemuksia, jotka vahvistavat oman elämän ymmärrettävyyttä. (Fried, 2013, 27.)

Yhtenä lähtökohdiana tutkimukselle oli ikäihmisten osallisuuden vahvistaminen Ikäihmisten olohuoneen toimintaa koskien. Tuomalla esiin ikäihmisten mielipiteet heille tärkeistä ja merkityksellisistä asioista, pystytään huomioimaan heidän toiveitaan ja näin lisäämään osallisuutta. Samalla ikäihmiset voivat tuoda esiin mahdollisia kehittämistarpeita joka auttaa ikäihmisten olohuonetta kehittämään toimintaa asiakaslähtöisesti.

On tärkeää, että ikäihmiset voivat olla vaikuttamassa olohuoneen toimintaan, koska toimintaa järjestetään juuri heitä varten. Mielekkyyttä elämään tulee Ikäihmisten olohuoneella järjestettävän toiminnan, mutta myös ihmisten kautta. Tulosten mukaan yhteisön merkitys Ikäihmisten olohuoneella nousi yhdeksi tärkeimmistä asioista. Mielestämme tulevaisuudessa yhteisöllisyyden edistämiseen voitaisiin kiinnittää huomiota vielä enemmän, sillä sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden vaikutus oli todella merkittävä monelle ikäihmiselle mielen hyvinvoinnin kannalta. He kertoivat esimerkiksi, että yhdessä höpöttäminen, nauraminen ja keveä tunnelma vievät ajatukset pois omista huolista ja kivuista.

Ikäihmiset toivat haastatteluissa esille konkreettisia kehittämissuhteita, kuten toiveen vertais-tuen kehittämisestä Ikäihmisten olohuoneella. Toimintaa voisi kehittää jatkossa panostamalla ikäihmisten keskinäisiin suhteisiin niin, että ohjaaja voisi olla aktiivisessa roolissa keskustelun sujumisessa. He voisivat rohkaista ikäihmisiä juttelemaan erilaisista aiheista ja antaa mahdollisesti aiheita kotiin mietittäväksi, josta voisi seuraavalla kerralla jatkaa. Tämän myötä ikäihmiset saisivat rohkeutta olla myös itse aktiivisia läheisemmän suhteen luomisessa ja kaveruuden jatkumisessa olohuoneen ulkopuolelle.

Toiveena oli myös, että ikäihmiset pääsisivät aika ajoin juttelemaan henkilökohtaisesti työntekijöiden kanssa heidän tuntemuksistaan ja tarpeistaan esimerkiksi toiminnan suhteen. Mielestämme tämä kertoo siitä, että he tuntevat tulevaisuutensa kuulluksi ja kohdatuksi, joka tukee arvostetuksi tulemistä sekä mielen hyvinvointia. Ikäihmiset toivat esiin, että voisivat olla enemmän osallistujana toiminnassa, jolloin he kokisivat enemmän olevansa mukana ohjelmassa. Olohuoneella annetaan mahdollisuus esiintyä, mutta usein ihmisillä voi olla korkea kynnyksensä tähän. Ihmiset kokevat eri tavoin asiat, joten toiminnan kehittämisen kannalta on tärkeää pohtia, miten voidaan huomioida ikäihmisten tarpeet yksilöllisesti.

8 POHDINTA

Tutkimuksessa selvitettiin kävijöiden kokemuksia siitä, miten ikäihmisten olohuoneella käyminen edistää heidän positiivista mielenterveyttä. Britta Sohlman (2004) viittaa omassa tutkimuksessaan Marie Jahodaan (1958) joka korostaa mielenterveyden positiivista luonnetta erillisenä mielen sairauksista. Valitsimme tutkimukseemme positiivisen mielenterveyden näkökulman, jonka halusimme tuoda esille tärkeänä ihmisen omiin voimavaroihin perustuvana tekijänä arjessa. Mielenterveys on itsessään arvo ja merkityksellinen voimavara ihmiselle terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Toimme tämän myös ikäihmisille esille niin saatekirjeessä kuin haastattelutilanteessa. Tutkimuksemme aihe herätti kiinnostusta ja mielen hyvinvoinnin näkökulma koettiin tärkeäksi. Ikäihmiset olivat innostuneita ja myönteisiä tutkimustamme ja aiheitamme kohtaan, eivätkä pitäneet sitä turhana. He kertoivat, että haastattelutilanne oli jopa syy tulla olohuoneelle sinä päivänä. Vaikka ikäihmiset kertoivat myös omista mielenterveyden häiriöistä, heistä heijastui positiivinen ajattelutapa mielen hyvinvointiin.

Jokainen ihminen luo yksilöllisesti merkityksen mielenterveydelle omista lähtökohdistaan ja, näkökulmastaan, elämänsä historian kautta. Vuorovaikutus ihmisten kanssa sekä kokemusten ja asioiden jakaminen tietyssä ympäristössä muokkaa heidän ajatuksiaan. Jokainen käy omista syistä olohuoneella, vaikka yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia toki oli. Jotkut kokivat tärkeäksi ystävät ja syvällisemmän yhteyden ihmisiin ikäihmisten olohuoneella, kun taas toisille ihmisten tapaaminen ja jutustelu oli riittävää. Toiset eivät tunteneet tarvetta kontakteihin olohuoneen ulkopuolella ja joillekin uuden ystävän löytäminen oli tavoiteltava asia. Tämä kertoo siitä, että jokainen antaa yksilöllisen merkityksen sille mitä olohuoneelta saa ja miten se vaikuttaa tai on vaikuttamatta mielen hyvinvointiin.

Pidämme aihetta ajankohtaisena ja tärkeänä. Positiivisen mielenterveyden merkitystä on syytä korostaa, sillä mielenterveyteen on totuttu suhtautumaan ongelmakeskeisesti ja mielenterveyden voimavarat ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Hyvä mielenterveys auttaa elämään myös mielekäästä elämästä ja kokemaan onnellisuutta. Ikäihmisten mielenterveyden edistämiseen ja ennaltaehkäisyyn ei välttämättä kiinnitetä huomiota ja panosteta riittävästi yhteiskunnan taholta. Vaikka ikääntymiseen liittyy luonnollisesti muutoksia ja luopumisia eri tavoin, niin ei tulla ajatelleeksi, että tukea mielen hyvinvointiin voitaisiin tarvita enemmänkin. Mielenterveyttä edistäviin keinoihin kannattaa kohdistaa resursseja. Tulosten myötä huomaamme, että suhteellisen kevyellä toiminnalla

voidaan tähän vaikuttaa. Ikäihmiset kokivat olohuoneen toiminnan monin tavoin tärkeäksi ja hyvinvointia edistäväksi. Yhteiskunnan taloudellisen tilanteen ollessa heikko, moni matalan kynnyksen ennaltaehkäisevä toiminta on erilaisten hankkeiden ja kolmannen sektorin varassa. Vaikka nähdään ja koetaan toiminnan olevan merkityksellistä, niin sen jatkuvuuteen ei voida luottaa. Juurruttaminen hyväksi havaitulle toiminnalle on perusteltua kaikkien näkökulmasta.

Lavikainen ym. kirjoittavat raportissaan Mielenterveystyö Euroopassa (2004), että hyvän mielenterveyden edistäminen lisää yhteiskuntien sosiaalista, inhimillistä ja taloudellista pääomaa ja samalla vähentää mielenterveysongelmista aiheutuvia kuluja yhteiskunnalle. Mielenterveyden edistämisen pyrkimyksenä on parantaa yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen hyvinvointia edistäviä olosuhteita. Mielenterveyden edistämisen merkitys tulisi heidän mukaansa juurruttaa kaikille yhteiskuntasektoreille sekä lisätä tietoa mielenterveyden edistämisen keinoista. Lisäksi yksilö-, yhteisö- ja yhteiskunnan tasolla tulisi rohkaista ihmisiä mukaan olemassa oleviin toimintoihin, jotta löydetäisiin uusia keinoja ja saataisiin paikallisten toimijoiden ääni kuuluviin. Heidän mielestään tuomalla esiin hyvän mielenterveyden etuja, voidaan hälventää mielenterveysongelmien leimaavuutta. Mielenterveyden edistämiseksi tehtävä työ johtaa muun muassa parempiin palveluihin, parempaan elämänlaatuun ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Lavikainen ym. 2004, 16, 20, 31, 34, viitattu 7.3.2016.)

Ihmisen mielenterveys rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, siihen vaikuttavat yksilölliset tekijät, sosiaalinen tuki, ympäristö ja kulttuuri. Tutkimuksen myötä saimme vahvistusta sille, että yhteisön ja sosiaalisen tuen merkitys mielen hyvinvoinnin edistämisenä on suuri. Ikäihmisten olohuone vaikuttaa luovan olosuhteita mielen hyvinvoinnin edistämiseksi sekä yksilö- että yhteisötasolla. Mielestämme on tärkeää, että ikäihmisten olohuoneen kaltaista toimintaa on ja sitä kehitetään, jotta ikäihmisillä on mahdollisuus tavata ihmisiä, kuulua hyväksyttävään yhteisöön ja toteuttaa siellä itseään. Ikäihmisten olohuoneella ikäihmiset toimivat keskinäisenä voimavarana. He voivat olla toisilleen tukena.

Mielen hyvinvointiin liittyy yhteiskunnallinen näkökulma. Tietoisuus toiminnasta, sen positiivisten vaikutusten esiintuominen ja ihmisten ohjaaminen toiminnan piiriin voi olla merkityksellistä ennaltaehkäisevää ja kauaskantoista toimintaa. Positiivinen mielenterveys vaikuttaa kokonaisvaltaisesti niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen. Tutkimustulosten mukaan ikäihmisten olohuoneella käyminen tukee fyysistä aktiivisuutta. Sen koetaan vievän ajatuksia pois sairauksista, vähentävän yksinäisyyden tunnetta, edistävän myönteistä ajattelua sekä lisäävän elämän mielekkyyden

ja tyytyväisyyden tunnetta. Voisivatko mielen hyvinvoinnin edistämisen seuraukset merkitä terveydenhuoltokäyntien vähenemistä ja tuoda säästöjä yhteiskunnalle terveydenhuoltokustannuksiin.

Mielenterveyslaissa sanotaan, että mielenterveystyöhön kuuluu väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ennaltaehkäisevät mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä (Mielenterveyslaki 1116/1990, 1 §). Vanhuspalvelulain tarkoituksena on muun muassa tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia ja parantaa heidän mahdollisuuksia osallistua tarvitsemiensa palveluiden kehittämiseen kunnassa (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveysterveystoimista 980/2012 1 §). Positiivinen mielenterveys voi vaikuttaa myös ihmisen aktiivisuuteen ja osallistumiseen yhteiskunnan tasolla. Näin voidaan ajatella, että positiivinen mielenterveys voi olla voimavara myös yhteiskunnalle.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi lokakuussa 2015 ja se on kestänyt lähes puolitoista vuotta. Tutkimuksen työstäminen on ollut jaksottaista ryhmän jäsenten erilaisten elämäntilanteiden vuoksi. Olemme kaikki erilaisia ja kiinnostuksen kohteemme suuntautuu eri sektoreille. Siitä huolimatta pystyimme yhdistämään mielenkiinnon kohteemme ja meillä oli motivaatio työskennellä aiheen parissa. Tietämys on syventynyt koko ajan prosessin edetessä niin ikäihmisistä, mielenterveydestä kuin tutkimuksen tekemisestäkin.

Positiivisen mielenterveyden käsite oli laaja ja monitahoinen ja meille tuotti välillä vaikeuksia hahmottaa sitä kokonaisuutena. Tämä näkyi muun muassa vaikeutena laatia teemarunko, jolla saataisiin vastauksia tutkimuskysymykseen. Jos olisimme toteuttaneet tutkimuksen toisella tavalla, esimerkiksi kyselylomakkeilla, olisimme tavoittaneet tutkimuksellamme ehkä laajemman kohderyhmän. Tällöin kuitenkin keskustelun myötä syntynyt ymmärrys ikäihmisen ajatuksista ja merkityksistä asioihin olisi jäänyt kapeammaksi ja tutkimustulokset olisivat olleet toisenlaisia. Rajasimme tutkimuksen kohderyhmän sellaisiin ikäihmisiin, jotka ovat käyneet olohuoneella vähintään vuoden ajan. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta katsottuna jäimme miettimään, onko sillä vaikutusta tuloksiin, kuinka kauan ikäihminen on olohuoneella käynyt. Kokemuksiin perustuvan tutkimuksen tuloksia ei voi yleistää, koska niihin vaikuttaa muun muassa yksilölliset kokemukset, elämäntilanne ja ympäristö. Toisenlaisessa ympäristössä tai paikassa tehtynä tutkimuksen tulokset olisivat voineet olla erilaisia.

Olemme pitäneet yhteyttä projektipäällikön kanssa säännöllisesti ja keskustelleet opinnäytetyön sisällöstä ja projektin toiveista siihen liittyen. Olemme käyneet keskusteluja projektipäällikön sekä vastaavan ohjaajan kanssa aineiston hankintaan ja rajaamiseen liittyen ja siten pystyneet vastaamaan hankkeen tarpeisiin paremmin. Tutkimuksen myötä olemme saaneet tietoa ikäihmisten mielen hyvinvointia edistävästä tekijöistä. Tutkimus antaa hankkeelle tietoa ikäihmisten olohuoneella käymisen merkityksestä mielen hyvinvointiin sekä ideoita toiminnan kehittämiseksi.

Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla miten ikäihmisten olohuoneen kaltaisen ennaltaehkäisevän toiminnan juurruttaminen ja leviäminen vaikuttaa ikäihmisten hyvinvointiin laajemmin ja mitä tämä merkitsee yhteiskuntatasolla. Voisiko tämänkaltaisella toiminnalla olla merkitystä ikäihmisten koettuun terveyteen ja miten se vaikuttaa terveydenhuoltokäynteihin, mielenterveyspalvelujen käyttöön tai terveydenhuollon kokonaiskustannuksiin. Toiminnan jatkokehittämisen kannalta olisikin hyvä pohtia, millä tavoin helposti kotiin jäävät tai aremmat ikäihmiset saataisiin keveiden palveluiden piiriin ja toimintaan mukaan. Ikäihmisillä saattaa olla tieto toiminnasta, mutta kynnys lähteä ensimmäistä kertaa voi olla korkea. Tärkeässä roolissa tukemassa ja kannustamassa voivat olla niin ikäihmisten olohuoneen työntekijät ja ikäihmiset kuin myös omaiset sekä muut ikäihmisten parissa työskentelevät henkilöt.

Tavoitteenamme oli saada tietoa kolmannen sektorin toiminnasta osana palvelujärjestelmää. Ikäihmisten olohuone sijoittuu tälle sektorille ja sen merkitys palveluiden tuottajana lisääntyy koko ajan.

Olemme oppineet muun muassa, kuinka tärkeää jatkorahoituksen saamiseksi on perustella toiminnan merkitystä ja miten tämä voi vaikuttaa palvelun käyttäjien ajatukseen toiminnan pysyvyydestä. Tutkimuksemme myötä voimme toimia ikäihmisten äänitorvena ja tuoda esille yhteiskunnalliseen keskusteluun heidän kokemuksia mielen hyvinvointia edistävän toiminnan merkityksistä. Opinnäytetyön myötä olemme saaneet paljon tietoa ikäihmisten mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä sekä mielen hyvinvoinnista yleisesti. Tämä edesauttaa meitä työelämässä tulevana sosionomeina.

LÄHTEET

Eloisa ikä 2017. Omat ja yhteisön voimavarat osaksi ikäihmisen hyvää arkea. Viitattu 4.1.2017, <http://www.eloisaika.fi/eloisa-ika/>.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittellevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 26-44.

Fried, S. 2013. Mielen voimavarat. Teoksessa S. Fried, S. Heimonen & P. Jokinen (toim.) Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi, katsaus kirjallisuuteen. Ikäinstituutti, ORAITA 1/2013 GRODDAR SPROUTS, 27-46. Viitattu 3.12.16, <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>.

Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa A. Suomi & S. Hakonen (toim.) Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: PS kustannus, 121-152.

Heimonen S. & Pajunen H. 2012. Johdanto. Teoksessa S. Heimonen & H. Pajunen (toim.) Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Prima Oy, 11-17.

Heimonen, S. 2015. Lukijalle. Teoksessa S. Heimonen & S. Fried (toim.) Vanhuuden mieli. Ikäinstituutti. Trinket Oy. Viitattu 4.1.2017, http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf.

Heikkinen R-L, 2002. Mielenvoimavarat vanhetessa. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 207-231.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Härkönen, P. 2012. Elämäntyytyväisyys ja terveys. Voimavarasuuntautunut ikääntyvien henkilöiden seurantatutkimus. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 15.2.2016. <http://herkules oulu.fi/isbn9789526200163/isbn9789526200163.pdf>

Ikäihmisten olohuoneen toimintakertomus 2015.

Ikäihmisten olohuone 2014 RAY projektirahoitushaku vuodelle 2015.

Ikäihmisten olohuone –projekti 2017. Oulun Eläkkeensaajat ry. Viitattu 4.1.2017, <http://ikaihminenolohuone.elakkeensaajat.fi/ikaihminen-olohuone/>.

Kananen J. 2013. Case-tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Koskinen, S. 2007. Ikäihmisten asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa T. Tulva, I. Uusitalo, & K. Harra (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki : Okka, Opetus-, kasvat- ja koulutusalojen säätiö, 18- 49.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuis- ta 28.12.2012/980.

Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Helsinki: Edita Prima Oy, <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111124/Selv200417.pdf?sequence=1>.

Mikkola, A. 2005. Ympäristö vanhuksen hoitajana. Teoksessa E. Noppari & P. Koistinen. Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammer-Paino Oy, 113-135.

Moilanen, P. & Rähä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittelevalle

tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 46-69.

Mäkinen O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Noppari, E. & Leinonen, S. 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. Teoksessa E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 36-91.

Noppari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Read, S. 2013. Elämäntarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodesim, 245-255.

Routasalo, P & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys - haaste hoitotyölle. Teoksessa E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammer-Paino Oy, 19-20.

Ruoppila, I. 2013. Viisaus. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 227-236.

Saarela-Kinnunen M. & Eskola J. 2015. Tapaus ja tutkimus = Tapaustutkimus. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 189-199.

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys: arkielämän näkökulma. Helsinki: WSOY.

Saarenheimo, M. 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY, 132-151.

Saarenheimo, M. 2012. Yleistä ikääntymisessä. Teoksessa S. Heimonen & H. Pajunen (toim.) Mielenterveys vanhuudessa. Helsinki: Edita, 18-55.

Saarenheimo M. 2013. Mielenterveys. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 373-380.

Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvavana-jana. Tutkimuksia / Stakes. Helsinki : Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskes-kus. Väitöskirja. Gummerus kirjapaino Oy. Viitattu 15.12.2015, [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77561/Tu137.pdf?sequenc
e=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77561/Tu137.pdf?sequence=1).

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2011:1. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia. Viitattu 28.3.2016, [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73418/URN%3aN
BN%3afi-fe201504223250.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73418/URN%3aNBN%3afi-fe201504223250.pdf?sequence=1).

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012-2015. Viitattu 11.12.2016, [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74066/STM_2012_%20KAS
TE_FI_uusi.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74066/STM_2012_%20KASTE_FI_uusi.pdf?sequence=1).

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaami-seksi ja palveluiden parantamiseksi. Viitattu 10.12.2016, [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-
3.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1).

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Iäkkäiden palvelut. Viitattu 10.4.16, [http://stm.fi/iakkaiden-
palvelut](http://stm.fi/iakkaiden-palvelut).

Suomen Mielenterveysseura 2016. Mitä mielenterveys on? Viitattu 24.4.2016, [http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-
toiminta/strategia/mita-mielenterveys](http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mita-mielenterveys).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Mielenhyvinvointi. Viitattu 24.4.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri->

[toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi.](#)

Tiikkainen P. 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy, 146-167.

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielen terveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014. Viitattu 7.5.2016. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet#3>.

Milloin olette alkaneet käymään Ikäihmisten olohuoneella?

Kuinka usein käytte?

Mikä saa teidät tulemaan olohuoneelle?

Mitä olohuone on teille antanut? Kertokaa olohuoneen merkityksestä elämäänne.

TEEMA 2 SOSIAALISET SUHTEET

Kertokaa ihmissuhteista olohuoneella. Mikä merkitys niillä on teille?

Onko olohuoneella käyminen auttanut sosiaalisten suhteiden ylläpidossa?

Oletteko solmineet uusia ihmissuhteita olohuoneella ja mitä ne teille merkitsevät?

TEEMA 3: ARJESSA SELVIITYMINEN

Kertokaa, miten olohuoneella käyminen on vaikuttanut arkeenne?

Mitä ajattelette, miten olohuoneella käyminen on vaikuttanut oman elämän hallinnan tunteeseen, esimerkiksi siihen, että kokee oman elämän olevan tasapainossa ja pystyy vaikuttamaan siihen.

Millainen merkitys olohuoneella käymisellä on ollut arjen haasteista ja muutoksista selviytymiseen?

TEEMA 4 TURVALLISUUDEN TUNNE

Kertokaa turvallisuudentunteesta arjessa. Mitä olohuone on merkinnyt teille tästä suunnasta?

TEEMA 5 AKTIIVISUUS, OSALLISTUMINEN JA ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN

Mikä merkitys olohuoneella käymisellä on aktiivisuuteenne ja osallistumiseenne?

Miten koette, minkälainen merkitys ikäihmisten olohuoneen toimintaan osallistumisella, tai tietyllä olohuoneessa tapahtuvalla toiminnalla on mielen hyvinvointiinne?

Miten olohuoneella käyminen on vaikuttanut mahdollisuuksiin toteuttaa itseä?

TEEMA 6 TYYTYVÄISYYS ELÄMÄÄN, ELÄMÄN MIELEKKYYS

Elämänasenne, optimismi

Mitä ajattelette, miten olohuoneella käyminen on vaikuttanut elämänasenteeseen, myönteisyyden kokemiseen? Mitä tämä merkitsee teille?

Mielekkyyys arjessa, mitä olohuone teille merkitsee tästä suunnasta?

Miten olohuoneella käyminen on vaikuttanut mielialaanne arjessa?

Entä toivon kokemiseen?

Elämänlaatu ja onnellisuus

Miten olohuoneella käyminen on vaikuttanut elämänlaatuun tai onnellisuuden kokemiseen?

TEEMA 7 TYYTYVÄISYYS ITSEEN, TASAPAINO, ITSELUOTTAMUS

Miten olohuoneella käyminen vaikuttaa itsetuntoon, itseluottamukseen ja tyytyväisyyden kokemiseen itsestä?

Itsetuntemus, Voimavarat

Miten olohuoneella käyminen vaikuttaa kokemukseenne voimavaroistanne? Oletteko löytäneet tai ottaneet käyttöön voimavaroja, jotka vahvistavat mielen hyvinvointianne?

Hyvinvoinnin kokemus

Mikä merkitys olohuoneella käymisellä on kokemukseenne yleisestä hyvinvoinnista?

Arvoisat Ikäihmisten olohuoneen kävijät. Olemme kolme sosionomiopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyönä tutkimuksen Ikäihmisten olohuoneelle. Tutkimuksemme tarkoituksena on tuoda esiin kävijöiden kokemuksia siitä, miten olohuoneella käyminen edistää positiivista mielenterveyttä eli mielen hyvinvointia. Tutkimuksen näkökulma mielen hyvinvointiin on positiivinen ja pidämme sitä meille jokaiselle kuuluvana voimavarana. Mielenterveys on oleellinen osa terveyttä ja hyvinvointia.

Toivomme saavamme tutkimustamme varten yhteensä yhdeksän haastateltavaa, jotka käyvät Tuiran ja Keskustan olohuoneilla säännöllisesti. Haastattelut perustuvat vapaaehtoisuuteen ja ne toteutetaan yksilöhaastatteluina. Yhtä haastattelua kohden varataan aikaa noin tunti. Haastatteluissa keskustellaan muun muassa Ikäihmisten olohuoneen toiminnasta sekä siitä, mitä se on antanut kävijöille. Tutkimuksen avulla haluamme saada ikäihmisten äänen kuuluviin ja tuoda olohuoneen merkityksen sitä kautta esiin laajemmin.

Haastattelut perustuvat luottamuksellisuuteen ja ne tehdään nimettömänä, jolloin osallistujat eivät henkilöidy. Haastattelut nauhoitetaan jatkotyöskentelyä varten ja niitä käsittelevät ainoastaan opinnäytetyön tekijät. Haastattelujen puhtaaksikirjoituksen jälkeen nauhat tuhotaan. Nauhoittamalla varmistamme sen, että keskustelut saadaan kokonaisuudessaan talteen ja näin voimme keskittyä paremmin haastattelutilanteisiin.

Halukkuutenne haastatteluun voitte ilmoittaa joko suoraan meille tai olohuoneen vastaavalle ohjaajalle. Annamme mielellämme lisätietoja tutkimukseen liittyen. Kiitämme etukäteen mielenkiinnostanne. Osallistumisenne tutkimukseemme on arvokasta ja kokemuksenne ovat meille tärkeitä!

Ystävällisin terveisin

Marja Krekelä, Minna Lauronen ja Heidi Södö