

Mieleni tanssii aamullakin – kokemuksia Ikäihmisten olohuoneesta

Krekelä Marja, Lauronen Minna, Södö Heidi, Kuure Marja

7.6.2017 ::

Metatiedot

Nimeke: Mieleni tanssii aamullakin – kokemuksia Ikäihmisten olohuoneesta

Tekijä: Krekelä Marja; Lauronen Minna; Södö Heidi; Kuure Marja

Aihe, asiasanat: eläkeläiset, henkinen hyvinvointi, ikääntyneet, kokoontumiset, mielenterveys, pitkäikäisyys, sosiaaliset verkostot, vanhukset, yhteisöllisyys

Tiivistelmä: Artikkelin pohjana olevassa laadullisessa tutkimuksessa kuvaillaan paikallisen Ikäihmisten olohuoneen kävijöiden kokemuksia siitä, miten olohuoneella käyminen edistää heidän positiivista mielenterveyttään. Ikäihmisten olohuone Oulussa on osa Vanhustyön keskusliiton koordinoimaa avustusohjelmaa, jossa kehitetään paikallisia yhteistyömalleja ikäihmisten hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Tutkimus perustui Tuiran ja Keskustan olohuoneiden kävijöiden kokemuksiin toimintaan osallistumisen merkityksistä itselleen. Kokemusten syvällisen tarkastelun mahdollistamiseksi molemmilta olohuoneilta haastateltiin pientä joukkoa kävijöitä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla.

Lopullisiksi yläteemoiksi muodostuivat sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys, arjessa selviytyminen ja elämänhallinta, aktiivisuus ja mielekkäisyys sekä tyytyväisyys itseän ja elämään.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2017-06-07

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201706016969>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: Julkaisu on tekijänoikeussäännösten alainen. Teosta voi lukea ja tulostaa henkilökohtaista käyttöä varten. Käyttö kaupallisiin tarkoituksiin on kielletty.

Näin viittaat tähän julkaisuun

Krekelä, M., Lauronen, M., Södö, H. & Kuure, M. 2017. Mieleni tanssii aamullakin – kokemuksia Ikäihmisten olohuoneesta. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 19. Hakupäivä xx.xx.20xx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201706016969>.

Ikäihmisten olohuone on oululaisten ikäihmisten positiivisen mielenterveyden lähde ja yhteinen kotipesä. Olohuoneella käynti luo sosiaalisia suhteita ja yhteisöllisyyttä, auttaa selviytymään arjessa, lisää elämänhallintaa ja aktiivisuutta sekä tyytyväisyyttä itseen ja elämään. Valtakunnallinen hanke kotoutuu paikalliseen toimintaympäristöön.

Miksi tutkimus on tehty?

Positiivinen mielenterveys perustuu ihmisen voimavaroihin, hyvään mieleen sekä selviytymiseen arjen haasteista. Se auttaa yksilöä kokemaan elämän mielekkyyttä, solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä toimimaan tuotteliaasti. ^[1] Käsitteen positiivinen mielenterveys taustalla on Aaron Antonovskyn salutogeneesi-teoria, joka on luonteeltaan terveyslähtöinen. Teoria keskittyy terveyteen ja ihmisen omiin voimavaroihin ajattelutapana. ^[2] Voimavaralähtöisyydessä korostuvat mielenterveyden positiivinen ulottuvuus, sairauksia ehkäisevä ote mielen hyvinvointiin sekä arjen elämänhallinta. ^[3] Mielenterveydestä puhutaan usein sairauksien näkökulmasta.

Ikäihmisten olohuone Oulussa on osa Vanhustyön keskusliiton koordinoimaa avustusohjelmaa. Eloisa ikä - ohjelmassa kehitetään paikallisia yhteistyömalleja, joiden avulla vahvistetaan ikäihmisten hyvinvointia, tunnistetaan ikäihmisten arkea uhkaavat ongelmat ajoissa sekä autetaan jo ongelman kohdanneita. Ohjelma verkottaa ikäihmisten parissa työskenteleviä järjestöjä sekä kunnallisia ja paikallisia toimijoita. Lisäksi ohjelmalla pyritään myönteisen ikäidentiteetin vahvistamiseksi vaikuttamaan yhteiskunnan ja kansalaisten asenteisiin. ^[4] Oulun eläkkeensaajat ry:n Ikäihmisten olohuone -projekti toteutetaan vuosina 2014–2017. 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, vertaistoimintaa (kuva 1) ja mahdollisuus osallistua erilaisiin juhlatapahtumiin. ^[5]



KUVA 1. Ikäihmisten olohuoneen järjestämän vertaistoiminnan tavoitteena on edistää ikäihmisten positiivista mielenterveyttä (kuvaaja: Jaana Vainionpää)

Artikkelin pohjana olevassa laadullisessa tutkimuksessa sekä tässä artikkelissa kuvaillaan paikallisen Ikäihmisten olohuoneen kävijöiden kokemuksia siitä, miten olohuoneella käyminen edistää heidän positiivista mielenterveyttään. Tutkimuksessa haluttiin tuoda esille mielenterveyden positiivista luonnetta sekä terveyslähtöistä ajattelua. Tavoitteena oli tuottaa tietoa ikääntyneiden positiivista mielenterveyttä edistävästä asioista Ikäihmisten olohuoneella. Tutkimuksesta saatu tieto auttaa Ikäihmisten olohuone -projektia arvioimaan ja kehittämään toimintaansa asiakaslähtöisesti.

Ikäihmisten olohuone -toiminta on uutta, joten tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita sen yhteydestä ikäihmisten mielen hyvinvointiin. **Tutkimuskysymyksemme oli, miten Ikäihmisten olohuoneella käyminen edistää positiivista mielenterveyttä ikäihmisten omien kokemusten mukaan.** Haimme vastauksia tutkimuskysymykseen tätä nykyä aktiivisesti Ikäihmisten olohuoneella käyviltä ihmisiltä.

Miten tutkimus on tehty?

Tutkimus perustui ikäihmisten Tuiran ja keskustan olohuoneiden kävijöiden kokemuksiin toimintaan osallistumisen merkityksistä itselleen. Tutkimuksessa haastateltiin kymmentä miestä ja naista molemmilta olohuoneilta, mikä mahdollisti kokemusten tavanomaista syvemmän tarkastelun. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelussa teemat eli aihepiirit päätetään etukäteen ja haastattelussa pidetään huolta siitä, että kaikista teemoista keskustellaan. ^[6] Kohdejoukon rajauksen perusteluna oli ajatus siitä, että aktiivisesti olohuoneella käyvät ikäihmiset pystyvät arvioimaan sen merkitystä mielen hyvinvointiin pidemmältä ajalta.

Aineiston hankinta toteutettiin yksilohaastattelulla, jolloin häiriötön keskittyminen haastateltavan yksilöllisiin kokemuksiin oli mahdollista. Käytössä oli tutkimuskysymykseen nojautuva teemahaastattelurunko. Haastattelut kestivät 30–60 minuuttia, jonka aikana keskusteltiin kaikista teemoista. Haastattelu eteni pääpiirteittäin teemarungon mukaisesti. Teemojen järjestys saattoi kuitenkin vaihdella, sillä ikäihmiset puhuivat aiheista itselleen mielekkäissä yhteyksissä. Tiettyyn teemaan saatettiin palata, jos haluttiin lisätietoa yksilöllisten merkitysten esiin saamiseksi tutkimuskysymykseen pitäytyen.

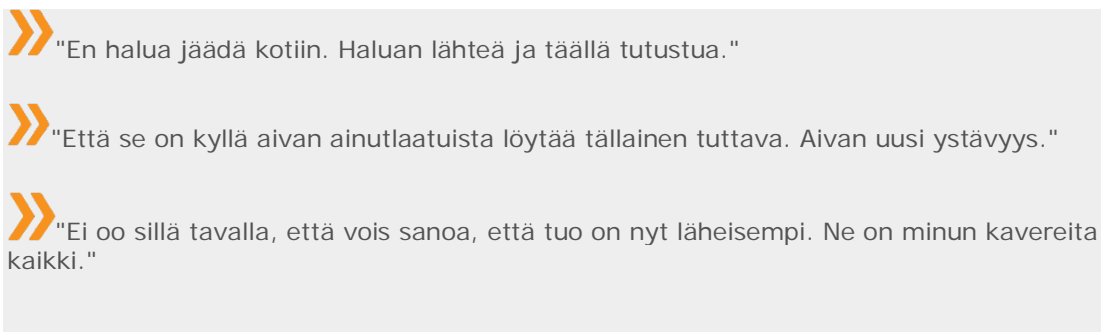
Aineisto analysoitiin teemoittelemalla pyrkien löytämään yhteyksiä tietoperustan ja aineiston välillä. Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että analyysivaiheessa tarkastellaan aineistosta nousevia sellaisia piirteitä, jotka ovat usealle haastateltavalle yhteisiä ^[7]. Teemoittamisessa aineisto pelkistetään etsimällä olennaisimmat asiat tekstistä. Tutkija voi teemoittaa aineistoaan omien kysymystensä avulla. Tällöin keskeistä on, mitä tutkittavat puhuvat kustakin teemasta ja millaisia merkityksiä he niille antavat. Teemojen merkityssisältö saadaan jokaiselle teemalle osittain itsenäisesti ja osittain suhteessa toisiin teemoihin. ^[8] Yhdistimme alkuperäiset teemat toisiinsa isommiksi kokonaisuuksiksi, jolloin saimme koottua keskeiset asiat yhteen selkeiksi tuloksiksi.

Mitä havaittiin?

Lopullisiksi yläteemoiksi muodostuivat **sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys, arjessa selviytyminen ja elämänhallinta, aktiivisuus ja elämän mielekkyys** sekä **tyytyväisyys itseen ja elämään**. Tulokset esitellään seuraavaksi näiden teemojen valossa. Kunkin teeman alle on poimittu havainnollistavia sitaatteja.

Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys

Sosiaaliset kontaktit, ihmissuhteet ja kuuluminen yhteisöön olivat haastatelluille ikäihmisille tärkeitä mielen hyvinvointia edistäviä asioita. Ikäihmisten olohuoneella käyminen vastasi tarpeeseen nähdä ihmisiä ja häivyttää yksinäisyyden tunnetta. Ikäihmiset viihtyivät toistensa seurassa keskustellen sekä ajatuksia ja elämäkokemuksia jakaen. Toisten ihmisten tapaamisen koettiin luovan mielen hyvinvointia.



» "En halua jäädä kotiin. Haluan lähteä ja täällä tutustua."

» "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."

Ikäihmisten olohuoneella oli tutustuttu uusiin ihmisiin ja solmittu uusia ihmissuhteita. Sieltä oli löydetty läheisiä ystäviä ja yhteydenpitoa oli Ikäihmisten olohuoneen ulkopuolellakin, mutta Olohuoneen ihmissuhteet koetaan tärkeiksi niiden syvyysasteesta riippumatta. Ikäihmisten olohuoneen ilmapiiriä kuvattiin myönteiseksi, jonka vuoksi sinne tuleminen koettiin helpoksi. Toiveena oli tutustua ihmisiin paremmin ja sen avulla saada uusia ystävyys-suhteita ja vertaistukea. Henkilökunnalta toivottiin tukea tutustumiseen ja ihmisten välisiin

keskusteluihin. Työntekijät ottivat ikäihmiset lämpimästi vastaan, toimivat sillanrakentajina ja rakensivat yhteisöllisyyttä ja hyväksyntää.

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

Huumoria olohuoneella kuvattiin tärkeänä myönteistä ajattelua lisäävänä voimavarana, joka oli kantanut elämässä. Tuloksista ilmeni, että Ikäihmisten olohuoneella huumori lisäsi toiveikkuutta, iloa ja hyvän olon tunnetta. Ikäihmisten olohuone koettiin paikkana turvallisuudentunnetta lisääväksi. Olohuoneella ajateltiin olevan ihmisiä, jotka osasivat tarvittaessa auttaa. Yhteisöllisyys ja turvallisuuden tunne liitettiin yhteen: turvallisuutta toivat tutut ihmiset ja paikassa vallitseva yhteisöllinen henki. Mahdollisuutta puhua myös ikävistä ja vaikeista asioista, kuten sairaus- ja särkytiloista, pidettiin tarpeellisena ja toivoa antavana. Omasta elämästä kertomisen ja asioiden jakamisen vertaisten ja luotetun henkilökunnan kanssa koettiin helpottavan oloa, kuten seuraavasta sitaatista käy ilmi:

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

Arjessa selviytyminen ja elämän hallinta

Tuloksista selvisi, että olohuoneella käyminen oli vaikuttanut elämäntilanteen tunteeseen ja tuonut uskoa omaan selviytymiseen elämässä. Ikäihmisten olohuoneella käyminen tuki arjessa selviytymistä ohjelmoimalla ja rytmittämällä ikäihmisten arkea. Toisin sanoen Ikäihmisten olohuonetta kuvattiin tulevaan suuntaavana ja tärkeänä osana jokapäiväistä elämää.

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

Tuloksista tuli esiin, että Ikäihmisten olohuoneella käyminen oli auttanut muutoksista selviämiseen. Elämään liittyvien luopumisten jälkeen ikäihmiset olivat saaneet olohuoneelta uutta toimintaa ja sisältöä arkeen.

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

Ikäihmisten olohuoneella käyminen oli helpottanut arjessa koettua yksinäisyyttä, tyhjyyden tunnetta ja pitkästymistä. Etenkin viikonloppujen ja juhlapyhien aukioloa pidettiin tärkeänä, sillä se oli tuonut vaihtelua iltoihin. Osa kävijöistä koki sen vähentävän masennusta ja tuovan tasapainon tunnetta sekä antavan voimia arkeen. Olohuoneella käymisen koettiin tukevan fyysistä kuntoa, joka toi tunnetta omista voimavaroista ja edisti toimintakykyä sekä selviytymistä arjessa.

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

Aktiivisuus ja mielekkyys

Ikäihmisillä oli tarve monenlaiseen tekemiseen ja virikkeisiin arjessa, ja olohuone oli heille mahdollisuus osallistua itselle mieleiseen toimintaan. Ikäihmisten olohuoneella järjestetystä toiminnasta sai uutta tietoa ja vinkkejä muuhun arkeen. Ikäihmiset olivat alkaneet kokeilla ja toteuttaa asioita myös kotona. Myös olohuoneella koettujen asioiden muisteleminen koettiin mielekkääksi, kuten seuraavasta sitaatista käy ilmi:



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

Ikäihmiset pitivät Ikäihmisten olohuoneen ohjelmaa toiveidensa mukaisena ja kertoivat pystyvänsä vaikuttamaan siihen. Iloinen ja kevyt ohjelma, kuten musiikki, tanssi tai laulaminen, oli voinut olla syy lähteä olohuoneelle. Erityisesti musiikkia pidettiin mielen hyvinvointia edistävänä, sillä se sai muistelemaan nuoruutta ja toi mukavia muistoja mieleen. Pidettyjä olivat myös yhdessä pelaaminen, tietovisat sekä jumpat. Ikäihmiset olivat voineet osallistua omien harrastustensa ja osaamisensa mukaan. He olivat voineet käyttää taitojaan esimerkiksi pianoa soittamalla, toimimalla esilaulajana musiikkihetkillä tai ohjelman vetäjinä.



"...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!"

Tyytyväisyys itseen ja elämään

Tulosten mukaan Ikäihmisten olohuoneella käyminen tuki ja vahvisti ikäihmisten yksilöllisiä voimavaroja, kuten optimistista asennetta ja itsetuntoa. Kuuluminen yhteisöön ja hyväksytyksi tuleminen olivat tuoneet itsevarmuutta ja muuttaneet suhtautumista itseen aiempaa myönteisemmäksi. Esimerkiksi huumoria ja rohkeutta oli tullut asenteeseen lisää. Rohkeus tulla olohuoneelle ja osallistua koettiin voimavaraksi. Toimintaan osallistuminen antoi ikäihmiselle kokemuksen, että hänestä on johonkin. Se puolestaan loi uskoa itseen ja omaan selviytymiseen. Olohuoneen merkitystä arvioitiin myös toisten kävijöiden kautta, ja toisissa oli havaittu myönteisiä muutoksia.



"Kyllähän sitä hirveen paljon itseluottamusta tulee, että sitä tykkää, että kyllähän minä tässä vielä hyvin pärjään."

Olohuoneen ilmapiiri oli vaikuttanut elämänasenteeseen niin, että ajatus siirtyi omista ahdistuksista ja huolista pois ja sai ottamaan huomioon toisia enemmän kuin ennen. Voimavaraksi kuvailtiin sitä, ettei enää takerruttu pieniin asioihin, vaan pystyttiin katsomaan elämää aiempaa 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."

Ikäihmiset kertoivat, että olohuoneella oltiin hyväntuulisia ja siellä unohtuivat sairaudet ja murheet. Tämän kerrottiin rauhoittavan jopa sydänvaivoja. Olohuoneella käyminen toi yleisesti hyvää mieltä ja hyvinvointia sekä onnellisuuden ja tyytyväisyyden tunnetta. Sen koettiin tuoneen laatua ja arvostusta elämään.



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



"Se antaa sitä elämän iloa, onnellisuutta."



"Kun minä nyt ossaan antaa arvoa tälle elämälle."

Mitä tulokset tarkoittavat?

Tutkimuksen tulosten mukaan Ikäihmisten olohuoneella käyminen edistää positiivista mielensterveyttä eri tavoin. Kaikki ikäihmiset eivät liitä Ikäihmisten olohuoneella käymistä positiivisen mielensterveyden kokemukseen. Siellä käymisen koetaan kuitenkin vaikuttavan jollakin tavoin myönteisesti elämään.

Tulokset ovat yhteneviä aiempien tulosten kanssa. Nopparin ym. mukaan yhteisöllisyys vahvistaa osallisuuden kokemusta. Mielensterveyden kulmakivenä on yhteisöön kuuluminen, osallisuus ja arvostetuksi tuleminen ihmisen itselleen tärkeäksi kokemassa ympäristössä. ^[9] Yhteisöllä on mielensterveyttä tukeva vaikutus, sillä yhteisöön kuulumisen tunne tarjoaa vanhukselle turvallisuudentunnetta ja kokemusta itsensä hyväksymisestä ^[10].

Keskustelu, asioiden jakaminen toisten kanssa ja sen mukana syntyvä vastavuoroisuus koetaan tutkimuksen 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. ^[11] Koska sosiaalisen tuen merkitys näyttäisi olevan niin suuri mielen hyvinvoinnille, vaikuttaisi siltä, että tämänkaltaiseen toimintaan kannattaisi suunnata voimavaroja. Kun tarjotaan matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, joissa mahdollistetaan vertaisuuden ja yhteisöllisyyden kokemus, on niillä myös ongelmia ehkäisevä vaikutus.

Yhdessäolo ja yhteinen huumori antavat myönteisiä tunnekokemuksia, iloa ja piristystä ikäihmisille. Huumori tuo keveyttä ikäihmisen arkeen ja siten kohottaa mielialaa. Yhdessä nauraminen lisää toivoa ja optimismia elämään ja vaikuttaa ajatteluun myönteisesti. Yhteistä huumoria Ikäihmisten olohuoneella pidetään toisaalta selviytymiskeinona ja voimavarana, joka tuo jaksamista ja auttaa unohtamaan arjen huolet. Heikkisen ^[12] mukaan positiivinen vire, huumorintaju, tahdonvoima, lämpö ja hyvät ihmissuhteet kannattelevat iäkkäitä. Positiivisen ajattelun avulla voidaan vahvistaa ja ylläpitää mielensterveyttä yhteisössä ^[10].

Optimistinen elämänasenne ja toiveikkuus kumpuavat haastateltavien tavasta puhua ja käsitellä asioita. Vaikka ikäihmisten puheissa tulee esille negatiivisia ja pessimistisiä sävyjä, niistä välittyy ikäihmisten halu tulla olohuoneelle ja sieltä saatuja kokemuksia pidetään myönteisinä. Positiivisen ajattelun ansiosta ikäihmiset kiinnittävät huomionsa hyviin asioihin ja voimavaroihinsa ainakin sillä hetkellä. Myönteiset tunnetilat edistävät psyykkistä hyvinvointia ja ehkäisevät stressiä ^[3].

Ikäihmisten olohuoneella käyminen vahvistaa ikäihmisten erilaisia voimavaroja. Hakonen ^[11] kirjoittaa, että mielekäs ja merkityksellinen toiminta aktivoi tunteita, vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista. Myönteiset kokemukset omasta osaamisesta vahvistavat identiteettiä ja itseyttä. Parhaimmillaan ikääntyneet voi kokea eheytyvänsä ja tuntea omien elämän tavoitteiden toteutumista. Haastateltavat kertovat auttavansa toisia ikäihmisiä eri tavoin. Readin ^[13] mukaan ihmisen kokiessa elämän tarkoitukselliseksi elämänhalu, hyvinvointi ja tyytyväisyys elämään kasvavat.

Ikäihmisten puheissa näyttäytyy koherenssin eli hallinnan tunne, joka on oleellinen osa positiivista mielensterveyttä ja yhteydessä positiivisen mielensterveyden osatekijöihin. Haastatelluilla ikäihmisillä näyttäisi olevan kohtalaisen vahva koherenssin tunne, jota olohuoneella käyminen vaikuttaisi vahvistavan.

Mikkola ^[14] viittaa Aaron Antonovskyn, joka on nimennyt ja tutkinut koherenssin tunnetta. Tämä hallinnan tunne tukee elämässä selviytymistä ja suojaa sairauksilta. Koherenssi on keskeinen asia 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. Mielekkyyys merkitsee luottamusta siihen, että elämässä olevien haasteiden ja mahdollisuuksien hyväksi kannattaa tehdä työtä ja ponnistella. ^[14]

Ikäihmisten tunne elämän ymmärrettävyydestä näkyy tuloksissa vahvasti. On vaikeaa arvioida, minkälainen rooli Ikäihmisten olohuoneella on ymmärrettävyyden tunteeseen ja kuinka suuri osa liittyy ikäihmisten elämäkokemukseen ja viisauteen. Ikäihmiset kertovat, että he pystyvät ottamaan huomioon itsessään olevat rajoitukset, vahvuudet ja kyvyt sekä sopeuttamaan osallistumisensa omiin voimavaroihinsa. Ikäihmiset tunnustavat, että elämä ja sen rajallisuus otetaan vastaan sellaisenaan. He eivät murehdi tulevaa, vaan osaavat elää hetkessä ja ovat tyytyväisiä siihen, mitä heillä on. Heikkisen ^[12] mukaan mielensterveyden voimavarat liittyvät siihen, kuinka asiat otetaan ja koetaan. Mielensterveyden voimavarat rakentuvat koko

elämän ajan yksilöllisesti muun muassa tunteista ja niiden hallinnasta, tiedosta, osaamisesta ja ymmärtämisestä.

Ikäihmiset suunnittelevat ja rakentavat arkensa osittain olohuoneella käymisen ympärille. Ikäihmisten olohuone on auki iltaisin, viikonloppuisin ja juhlapyhinä. Ikäihmiset pitävät laajaa aukioloa tärkeänä, koska sen ansiosta arki katkeaa viikonloppuisin. Merkityksellistä on sekin, ettei toiminta keskeydy juhlapyhinä. Näin on ilmeisesti vastattu Ikäihmisten olohuone -projektilla ikäihmisten sosiaalisiin tarpeisiin muiden paikkojen ollessa kiinni. Fried viittaa Antonovskyyyn, 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. ^[15]

Yhtenä lähtökohdista tutkimukselle oli Ikäihmisten olohuoneen toimintaa koskevan osallisuuden vahvistaminen. Tuomalla esiin ikäihmisten mielipiteet heille tärkeistä ja merkityksellisistä asioista pystytään ottamaan huomioon heidän toiveitaan ja siten lisäämään osallisuutta. Samalla ikäihmiset voivat tuoda esiin kehittämistarpeita, mikä auttaa kehittämään toimintaa asiakaslähtöisesti. On tärkeää, että ikäihmiset voivat olla vaikuttamassa olohuoneen toimintaan, koska toimintaa räätälöidään juuri heitä varten. Mielekkyyttä elämään tulee toiminnan ja myös ihmisten kautta. Yhteisön merkitys nouseekin tulosten mukaan yhdeksi tärkeimmistä asioista. Tulevaisuudessa yhteisöllisyyden edistämiseen voitaisiin kiinnittää huomiota vielä enemmän, sillä sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden vaikutus on todella merkittävä monelle ikäihmiselle mielen hyvinvoinnin kannalta. Hehän kertovat esimerkiksi, että yhdessä höpöttäminen, nauraminen ja keveä tunnelma vievät ajatukset pois omista huolista ja kivuista.

Ikäihmiset toivat esille konkreettisia kehittämissuhteita, kuten toiveen vertaistuen kehittämisestä Ikäihmisten olohuoneella. Toimintaa voisi kehittää jatkossa suuntaamalla voimavaroja ikäihmisten keskinäisiin suhteisiin niin, että ohjaajat voisivat olla aktiivisessa roolissa keskustelun sujumisessa. He voisivat rohkaista ikäihmisiä juttelemaan erilaisista aiheista ja antaa mahdollisesti aiheita kotiin mietittäväksi, mistä voitaisiin sitten seuraavalla kerralla jatkaa. Tämän johdosta ikäihmiset saivat 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 toimintaa koskevista tuntemuksistaan ja tarpeistaan. Tämä kertoo siitä, että he tuntevat tulevansa kuulluksi ja kohdatuksi, mikä tukee arvostetuksi tuleamista sekä mielen hyvinvointia. Ikäihmiset ehdottivat, että he voisivat olla enemmän osallistujana toiminnassa, jolloin he kokisivat enemmän olevansa mukana ohjelmassa. Olohuoneella annetaan mahdollisuus esiintyä, mutta usein ihmisillä voi olla korkea kynnys siihen. Ihmiset kokevat eri tavoin asiat, joten toiminnan kehittämisen kannalta on tärkeää pohtia, miten voidaan ottaa huomioon ikäihmisten tarpeet yksilöllisesti.

Jokainen luo yksilöllisesti merkityksen mielen terveydelle omista lähtökohdistaan, näkökulmastaan ja elämänsisällistään. Vuorovaikutus ihmisten kanssa sekä kokemusten ja asioiden jakaminen tiettyssä ympäristössä muokkaa heidän ajatuksiaan. Jokainen käy olohuoneella omista syistä, vaikka yhteneväisyyksiä ja eroja tulla voi. Näin jokainen antaa yksilöllisen merkityksen sille, mitä olohuoneelta saa ja miten se vaikuttaa tai on vaikuttamatta mielen hyvinvointiin.

Mielenterveyden voimavarat ovat jääneet vähälle huomiolle. Ikäihmisten mielenterveyden edistämiseen ja ongelmien ehkäisyyn ei välttämättä kiinnitetä huomiota riittävästi. Vaikka ikääntymiseen liittyy muutoksia ja luopumisia, niin ei tulla ajatelleeksi, että tukea mielen hyvinvointiin voitaisiin tarvita vieläkin enemmän. Tulosten pohjalta huomataan, että suhteellisen kevyellä toiminnalla voidaan edistää hyvinvointia. Yhteiskunnan taloudellisen tilanteen ollessa heikko moni matalan kynnyksen ongelmia ehkäisevä toiminta on erilaisten hankkeiden ja kolmannen sektorin varassa. Juurruttaminen hyväksi havaitulle toiminnalle on perusteltua kaikkien näkökulmasta.

Lavikainen ym. kirjoittavat raportissaan Mielenterveystyö Euroopassa ^[16], että Mielenterveyden edistämisen merkitys tulisi juurruttaa kaikille yhteiskuntasektoreille sekä lisätä tietoa mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoista. Lisäksi yksilö-, yhteisö-, ja yhteiskunnan tasolla tulisi rohkaista ihmisiä mukaan olemassa oleviin toimintoihin, jotta löydettäisiin uusia keinoja ja saataisiin paikallisten toimijoiden ääni kuuluviin. Mielenterveyden hyväksi tehtävä työ johtaa muun muassa parempiin palveluihin, parempaan elämänlaatuun ja sosiaaliseen toimintakykyyn. ^[16]

Tutkimuksen mukana saatiin vahvistusta sille, että yhteisön ja sosiaalisen tuen merkitys mielen hyvinvoinnin edistäjänä on suuri. Ikäihmisten olohuone vaikuttaa luovan olosuhteita mielen hyvinvoinnin edistämiseksi sekä yksilö- että yhteisötasolla. On tärkeää, että Ikäihmisten olohuoneen kaltaista toimintaa on ja sitä kehitetään, jotta ikäihmisillä on mahdollisuus tavata ihmisiä, kuulua hyväksyvään yhteisöön ja toteuttaa siellä itseään. Ikäihmisten olohuoneella ikäihmiset toimivat keskinäisenä voimavarana. He voivat olla toisilleen tukena.

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 terveydenhuoltokäytien vähenemistä ja tuoda säästöjä yhteiskunnalle terveydenhuoltokustannuksiin?

Mielenterveyslaissa sanotaan, että mielenterveystyöhön kuuluu väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ennaltaehkäisevät mielenterveyshäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä [17]. Vanhuspalveluiden tarkoituksena on muun muassa tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia ja parantaa heidän mahdollisuuksiaan osallistua tarvitsemiensa palveluiden kehittämiseen kunnassa [18]. Positiivinen mielenterveys voi vaikuttaa myös ihmisen aktiivisuuteen ja osallistumiseen yhteiskunnan tasolla. Näin voidaan ajatella, että positiivinen mielenterveys voi olla voimavara myös yhteiskunnalle.

Jos tutkimus olisi toteutettu kyselylomakkeella, olisi ehkä tavoitettu laajempi kohderyhmä. Tällöin kuitenkin keskustelun ansiosta syntynyt ymmärrys ikäihmisten ajatuksista ja merkityksistä asioihin olisi jäänyt kapeahkoksi. Kohderyhmä rajattiin sellaisiin ikäihmisiin, jotka olivat käyneet olohuoneella vähintään vuoden ajan. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta jää selvittämättä, oliko rajauksella vaikutusta tuloksiin. Kokemuksiin perustuvan tutkimuksen tuloksia ei voi yleistää, koska niihin vaikuttavat muun muassa yksilölliset kokemukset, elämäntilanne ja ympäristö.

Tutkimus antaa hankkeelle tietoa Ikäihmisten olohuoneella käymisen merkityksestä mielen hyvinvointiin sekä ideoita toiminnan kehittämiseksi. Tutkimuksen tavoitteena oli myös saada tietoa kolmannen sektorin toiminnasta osana palvelujärjestelmää. Ikäihmisten olohuone sijoittuu tälle sektorille, jonka merkitys palveluiden tuottajana lisääntyy koko ajan. Tutkimuksella haluttiin tuoda yhteiskunnalliseen keskusteluun ikäihmisten kokemuksia mielen hyvinvointia edistävän toiminnan merkityksistä ja perustella toiminnan merkitystä.

Kuvia Ikäihmisten olohuoneen toiminnasta



Oulun Eläkkeensaajat ry:n [Ikäihmisten olohuone -projekti](#) on yksi Eloisa ikä -ohjelman hankkeista. Eloisa ikä on STEA:n avustusohjelma ikäihmisten hyvän arjen puolesta. Ohjelma toteutetaan yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa.



Lähteet

1. [△]Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Mielen hyvinvointi. Hakupäivä 24.4.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat...>
2. [△]Härkönen, P. 2012. Elämäntyytyväisyys ja terveys. Voimavarasuuntautunut ikääntyvien henkilöiden seurantalutkimus. Väitöskirja. Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta. Hakupäivä 15.2.2016.
<http://herkules.oulu.fi/isbn9789526200163/isbn9789526200163.pdf>
3. ^{^ ab}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.
4. [△]Eloisa ikä. 2017. Omat ja yhteisön voimavarat osaksi ikäihmisen hyvää arkea. Hakupäivä 4.1.2017.
<http://www.eloisaika.fi/eloisia-ika/>
5. [△]Ikäihmisten olohuone -projekti. 2017. Oulun Eläkkeensaajat ry. Hakupäivä 4.1.2017.
<http://ikaihmissenolohuone.elakkeensaajat.fi/ikaihmissen-olohuone/>
6. [△]Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 26-44.
7. [△]Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
8. [△]Moilanen, P. & Räihä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittelevalle 44 tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 46-69.
9. [△]Noppari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
10. ^{^ ab}Noppari, E. & Leinonen, S. 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. Teoksessa E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 36-91.
11. ^{^ ab}Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa S. Hakonen & A. Suomi (toim.) Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: PS kustannus, 121-152.
12. ^{^ ab}Heikkinen, R-L. 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 207-231.
13. [△]Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodesim, 245-255.
14. ^{^ ab}Mikkola, A. 2005. Ympäristö vanhuksen hoitajana. Teoksessa E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammer-Paino Oy, 113-135.
15. [△]Fried, S. 2013. Mielen voimavarat. Teoksessa S. Fried, S. Heimonen & P. Jokinen (toim.) Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi, katsaus kirjallisuuteen. Ikäinstituutti, ORAITA 1 GRODDAR SPROUTS, 27-46. Hakupäivä 3.12.2016.
<http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08...>
16. ^{^ ab}Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 17. Helsinki: Edita Prima Oy. Hakupäivä 11.4.2017.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111124/Selv200417.pdf?sequence=1>
17. [△]Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Hakupäivä 11.4.2017.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
18. [△]Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Hakupäivä 11.4.2017.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>