

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Jeena Karttunen
Heidi Kosonen

*"EN TIIÄ KUKA TÄN ON KEKSINY, MUTTA TÄÄ ON AIKA NAPPIIN
SANOSIN"* – SELVITYS JOENSUUN SETLEMENTIN IKÄÄNTYNEI-
DEN KOHTAAMISPAIKKATOIMINNAN MERKITYKSISTÄ KÄVI-
JÖILLEEN

Opinnäytetyö
Marraskuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2017
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80220
JOENSUU
(013) 260 600

Tekijät

Jeena Karttunen, Heidi Kosonen

Nimeke

"EN TIIÄ KUKA TÄN ON KEKSINY, MUTTA TÄÄ ON AIKA NAPPIIN SANOSIN" – SELVITYS JOENSUUN SETTLEMENTIN IKÄÄNTYNEIDEN KOHTAAMISPAIKKATOIMINNAN MERKITYKSISTÄ KÄVIJÖILLEEN

Toimeksiantaja: Joensuun Settlementti ry

Tiivistelmä

Opinnäytetyömme tutkimustehtävä oli selvittää Joensuun Settlementin senioreiden kohtaamispaikkatoimintojen merkityksiä kävijöilleen. Opinnäytetyömme tarkoitus on tarkastella järjestötyön merkitystä toimintaan osallistuneiden omien kokemusten pohjalta Joensuun Settlementin senioriryhmissä. Tutkimuksen tarkoitus on myös toimia toimeksiantajan työn kehittämisen ja raportoinnin tukena.

Opinnäytetyömme toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin tekemällä kuusi teemahaastattelua yksilöhaastatteluina. Aineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin. Tutkimustulosten mukaan kohtaamispaikkatoiminta toimii ikääntyneiden hyvinvointia vahvistavana tekijänä. Ryhmätoiminta tuo mukanaan sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutusmahdollisuuksia toisten saman ikäisten kanssa, uusia kokemuksia ja elämyksiä sekä mielekästä sisältöä arkeen.

Tutkimusta voivat hyödyntää sosiaali- ja terveysalan alan ammattilaiset ja opiskelijat. Eriyisesti ikääntyneiden kanssa työskentelevät voivat saada työstä uusia näkökulmia ja ideoita työnsä kehittämiseksi. Tutkimuksen tulokset avaavat näkökulmia ennaltaehkäisvästä työstä ja sen mahdollisuuksista ikääntyneiden kanssa. Toiminnan lähtökohta voi hoitaja-hoidettava -asetelman sijaan olla myös lähtöisin ikääntyneen omasta aktiivisuudesta, toiveista, tarpeista ja voimavaroista.

Kieli
suomi

Sivuja 54
Liitteet 6
Liitesivumäärä 9

Asiasanat

aktiivinen ikääntyminen, järjestötyö, osallisuus, sosiaalinen hyvinvointi



THESIS
October 2017
Degree Programme in Social Services
Tikkarinne 9
80220
JOENSUU
+358 13 260 600

Author(s)

Jeena Karttunen, Heidi Kosonen

Title

"I HAVE NO IDEA WHO HAS INVENTED THIS, BUT SHE HAS HIT THE NAIL ON THE HEAD" – RESEARCH OF MEANINGS OF SENIOR GROUP ACTIVITIES TO THE PARTICIPANTS IN SETTLEMENT OF JOENSUU
Commissioned by Joensuun Setlementti ry

Abstract

The aim of the thesis was to research the meanings of senior group activities to the participants in Settlement of Joensuu. The purpose of the thesis was to explore experiences of participators in a civic organization. The results will be used in developing the work of Settlement of Joensuu and on their reporting.

This thesis is a qualitative research. The material of this thesis was collected by making six interviews. The analysis of the material was made by using the methods of the material focused content analysis.

The result of the research was that group activities improves the welfare of ageing people. Group activities give possibilities to interact with other elderly people and they provide them new social relationships. They also give them new experiences and meaningful contents to their lives.

Social- and healthcare professionals and students can use this research and its results. Especially professionals working with elderly people can get new perspectives on preventive work and its possibilities to their jobs. Working with elderly people can be based on their own activity and reserves of strength instead of nursing.

Language
Finnish

Pages 54
Appendices 6
Pages of Appendices 9

Keywords

active ageing, non-governmental organization, participation, social welfare

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Kansalaistoiminta ja järjestötyö	6
2.1	Setlementtityön historiaa	7
2.2	Suomen setlementtiliitto	9
3	Seniori-ikä ja aktiivinen ikääntyminen	10
4	Ikääntyneiden hyvinvointi ja sosiaalinen pääoma	12
5	Ikääntyneiden sosiaalinen aktiivisuus	14
6	Yhteisöllisyyden merkitys ihmiselle	15
7	Ikääntyneiden osallisuus ja toimijuus	17
8	Aiheesta tehdyt aiemmat tutkimukset	19
9	Opinnäytetyön lähtökohdat ja toimeksiantajan kuvaus	23
10	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävä	25
11	Opinnäytetyön toteutus ja menetelmälliset valinnat	26
11.1	Aineiston hankinta ja siinä käytetyt menetelmät	27
11.2	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	29
12	Tulokset	32
12.1	Haasteltavien perustiedot	32
12.2	Toiminnan merkityksellisyys kävijöille	32
12.3	Sosiaalinen hyvinvointi	33
12.4	Osallisuuden toteutuminen	34
12.5	Tasa-arvon toteutuminen.....	35
12.6	Muita aineistosta esille tulleita asioita	36
13	Johtopäätökset.....	36
13.1	Toiminnan merkityksellisyys kävijöille	37
13.2	Sosiaalinen hyvinvointi	38
13.3	Osallisuuden toteutuminen	40
13.4	Tasa-arvon toteutuminen.....	41
14	Pohdinta.....	43
14.1	Luotettavuus ja eettisyys.....	44
14.2	Oppimisprosessi	47
14.3	Jatkotutkimusaiheet ja tutkimuksen hyödynnettävyys.....	49
	Lähteet.....	51

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus 1
Liite 2	Toimeksiantosopimus 2
Liite 3	Kirje haastateltaville
Liite 4	Teemahaastattelurunko
Liite 5	Haastattelulupa
Liite 6	Esimerkki analyysipolusta

1 Johdanto

Vanhuskäsitys on muuttumassa yhteiskunnassamme pikkuhiljaa myönteisemmäksi, ja ikääntyneet ihmiset on alettu nähdä aktiivisina kansalaisina, joilla on elämäkokemusta ja voimavaroja. Ikääntyneiden odotetaan hyödyntävän elämäkokemuksen mukanaan tuomia voimavaroja ja heidät nähdään resurssina esimerkiksi järjestöjen vapaaehtoistoiminnassa. Eläkkeelle jäämisen myötä vapaa-aika lisääntyy ja ikääntyneiden elämään muodostuu uusia sisältöjä, kuten liikuntaa, harrastuksia tai vapaaehtoistoimintaa. Heidän osallistumisensa vapaaehtoistyöhön ja kansalaistoimintaan katsotaan nykyään myös osaksi yhteiskuntapolitiikkaa. Sosiaalisilla aktiviteeteilla on eri tutkimusten mukaan myönteinen vaikutus ikääntyneiden terveyteen ja hyvinvointiin. (Haarni 2010, 3-4.) Ikääntyvien osallistumisesta kansalaistoimintaan on tehty toistaiseksi suhteellisen vähän tutkimuksia, vaikka sillä on todettu olevan selkeä merkitys hyvinvoinnin parantamisessa.

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Joensuun Setlementti ry ja opinnäytetyömme tehtävänä oli selvittää kolmen eri Joensuun Setlementin senioriryhmätoiminnan merkityksiä kävijöilleen. Ikääntyneiden vaikuttamisen mahdollisuuksia parantamalla pyritään tukemaan heidän osallisuuttaan tasa-arvoisina yhteiskunnan jäseninä. Opinnäytetyömme toteutettiin laadullisena tutkimuksena, tutkimusaineiston keräsimme teemahaastattelujen avulla ja analysoimme aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin.

Opinnäytetyömme tietoperustassa tarkastelemme opinnäytetyömme kannalta keskeisiä käsitteitä kuten muun muassa järjestötyötä, Setlementtityötä, aktiivista ikääntymistä ja seniori-iän käsitettä, yhteisöllisyyttä, osallisuutta sekä hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa. Lisäksi avaamme aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Raportissa kuvaamme myös opinnäytetyömme lähtökohtia, toteutusta ja siinä käytettyjä menetelmiä. Esittelemme tutkimuksemme tulokset ja avaamme niitä aiheesta jo olemassa olevaan teoriaan peilaten. Raportin lopussa pohdimme

oppimiskokemuksia, työn luotettavuutta ja eettisyyttä sekä hyödynnettävyyttä ja jatkotutkimusmahdollisuuksia.

2 Kansalaistoiminta ja järjestötyö

Aktiivisen kansalaistoiminnan katsotaan olevan demokratian toteutumisen edellytys. Kansalaistoiminta ja siihen osallistuminen lisäävät ihmisten tietoja ja kansalaistaitoja sekä luovat sosiaalisia suhteita. Kansalaistoiminnalla pyritään vaikuttamaan yhteiskuntaan. Kansalaistoimintaa voivat toteuttaa esimerkiksi asukasyhdistykset, valtakunnalliset järjestöt ja niiden paikalliset osastot sekä erilaiset yhteiskunnalliset liikkeet. (Kananoja 2017, 94–95.)

Järjestöllä tarkoitetaan määritelmällisesti sitä, että ihmiset ovat liittyneet yhteen ja perustaneet yhdessä järjestön tai yhdistyksen, jonka toiminta toteuttaa jotakin yhteistä päämäärää, tavoitetta tai arvoa. Kansalaistoiminnassa ihmisen toiminta suuntautuu itsestä ulospäin ja sitä tehdään eri tavoin yhdessä toisten kanssa, yhteiseksi hyödyksi. Kansalaistoiminnan ytimessä on aina yhteiskunnallinen ulottuvuus. Kansalaisyhteiskunnan erikoisuutena on maallikkouden ja ammattityön yhdistäminen. Jäsenten ja vapaaehtoisten tietotaito on käytössä palkattujen ammattihenkilöiden osaamisen rinnalla. Kokemus- ja ammattitieto täydentävät toisiaan. Kansalaisyhteiskunta kykenee joustavasti sopeutumaan, sillä virallisten velvoitteiden ja vastuiden puuttuminen helpottaa sopeutumista ja antaa tilaa reagoinnille, ja tämä mahdollistaa luovuuden ja uudet innovaatiot. Monet toiminnot tai toimintatavat ovat siirtyneet kansalaisyhteiskunnan puolelta julkisen sektorin työ- ja toimintamenetelmiksi. Kansalaisyhteiskunnan toimijat voivat viime kädessä itse määritellä sen, toimivatko ne, mitä varten ja millä tavalla. (Kansalaisyhteiskunta 2017.)

Suomessa on paljon järjestöjä ja järjestöjen kirjo on laaja. Toimintaa on valtakunnallisesti, alueellisesti sekä paikallisesti. Monet järjestöt tarjoavat ihmisille lähellä olevia mahdollisuuksia osallisuuteen ja vaikuttamiseen. Järjestötyössä yhdistyy

koulutettujen ammattilaisten ammattitieto sekä kentältä tuleva kokemustieto. Tämä mahdollistaa ajankohtaiset kysymykset, nopean reagoinnin muutoksiin sekä uusien toimintatapojen kokeilemisen. Järjestöt pystyvät parhaimmillaan luomaan palvelukokonaisuuksia, joissa yhdistyy ammatillinen erityisosaaminen, vapaaehtoisten tarjoama arjen tuki, mielekäs tekeminen ja uudet ihmissuhteet. (Kananoja 2017, 100–101.)

Sosiaalipoliittisesti on tärkeää luoda mahdollisuus osallistumiseen heille, joiden edellytykset osallistumiseen ovat eri syistä kaventuneet. Yhdistystoiminta voi ehkäistä syrjäytymistä ja järjestöt voivat räätälöidä toimintaansa käyttäjien yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Olennaista on luoda ihmisille mahdollisuus osallistumiseen ja toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja toteuttamiseen eli vaikuttamiseen. (Kananoja 2017, 101.) Yleishyödyllisyys on kansalaisyhteiskunnan yksi ideologinen kulmakivi, ja siihen perustuen kansalaisyhteiskunnan toimijat saavat myös julkisen taloudellisen tukensa (Kansalaisyhteiskunta 2017).

Väkilukuun suhteutettuna yhdistyksiä on Suomessa todella paljon. Arvion mukaan sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä olisi Suomessa noin 13 000 kappaletta. Suurin osa niistä on pieniä paikallisyhdistyksiä, jotka eivät tuota palveluita. Järjestöt saavat rahoituksensa pääasiassa julkisista varoista, kuten kuntien toiminta-avustuksista tai Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksesta eli STEA:sta (entinen Raha-automaattiyhdistys). Kunnat ja järjestöt tekevät tiiviisti yhteistyötä, mutta toiminta ei ole kovin pitkäjänteistä tai hyvin koordinoitua, kuitenkin järjestöt ovat paikallisesti merkittäviä palveluiden tuottajia ja kehittäjiä. Järjestöjen palvelutoiminta on yleishyödyllistä ja mahdollinen ylijäämä käytetään toiminnan kehittämiseen. (Kananoja 2017, 101–102.)

2.1 Setlementtityön historiaa

Setlementtiliike syntyi Englannissa 1800-luvun lopussa, kun yliopistojen opiskelijat heräsivät teollistuneen yhteiskunnan lieveilmiöihin, kuten slummiutumiseen ja syrjäytymiseen. He perustivat Lontoon köyhien kortteleihin kansalaiskeskuksia, setlementtejä, joissa tarjottiin rohkaisua, koulutusta ja tukea sosiaalisten ongelmien kanssa kamppaileville. Työn lähtökohtana oli, ja on edelleen, luottamus ihmisten ja yhteisöjen omaan kykyyn ratkaista ongelmia. Setlementtiliike on yhteiskunnallinen kansalaisliike, jonka tavoitteena on alusta asti ollut pyrkimys edistää ihmisten välistä vuoropuhelua ja etsiä yhteiskunnallista konsensusta. (Setlementtiliitto 2017a.)

Ensimmäinen setlementti perustettiin vuonna 1884 ja se sijaitsee edelleen Lontoon East Endissä. Tämän jälkeen setlementtejä alettiin hyvin nopeasti perustaa myös muualle Englantiin, USA:han, Kanadaan sekä Eurooppaan. 1900-luvun alkupuolella toiminta on laajentunut myös Kaukoitään, Japaniin ja Lähi-itään, Libanoniin ja Palestiinaan. Kansainvälinen Setlementtiliitto on perustettu vuonna 1926. (Setlementtiliitto 2017a.) Setlementtityön tunnetuimpia kehittäjiä oli Jane Addams (1860- 1935), joka käynnisti setlementtityön USA:ssa perustamalla Hull Housen Chicagoon. Talo oli avoin asuinalueen ihmisille riippumatta heidän sosioekonomisesta tai etnisestä taustastaan, sukupuolestaan, vakaumuksestaan tai kulttuuristaan, ja sen tehtävänä oli tarjota kohtaamispaikka, jossa ihmiset voisivat toimia yhdessä vastakkainasettelun ja sosiaalisten levottomuuksien vähentämiseksi. (Järg-Tärno 2016.)

Suomeen setlementtiliike saapui 1890-luvulla, kun Alli Trygg-Helenius perusti Helsingin Kallioon Kansankodin. Pysyvästi liike asettui Suomeen vuonna 1918, jolloin päivänvalon näki Teollisuusseutujen Evankelioimiseseura, myöhemmin nimeltään Suomen Setlementtiliitto. Ensimmäinen setlementtitalo Kalliola, perustettiin Helsingin Kallioon ja se vastasi Lontoon mallin mukaista setlementtitoimintaa. Lähivuosina setlementtejä perustettiin moniin Suomen kaupunkeihin. Työmuotoina olivat nuorisotyö, lastentarhat ja eri kansalaisryhmiä yhdistämään tarkoitettut luento- ja keskustelutilaisuudet. Suomalaisen setlementtityön perustana on aina ollut siltojen rakentaminen eri ryhmittymien välille. Arkinen työ on ihmisten kohtaamista sekä oppimista ja opettamista. (Setlementtiliitto 2017a.)

Nykypäivänä Suomessa toimii 40 paikallista setlementtiä. Paikallisten setlementtien toimintaan kuuluu kansalaistoimintaa, jonka toimintamuotoja ovat vertaistointi, vertaistuki, vapaaehtoistyö, kohtaamispaikkatoiminta, verkostotyö sekä tapahtumatoiminta. Paikalliset setlementit voivat tuottaa myös asumisen palveluita, lapsi- ja nuorisotyötä sekä opinto- ja kulttuuritoimintaa. Opintotoimintaan kuuluu esimerkiksi 16 kansalaisopistoa ja kaksi kansanopistoa. Setlementtiliikkeen yksi toimialue on tukea vaikeissa elämäntilanteissa olevia yhteistyössä monien valtakunnallisten ja paikallisten toimijoiden kanssa. Esimerkiksi suuri osa Suomen riita- ja rikosasioista sovitellaan setlementeissä. (Setlementtiliitto 2017b.) Lisäksi osassa setlementeistä järjestetään muun muassa päihdekuntoutusta, mielenterveyskuntoutujien klubitoloimintaa, kuntouttavaa työtoimintaa työttömille sekä tukea seksuaalisen väkivallan uhreille, tekijöille ja läheisille. (Setlementtiliitto 2017c).

2.2 Suomen setlementtiliitto

Suomen Setlementtiliitto on setlementtiliikkeen keskusjärjestö sekä kansalaisjärjestö, jonka jäseniä ovat 40 paikallista setlementtiä. Toiminta on kaikille avointa, voittoa tavoittelematonta sekä poliittisesti ja uskonnollisesti riippumatonta. Setlementtiliiton perustehtävänä on tukea paikallisia setlementtejä asiantuntijapalveluilla, edistää setlementtiarvojen mukaista toimintaa sekä koordinoita valtakunnallisia hankkeita. Liiton tehtävänä on myös lisätä vuoropuhelua yhteiskunnan vaikuttajien, elinkeinoelämän päättäjien sekä tiedotusvälineiden ja kansalaisten välillä. Lisäksi Setlementtiliitto on omistajana kolmessa osakeyhtiössä. Osakeyhtiöt tuottavat asuntoja, asumisen palveluita sekä organisoivat turvapaikanhakijoiden vastaanottokeskuksia ja niissä tehtävää työtä. (Setlementtiliitto 2017a.)

Setlementtityötä ohjaavia arvoja ovat rohkeus, luottamus, paikallisuus, yhteisöllisyys, yhdenvertaisuus ja oikeudenmukaisuus. Setlementtityössä ajatellaan, että ihminen on oman elämänsä asiantuntija ja tärkein voimavara. Työn ytimessä on ihminen ja ihmisten olosuhteisiin vaikuttaminen. Setlementeissä tehtävässä työssä ylitetään toimialarajoja ja kehitetään työtä kunkin alueen ihmisten tarpeiden mukaan. Tavoitteena on kansalaisyhteiskunnan rakenteiden vahvistuminen

ja yhdenvertaisuuden edistäminen monikulttuurisessa Suomessa. (Setlementtiliitto 2017a.)

3 Seniori-ikä ja aktiivinen ikääntyminen

Seniori-ikä on ikävaihe eläköitymisen ja vanhuusiän välissä. Tässä vaiheessa aktiivinen elämä ja hyvinvoinnista huolehtiminen näyttäytyy myöhemmin yksilöllisenä hyvinvointina sekä kustannussäästöinä. Seniori-ikäisten voimavaroilla on myös yhteisöllistä merkitystä, esimerkiksi naapurustoissa, kylissä ja kaupunginosissa. He toimivat usein järjestöjen ja julkisen sektorin vapaaehtoistoimijoina ja tarvitsevat työssään vertaistoimijana tukea sekä ohjausta organisaation puolesta. Tarvitaan uusien roolien sekä areenoiden luontia, mahdollistamista ja tukemista. (Jämsén & Kukkonen 2014, 15–16.)

Länsimaisissa yhteiskunnissa vanhuus on totuttu näkemään aktiivisista rooleista vetäytymisenä, menettämisenä ja toiminnanvajavuuksien lisääntymisenä. Kuitenkin eläkejärjestelmän kehittyminen, eläkeläisväestön koulutustason nousu sekä toimintakykyisten elinvuosien lisääntyminen ovat lisänneet eläkeläisväestön osallistumisen kykyjä ja haluja. Eläkeläisiltä on ryhdytty odottamaan resurssiensa hyödyntämistä lähiyhteisöjen ja yhteiskunnan hyväksi. Näiden kykyjen, odotusten ja halujen muutokset ovat muodostaneet aktiivisen vanhenemisen politiikkaa. Tästä aktiivisen ikääntymisen ideologiasta voi tulla hyvän vanhenemisen malli, mutta myös velvoite. (Leinonen 2007, 305.)

Tutkimusten mukaan aktiivinen elämäntapa työelämän aikana jatkuu aktiivisuutena myös eläkeiässä. Naiset ja miehet eläköityvät eri tavoilla. Naisten eläköitymiseen liittyy vanhan elämäntyylin ja ajankäytön jatkuvuus, miehet taas aktivoituvat vapaa-ajallaan. Myös osa-aikaeläkeläisten määrä kasvaa, ja erilaisiin eläkeratkaisuihin ovat syynä henkilökohtaiset tai terveydelliset tekijät, sekä myös vapaa-ajan arvostuksen lisääntyminen. Eläkkeelle jäädessä vapaa-ajan lisääntymisellä ei ole niinkään merkitystä, vaan ennemminkin sillä, miten vapaa-aika käytetään. (Tiikkainen & Lyyra, 101.)

Eläkkeelle jääminen on kriittinen käännekohta, johon vaikuttavat erilaiset yksilölliset valinnat, mutta myös yhteiskunnallisilla tekijöillä on merkitystä. Ne joko rajoittavat tai edistävät terveyttä ja hyvinvointia edistävien asioiden aktivoitumista. Jos ihminen on elänyt aktiivisesti ja ylläpitänyt voimavarojaan, todennäköisesti sama jatkuu myös eläkkeellä, ja etenkin naiset vahvistavat sosiaalista pääomaansa sosiaalisia verkostoja laajentamalla. Hyvä terveydentila ja toimintakyky, autonomia ja itsemäärääminen omassa elämässä, sosioekonominen asema, johon kuuluvat muun muassa asuminen, siviilisäätty, taloudellinen tilanne ja koulutus, sekä aiempi aktiivinen vapaa-aika mahdollistavat vapaa-ajan toimintojen jatkumisen ja laajentamisen eläkkeellä. (Tiikkainen & Lyyra, 102.)

Vanhenemista koskevassa tutkimuksessa on päädytty kahteen toisistaan poikkeavaan käsitykseen siitä, millainen tapa elää johtaa onnistuvaan vanhenemiseen. Toisessa teoriassa ajatellaan, että vanheneminen johtaa siihen, että ihminen vähitellen irtautuu sosiaalisista rooleista ja tekee aktiivisesti tilaa nuoremmille ihmisille. Tähän teoriaan liittyvät myös muutokset arvomaailmassa, kuten henkisten arvojen korostuminen aineellisten arvojen kustannuksella. (Heikkinen 2002, 28.)

Toisen vastakohtaisen teorian mukaan onnistuneelle vanhenemiselle on tyypillistä aktiivinen toiminta ja tapa elää, joka ylläpitää sosiaalisia suhteita ja sosiaalista osallistumista sekä fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysinen aktiivisuus ikääntyessä ja uusien asioiden oppiminen voivat ylläpitää ja parantaa toimintakykyä sekä lisätä jopa elinvuosia. Lisäksi sosiaalinen aktiivisuus ja turvallinen sosiaalinen verkosto voivat myös vahvistaa toimintakykyä ja parantaa elämänlaatua. Tämä aktiivisen ikääntymisen strategia on saanut kannatusta muun muassa Euroopan Unionissa sekä Maailman terveysjärjestössä. Taustalla on pyrkimys parantaa ikääntyvien elämänlaatua. Lisäksi taustalla on huoli ikääntyvän väestön palvelujen tarpeen kasvusta sekä tarve löytää uusia keinoja siihen, että ikääntyvät voisivat selviytyä itsenäisesti mahdollisimman pitkään. (Heikkinen 2002, 28.)

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan aktiivisen ikääntymisen määritelmä kuuluu seuraavasti:

Aktiivisella vanhenemisella tarkoitetaan prosessia, jossa pyritään optimoimaan jokaisen mahdollisuudet hyvään terveyteen, osallisuuteen ja turvallisuuteen mahdollisimman hyvän elämänlaadun takaamiseksi vanhetessa. Aktiivisena vanheneminen auttaa ihmisiä saavuttamaan mahdollisimman hyvän fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tilan sekä osallisuuden yhteiskunnassa koko elämän ajan ja takaamaan kaikille tarvittavan turvan ja hoivan, kun he sitä tarvitsevat. (Rantanen 2013, 414.)

Tässä määritelmässä sanalla aktiivinen tarkoitetaan jatkuvaa osallisuutta sosiaaliseseen, taloudelliseen, kulttuuriseen, henkiseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan, eli sillä ei viitata pelkästään kykyyn olla fyysisesti aktiivinen. (Rantanen 2013, 414.)

Fyysisen aktiivisuuden ja terveellisten ravitsemustottumusten edistäminen sekä henkinen vireys ja osallistuminen sosiaaliseen toimintaan ovat merkittäviä toimintakykyä ylläpitäviä tekijöitä tutkimusten mukaan. Ennaltaehkäisyllä ja toimintakykyä vahvistavilla menetelmillä voidaan tukea ikääntyneen kotona asumista ja siirtää tarvetta hoivapalveluihin myöhemmäksi. (Ihalainen & Kettunen 2016, 166.) Jos ikääntyneiden terveys ja toimintakyky muuttuvat samaan suuntaan kuin viime vuosikymmeninä, on Suomessa odotettavissa ikääntyneiden määrän nopeaa kasvua. Eläkeikäiset ikääntyneet ovat tänä päivänä terveempiä ja toimintakykyisempiä, harrastukset ja opiskelu lisääntyvät sekä ikääntyneiden autonomia vahvistuu. (Ahonen, Nurmi, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 306.)

4 Ikääntyneiden hyvinvointi ja sosiaalinen pääoma

Ihmisen hyvinvoinnille ovat tärkeitä sosiaaliset suhteet, läheisyys ja yhteisöllisyys. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaalisten suhteiden, sosiaalisen tuen ja sosiaalisen aktiivisuuden välillä on yhteys ikääntyneiden ihmisten fyysisen ja psyykkisen terveyden kanssa. Ihmissuhteiden merkitys on suuri myös terveyden edistämisen psykososiaalisissa interventioissa, kuten vertaisryhmissä. Sosi-

aalisen tuen lisääminen, sosiaalisen sitoutumisen vahvistaminen sekä yhteisöllisyys ja aktiivinen osallistuminen ovat asioita, joilla ikääntyneiden terveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 70.)

Sosiaalista pääomaa on ihmisten tai ryhmien väliset sosiaaliset suhteet eli sosiaaliset verkostot ja niissä syntyvä luottamus ja vastavuoroisuus. Sosiaalisen pääoman katsotaan olevan yhteydessä terveyteen. Ihmiset, jotka osallistuvat sosiaalisiin toimintoihin aktiivisesti ja jotka luottavat toisiin ihmisiin tuntevat itsensä terveemmiksi kuin ne, joilla sosiaalinen aktiivisuus on vähäisempää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Sosiaalinen pääoma ilmenee institutionaalisenä vuorovaikutuksena, kuten sosiaalisina verkostoina, organisaatioina, ryhminä ja niihin liittyvinä normeina, oikeuksina sekä velvollisuuksina. Sosiaalisen pääoman syntymiselle on edellytyksenä sosiaaliset siteet. Sosiaalinen pääoma voi myös moninkertaistaa muiden pääomien arvon tai sitä voidaan vaihtaa niihin. Kaksi muuta pääomaa, joita ihmisillä on käytössään elämän eri osa-alueilla ovat sosiaalisen pääoman lisäksi kulttuurinen sekä taloudellinen pääoma. (Marin 2002, 104.)

Sosiaalinen pääoma ei ole olemassa luonnollisesti, vaan ihmisellä on sosiaalista pääomaa vain niin kauan kuin hän jaksaa ylläpitää sosiaalisia suhteitaan. Huonokuntoisimmilla ja heikoimmilla ikäihmisillä ei välttämättä ole samaa mahdollisuutta kuin muilla ylläpitää heidän aktiivisia suhteitaan. Muiden on oltava aktiivisia heidän puolestaan. Nyky-yhteiskunta tarjoaa monenlaisia eri ryhmiä ja verkostoja ihmisille moninkertaistaen tätä kautta mahdollisuudet erilaisiin sosiaalisiin pääomiin. Yhteydenpitokanavien, kuten puhelin- ja internetyhteyden, liikenneyhteyksien tai lyhyiden välimatkojen avulla mahdollistetaan verkostojen hyödyntäminen, sillä hyvätkään verkostot eivät ole riittäviä, jos yhteydenpito on hankalaa. Monet aktiivivaiheessa eli niin sanotussa kolmannessa iässä olevat ikäihmiset pystyvät luomaan uusia verkostoja, joista on heille apua oman toimintakyvyn heikentyessä. Tähän verkostoon voi kuulua esimerkiksi harrastusten kautta saatuja tuttavuuksia, naapureita, järjestöyhteyksiä tai asuinalueen jäseniä. (Marin 2002, 104–105.)

Hyvät sosiaaliset suhteet ja verkostot voivat vaikuttaa terveyteen edistävästi. Ne auttavat selviytymään erilaisista ikääntymiseen liittyvistä menetyksistä ja sopeutumaan sairauksiin sekä toimintakyvyn heikkenemiseen. Aiemmin on ajateltu, että sosiaalinen tuki olisi merkittävin terveyteen liittyvä tekijä, mutta nykyään tiedetään, että sosiaalisilla suhteilla ja sosiaalisella aktiivisuudella on itsessään terveyshyötyjä. Sosiaalinen osallistuminen vaikuttaa positiivisesti ikääntyneen kokemaan terveyteen ja sosiaalinen aktiivisuus vähentää toiminnan vajeen, kognitiivisen heikkenemisen, dementiaan sairastumisen, masennuksen ja kuolleisuuden sekä laitoshoitoon siirtymisen riskiä. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 72–73.)

Yksi ikääntyneiden ihmisten terveyden edistämisen tavoitteista on, että heillä on mahdollisuus toimia aktiivisesti yhteiskunnassa ja osallistua täysivaltaisena jäsenenä itseään koskeviin yhteiskunnan ja yhteisön päätöksiin. Ikääntyneitä ihmisiä arvostava kulttuuri tukee osallisuutta ja mahdollistaa voimavarojen hyödyntämisen. Yhteiskunta- ja yhteisötasolla tulisi tarjota palveluita, jotka mahdollistavat ikääntyneille sosiaalisen osallistumisen ja kanssakäymisen muiden ihmisten kanssa. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 77.)

Yhdenvertaisuus sekä ihmisoikeuksien toteutuminen ovat keskeisiä hyvinvoinnin ja sosiaalisesti kestäväen kehityksen kannalta. Hyvin järjestetyt palvelut, toimiva ja turvallinen arki sekä tasa-arvoinen päätöksenteko luovat perustan tasa-arvolle. Mahdollisuuksien tasa-arvon lisäksi on tärkeää myös käytännön lopputuloksen tasa-arvo. Sen saavuttamiseksi palveluissa pitäisi pystyä vastaamaan erilaisiin elämäntilanteisiin ja tarpeisiin. (Sandt & Mikkola 2014, 5.)

5 Ikääntyneiden sosiaalinen aktiivisuus

Yksi onnistuneen ikääntymisen osa-alueista on sosiaalisesti aktiivinen elämäntapa, jonka on havaittu olevan yhteydessä hyvään terveyteen ja pitkään elinikään. Sosiaalinen osallistuminen vahvistaa itsetuntoa ja lisää itsearvostusta, omiin kykyihin uskomista ja tarpeellisuuden tunnetta. Sosiaalisella aktiivisuudella tarkoitetaan ihmisten tapaamista ja ajan viettämistä yhdessä heidän kanssaan

sekä osallistumista erilaisiin toimintoihin, rooleihin ja ryhmiin. Vapaa-ajan toiminnot, kuten erilaiset ryhmät ja muut harrastukset, mahdollistavat ihmisten tapaamisen ja uusien ihmissuhteiden luomisen ja niiden ylläpitämisen. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 79.)

Sosiaalinen aktiivisuus ja osallistuminen kompensoivat ikääntyneen roolimenehtyksiä. Menetetty rooli voi ikääntyneellä olla esimerkiksi työntekijän rooli, ja erilaisten vapaa-ajan toimintojen kautta uusien roolien löytäminen voi helpottua. Sosiaaliset roolit vahvistavat itsetuntoa ja uskoa omaan kykyihin, ja ne tuottavat positiivisia tunteita, ehkäisevät stressiä ja lisäävät kykyä sopeutua stressiin. Ihmisten tapaaminen, osallistuminen sosiaalisiin toimintoihin ja sosiaaliset roolit ilmentävät sosiaalista sitoutumista, mikä edistää ikääntyneen terveyttä. Sitoutuminen saa aikaan merkityksellisiä rooleja, ja ne edistävät terveyttä lisäämällä arvostuksen tunnetta, yhteenkuuluvuutta ja kiintymystä. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 79.)

Ihmisen eläköityessä sosiaalisen aktiivisuuden merkitys kasvaa. Esimerkiksi vapaaehtoistyö voi silloin tarjota ikääntyneelle mahdollisuuden olla osallisena ja tehdä työtä yhteisön hyväksi, sekä toteuttaa erilaisia sosiaalisia rooleja. Sosiaaliset aktiviteetit luovat myös mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja laajentamiseen. Sosiaalisen aktiivisuuden kannalta olennaista on vastavuoroinen sosiaalinen tuki. Ikääntyneet ihmiset eivät ole vain sosiaalisen tuen saajia, he myös antavat tukea monilla tavoilla. Tarpeellisuuden kokemus antaa voimia itsestä huolehtimiseen. Aktiivinen elämäntapa vahvistaa kognitiivista ja fyysistä toimintakykyä sekä lisää tyytyväisyyttä elämään. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 79–80.)

6 Yhteisöllisyyden merkitys ihmiselle

Yhteisöllisyys, eli vuorovaikutussuhteet erilaisten ihmisten kanssa, edistävät hyvinvointia ja terveyttä. Läheisyys ja kiintymys ovat tärkeitä muissakin ihmissuhteissa, kuin läheisissä suhteissa puolison ja ystäviin. Ikääntyneet voivat olla voimakkaasti sitoutuneita ja kiintyneitä erilaisiin yhteisöihin ja yhteisöllisyyden vahvistaminen on tällöin myös terveyden edistämistä. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 84.)

Peruslähtökohdiltaan ihminen on sosiaalinen olento, joka hakeutuu toisten kaltaistensa joukkoon ja saa toisista toimintavoimaa (Pohjola 2015, 15). Yksilön ja yhteiskunnan välinen suhde pohjautuu yhteisyyden tunteelle. Yhteisöllisyys, yhteisöllinen elämä ja yhteisöt ovat välttämättömiä ihmisen olemassaolon ja toiminnan kannalta. Ihmiset mieltävät yhteisöksi esimerkiksi perheen, suvun tai kylän. Lisäksi yhteisöllisyys voi liittyä myös paikkaan, asiaan tai aiheeseen. (Kostamo-Pääkkö, Väyrynen & Ojaniemi 2015, 7.)

Ihmiselämä rakentuu pitkälti erilaisten yhteisöjen ja yhteisöllisyyden varaan. Ihmiset ovat eri rooleissaan toimiessaan yhteisöissä, jotka kaikki vaikuttavat suhtautumistapoihin ja päätöksentekoon. Yhteisöt tarjoavat ihmisille usein erilaisia moraalisia päämääriä, tavoitteita, arvoja ja normeja. Yhteisöllisyys on näiden tiedostamista, jäsentämistä ja näkyväksi tekemistä. (Kostamo-Pääkkö ym. 2015, 7.) Uusien työtapojen kehittämisessä on huomioitava muutos myös yhteisöllisyyden muuttumisessa. Nykyään yhteisöllisyys liittyy yhä useammin yhteenkuuluvuuteen ja ihmiset voivat kuulua yhtä aikaa moniin eri yhteisöihin. Jäsenyys niissä voi olla jatkuvuudeltaan satunnaista. Yhteisöt voivat olla jatkuvasti muuttuvia tai näkyvättömiä ja ne rakentuvat usein jonkin kommunikaatiokanavan ympärille. Ihminen tarvitsee ympärilleen yhteisöjä ja niitä pidetäänkin edelleen hyvän elämän kulmakivinä. Sosiaalityön tehtävänä voi olla toimiminen erilaisten yhteisöjen toiminnan mahdollistajana ja tukijana. (Kananaja, Lähteinen & Marjamäki 2011, 316.)

Ikääntynyt ihminen tarvitsee ympärilleen elämää ylläpitäviä ja uusintavia ympäristöjä, joihin kiinnittyä ja joiden puitteissa ja ohjaamina hänestä tulee eri yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsen (Salonen 2011, 161). Ikääntyneen suhdetta ympäristöön voidaan ylläpitää ja rakentaa jokapäiväisen toiminnan keinoin, niin kotona kuin sen ulkopuolella. Ikääntyneen suhtautuminen toisiin ihmisiin, aktiivinen toiminta, positiivinen elämänasenne ja hyvät ihmissuhteet vahvistavat ympäristösuhdetta. Ympäristön suhteen ylläpitämisen tärkeys näkyy niin, että se kiinnittää ikääntyneen ihmisen erilaisiin ihmisryhmiin ja yhteisöihin, paikkakuntiin ja yhteiskunnan jäseniksi. Konkreettisesti tämä ilmenee ikääntyneiden tavatessa toisiaan muun muassa kerhoissa, yhdistysten ja järjestöjen tiloissa, seurakunnissa,

palvelu- ja toimintakeskuksissa sekä kaupoissa ja asuinlähiöissä. (Salonen 2011, 164.)

Ihminen sitoutuu sellaiseen, jonka hän kokee merkitykselliseksi. Yhteisöllisyys on lisäksi tunnetta kuulluksi ja kohdatuksi tulemisesta sekä siitä, että voi vaikuttaa asioihin. Yhteisöllisyys edellyttää siis jatkuvaa neuvottelua yhteisistä päämääristä, osallisuuden tavoista, rooleista, toimintakäytänteistä sekä tavoista olla osa yhteisöä. Yhteisöllisyys ja osallistujien välinen vuorovaikutus lisäävät sosiaalista pääomaa sekä osallisuutta. Yhteisöllisyyden voi pelkistettynä jakaa kolmeen ulottuvuuteen, jotka ovat sosiaalinen vuorovaikutus, yhteenkuuluvuus sekä sosiaalinen ja alueellinen yhteisöllisyys. (Kostamo-Pääkkö ym. 2015, 8.)

Hyvinvointivalttiollisesta, viranomaistyönä toteutetusta yhdyskuntatyöstä on siirrytty yhteisöllisiin strategioihin ja toimijana on siten julkisen sektorin lisäksi kolmas sektori. Uudistuneessa yhteisösosiaalityössä yksilöt, perheet ja ryhmät nähdään osana sosiaalisia verkostoja ja yhteisöjä. Yhteisöt ovat monimuotoisia ja osallisuutta tuetaan ihmisen arjen verkostoissa ja yhteisöissä. Alueellisillakin yhteisöillä on paikkansa, ja ne voivat olla erityisen merkityksellisiä joillekin kansalaisryhmille, kuten ikäihmisille. Yhteisösosiaalityön keskeisiä toimintaperiaatteita ovat sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisy, lähipalveluiden kehittäminen, kansalaisten oma-aloitteisuuden tukeminen ja sosiaalisten verkostojen merkitysten tunnustaminen. Kansalaisten hyvinvoinnin edistäminen yhteisöjen tarjoamien mahdollisuuksien avulla on myös olennaista. (Kananoja ym. 2011, 316–317.)

Myös gerontologisen sosiaalityön yhtenä työorientaationa on yhteistyön orientaatio. Yksinäisyyden kokemuksen lisääntyminen on vauhdittanut sellaisten työmenetelmien kehittämisen, joilla voidaan tukea ihmissuhteita ja jo olemassa olevia yhteisöjä sekä synnyttää uusia yhteisöjä. Tämän johdosta esimerkiksi erilaiset ryhmätoiminnot ovat viime vuosina lisääntyneet. (Seppänen 2017, 268.)

7 Ikääntyneiden osallisuus ja toimijuus

Osallisuus voidaan jakaa tieto-, suunnittelu-, toiminta- ja päätösosallisuuteen sen mukaan, miten yksilöllä on mahdollisuus osallistua päätöksentekoprosessiin. Tieto-osallisuuteen liittyy oikeus tiedon saamiseen ja tuottamiseen. Tämä on osallisuuden helpoin muoto ja se tarkoittaa sitä, että ihmisellä on oikeus saada tietoa heitä koskevista asioista, esimerkiksi palveluista. Suunnittelu-osallisuus liittyy asioiden valmisteluvaiheeseen, jossa ihminen osallistuu häntä koskevan toiminnan suunnitteluun ja kertoo mielipiteitään siitä. Toiminta-osallisuus on ihmisten konkreettista osallistumista ja omaa toimintaa. Järjestöjen mahdollistama toiminta-osallisuus tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ihminen kokee osallistumisen, osaamisen ja onnistumisen kokemuksia tai että ihminen kokee voivansa osallistua käytännön toimintaan. Päätösosallisuudella taas tarkoitetaan ihmisen mahdollisuutta osallistua häntä koskevaan päätöksentekoon. Päätösosallisuus on muodoista sitovin ja osallistavin. (Koskinen-Ollonqvist & Rouvinen-Wilenius 2011, 51–52.)

Osallisuuden vastakohta on osattomuus ja sillä tarkoitetaan yksinäisyyden ja turvattomuuden tunnetta sekä syrjäytymistä ja osallistumismahdollisuuksien puutetta. Iäkkäillä usein yksinäisyyttä aiheuttaa sosiaalisten verkostojen kapeutuminen. Järjestöillä on kuntien yhteistyökumppaneina keskeinen rooli tunnistaa osattomuutta kokevat ja miettiä yhdessä tukimuotoja. Järjestöt tarjoavat mahdollisuuden kuulua yhteisöön ja järjestää mielekästä tekemistä. Toiminta voi olla esimerkiksi vapaaehtoistoimintaa tai vertaistukea. (THL 2016.)

Ikäihmisiä osallistetaan ja he ovat osallistuvina kansalaisina yhteiskunnan eri areenoilla. Osallistuvalla kansalaisuudella viitataan sosiaaliseen, poliittiseen ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen, kuten aktiivisuuteen kansalaisjärjestöissä. Esimerkiksi valtioneuvoston kansalaisten suoran osallistumisen kehittymistä käsittelevässä selonteossa osallisuus on määritelty osallistumista laajemmaksi käsitteeksi. Osallistuminen on aktiivista vaikuttamista yhteiskunnallisiin ja itselle merkityksellisiin asioihin, mutta osallisuus voi toteutua mukana olemisen tunteena. Osallistuminen voi siis tuottaa osallistujalle itselleen ja hänen kanssaan vuorovaikutuksessa oleville ihmisille myös osallisuuden kokemuksia. (Leinonen 2007, 299.)

Sosiologiasta alkunsa saanut toimijuuden (agency) käsite liittyy vahvasti myös ikääntymisen tutkimukseen (Jyrkämä 2007, 195). Käsitteenä toimijuutta on luonnehdittu monella tavalla. Yksi tapa hahmottaa toimijuutta on modaliteettien teoria, johon on määritelty kuuluvaksi kuusi modaliteettia: tahtominen, tietäminen, oleminen, täytyminen, voiminen ja tekeminen. (Jyrkämä 2007, 206.) Osaamisella tarkoitetaan tässä yhteydessä tietoja ja taitoja, kykenemisellä fyysisiä ja psyykkisiä kykyjä, haluaminen liittyy motivaatioon ja motivoitumiseen, täytymiseen kuuluvat fyysiset ja sosiaaliset - normatiiviset ja moraaliset pakot ja rajoitukset. Voiminen on mahdollisuuksia, joita kulloinenkin tilanne ja siinä ilmenevät erilaiset rakenteet tuottavat ja antavat ja tunteminen liittyy ihmisen perusominaisuuksiin arvioida, arvottaa, kokea ja liittää kohtaamiinsa asioihin ja tilanteisiin tunteitaan. (Jyrkämä 2007, 206–208.) Toimijuus on siis jotakin, joka syntyy, muotoutuu ja uusiutuu näiden modaalisten ulottuvuuksien yhteen kietoutuvana kokonaisdynamiikkana. Tämä osaamisen, kykenemisen, täytymisen, voimisen, haluamisen ja tuntemisen vuorovaikutuksellinen dynamiikka on jatkuvasti läsnä ihmisen elämän eri vaiheissa ja tilanteissa. (Jyrkämä 2007, 206–208.)

Väestön ikääntymisen myötä on huomioitava erilaiset mahdollisuudet ja resurssit, jotka voivat vaikuttaa myönteisesti ikääntyneiden hyvinvointiin, terveyteen ja toimintakykyyn. Erilaisiin vapaa-ajan toimintoihin osallistuminen ylläpitää toimijuutta ja parantaa toimintakykyä. Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen vuorovaikutus, kohtalotoveruus ja yhdessä tekeminen ovat toimintoihin osallistumisen parasta antia. (Salonen 2015, 66.)

Hyvinvoinnin näkökulmasta vapaa-ajan toiminnot ovat merkityksellisiä ikääntyneille, sillä ne kasvattavat voimavaroja samalla, kun ikääntynyt itse jakaa omia voimavarojaan muille. Tämä puolestaan vahvistaa ikääntyneen toimijuutta, sillä osaaminen, kykeneminen, voiminen, tunteminen, haluaminen ja täytyminen aktualisoituvat konkreettisesti toiminnassa. Kun ikääntynyt jakaa omia voimavarojaan toisille, hän saa samalla myös itselleen voimia ja hyvinvointia, mikä vahvistaa toimijuutta. (Salonen 2015, 68.)

8 Aiheesta tehdyt aiemmat tutkimukset

Etsiessämme aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia halusimme kiinnittää erityisesti huomiota ikääntymiseen positiivisena ilmiönä. Aktiivisen ikääntymisen mukanaan tuomat osallisuuden ja toimijuuden kokemukset tutkimuksen aiheena kiinnostivat meitä erityisesti. Etsimme myös tutkimuksia kolmannen sektorin toteuttamista ikäihmisille suunnatuista toiminnoista ja niiden merkityksistä kävijöilleen. Aiheeseen liittyviä tutkimuksia oli haastava löytää, sillä aktiivisen iän käsite on vielä suhteellisen uusi ja näkökulma ikääntyvien kanssa tehtävään työhön on usein hoitotyöhön painottuva. Tulevaisuudessa aiheesta tehtävät tutkimukset tulevat varmasti lisääntymään tai ainakin niille on tarvetta, sillä (aktiivisten) ikäihmisten määrä yhteiskunnassamme tulee lähivuosina kasvamaan.

Turun ammattikorkeakoulun Aktiivisen ikääntymisen tutkimusryhmä toteutti tutkimuksen kolmasikäläisten eli 65-85- vuotiaiden vapaa-ajan toiminnoista ja niistä syntyneistä hyvinvointikokemuksista. Toinen tutkimuksen näkökulma oli tuottaa tietoa, jonka keskiössä on ikääntyneiltä itseltään lähtöisin oleva hyvinvointipuhe. Tutkimustehtävänä oli selvittää, millaisia ja minkä sisältöisiä hyvinvoinnin kokemuksia vapaa-ajan toiminnot tuottavat ikääntyneille. Tutkimus toteutettiin vuosina 2013–2014 Varsinais-Suomessa. Tutkimuksessa keskityttiin niihin ikääntyneisiin, jotka eivät ole säännöllisesti sosiaali- ja terveystalveluiden piirissä, ja jotka asuivat omissa kodeissaan. Toimintakyvyltään he olivat aktiivisia ikääntyneitä. (Salonen 2015, 5.)

Tutkimuksen tulosten perusteella vapaa-ajan aktiviteetit omalta osaltaan tukevat ja ylläpitävät hyvinvoinnin eri osa-alueita. Hyvinvoinnin näkökulmasta vapaa-ajan toimintojen painopisteessä oli erityisesti henkilökohtainen kokemus yhteisöllisyydestä ja sosiaalisesta hyväksynnästä, itsensä tuntemisesta hyödylliseksi sekä toiminnan kokemisesta mielekkääksi. (Salonen 2015, 66–67.) Tutkimus oli osa uudenlaista tarkastelua ikääntymisestä, ja siinä keskityttiin ikääntyneisiin ennen vakituisesti vanhuspalveluihin siirtymistä. Tutkimuksen tulokset tuottivat tietoa vapaa-ajan merkityksestä ikääntyneiden hyvinvoinnin ylläpitämiselle. Myös järjestötahojen tunnettavuuden lisääminen ikääntyneiden hyvinvointi- ja vapaa-ajan toimintojen tuottajana oli yksi tutkimuksen tavoitteista. (Salonen 2015, 76.)

Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamassa ja Ikäinstituutin toteuttamassa Vastavuoroisuus, vertaisuus, osallisuus- hankkeessa (Vavero) tutkittiin eläkeikäisten osallistumista vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoiminnaksi ymmärrettiin tässä yhteydessä laajasti kaikki palkaton, organisoitu toiminta, sekä myös epämuodollinen, järjestäytymätön toiminta yhdessä muiden kanssa, eli esimerkiksi yhdistystoiminta, vertaistoiminta sekä monet yhdistysten piirissä toteutuvat harrastukset. (Haarni 2010, 4.)

Ikäinstituutin Vavero -hankkeessa toteutettiin postitse kysely vuonna 2008, jonka avulla selvitettiin pääkaupunkiseudulla toimivien järjestöjen 60 vuotta täyttäneiltä jäseniltä heidän osallistumisestaan yhdistys- ja vapaaehtoistoimintaan. Vastauksissa tuli esille viitteitä siitä, että yhdistystoimintaa ei nähty merkitykselliseksi, että se olisi yhteiskunnallinen vaikutuskanava tai turvaisi palveluiden saamisen. Yhdistystoimintaan osallistumisen kolme keskeisintä syytä olivat halu oppia uutta, halu harrastaa jotakin ja halu harrastaa jotakin yhdessä toisten kanssa. Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen syitä olivat oman aktiivisuuden ja toimintakyvyn ylläpito sekä tarpeellisuuden tunne ja muille hyödyksi oleminen. (Rajaniemi 2009, 29.)

Vavero-hankkeessa eläkeläisten oman äänen kuuleminen ja heidän kokemustensa esiin tuominen oli etnografisen aineiston keräämisen tavoitteena. Materiaalin keräämiseksi haastateltiin ja havainnoitiin eläkeläisiä Lähiläksi kutsutussa kaupunginosassa pääkaupunkiseudulla. Lähilässä eläkeläisillä oli kolme keskeistä kohtaamispaikkaa, kaikissa kohtaamispaikoissa oli kahvila ja kussakin paikassa järjestettiin erilaista ohjelmaa ja toimintaa. Kohtaamispaikkoja yhdisti toiminta, joka tapahtui eläkeikäisten kesken, ja saman ikäryhmän sisällä. (Haarni 2010, 4.)

Tutkimuksen mukaan kohtaamispaikat tarjosivat eläkeikäisille vaihtelevuutta arkeen ja mielekkyyttä elämään. Ne toimivat areenoina seurallisuudelle ja mielekkäälle tekemiselle: Kohtaamispaikkoja pidettiin tärkeinä kävijöiden keskuudessa, tekemisen lisäksi kohtaamispaikat tarjosivat mahdollisuuden tavata saman ikäisiä ihmisiä sekä mahdollisuuden olla osana yhteisöä. (Haarni 2010, 12–13.)

Kohtaamispaikkojen yhteiskunnallinen merkitys oli suuri eläkeikäisten aktiivisuuden ja osallistumisen sekä tekemisen ja tapaamisen mahdollistajana, ja ikään-tyvä Suomi tarvitsee tällaisia kohtaamispaikkoja eläkeikäisten hyvinvoinnin tuki-jana. Tutkimusta ei voida kuitenkaan sellaisenaan yleistää koskemaan kaikkia eläkeikäisiä, sillä tutkimus ei tavoittanut sellaisia eläkeikäisiä, jotka eivät osallistu syystä tai toisesta tällaisiin toimintoihin. Havainnot olivat paikallisia, mutta tämän tutkimuksen yhteydessä toteutettiin myös 12 vertailevaa haastattelua Lähilän ulkopuolella, joten ne antavat viitteitä siitä, että aktiiviset eläkeikäiset muuallakin kuvailevat vapaaehtoistoimintaan osallistumisen merkityksiä saman suuntaisesti. (Haarni 2010, 12–13.)

Korhonen, Hietanen ja Lyyra (2009) ovat tehneet kvalitatiivisen tutkimuksen ikäihmisten sosiaalisen kanssakäymisen kokemuksista seurakunnan järjestä-mässä ikäihmisten kerhotoiminnassa ja näiden kokemusten merkityksestä ikäih-misten elämässä. Haastatteluaineistossa tuloksena syntyi viisi kokoavaa merki-tysteemaa, jotka olivat yhteisöllisyys, identiteetin ylläpito, yksinolemisen katkai-seminen, ajassa kiinni pysyminen sekä henkisen sisällön saaminen. Yhteisöllisyydessä haastateltavat pitivät tärkeänä kokemusta ryhmään kuulumisesta, luot-tamuksesta sekä vapaata olemista yhdessä ikätovereiden kanssa. Identiteetin yl-läpitämisessä tärkeäksi koettiin omana itsenään hyväksytyksi tuleminen ja työ-elämäroolin jatkaminen. Kerhotoimintaa pidettiin väylänä yksinolemisen katkai-semiseen ja vuorovaikutuksen lisäämiseen. Kaikki haastateltavat kertoivat, että kerhopäivät rytmittävät arkea ja ajankohtaisista asioista keskusteleminen pitää heidät kiinni nykyhetkessä. Henkiset sisällöt käsittelivät uskontoon liittyviä ker-hossa käsiteltyjä aiheita. (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 200–206.)

Yhdessä mukana -projektissa järjestettiin seitsemän ryhmäkeskustelua ikäänty-neiden sosiaalisen esteettömyyden ja osallisuuden kokemuksista vuosina 2015–2016. Ryhmäkeskustelut toteutettiin seitsemällä eri paikkakunnalla ja niihin osal-listui yhteensä 31 henkilöä, iältään 56–89 -vuotiaita. Kaikki osallistujat olivat osal-listuneet settlementtien ryhmätoimintoihin ja/tai toimivat vertaistoimijoina. Kes-kusteluissa pohdittiin settlementti- ja vertaistoiminnan merkityksiä omalle hyvin-

voinnille. Lisäksi pohdittiin ikääntyneiden vaikuttamismahdollisuuksista yhteiskunnassa sekä keskusteltiin osallisuuden, esteettömyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksista. (Pitkänen & Särkelä-Kukko 2016, 69.)

Ryhmäkeskusteluissa kävi ilmi, että senioritoimintoihin osallistumisella oli suuri merkitys ihmisten elämässä sosiaalisten suhteiden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden sekä hyvän ilmapiirin vahvistamisessa. Toimintaan oli heidän mielestään helppo tulla ja kaikki kokivat, että heidät otettiin hyvin vastaan. Oleellista oli yhteisöllisyys, joka oli tavoittelemisen arvoista ja jonka ajateltiin syntyvän yhteisestä vaivannäöstä, kuten toiminnan järjestämisestä yhdessä. Yhteisöllisyyden lisäksi settlementtitoimintaan osallistuminen oli antanut ihmisille kokemuksia kuulumisesta eli osallisuudesta. Pelkästään aktiivisen osallistumisen mahdollistaminen oli tärkeää osallisuuden kokemuksen syntymisen kannalta. (Pitkänen & Särkelä-Kukko 2016, 70–71.)

Ryhmäkeskusteluissa käsiteltiin myös vaikutusmahdollisuuksia lähiyhteisöissä sekä yhteiskunnassa. Keskustelijoiden mielestä vaikutusmahdollisuudet lähiyhteisöissä nähtiin parempina kuin laajemmin yhteiskunnassa. Monet perustelivat settlementtien vertaistoimintaan osallistumista nimenomaan sillä, että se on sitoutumatonta toimintaa. Settlementtitoiminnalla ehkäistään yksinäisyyttä ja yhteisölliset toimintatavat vahvistavat mukana olevien sosiaalisia suhteita myös settlementtitoimintojen ulkopuolella. (Pitkänen & Särkelä-Kukko 2016, 79–84.)

9 Opinnäytetyön lähtökohdat ja toimeksiantajan kuvaus

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Joensuun Settlementti ry. Tämän raportin lopussa on liitteenä toimeksiantajan kanssa tehty toimeksiantosopimukset (liitteet 1 ja 2). Saimme tiedon Settlementin kiinnostuksesta toimia toimeksiantajana opinnäytetyölle opettajamme meille lähettämästä sähköpostista syksyllä 2016. Keskustelimme siitä parin kanssa ja sovimme, että voisimme toteuttaa työn yhdessä. Pian tämän jälkeen sovimme Settlementin työntekijöiden kanssa, että teemme heille seniorityöhön liittyen syventävän harjoittelun keväällä 2017 ja sen jälkeen aloittaisimme opinnäytetyöprosessin. Aluksi oli tarkoitus, että olisimme

tehneet toiminnallisen opinnäytetyön, mutta aikataulun ja aiheen muutosten vuoksi päädyimme tekemään opinnäytetyömme kvalitatiivisena tutkimuksena.

Joensuun Setlementin toiminta-ajatuksena on osallisuuden ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisääminen. Tärkeitä Joensuun Setlementin toimintaa ohjaavia arvoja ovat yhteisöllisyys, yksilön oikeuksien kunnioittaminen, erilaisuuden hyväksyminen, tasa-arvo, paikallisuus sekä arjessa ilmenevä lähimmäisenrakkaus. Setlementtityöllä pyritään vahvistamaan yhteisöllisyyden toteutumista ja kehittämään yhteiskunnallista vaikuttamista edistäviä toimintamuotoja. (Joensuun Setlementti ry 2017a.)

Joensuun Setlementti ry toteuttaa tällä hetkellä lapsi- ja nuorisotyötä Isosisko- ja Isovelitoimintana, pienryhmätoimintana sekä Tyttöjen tupa -toimintana. Joensuun Setlementin monikulttuurinen työ on kotouttamista, osallisuuden lisäämistä asuinalueilla sekä ihmisten kohtaamista. Yhtenä toimintamuotona monikulttuurisessa työssä on esimerkiksi kulttuurikahvilatoiminta. Joensuun Setlementin pääyhteistyökumppaneita ovat Setlementtiliitto, Humanistinen ammattikorkeakoulu, Joensuun kaupunki sekä Pohjois-Karjalan maakuntaliitto. (Joensuun Setlementti ry 2017a.)

Joensuun Setlementin seniori- ja vanhustyö on alkanut Yhdessä mukana -projektin myötä. Yhdessä mukana -projekti toimi Joensuussa syyskuusta 2015 joulukuuhun 2016. Projektin toimintamuotoja olivat vertaistoiminnan koulutukset, tapahtumat, avoimet kohtaamispaikkatoiminnat sekä kansalaistoiminta. Tammi-kuussa 2017 alkanut Rajaton ikä -projekti kehittää osin myös tätä toimintaa edelleen, sillä viisi Yhdessä mukana -projektin aikana alkanutta kohtaamispaikkatoimintaa toimii edelleen osana Rajaton ikä -projektia. (Joensuun Setlementti ry 2017b.)

Rajaton ikä -projektin tavoitteena on parantaa Joensuun alueen senioreiden mahdollisuuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja aktiiviseen kansalaisuuteen. Toiminnan kohderyhmää ovat 60–85 -vuotiaat. Projektin avulla pyritään vahvistamaan osallisuutta ja osallistumisen mahdollisuuksia. Senioreiden kansalaistoi-

mintaan osallistumisen mahdollisuuksia parannetaan heidän omissa arjen ympäristöissään alueellisilla pop up -kohtaamispaikkatoiminnoilla sekä seniariagentti-vapaaehtoistoiminnan avulla. (Joensuun Setlementti ry 2017b.)

Rajaton ikä -projektin pop up -kohtaamispaikkatoimintaa on tällä hetkellä Joensuun keskustassa, Noljaassa, Uimaharjulla, Enossa, Kiihtelysvaarassa, Tuupovaarassa sekä Reijolassa. Ryhmien kävijämäärät vaihtelevat viikoittain noin kymmenestä kolmeenkymmeneen henkeen. Tällä hetkellä kaikissa eri ryhmissä käy viikoittain noin 120 eri ihmistä ja ikähaarukka ryhmissä on 55-90 vuotta. Ryhmät tarjoavat osallistujilleen kohtaamispaikan, uusia tuttavuuksia ja mukavaa yhdessä tekemistä. Ryhmissä käy vierailijoita, kuten eri alojen asiantuntijoita pitämässä luentoja, joiden teemoina ovat esimerkiksi olleet ravinto, terveys ja liikunta. Lisäksi ryhmäläiset ovat yhdessä muun muassa retkeilleet, viettäneet elokuvahetkiä sekä kahvitelleet porukalla. (Lind 2017.) Ryhmien kautta on muotoutunut paljon kävijöistä itsestään lähtevää toimintaa, kuten kokkikerho ja sieniretket. Toiminnot ryhmissä suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa, heidän ideoidensa ja tarpeidensa perusteella. Ryhmät ovat avoimia ja ne ovat tarkoitettu seniari-ikäisille. (Joensuun Setlementti ry 2017b.)

Rajaton ikä -projektin seniariagenttitoiminta on vapaaehtoistoimintaa. Koulutuksen käyneet vapaaehtoiset seniorit voivat viedä kansalaistoimintaa ikäihmisten arjen ympäristöihin, kuten kotiin tai taloyhtiön kerhotiloihin. Lisäksi seniariagentit tapaavat muita ikäihmisiä ja innostavat heitä mukaan toimintaan, ottavat heidät mukaan esimerkiksi kohtaamispaikkatoimintaan. Toiminnan tavoitteena on aktiivisuuden, sosiaalisten suhteiden, yhteisöllisyyden ja ilon synnyttäminen ikäihmisen arkeen hänelle itselleen mieluisalla tavalla. (Joensuun Setlementti 2017b.)

10 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävä

Opinnäytetyömme tarkoitus on tarkastella järjestötyön merkitystä toimintaan osallistuneiden omien kokemusten pohjalta Joensuun Setlementin seniari-ryhmissä. Ikääntyneillä on aikaa, terveyttä ja toimintakykyä viettää itsensä näköisiä

eläkevuosia. Tämän vuoksi on myös tärkeää kysyä heiltä itseltään, millaista vapaa-aikaa he haluavat viettää, ja millaiset asiat he kokevat merkityksellisiksi. Tutkimuksen tarkoitus on myös toimia toimeksiantajan työn kehittämisen ja raportoinnin tukena.

Opinnäytetyömme tutkimustehtävänä oli selvittää Joensuun Setlementin senioriryhmätoiminnan merkityksiä kävijöilleen vuonna 2015 käynnistyneiden kolmen senioriryhmän osallistujilta. Ryhmät ovat toimineet haastatteluhetkellä reilun vuoden ajan ja vastaavanlaista selvitystä ei ole vielä tehty. Keräsimme tutkimusaineiston näiden kolmen ryhmän kävijöiltä. Ryhmät olivat Joensuun keskustassa kokoontuvat Sunnuntaiklubi ja Seniorisinkut sekä Noljakan Sinkkolassa kokoontuva Senioritiistai. Toimeksiantaja toivoi selvitystä siitä, millaisia merkityksiä ryhmillä kävijöille on ja ovatko he saaneet ryhmien kautta luotua esimerkiksi uusia sosiaalisia suhteita.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

Mitä merkitystä Joensuun Setlementin senioriryhmillä on kävijöilleen?

Kuinka tasa-arvo toteutuu Joensuun Setlementin senioriryhmissä?

11 Opinnäytetyön toteutus ja menetelmälliset valinnat

Opinnäytetyömme on toteutettu laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineiston keräämisessä käytimme menetelmänä teemahaastattelua ja sisällön analyysin toteutimme aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käytimme menetelminä teemoitteluä sekä matriisitaulukointia. Haastattelimme tutkimusta varten kuutta ryhmäläistä sekä toteutimme yhden koehaastattelun, mitä emme huomioineet lopullisissa tuloksissa. Tulokset on avattu raportin Tulokset -kappaleessa ja niitä on peilattu aiempaan jo olemassa olevaan teoretietoon tämän raportin Johtopäätökset -kappaleessa.

Laadullista tutkimusta voi luonnehtia prosessiksi, jossa tutkimustehtävää ja aineistonkeruuta koskevat ratkaisut muotoutuvat vähitellen tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija pyrkii tavoittamaan tutkittavien näkemyksen

tutkittavana olevasta ilmiöstä, tai hän pyrkii ymmärtämään ihmisen toimintaa tietyssä ympäristössä. Laadullista tutkimusta voi luonnehtia jatkuvaksi päätösten tekemiseksi tai ongelmien ratkaisemiseksi. Tutkimustehtävä ei välttämättä ole heti alussa selkeä, vaan se täsmentyy koko tutkimuksen ajan. (Kiviniemi 2007, 70.) Tutkimustehtävä on tarkentunut ja tutkimuskysymykset ovat jatkuvasti muo-
toutuneet opinnäytetyöprosessimme edetessä. Alusta lähtien tutkimustehtävämme eli toiminnan merkityksellisyyden selvittäminen ryhmien kävijöiltä on säilynyt koko prosessin ajan samana, mutta tutkimuksen edetessä tutkimuskysymykset ovat muuttuneet ja opinnäytetyömme tarkoitus on syventynyt myös enemmän yhteiskunnalliseen kontekstiin.

11.1 Aineiston hankinta ja siinä käytetyt menetelmät

Yleisimmät menetelmät laadullisen tutkimuksen aineiston keräämisessä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Niitä voidaan käyttää vaihtoehtoisesti, rinnan tai yhdistelemällä eri tavoin tutkimusongelman tai tutkimusresurssien mukaan. Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu muistuttaa syvähaastattelua. Siinä edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten pohjalta. Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista ja heidän antamiaan merkityksiä asioille sekä sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Yhdenmukaisuuden aste vaihtelee teemahaastattelulla toteutetun tutkimuksen mukaan, ja vaihteluväli voi olla avoimen haastattelun tyyppisestä strukturoidusti etenevään haastatteluun. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71–75.) Puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua suositellaan käytettäväksi tilanteissa, joissa kohteena ovat intiimit tai arat asiat tai joissa halutaan selvittää esimerkiksi perusteluita tai ihanteita (Metsämuuronen 2008, 41).

Keräsimme aineiston teemahaastattelun avulla. Päädyimme teemahaastatteluun, sillä tavoitteena oli, että voimme käsitellä tutkimustehtäväämme liittyviä teemoja keskustellen yhdessä haastateltavien kanssa. Teemahaastattelu menetelmänä mahdollistaa avoimet kysymykset ja vapaan keskustelun aiheesta. Haastattelussa ihminen nähdään subjektina ja hänelle on annettava mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita niin, että hän on tutkimuksessa merkityksiä

luova ja aktiivinen osapuoli (Hirsjärvi & Hurme 2010, 34). Teemahaastattelun teemat perustuivat Joensuun Settlementin toiminnan arvoihin sekä aktiivisen ikään-tymisen teorioihin.

Muuttuva vanhuskäsitys ja aktiivisten ikäihmisten jatkuvasti kasvava määrä luovat yhteiskunnallisen tarpeen uudentyyppisille toimintatavoille ja hyvinvoinnin tukemiselle. Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaisesti. Yleensä etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehukseen eli tutkittavasta aiheesta jo tiedettyyn tietoon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Yksi haastattelun eduista on sen joustavuus, se mahdollistaa kysymyksen toistamisen, väärinkäsitysten oikaisemisen, sanamuotojen selventämisen ja keskustelun käymisen tiedonantajan kanssa. Haastattelussa olennaista on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta ja siksi on perusteltua antaa haastattelukysymykset tai aiheet haastateltaville etukäteen tutustuttaviksi. Tämä mahdollistaa myös haastattelujen onnistumisen ja onkin suositeltavaa, että tiedonantajat voivat tutustua etukäteen haastattelukysymyksiin tai vähintään teemoihin ja aiheeseen. Eettiseltä kannalta katsottuna tiedonantajan on perusteltua tietää, mitä aihetta haastattelu koskee. Ihmiset myös lupautuvat mieluummin tutkimukseen, jonka aiheen he tietävät. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.)

Haastateltavien valinnassa pohdimme, hankimmeko haastateltavat oman valintamme mukaan, vai olisiko eettisesti perustellumpaa etsiä haastateltavat heille suunnatun kirjallisen ilmoittautumislomakkeen avulla. Päädyimme kuitenkin valitsemaan haastateltavat itse, sillä tutkimustehtävää ajatellen halusimme saada haastateltavia eri ryhmistä sekä kävijöitä, joista osa on ollut toiminnassa mukana alusta asti ja osa uudempia kävijöitä. Valitsemalla haastateltavat itse halusimme välttää sen, että kaikki haastateltavat olisivat samasta ryhmästä, tai että kaikki haastateltavat olisivat naisia tai miehiä. Toivoimme haastatteluun osallistuvien olevan heterogeeninen joukko, ja että kaikki kolme ryhmää olisivat edustettuina haastatteluissa.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumaa. Pyrkimyksenä on antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle tai ymmärtämään tiettyä toimintaa, joten on tärkeää, että haastateltavilla on mahdollisimman paljon tietoa ja kokemusta asiasta. Tutkimuksen tekijän kannattaa valita haastateltavat harkitusti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 86.)

Valitsimme haastateltavat yhdessä Setlementin Rajaton Ikä- projektin koordinaattorin kanssa ja samalla allekirjoitimme hänen kanssaan tutkimuslupahakemuksen. Hän kysyi haastateltavien halukkuutta osallistumiseen ja lupaa heidän yhteystietojensa luovuttamiseen meille etukäteen. Vanhuksia haastatellessa heihin saa yleensä parhaiten yhteyden esimerkiksi jonkin organisaation kautta, lisäksi haastattelun onnistumista tukee, jos tutkija käy itse etukäteen tutustumassa ryhmään (Hirsjärvi & Hurme 2010). Tämän jälkeen otimme itse yhteyttä haastatteluun osallistuviin ryhmäläisiin ja toimitimme heille etukäteen tutustuttavaksi saatekirjeen (liite 3) ja teemahaastattelurungon (liite 4).

Haastattelut toteutettiin touko-kesäkuun vaihteessa 2017. Haastateltavia oli yhteensä seitsemän. Ennen haastattelua kaikilta haastateltavilta pyydettiin allekirjoitus haastattelulupaun (liite 5). Lisäksi kertosimme haastateltavien kanssa vielä mihin tarkoitukseen haastattelussa kerättyä aineistoa käytetään ja, että haastateltavien anonymiteetti säilyy koko opinnäytetyöprosessin läpi. Teimme aluksi yhden koehaastattelun, ja tämän pohjalta viimeistelimme teemahaastattelurungon lopulliseen muotoonsa. Haastattelut nauhoitettiin, ja haastatteluista tehtiin muistiinpanoja. Olimme molemmat paikalla haastattelutilanteessa. Toinen toimi haastattelijana, ja toinen havainnoi sekä teki tarvittaessa muistiinpanoja. Haastatteluiden nauhoitteet tuhotaan opinnäytetyöprosessin päätyttyä.

11.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sitä voidaan pitää sekä yksittäisenä metodina, että väljänä teoreettisena kehyksenä, jonka voi liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Useimmat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat periaatteessa jollain tavalla sisällönanalyysiin, jos sillä tarkoitetaan kirjoitettujen,

kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysiä väljänä teoreettisena kehyksenä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.)

Laadullisen tutkimuksen aineistosta löytyy usein monta kiinnostavaa asiaa, mutta on tärkeää ymmärtää, että kaikkia asioita ei voi tutkia yhden tutkimuksen puitteissa. On siis valittava jokin tarkkaan rajattu ja kapea ilmiö, ja kerrottava siitä kaikki, mitä irti saa. Se mistä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita, näkyy tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimustehtävästä. Tämän on oltava linjassa myös raportoidun kiinnostuksen kohteen kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.)

Laadullista aineistoa analysoitaessa on edessä päätöksiä, joista osa tehdään tutkimuksen alkuvaiheessa ja osa vasta analyysivaiheessa (Eskola 2007, 161–162). Tutkimuksessamme aineiston rajaamista helpottivat haastattelussa esiintyneet teemat, tutkimustehtävän selkeä rajaaminen sekä aiheesta kerätty aiempi teoreettinen tietoperusta. Tutkimusaineistosta tuli esille monia mielenkiintoisia aiheita, joista voisi tehdä jatkotutkimuksia.

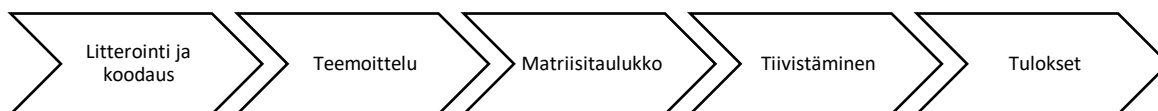
Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimustehtävien ja tutkimustarkoitusten perusteella, jolloin aiemmin tehdyillä havainnoilla, teorioilla tai tiedoilla ei pitäisi olla tekemistä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa. Aikaisemmat tiedot pyritään sulkemaan analyysin ulkopuolelle niin, että ne eivät vaikuttaisi analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96.)

Aineiston tallentamisen jälkeen aineisto kirjoitetaan tekstiksi eli litteroidaan (Hirsjärvi & Hurme 2010, 138). Litteroimme aineiston elokuussa. Litteroinnissa kirjoitimme auki haastattelut tietokoneella sanasta sanaan. Lisäksi kirjoitimme ylös puheessa ilmenneet tauot ja naurahdukset sekä muut eleet, kuten huokaukset. Litteroitua materiaalia tuli yhteensä 29 sivua, fonttina oli Arial, fontin koko oli 12 ja riviväli 1,15. Tämän jälkeen tyhjensimme nauhurin muistin ja jätimme nauhoitteet vain itsellemme talteen. Nämäkin kopiot hävitetään, kun työ on kokonaan valmis. Koodasimme jokaisen litteroidun haastattelun, jotta erotamme ne toisistaan.

Kolmas kohta on luokittelu, teemoittelu ja tyypittely, ja se ymmärretään usein varsinaiseksi analyysiksi. Luokittelu on yksinkertaisin aineiston järjestämisen muoto. Luokiteltu aineisto voidaan esittää taulukkona. Teemoittelu voi olla luokituksen tapaista, mutta siinä painotetaan sitä, mitä kustakin teemasta on sanottu. Kyse on kaikkiaan laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan, ja silloin on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. Teemahaastattelulla kerätyn aineiston pilkkominen on helppoa, sillä haastattelun teemat muodostavat jo itsessään jäsenyyksen aineistoon. Tässä vaiheessa viimeistään on hyvä päättää etsiikö aineistosta samankaltaisuuksia vai erilaisuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–93.)

Aineiston analyysi on kolmivaiheinen prosessi. Ensimmäisessä vaiheessa aineistoa redusoidaan eli pelkistetään. Aineiston pelkistämisenä voidaan esimerkiksi värikyntien avulla alleviivata aineistosta olennaiset ilmaukset ja listata ne peräkkäin. Toisessa vaiheessa klusteroidaan eli aineisto ryhmitellään ja kolmannessa vaiheessa abstrahoidaan eli luodaan teoreettiset käsitteet. Klusteroinnissa luodaan alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Klusteroinnin katsotaan olevan osa abstrahointiprosessia. Abstrahoinnissa valikoidaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–111.)

Litteroinnin jälkeen teemoittelimme aineiston tutkimuskysymyksiin liittyvien teemojen mukaisesti värikoodein tietokoneella. Tämä työvaihe vaati aineiston läpikäyntiä useaan otteeseen. Teemoittelun jälkeen kokosimme tuloksista matriisin, jossa vastaukset oli luokiteltu edelleen teemojen mukaisesti ja kaikki ylimääräinen oli karsittu pois. Matriisista siirsimme tulokset uuteen tiedostoon analyysiä varten, sillä hyödynnettävää aineistoa oli hankala käsitellä taulukkomuodossa aineiston suuren määrän vuoksi. Tässä vaiheessa tiivistimme vastauksia selkeämpään muotoon ja teimme niistä yhteenvedot etsien aineistosta samankaltaisuuksia. Analyysipolku on kuvattuna kuviossa 1. ja esimerkki analyysipolusta on liitteessä 6. Käsittelemme aineistosta saatuja tuloksia suhteessa aiempaan aiheesta kerättyyn teorian tietoon.



Kuvio 1. Analyysipolku.

Aineiston abstrahoinnissa tutkimusaineistosta tehdyt johtopäätökset voidaan irrottaa yksittäisistä henkilöistä, tapahtumista ja lausumista ja ne siirretään yleiselle teoreettiselle ja käsitteelliselle tasolle (Metsämuuronen 2008, 48). Johtopäätösten tekemisessä tutkija pyrkii ymmärtämään mitä asiat tutkittaville merkitsevät. Tutkija pyrkii siis ymmärtämään tutkittavien näkökulmaa koko analyysiprosessin ajan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113.)

12 Tulokset

12.1 Haasteltavien perustiedot

Haastateltavia oli yhteensä kuusi, lisäksi teimme yhden koehaastattelun testataksemme haastattelurunkoamme. Koehaastattelua ei ole huomioitu tässä tutkimuksessa. Kaikki haastateltavat kävivät ryhmissä säännöllisesti. Iältään haastateltavat olivat 66–76 -vuotiaita. Kolme haastateltavaa oli säännöllisesti mukana osallistujana Seniorisinkuissa, kaksi Sunnuntaiklubilla ja kolme Sinkkolan Senioritiitaisissa. Lähes kaikki olivat osallistuneet vähintään kerran muihinkin Setlementin senioriryhmiin tai ryhmien yhteisiin toimintoihin, kuten retkiin. Kävijöistä kolme oli ollut mukana toiminnassa alusta saakka ja kolme oli aloittanut viimeisen vuoden aikana.

12.2 Toiminnan merkityksellisyys kävijöille

Haastateltavien motiivit ryhmiin osallistumiselle olivat halu tutustua paikallisiin ihmisiin ja Joensuuhun, kolme haastateltavista oli muuttanut Joensuuhun muualta. He etsivät ryhmistä mielekästä ajanvietettä arkea piristämään ja uusia kokemuk-

sia sekä tuttavuuksia. Ryhmillä oli haastateltaville merkitystä yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä. Kaikki haastateltavat mainitsivat ryhmien kokoontumisissa tärkeintä olevan toisten ihmisten tapaamisen ja ajatusten vaihdon muiden kanssa. Ryhmiin lähteminen motivoi lähtemään kotoa "ihmisten ilmoille":

Ne on tärkeitä ne ihmiset, joiden kanssa voi paljon puhua, vuorovaikuttaa, nauraa ja jopa joskus itkeä.

Toiminnassa mielenkiintoiseksi koettiin vierailijat, erilaiset teemat ja luennot. Osa haastateltavista kertoi, että he olivat kuvitelleet ryhmät keskustelupiireiksi, mutta he olivat yllättyneet positiivisesti toiminnan monipuolisuudesta. Mahdollisuus keskusteluun koettiin tärkeäksi, mutta ryhmiin kaivattiin myös ohjelmaa. Useamman haastateltavan mielestä ohjaajan rooli ja toiminnan organisointi nähtiin olennaisena ryhmien toimivuuden kannalta. Yksi haastateltavista esimerkiksi mainitsi, että ei enää tässä elämänvaiheessa halua ottaa itselleen suurempia vastuutehtäviä, vaan hän haluaisi vain nauttia valmiista toiminnasta:

Kyl niistä itellensä jotain aina saa. (Vierailijat, luennot ja teemat)

Et jonkunnäköistä, vähän järjestelmällisyyttä kaipaisin.

Kyllä se on näiden ryhmänvetäjien vastuualue. Ei se tarkoita, että heidän tarvitsisi aina mukana olla, mutta että he ottaisivat yhteyttä ja järjestäisivät sen valmiiksi ja me otettaisiin vastaan vieraat ja järjestäisimme ne kahvitukset. Mutta en minä kaipaa silleen, että kun toiset sanoo, että tarvitsisi olla aina vetäjä, minun mielestäni sitä ei aina tarvita.

Haastateltavat pitivät ryhmätoimintoja myös tiedonsaannin kanavana. Ryhmäläiset vaihtoivat keskenään tietoa erilaisista tapahtumista ja palveluista. He kokivat, että yhdessä on helpompi lähteä tutustumaan uusiin paikkoihin:

Tämä on minulle sopiva. Tää on tässä lähellä missä asun ja näitä kohteita mitä on käyty tässä ympärillä, niin kaupunkiin tutustuminen on minulle hyvin tärkeää, kun tuolta muualta tulee.

12.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaaliset suhteet ja toisten ihmisten tapaaminen olivat haastateltavien mukaan ryhmien tärkeintä antia. Uusien sosiaalisten suhteiden luominen oli kaikille haastateltaville syynä ryhmiin osallistumiselle. Kaikki haastateltavat ovat toiminnan myötä tutustuneet uusiin ihmisiin. Kohtaamiset ja kokemusten vaihtaminen saman ikäisten ja saman elämäkokemuksen omaavien kanssa koettiin tärkeäksi:

Kyllä mie kaipaan ihmisiä ja näkemisiä ja kokemisia ja sillä tavalla, että sitä kommunikaatio mahdollisuutta kaipaan.

Kolme haastateltavista ei tapaa ryhmäläisiä ryhmien ulkopuolella, eivätkä he koe siihen myöskään tarvetta. Yksi haastateltavista kertoi saaneensa ryhmistä ystäviä, joita tapaa myös ryhmien ulkopuolella, ja kaksi kertoi auttavansa tai saavansa apua ryhmissä tapaamiltaan ihmisiltä. Kaksi haastateltavista kertoi saaneensa ryhmistä sellaisia tuttavuuksia, että jos he tapaavat kaupungilla, niin he vähintään tervehtivät ja saattavat jäädä vaihtamaan kuulumisia:

Porukan kautta on tullu uusia asioita itelle. Sehän se just on, että yksi tietää yhtä, toinen toista ja sitten jos sitä jaetaan, niin sehän se on se kaikkein paras vaihtoehto siinä yhteisöllisyydessä.

12.4 Osallisuuden toteutuminen

Kaksi haastateltavista ei koe tarvetta vaikuttaa toimintojen sisältöihin. Muiden haastateltavien mielestä vaikuttamisen mahdollisuus on tärkeä ja on mukava ideoida toimintoja yhdessä toisten kanssa. Kaikki haastateltavat kokivat olevansa ryhmissä osallistujan roolissa. Kukaan ei halunnut suurempaa vastuuta "ryhmänvetäjänä", mutta pienet vastuutehtävät olivat heidän mielestään mahdollisia:

Ei se oo yhtään yhdentekevää, et vaan järjestäjät järjestävät oman mielen mukaan, vaan otetaan selvää, että mitä toiset haluais, siinä on silloin erilainen suhde silloin.

Yksi haastateltavista koki saavansa vaikuttaa toiminnan sisältöön, mutta... tavallaan se (vaikuttaminen) on tärkeää, mutta välillä haluaa, kun on mielestään tehnyt pitkän elämän uran ja työn, niin haluaa valmista.

Haastateltavat kertoivat saaneensa ryhmien myötä elämäänsä uusia elämyksiä ja kokemuksia, kuten yhteiset retket ja yhdessä uusiin paikkoihin tutustuminen.

Lisäksi luennot ja vierailijat koettiin mielenkiintoisiksi, ja ne antoivat uutta ajateltavaa. Yhdessä ideoiminen ja tekeminen koettiin myös mielekkääksi. Haastateltavien mielestä ryhmiin on helppo tulla, sillä tunnelma ryhmissä on avoin ja kiireetön. Saa tulla ja lähteä silloin kun haluaa. Ohjaajien innostuneisuus ja avoimuus auttoivat ryhmään mukaan pääsemisessä:

Ollaan eläkeläisiä ja meillä on omat tarinamme takanapäin, niin sen takia myös ollaan yhtä ja samaa perhettä, et meillä käypi ne asiat yksiin sitten.

12.5 Tasa-arvon toteutuminen

Haastateltavat kokivat, että ryhmäläiset ovat keskenään tasa-arvoisia. Tasa-arvon tunteen syntymiseen vaikuttivat heidän mielestään ryhmien ilmapiiri, ohjaajat, oma asenne ja Setlementin arvojen sitoutumattomuus. Sitä, että ryhmissä eivät korostu uskonnolliset tai poliittiset arvot, pidettiin hyvänä asiana. Kaikki haastateltavat kokivat, että saavat halutessaan vaikuttaa toimintoihin ja niiden toteutukseen. Vaikuttamisen mahdollisuus nähtiin tärkeänä:

Hyvin on ollut tasavertasta.

Kaksi haastateltavista toi esiin, että miehiä voisi tulla ryhmiin enemmänkin ja he pohtivat syitä miksi miehiä on mukana niin vähän tällä hetkellä. Lisäksi kaksi haastateltavaa pohti, että miksi monet uudet kävijät eivät käy kuin kerran:

Se on, että jos tuntee itsensä ulkopuoliseksi ensimmäisellä kerralla, niin hyvin mielellään jää pois, eikä tule toista kertaa. Ryhmiä ei tule jos ei huomioda uusia ihmisiä. Kaikista ei tarvitse ees tykätä, mut juttuun tarvitsee tulla sillä tavalla, että tämmösessä ryhmässä pystytään olemaan kaikki yhtä.

Oma asenne toisia ihmisiä kohtaan tuli myös monessa haastattelussa esille. Esimerkiksi uusien kävijöiden huomioiminen ja erilaisuuden suvaitseminen olivat tällaisia asioita:

Että ei oo mittään tällasta erillistä kastijakkoo.

Omasta itestäkin se riippuu sitten, että miten nämä toiset ihmiset ottaa, ja kun ne ottaa niinkuin ne pittää ottaa, niin tottakai ne vastaan tullee.

Yksi haastateltavista mainitsi myös, että kokoontumistila ei ole esteetön, joten se voi vaikuttaa mahdollisuuksiin osallistua. Muutoin Settlementin tilat saivat kehuja ja ne koettiin toimiviksi ja kotoisiksi. Tilojen sijainti vaikuttaa myös osallistumis- mahdollisuuksiin, sillä monet ryhmäläiset saapuvat ryhmiin kävellen tai polkupyörällä.

12.6 Muita aineistosta esille tulleita asioita

Haastatteluiden lopuksi kysyimme, onko haastateltavilla vielä jotain kerrottavaa, mitä ei esittämiemme kysymysten kautta tullut esille. Tavoittelimme tällä kysymyksellä muita mahdollisia merkityksiä ryhmätoiminnasta. Yksi haastateltava toi esille, että toivoisi ryhmiin enemmän ohjattua toimintaa. Esimerkiksi hän kertoi erilaiset tietokilpailut ja muun konkreettisen tekemisen. Yksi haastateltava kertoi, että ryhmiä voisi olla myös kaupungin muissa osissa, niin ihmisillä olisi lyhyempi matka ryhmiin. Yksi haastateltavista toi esille huolensa ryhmätoimintojen jatkuvuudesta projektin jälkeen, sillä hän koki toiminnan jatkuvuuden tärkeäksi. Kaksi haastateltavista kertoi olevansa tyytyväisiä ja kiitollisia ryhmistä, ja yksi kehui toiminnan järjestäjien onnistuneen tehtävässään hyvin:

Harmillista kun nää on tämmösiä projekti kuvioita. Että se nyt kun on seurannu tätä elämää tässä, niin jos ne perustuu projekteihin, niin ne toimii aikansa ja sen jälkeen ei tapahu sitten mitään. Että sitä ei niinkö oikein miun ikäsenä, tai mie en ainakaan oikein ymmärrä, koska halluis sen jatkuvuuden.

Mutta kyllä oon ollu tosi tyytyväinen, ja toivon, et niinku jotkut on sanonu, että tulis kaupungin muillekin puolille, ettei ois niin pitkä matka sitten, me ollaan tästä läheltä ja varmaan enemmänki olis tulossa, jos tuota, missä vaiheessa sit huomaa ja on innostusta lähtee.

13 Johtopäätökset

13.1 Toiminnan merkityksellisyys kävijöille

Kohtaamispaikoilla on tärkeä yhteiskunnallinen merkitys, sillä ne toimivat eläkeikäisten aktiivisuuden, osallistumisen, tekemisen ja tapaamisen mahdollistajina. Suurten ikäluokkien eläköityessä tarvitaan tilaa uusille toimintakulttuureille, joita nämä ikäluokat saattavat haluta tai kehittää. Ikääntyvän väestön Suomen tulisi tukea eläkeikäisten kohtaamispaikkoja, sillä ne ovat osana rakentamassa heidän hyvinvointiaan. Erilaiset harrastukset, yhdistystoiminta ja vapaaehtoistyö rakentavat eläkeläisille arjen järjestystä ja vaihtelevuutta osallistumisen aikataulun ja tekemisen sisällön kautta. Ne tuovat myös mielekkyyttä elämään. Eläkkeelle jäätyään ihmisen tekemisen ja yhteisöjen tarve ja anti eivät katoa. Kohtaamispaikat tukevat yhteisöllisyyttä, ja ovat seurallisuuden ja mielekkään tekemisen areenoita. Lisäksi ne turvaavat monelle osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuuksia. (Haarni 2010, 12–13.)

Opinnäytetyössämme selvitimme Joensuun Setlementin kolmen senioriryhmän kävijöiltä heidän kokemuksiaan ja merkityksiä toimintaan osallistumisesta. Ilmeni, että kohtaamispaikoilla on kävijöille monenlaisia merkityksiä. Ne antavat mielekästä ajanvietettä, uusia kokemuksia ja sosiaalisia suhteita. Kohtaamispaikkojen avulla muualta muuttaneet kävijät ovat tutustuneet kaupunkiin ja paikallisiin ihmisiin. Ikääntymiseen kuuluvia suuria muutoksia voivat olla menetykset, yksinäisyyden kokemukset tai erilaiset siirtymät, kuten eläkkeelle siirtyminen tai asunnon vaihto (Seppänen 2017, 261). Ryhmiin osallistuminen motivoi lähtemään kotoa ihmisten ilmoille ja niiden koettiin vähentävän yksinäisyyden kokemuksia. Toiminnassa mielenkiintoiseksi koettiin vierailijat, erilaiset teemat ja luennot sekä toisten ihmisten tapaaminen ja ajatusten vaihto. Ennakko-oletuksena monilla oli, että ryhmät ovat jonkinlaisia keskustelupiirejä, mutta toiminnan monimuotoisuus on yllättänyt positiivisesti. Mahdollisuus keskustelulle koettiin tärkeäksi, mutta sen lisäksi kaivattiin muutakin ohjelmaa. Ryhmät toimivat myös tiedonsaannin kanavina. Aiempien tutkimusten tulokset tukevat näitä tuloksia. Esimerkiksi Pitkäsen ja Särkelä-Kukon (2016) tutkimuksessa ilmeni, että senioritoimintoihin osallistumisella oli suuri merkitys ihmisten elämässä sosiaalisten suhteiden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden sekä hyvän ilmapiirin vahvistamisessa. Toimintaan oli osallistujien mielestä helppo tulla ja kaikki kokivat, että heidät otettiin hyvin vastaan.

Oleellista oli yhteisöllisyys, joka oli tavoittelemisen arvoista ja jonka ajateltiin syntyvän yhteisestä vaivannäöstä, kuten toiminnan järjestämisestä yhdessä.

Onnistuvan vanhenemisen teorian mukaan vanhenemiselle on tyypillistä aktiivinen toiminta ja tapa elää, joka ylläpitää sosiaalista osallistumista ja sosiaalisia suhteita sekä fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Toimiva sosiaalinen verkosto ja sosiaalinen tuki parantavat elämänlaatua. Voimavarojen ja toimintakyvyn vähentyessä ihminen suuntaa toimintaansa emotionaalisesti palkitsevaan suuntaan. Sosiaaliset yhteisöt ovat tärkeitä vanhetessakin. Niihin liittyy osallistumista, tapahtumia, mukana pysymistä ja asioiden seuraamista. Osallistuminen voi tapahtua enemmänkin ajattelun ja asioiden seuraamisen tasolla. (Tedre 2007, 102.) Tutkimuksessamme kävi myös ilmi, että toiminta mahdollistaa jokaiselle omanlaisen tavan osallistua oman toimintakyvyn tai kiinnostuksen mukaisesti. Osalle oli luontevampaa ottaa vastuuta esimerkiksi toiminnan ideoinnista ja toteutuksesta ja osa taas halusi vain osallistua valmiiseen toimintaan.

13.2 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen ympäristö muodostuu erikokoisista ja erilaisista yhteisöistä sekä ihmisistä. Se on arvovaltaan, valtaan ja odotuksiin sidottu systeemi, jossa yksilön odotetaan toimivan tietyllä tavalla. Keskeistä hyvinvoinnin kannalta on, että rakenteet antavat yksilöille mahdollisuuden kokoontua yhteen ja vuorovaikutukseen muiden kanssa. (Elo 2009, 97.) Kotona asuville ikääntyneille tärkeitä sosiaalisia ja fyysisiä ympäristöjä ovat kodit, pihat, ympärillä oleva asuinalue, sekä harrastuspaikat ja ympäröivä luonto. Niiden merkitys ikääntyneelle on suuri, sillä ne pitävät elämässä kiinni. Elämässä kiinni pysyminen merkitsee sosiaalisen minä identiteetin ylläpitämistä. Toisten ihmisten tapaaminen, keskusteleminen ja ajatusten vaihtaminen, menneiden muisteleminen, arkipäiväisistä ja maailman asioista puhuminen tutuissa paikoissa ovat ympäristösuhteen ylläpitämistä. Toisten ihmisten tapaaminen tuo myös jatkuvuutta, turvallisuutta ja ennustettavuutta ikääntyneen jokapäiväiseen elämään. (Salonen 2011, 163.)

Omaan sukupolveen kuuluminen on tärkeä asia monelle ikääntyneelle, sillä samaan ikäluokkaan kuuluvia ihmisiä yhdistävät monet yhdessä koetut tapahtumat

elämän eri vaiheissa. Samaan sukupolveen kuuluvat ihmiset ymmärtävät toisiaan paremmin kuin eri sukupolviin kuuluvat ihmiset. Yhteyden katoaminen omaan sukupolveen voi aiheuttaa yksinäisyyden kokemista. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 27.)

Merkityksellisimpänä syynä toimintaan osallistumiselle oli ihmisten tapaaminen ja uusien sosiaalisten suhteiden luominen. Erityisesti tärkeäksi koettiin kokemusten vaihtaminen saman ikäisten ja saman elämäkokemuksen omaavien ihmisten kanssa. Osa ei tapaa ryhmäläisiä ryhmien ulkopuolella eikä koe sitä myöskään tarpeelliseksi. Haastateltavat kertoivat kuitenkin, että jos he kohtaavat ryhmäläisiä kaupungilla niin he vähintään tervehtivät ja saattavat pysähtyä vaihtamaan kuulumisia. Osa oli luonut ryhmien avulla ystävyys-suhteita ja he tapailivat myös ryhmien ulkopuolella. Ryhmäläisten kesken oli löytynyt myös apua arjen tilanteisiin ryhmän ulkopuolella, kuten esimerkiksi kaupassa käymiseen.

Yksinäisyyttä voidaan pitää yhtenä ikääntymisen keskeisistä ongelmista. Osa ikääntyneistä ei tunne itseään yksinäiseksi, vaikka viettäisi paljon aikaa yksin, ja enemmän kokemukseen yksinäisyydestä vaikuttaakin eletty elämä. Ikääntyneelle yksinäisyys on erilaista kuin nuoremmille sukupolville, sillä monesti ikääntynyt on yksinäinen vasten tahtoaan. Ikätoverit voivat olla jo kuolleita, ja oma toimintakyky heikentynyt niin, ettei seuraan hakeutuminen onnistu, vaikka halua siihen olisi. Yksinäisyys voi edistää fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia, tai ainakin lisätä oirehdintaa. (Eloranta & Punkanen 2008, 106.)

Kolmannen ja neljännen iän yksinäisyyden kokemukset voivat erota paljonkin toisistaan. Kolmannessa iässä koettu yksinäisyys voi olla väliaikainen ja jopa positiivinen tunne, kun taas neljännessä iässä yksinäisyyttä voi olla hankalampi välttää ja sen seuraukset voivat olla negatiivisempia. Heikentynyt toimintakyky ja sairaudet vaikuttavan ikääntyvien mahdollisuuksiin ylläpitää sosiaalisia suhteita. (Uotila, Lumme-Sandt & Saarenheimo 2010, 121.)

Tuloksissa yksinäisyys ei tullut ilmi niin vahvasti kuin olimme odottaneet. Suurimmalle osalle haastateltavista yksinäisyyden kokemus ei ollut syynä ryhmiin osal-

listumiselle. Pieni osa haastateltavista kertoi elämäntilanteen muutoksen johtaneen siihen, että he kaipasivat uusia sosiaalisia suhteita. Osa myös kertoi ryhmiin osallistumisen olevan syy lähteä kotoa ihmisten ilmoille. Osa haastateltavista oli yksineläjiä, mutta he eivät niinkään kokeneet yksinäisyyttä, vaan nauttivat siitä, että saavat “elää itselleen” ja oman näköistä elämää.

Ikääntynyt on osa eri yhteisöjä, kuten perhe, harrastus tai asumisyksikkö. Yhteisöllisyyden tunne voi heikentyä yksin asuessa tai ikäihmisen menettäessä roolinsa esimerkiksi leskeksi jäädessään tai muuttaessaan palvelutaloon. Siteet aiempiin ihmissuhteisiin voivat katketa ja mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen heikentyä. Yksilön aktiivisuutta arvioitaessa hänen omat kokemukseensa ovat tärkeitä ja ihminen voi viettää aktiivista elämää myös omissa oloissaan. (Tiikkainen 2013, 288–289.)

13.3 Osallisuuden toteutuminen

Vapaaehtoistoiminnan kapeampi käsite keskittyy ennen kaikkea vapaaehtoiseen auttamistyöhön – siis vapaaehtoistyöhön, laajempi puolestaan sisältää kansalais- ja yhdistystoimintaan liittyvän vapaaehtoisen toiminnan, esimerkiksi yhdistysten ja järjestöjen luottamustehtävät sekä vertaistoiminnan. (Haarni 2009, 82.) Haarnin (2010) tutkimuksessa selvisi, että kohtaamispaikat turvaavat monelle eläkeikäiselle osallisuuden ja osallistumisen. Kohtaamispaikkoja pidettiin tärkeinä, sillä tekemisen rinnalla ne tarjoavat mahdollisuuden tavata oman ikäisiä kohtalotovereita ja olla osana yhteisöä. Huolenaiheena haastateltavilla oli toiminnan jatkuvuus projektin päättymisen jälkeen. Projektiluontoisuus nähtiin haasteena, sillä vaikka tilalle tulisi uusi projekti, toiminta täytyy aina käynnistää uudestaan ja toiminnan sisältö voi muuttua.

Opinnäytetyömme tutkimukseen kuuluneiden kolmen kohtaamispaikkatoiminnan toimintaperiaate perustuu ikäihmisten osallisuuden ja toimijuuden tukemiseen. Vertaistoiminnan avulla kohtaamispaikkatoimintojen sisällä voi syntyä uudenlaisia toimintamuotoja, kuten Sinkkolan Senioritiistaissa syntynyt kokkikerho. Kokkikerho syntyi osallistujien omasta innostuksesta aiheeseen. Kohtaamispaikat

turvaavat osallisuuden toteutumista ja tarjoavat mahdollisuuden ikäihmisille olla osana yhteisöä.

Vaikuttamisen mahdollisuus koettiin tärkeäksi, vaikka ei konkreettisesti olisikaan vaikuttanut ryhmien toiminnan sisältöön. On tärkeää, että kävijöitä kuullaan toiminnan ideoinnissa ja suunnittelussa, jotta toiminnasta tulisi heidän näköistään ja osallistujille antoisaa. Hyvinvointia tukeva ympäristö tarjoaa vaikuttamisen, liittymisen ja osallisuuden mahdollisuuksia (Kananaja & Karjalainen 2017, 158).

Opinnäytetyömme tuloksissa tuli ilmi, että osallistujan rooliin oli helppo asettua, mutta vastuun ottaminen ryhmien toiminnasta tai toiminnan järjestämisestä vaikutti olevan monille liian sitovaa. Monet toivoivat, että voisivat osallistua valmiiksi organisoituun toimintaan, mutta myös pienet vastuutehtävät koettiin mahdollisiksi. Esimerkiksi vieraiden vastaanottaminen ja kahvitteluista huolehtiminen olivat mahdollisia tehtäviä. Ohjaajan rooli ryhmien organisoijana ja toteuttajana nähtiin ryhmien toimimisen ja ilmapiirin kannalta tärkeänä. Myös Haarnin tutkimuksesta (2010) selvisi, että kohtaamispaikat tarjosivat monenlaisia roolivaihtoehtoja mukana olemiseen, sillä toimintaan voi osallistua niin syrjemmältä kuin aktiivises-tikin, tai ihan vain sivusta seuraamalla. Eri rooleissa syntyvä vuorovaikutus on kävijöille tärkeää, sillä kohtaamispaikkojen tuttavat muodostavat merkittävän piirin, jossa jakaa ja vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia, ja vain olla muiden parissa. Myös opinnäytetyömme tuloksissa toimintaan osallistuminen koettiin helpoksi, koska ryhmien ilmapiiri oli rento ja avoin sekä aikataulu joustava. Ryhmien kiireetön ja avoin tunnelma koettiin tärkeäksi, sillä ryhmiin sai tulla ja niistä lähteä omaan tahtiin.

13.4 Tasa-arvon toteutuminen

Osallistujien kokemukset tasa-arvosta olivat samansuuntaisia. He kokivat ryhmäläisten olevan keskenään tasa-arvoisia. Tähän kokemukseen vaikutti ryhmien ilmapiiri, ohjaaja, oma asennoituminen sekä Setlementin arvojen sitoutumattomuus. Setlementtitoiminnan poliittinen ja uskonnollinen sitoutumattomuus nähtiin hyvänä asiana. Samansuuntaisia tuloksia olivat saaneet Setlementtitoiminnan sitoutumattomuudesta myös Pitkänen ja Särkelä-Kukko (2016) tutkimuksessaan.

Ryhmän sisällä ei koettu tarpeelliseksi jakaa henkilökohtaisia uskonnollisia tai poliittisia arvoja. Tämä nähtiin tasa-arvon toteutumista tukevana asiana.

Kotona asuvia ikääntyneitä havainnoitaessa on huomattu, että naiset ovat miehiä aktiivisempia sekä kotonaan että kodin ulkopuolella. Kotitöiden lisäksi naiset osallistuvat esimerkiksi erilaisten kerhojen toimintaan. Ikääntyneet miehet hakeutuvat vähemmän kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin, mutta heille esimerkiksi työelämästä tutut ”miesporukat” ja niiden toimintaan osallistuminen on tärkeää. Miehet kaipaavat useammin toiminnalta päämäärää, pelkkä yhdessä oleminen ei riitä. Naisten puheliaisuus ja miesten vaikeneminen näyttävät ikääntyneiden kohdalla olevan paikkansa pitävä stereotypia, sillä miehet ovat seurassa vaiteliaampia, eivätkä puhu etenkään tunteistaan yhtä herkästi kuin saman ikäluokan naiset. (Salonen 2011, 162.)

Toiminnoissa selkeästi suurin osa kävijöistä on naisia ja miehiä kaivattaisiin lisää mukaan toimintaan. Haastateltavat pohtivat, että miksi miehiä käy ryhmässä niin vähän tai miksi he eivät jää toimintaan mukaan. Johtuuko se kenties siitä, että miehet ajattelevat toiminnan olevan pelkkää keskustelua vai onko miehillä edes samanlaista tarvetta osallistua tällaiseen ryhmätoimintaan? Onko myös kynnys naisvaltaiseen ryhmään mukaan menemiseen liian suuri? Saman tyyppistä pohdintaa herätti myös uusien kävijöiden saaminen mukaan toimintaan.

Toimintakyky on kykyjen ja osaamisten käyttöä sosiaalisissa tilanteissa ja toiminnassa. Olennaista tällöin on millaiset fyysiset ja sosiaaliset puitteet tilanteessa on, millaisia paikkoja siihen sisältyy, millaisia mahdollisuuksia se avaa tai sulkee, mitä tilanteessa tahdotaan tai tavoitellaan ja lopuksi millaiseksi tilanne koetaan tai arvioidaan. (Jyrkämä 2007, 215.) Opinnäytetyömme tuloksista kävi ilmi, että tasa-arvon toteutumisessa merkityksellisiä tekijöitä ovat oma asenne ja suhtautuminen toisiin ihmisiin. Oman ja ohjaajien suvaitsevaisuuden erilaisia ihmisiä kohtaan koettiin helpottavan ryhmään sulautumista.

Tasa-arvon toteutumiseen liittyivät myös esteettömyyteen ja tilojen sijaintiin vaikuttavat tekijät. Kokoontumistilat eivät ole esteettömät ja tämä voi osaltaan vai-

kuttaa osallistumisen mahdollisuuksiin. Tilat saivat kyllä myös paljon kiitosta sijainnistaan ja ne koettiin viihtyisiksi, kotoisiksi ja toimintaan sopiviksi. Keskeinen, kotia lähellä oleva sijainti oli osallistumista helpottava tekijä, sillä monet saapuvat toimintaan kävellen tai pyöräillen.

14 Pohdinta

Ikääntyneiden määrä on viime vuosina kasvanut yhteiskunnassamme ja heidän joukossaan aktiivisten ikääntyneiden määrä lisääntyy. Vanhuuskuva on monimuotoistunut ja ikääntyneet nähdään nykyään enemmän heterogeenisenä joukkona, joilla on jokaisella omanlaisensa elämäntavat ja tarpeet. Tarvitaan siis uudenlaisia palveluita ja toimintamalleja vastaamaan tähän tarpeeseen. Eläkkeelle jäädessään ja ikääntymisen myötä ihminen joutuu luopumaan aiemmista rooleistaan ja etsimään elämälle uusia merkityksiä. Vapaaehtoistyö, harrastukset sekä järjestöjen tarjoamat toimintamahdollisuudet voivat tarjota ikääntyneille tässä elämänvaiheessa mielekästä ajanvietettä. Samalla nämä toiminnot myös parantavat ja tukevat ikääntyneiden hyvinvointia ja toimintakykyä. Tavoitteena on, että ikääntyneiden palvelujen tarve vähenee ja siirtyy myöhemmäksi. Aktiivisen ikääntymisen käsite on suhteellisen uusi, mutta se on saanut kannatusta myös kansainvälisesti. Näkökulma ikääntyneiden kanssa tehtävästä työstä on muuttunut asiakaslähtöisemmäksi ja saanut täten uudenlaisia muotoja. Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen, sillä vastaavanlaista tutkimusta, jossa ikääntyneiden omaa ääntä ja kokemuksia kuullaan kohtaamispaikkatoiminnan merkityksiä selvitettäessä ei ole paljoa tehty.

Opinnäytetyömme aiheena oli selvittää Joensuun Setlementin kolmen senioriryhmän merkityksiä kävijöilleen. Toimintamuoto on Joensuun Setlementillä uusi ja vastaavanlaista tutkimusta ei ole vielä tehty. Tavoitteenamme oli selvittää miksi he olivat alun perin lähteneet toimintaan, mikä sai heidät edelleen osallistumaan ja mitä merkityksiä he kokivat ryhmätoiminnasta saaneensa. Tarkoituksena oli tarkastella järjestötyön merkitystä toimintaan osallistuneiden omien kokemusten pohjalta Joensuun Setlementin senioriryhmissä. Lisäksi selvitimme tasa-arvon

toteutumista ryhmissä ja siihen vaikuttavia asioita. Tutkimuksen tarkoitus oli myös toimia toimeksiantajan työn kehittämisen ja raportoinnin tukena.

Johtopäätöksistä ilmenee, että Joensuun Setlementin seniorityö on merkityksellinen väylä osallisuuden toteutumiselle Joensuun seudun ikäihmisille. Toiminta luo kävijöille mahdollisuuden luoda uusia sosiaalisia suhteita, hankkia tietoa sekä mielekästä ja vaihtelevaa tekemistä arkeen. Kaikki haastateltavat kokivat, että saavat osallistua toimintaan haluamallaan tavalla ja, että he pääsevät halutesaan vaikuttamaan toiminnan sisältöihin ja toteutukseen. Kaikki ryhmäläiset koettiin tasavertaisiksi ja tasa-arvon toteutumiseen vaikutti oma sekä ohjaajien asenne toisia kohtaan ja ryhmien avoin ja rento ilmapiiri.

Opinnäytetyömme tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia eläkeikäisiä, eikä myöskään valtakunnallisesti, sillä tutkimuksemme aineisto sisälsi vain kolmen paikallisen Joensuussa toimivan ryhmän kävijöiden kokemuksia. Toiminnan merkityksellisyyden näkökulmasta tuloksia ei voi myöskään yleistää, sillä kyseinen toiminta tavoittaa vain pienen osan eläkeikäisistä. On myös hyvä huomioida, että kaikki eivät kaipaa tai koe itselleen sopivaksi tällaiseen toimintaan osallistumista. On olemassa myös muunlaisia tapoja ja väyliä vahvistaa osallisuutta ja hyvinvointia, ja löytää mielekkyyttä elämään. Kaikille esimerkiksi ryhmämuotoinen toiminta ei ole sopiva tapa osallistua. Opinnäytetyössämme aktiivisen ikääntymisen käsite on vahva, mutta tulee muistaa, että on olemassa myös ikääntyneitä, jotka eivät syystä tai toisesta pysty tai halua toimia tämän vanhuskäsityksen mukaan. Vastuuta ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisesta ja ennaltaehkäisevästä työstä täytyy myös tulevaisuudessa jakaa, jotta se ei jäisi pelkästään ikääntyneiden oman aktiivisuuden varaan.

14.1 Luotettavuus ja eettisyys

Hyvää tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus, jolloin luotettavuus- ja arviointikriteerit eivät ole tutkijalle vain tarkistuslistoja. Laadukkaan tutkimuksen tekemiseksi on huolehdittava, että tutkimussuunnitelma on tehty huolellisesti, tutkimusasetelma on sopiva ja raportointi on tehty hyvin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127.) Tutkimusaiheen valintaan ja siihen liittyviin eettisiin pohdintoihin liittyvät

kunkin tieteenalan omat arvolähtökohdat, toiminnan tavoitteet ja ihmiskäsitykset. Tutkimusetiikassa korostuu erityisesti tutkittavien suoja. Ihmisoikeudet muodostavat ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan. Tutkittavien suojaan kuuluu, että tutkijan tulee selvittää osallistujille tutkimuksen tavoitteet, riskit ja menetelmät niin, että osallistujat ne varmasti ymmärtävät. Lisäksi siihen kuuluu osallistujan vapaaehtoinen suostumus ja mahdollisuus kieltäytyä tai keskeyttää oma osallistuminen tai kieltää itseään koskevan aineiston käyttö. Tutkijan on varmistuttava siitä, että osallistuja antaessaan suostumuksensa tietää oikeutensa ja sen, mistä tutkimuksessa on kyse. Tutkittavien suojaan kuuluu lisäksi osallistujien hyvinvoinnin ja oikeuksien turvaaminen, luottamuksellisuus ja nimettömyys, ellei osallistujalta ole saatu lupaa identiteetin paljastamiseen. Tutkimuksen tekijän on noudatettava tehtyjä sopimuksia ja toimittava vastuuntuntoisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Teimme tutkimusta varten seitsemän haastattelua, joista ensimmäinen oli koehaastattelu, jonka tuloksia emme huomioineet tässä tutkimuksessa. Haastateltavat valitsimme itse yhdessä Rajaton ikä -projektin koordinaattorin kanssa. Päädyimme valitsemaan haastateltavat itse, jotta saisimme varmasti joka ryhmästä kävijöitä sekä uusia ja pidempään ryhmissä käyneitä henkilöitä haastateltaviksi. Lisäksi huomioimme haastateltavien valinnassa sen, että heidän toimintakykynsä olisi haastattelun tekemisen kannalta sellainen, että saisimme luotettavaa tietoa. Tutkimuseettisesti ajatellen haastateltavien valinnan olisi voinut suorittaa myös esimerkiksi niin, että haastateltaviksi haluavat olisivat voineet itse ilmoittautua meille julkisen ilmoittautumislistan kautta. Valintoja haastateltavien suhteen oli kuitenkin tehtävä ja myöskään aikataulu ei tässä kohtaa mahdollistanut ilmoittautumislistaa.

Teemahaastattelurunkoa valmistellessamme huomioimme tekstin tarpeeksi suuren koon sekä kieliasun ymmärrettävyyden. Esimerkiksi teema osallisuus olisi voinut olla vaikea ymmärtää, mutta pilkoimme teemat kysymysten avulla käytännön tasolle. Projektikoordinaattori kysyi ensin valitsemiltamme kävijöiltä kiinnostusta osallistua haastatteluun ja samalla lupaa luovuttaa yhteystiedot meille. Tämän jälkeen olimme haastateltaviin puhelinyhteydessä ja toimitimme heille saa-

tekirjeen ja teemahaastattelurungon etukäteen tutustuttavaksi. Tämän lisäksi varmistimme ennen haastattelua, että haastateltavat ovat ymmärtäneet mihin ovat osallistumassa ja mihin hyödynnämme saatua aineistoa. Lisäksi pyysimme allekirjoittamaan haastatteluluvan. Haastattelunauhoitteet tuhoataan työn valmistuttua ja aineistoa käsitellään niin, että haastateltavien anonymiteetti säilyy koko prosessin ajan.

Aineistonkeruumenetelmänä päädyimme teemahaastatteluun yksilöhaastatteluna, sillä ajattelimme, että saisimme haastateltavat kertomaan avoimesti kokemuksistaan. Haastatteluja tehdessämme huomasimme, että vaikka olimme haastateltaville entuudestaan tuttuja, oli haastattelutilanne osalle haastateltavista jännittävä ja virallinen tilanne. Olemme jälkikäteen pohtineet olisiko esimerkiksi ryhmähaastattelu toiminut paremmin, olisiko tilanne ollut rennompi ja avoimempi vai aivan toisinpäin. Saimme haastattelujen avulla kuitenkin paljon aineistoa, vaikka olimme ajatelleet, että haastattelut olisivat olleet pidempiä ajallisesti. Haastattelujen kesto oli keskimäärin puoli tuntia. Olimme suorittaneet kehittämistyön harjoittelun kyseisissä ryhmissä ja opinnäytetyöprosessi alkoi lähes heti harjoittelun jälkeen. Ryhmien toiminta ja ryhmäläiset olivat meille entuudestaan tuttuja, mutta olemme pyrkineet toimimaan niin, ettei aiempi tieto ja kokemus ryhmistä vaikuttaisi tähän tutkimukseen ja sen tuloksiin.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkijat ja tieteelliset asiantuntijat noudattavat työskennellessä rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta sekä soveltavat tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä. Lisäksi siihen kuuluu avoimuus tuloksia julkaistaessa sekä kunnioitus muiden tutkijoiden töitä ja saavutuksia kohtaan. Hyvän käytännön mukaan suunnitelma, toteutus ja raportointi tehdään yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134.) Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa kannattaa huomioida seuraavia asioita: tutkimuksen kohde ja tarkoitus, oma sitoutuneisuus tutkijana, aineiston keruu ja siihen liittyneet mahdolliset ongelmat. Lisäksi luotettavuuden arviointiin vaikuttavat tutkimuksen tiedonantajat, tutkijan sekä tiedonantajan välisen suhteen toimivuus, tutkimuksen kesto, raportointi sekä luotettavuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.) Olemme koko

opinnäytetyöprosessin ajan noudattaneet hyviä eettisiä käytänteitä, toimineet rehellisesti ja huolellisesti sekä olleet tarkkoja työn luotettavuuden suhteen. Olemme toimineet jatkuvassa yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja olemme halunneet työskentelyssämme huomioida myös Settlementtitoimintaa ohjaavat arvot.

14.2 Oppimisprosessi

Opinnäytetyöprosessimme on ollut noin vuoden mittainen. Saimme aiheen toimeksiantajalta helmikuussa 2017, jonka jälkeen aloitimme suunnitelman kirjoittamisen. Toukokuun lopussa ja kesäkuun alussa pääsimme toteuttamaan koehaastattelun sekä lopulliset haastattelut. Aineiston litterointi, sisällönanalyysi, tulosten kokoaminen ja raportointi ovat tapahtuneet syksyn 2017 aikana. Teoriaa opinnäytetyötä varten olemme keränneet jatkuvasti eri lähteistä, kuten kirjoista, lehtiartikkeleista sekä internetistä. Olemme osallistuneet koko prosessin ajan ohjauksiin sekä olleet yhteydessä toimeksiantajaan saadaksemme palautetta.

Opinnäytetyöprosessi on opettavainen ja antoisa matka. Prosessi on opettanut tutkimuksen tekemisen perusteita ja sitoutumista, pitkäjänteisyyttä sekä kärsivällisyyttä. Syventävän harjoittelun ja opinnäytetyön yhdistäminen on antanut mahdollisuuden perehtyä kunnolla ikääntyneiden parissa tehtävään ennaltaehkäisevään järjestötyöhön ja sen yhteiskunnalliseen tarkoitukseen.

Saimme opinnäytetyön aiheen syventävän harjoittelun jälkeen ja päädyimme tekemään tutkimuksellisen työn toiminnallisen sijaan. Meillä molemmilla oli aiemmin ollut ajatus, että tekisimme toiminnallisen opinnäytetyön, joten suunnitelman muutos pakotti meidät heti menemään myös omalle epämurkavuusalueelle. Aihepiiri on ollut alusta saakka mielenkiintoinen ja se on motivoinut meitä työskentelyssä eteenpäin. Prosessi on ollut pitkä ja siihen on kuulunut myös väsymyksen ja epätoivon tunteita sekä epäilyksiä omien taitojen riittävydestä. Onneksi työn tekemiseen on ollut hyvin aikaa, sillä välillä työhön on ollut hyvä ottaa etäisyyttä, jotta on voinut palata sen äärelle uusin voimin ja ajatuksin.

Suunnitelman kokoaminen tuntui helpolta, sillä syventävän harjoittelun aikana olimme jo orientoituneet aiheeseen ja työmme aihe oli selkeä. Suunnitelmaa kootessa uutena asiana tutustuimme laadullisen tutkimuksen teoriaan. Kummallakaan ei ollut aiemmin kokemusta vastaavanlaisen tutkimuksen tekemisestä, joten koko prosessia ajatellen tutkimusteoriaan tutustuminen vaati syventymistä.

Suunnitelman hyväksymisen jälkeen pääsimme toteuttamaan haastatteluja. Haastattelutilanteista meillä kummallakaan ei ollut juuri aiempaa kokemusta, joten tilanne oli opettavainen ja jännittävä. Kokemuksen puute ilmeni niin, että etenimme aika tiukasti teemahaastattelurungon mukaisesti, emmekä aina osanneet tarttua puheesta ilmenneisiin seikkoihin ja esittää niistä jatkokysymyksiä. Kokemuksen myötä haastattelujen tekeminen tuntui luontevammalta.

Haastattelujen jälkeen aloitimme litteroinnin ja aineiston analysoinnin. Litterointi ei ollut niin suuritöistä kuin olimme etukäteen ajatelleet. Tätä vaihetta helpotti myös se, että teimme työn kahdestaan. Vaikka olimme jo suunnitelmaa varten tutustuneet aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmiin, jouduimme syventymään aiheeseen tarkemmin ennen tähän työvaiheeseen siirtymistä. Epäilyksistä oli vahvasti esillä tässä vaiheessa. Lopulta kun löysimme työtämme ajatellen sopivat analyysimenetelmät, kuten teemoittelun värikoodein, niin pääsimme taas työssämme eteenpäin.

Raportointivaiheessa teorian kerääminen ja tietoperustan rajaaminen tuntuivat haastavilta. Tässä apuna on ollut ohjauskeskustelut opettajien ja toimeksiantajan kanssa. Omien valintoihin ja päätöksiin luottaminen ja niiden perustelu on tämän työprosessin aikana vahvistunut. Myös lähteiden etsintä ja niiden kriittinen arviointi on työskentelyn aikana kehittynyt. Tietoperustan kokoamisessa haasteena oli, että valtaosa teoriasta käsitteli ikääntymistä hoitotyön näkökulmasta. Aiemmat opinnot ja niihin liittyneet raportit ovat antaneet kokemusta ja varmuutta kirjoitustyöhön. Kuitenkin työmäärän paljous on yllättänyt ja sen myötä on ollut pakko opetella aikataulun suunnittelua ja määrätietoista työskentelyä. Parityönä tehty toteutus on antanut sopivaa painetta ja myös tukea työn loppuun saattamiseksi. Yhdessä työskentely on ollut antoisaa, sillä olemme voineet jakaa ja

pohtia työn herättämiä kysymyksiä. Yhdessä tekeminen on synnyttänyt parhaimmillaan uusia näkökulmia ja tukenut oppimista. Parin kanssa työskentely on toiminut motivoivana tekijänä ja se on vaikuttanut varmasti myös työn tekemisen huolellisuuteen ja tarkkuuteen positiivisesti.

Opinnäytetyön tekeminen on auttanut linkittämään aiemmin opittua tietoa yhteiskunnalliseen kontekstiin. Kolmannen sektorin merkitys palveluiden tuottajana on auennut työn myötä uudella tavalla ja saanut meidät innostumaan siitä mahdollisena tulevaisuuden työkenttänä. Järjestösektorilla uusien toimintatapojen kokeileminen ja kehittäminen vaikuttaisi olevan helpompaa kuin esimerkiksi julkisella puolella. Toimeksiantajan, ohjaajien sekä työparin kanssa yhteydenpito ja yhteistyö on vahvistanut työelämätaitojamme.

14.3 Jatkotutkimusaiheet ja tutkimuksen hyödynnettävyys

Opinnäytetyömme aihe on sellainen, että siitä löytyy paljon jatkotutkimusmahdollisuuksia. Jo omaa tutkimustehtävää ja tutkimuskysymyksiä tehdessä joutuimme tekemään valintoja ja jättämään mielenkiintoisia aiheita työmme ulkopuolelle. Esimerkiksi Settlementin arvojen toteutuminen ja näkyminen ryhmien toiminnassa olisi aihe, josta voisi tehdä jatkotutkimusta. Me käsitelimme Settlementin arvoista vain tasa-arvon toteutumista ryhmissä ja sitäkin hyvin pintapuolisesti, sillä rajauksia oli työn laajuuden vuoksi tehtävä.

Tutkimuksemme tuloksista voisi syvemmin tutkia esimerkiksi miesten kiinnostusta osallistumiseen tai millaisia sisältöjä toimintaan tarvittaisiin, jotta miehiä saisi innostettua enemmän mukaan. Myös ryhmien säilymistä avoimina voisi tutkia, että miten myös uudet kävijät rohkaistuisivat paremmin liittymään mukaan ryhmiin. Työssämme hyvinvointi oli esillä, mutta aihetta voisi myös selvittää syvemmin, kuten selvittämällä millaiset asiat ylipäättään koetaan hyvinvointia lisäävänä ja tukevana.

Joensuun Settlementin senioritoiminta on tällä hetkellä projektimuotoista, joten toiminnan säilymisen turvaamisesta projektin jälkeen voisi tehdä tutkimusta. Ikäihmisille on tärkeää pysyvyys ja toimintojen säilyminen tutuissa ympäristöissä

ja aikatauluissa. Kuinka siis voisi taata toiminnan jatkuvuuden myös projektin jälkeen, tai onko se ylipäätään edes mahdollista, jos toiminnan ylläpitäminen jäisi pelkästään ikäihmisten omalle vastuulle.

Tätä tutkimusta voivat hyödyntää sosiaali- ja terveystieteiden alan ammattilaiset ja opiskelijat. Erityisesti ikääntyneiden kanssa työskentelevät voivat saada työstä uusia näkökulmia ja ideoita työnsä kehittämiseksi. Tutkimus avaa näkökulmaa ennaltaehkäisevästä työstä ja sen mahdollisuuksista ikääntyneiden kanssa. Toiminnan lähtökohta voi hoitaja-hoidettava -asetelman sijaan olla myös lähtöisin ikääntyneen omasta aktiivisuudesta, toiveista, tarpeista ja voimavaroista. Joensuun Setlementti voi hyödyntää tutkimuksesta saatuja tuloksia toiminnan kehittämisessä sekä hankkeen raportoinnissa.

Lähteet

- Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R., & Pohjola, L. 2008. Erikoistu vanhustyöhön - Osaamista hyvään arkeen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. & Nurmi, J-E. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Elo, S. 2009. Hyvinvointia tukeva ympäristö. Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.). Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy, 41–56.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Haarni, I. 2010. Eläkeikäisten kohtaamispaikat tekemisen ja tapaamisen yhteisinä. Gerontologia 24 (1), 3–13.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi, 13–34.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2016. Turvaverkko vai trampoliini – sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Joensuun Setlementti. 2017a. Joensuun Setlementti esittäytyy. Joensuun Setlementti Ry. <https://setlementtijoensuu.fi/ajankohtaista/joensuun-setlementti-esittaytyy/>. 11.9.2017.
- Joensuun Setlementti. 2017b. Rajaton ikä -projekti. Joensuun Setlementti Ry. <https://setlementtijoensuu.fi/seniorit/>. 5.10. 2017.
- Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimintatilanteet - aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.). Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö vanhuuden ja avuttomuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 195–218.
- Jämsén, A. & Kukkonen, T. 2014. Ikä! Moninainen ikäosaaminen. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu.
- Järg-Tärno, R. 2016. Jane Addams oli myös kriminologi. Suomen Setlementtiliitto. <https://www.setlementti.fi/?x21656=1436480> 25.9.2016.
- Kananoja, A. 2017. Kansalaistoiminta osana sosiaalipolitiikkaa. Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.). Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy, 94–102.
- Kananoja, A. & Karjalainen, P. 2017. Hyvinvoinnin edistäminen ja yhteistyö sosiaalipolitiikan uusissa rakenteissa. Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.). Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy, 156–170.
- Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2011. Asiakasryhmäkohtainen Sosiaalityö. Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.). Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy, 171–326.
- Kansalaisyhteiskunta. 2017. Kansalaisyhteiskunnan keskeiset ominaispiirteet. http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/kansalaisyhteiskunta/kansalaisyhteiskunnan_keskeiset_ominaispiirteet. 11.9. 2017.

- Kansalaisyhteiskunta. 2017. Kansalaisyhteiskunnan nykyinen laajuus. http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/kansalaisyhteiskunta/kansalaisyhteiskunnan_nykyinen_laajuus. 11.9. 2017.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.
- Korhonen, M., Hietanen, H. & Lyyra, T-M. 2009. Iäkkäiden henkilöiden kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa. *Gerontologia* 23 (4), 200–207.
- Kostamo-Pääkkö, K., Väyrynen, S. & Ojaniemi, P. 2015. Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.). *Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä*. EU: United Press Global ja kirjoittajat, 7–12.
- Leinonen, A. 2007. Tuottava ikääntyminen: käsitteestä käyttömahdollisuuksiin. *Yhteiskuntapolitiikka* 72 (3), 295–308.
- Lind, S. 2017. Kuulumisia seniorityöstä. Joensuun Setlementti. <https://setlementtijoensuu.fi/ajankohtaista/kuulumisia-seniorityosta/> 29.9.2017
- Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: Lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. *Vanhuuden voimavarat*. Vammala: Tammi, 89–118.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Pitkänen, I. & Särkelä-Kukko, M. 2016. Yhteisöllinen vertaistoiminta luo kokemuksia osallisuudesta. Särkelä-Kukko, M. (toim.) 2016. *Ihmiset kun innostuu niitä on vaikea pysäyttää - Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä Setlementeissä*. Vaasa: Fram, 69–84.
- Pohjola, A. 2015. Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.). *Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä*. EU: United Press Global ja kirjoittajat, 15–34.
- Rantanen, T. 2013. Gerontologisen tutkimustiedon soveltaminen ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämiseksi. Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 2013. *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Tampere: Tampereen yliopistopaino - Juvenes Print Oy. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf> 5.10.2017
- Salonen, K. 2011. Sosiaalinen näkökulmana vanhuudessa. Kotiranta, T., Niemi, P. & Haaki, R. (toim.) 2011. *Sosiaalisen toiminnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus, 152–168.
- Sandt, M. & Mikkola, S. 2014. *Tasa-arvon käsikirja kuntapäätäjille*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. <file:///C:/Users/vierailija/Downloads/tasa-arvo-opasebook.pdf>. 16.10. 2017.
- Seppänen, M. 2017. Gerontologinen sosiaalityö. Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.). *Sosiaalityön käsikirja*. Helsinki: Tietosanoma Oy, 260–270.

- Setlementtiliitto. 2017a. Jäsensetlementtien kansalaistoiminta. Suomen Setlementtiliitto. <https://www.setlementti.fi/toiminta/kansalaistoiminta/jasensetlementtien-kansalaistoiminta/>. 5.10. 2017.
- Setlementtiliitto. 2017b. Opinto- ja kulttuuritoiminta. Suomen Setlementtiliitto. <https://www.setlementti.fi/toiminta/opinto-ja-kulttuuritoiminta/>. 5.10. 2017.
- Setlementtiliitto. 2017c. Vaikeat elämäntilanteet. Suomen Setlementtiliitto. <https://www.setlementti.fi/toiminta/vaikeat-elamantilanteet/>. 5.10. 2017.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Lainsäädäntö. <http://stm.fi/tasa-arvo/lainsaadanto>. 16.10.2017.
- Tedre, S. 2007. Vanhuuden vahvat ja avuttomat. Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.). Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö vanhuuden ja avuttomuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 95-120.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Järjestöt. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/jarjestot>. 26.9.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Sosiaalinen pääoma. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveysserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>. 26.9. 2017.
- Tiikkanen, P. & Lyyra, T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Tiikkanen, P., Lyyra, T M., & Pikkarainen, A. (toim.). Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy, 69-80.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Uotila, H., Lumme-Sandt, K. & Saarenheimo, M. 2010. Lonely older people as a problem in society - construction in Finnish media. *International Journal of Ageing and Later Life* 5 (2), 103-130. <http://www.ep.liu.se/ej/ijal/2010/v5/i2/a05/ijal10v5i2a05.pdf>. 9.10. 2017.



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS
Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä,
joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Joensuun Setlementti Ry Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Sara Lind, projektikoordinaattori Rajaton Ikä-projekti, sara.lind(a)setlementtijoensuu.fi	
	Työn aihe Selvitys Joensuun Setlementti Ry:n senioritoiminnan merkityksistä kävijöilleen	
Tekijä	Nimi Jeena Karttunen	Opiskelijanumero 1401232
	Katuosoite	Postinumero Postitoimipaikka Joensuu
	Puhelin	Sähköpostiosoite jeena.karttunen@edu.karelia.fi
	Suoritettava tutkinto Sosionomi AMK	Ryhmätunnus Stsns14a
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) Jonna Ihanainen	Tehtävänimike Lehtori <i>Jonna Ihanainen</i>
	Toimipaikka ja osoite Tikkariinne 9, 80200 Joensuu	
	Puhelin +0505752839	Sähköpostiosoite Jonna.Ihanainen@karelia.fi
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohtan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tullessiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	23.5.2017 <i>Sara Lind</i>	<i>Sara Lind</i>
Tekijä	23.5.2017 <i>Joensuun Setlementti</i>	<i>Jeena Karttunen</i>
Karelia-amk	24.5.2017 <i>Jonna Ihanainen</i>	<i>Jonna Ihanainen</i>



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Joensuun Setlementti ry Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Sara Lind, projektikoordinaattori Rajaton Ikä -projekti, sara.lind(a)setlementtijoensuu.fi	
	Työn aihe Selvitys Joensuun Setlementti ry:n senioritoiminnan merkityksistä kävijöilleen	
Tekijä	Nimi Heidi Kosonen	Opiskelijanumero 1401237
	Katuosoite	Postinumero Postitoimipaikka Joensuu
	Puhelin	Sähköpostiosoite heidi.kosonen@edu.karelia.fi
	Suoritettava tutkinto Sosionomi (AMK)	Ryhmätunnus STSNS14A
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) Ihanainen Jonna	Tehtävänimike Lehtori <i>Lehtori</i>
	Toimipaikka ja osoite Tikkarinne 9, 80200 Joensuu	
	Puhelin 050 575 2839	Sähköpostiosoite jonna.ihanainen@karelia.fi
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisenaan kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	23.5.2017 Joensuun Setlementti ry	<i>Sara Lind</i>
Tekijä	23.5.2017 Joensuu Setlementti	<i>Heidi Kosonen</i>
Karelia-amk	24.5.2017 Jonna	<i>Jonna Ihanainen</i>

Hei!

Olemme Karelia ammattikorkeakoulun sosionomi opiskelijat Jeena Karttunen ja Heidi Kosonen. Teemme opinnäytetyötämme Joensuun Setlementti ry:lle. Aiheenamme on tehdä selvitys Joensuun Setlementin senioritoimintojen merkityksistä kävijöilleen. Ryhmät, joita tutkimuksemme koskee, ovat Sinkkolan senioritiistai, Seniorisinkut sekä Sunnuntaiklubi. Teemme tutkimuksellisen opinnäytetyön, johon keräämme aineiston tekemällä yksilöhaastattelut yhteensä kuudelle ryhmäläiselle. Toteutamme haastattelut touko-kesäkuun aikana. Haastateltavat osallistuvat haastatteluihin nimettöminä ja osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa noudatamme salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta. Toimitamme haastateltaville haastattelun teemat ja haastattelukysymykset etukäteen tutustuttaviksi. Tarkoitus on toteuttaa haastattelut rennossa ilmapiirissä keskustellen, joten varsinaisesti haastatteluun ei tarvitse etukäteen valmistautua. Jokaiseen haastatteluun on varattu aikaa noin tunti. Haastattelut nauhoitetaan. Opinnäytetyön tuloksia tullaan hyödyntämään Joensuun Setlementti ry:n sekä Rajaton ikä –projektin työn kehittämiseksi sekä projektin raportoinnin tukena.

Opinnäytetyömme ohjaaja on Karelia ammattikorkeakoulun lehtori Jonna Ihanainen p. 050 xxxxxxx. Joensuun Setlementiltä yhteyshenkilömme ovat toiminnanjohtaja Kirsi Autio p. 045 xxxxxxx sekä projektikoordinaattori Sara Lind 040 xxxxxxx. Tarvittaessa annamme mielellämme lisätietoja opinnäytetyöstämme.

Kiitokset vaivannäöstänne ja aktiivisuudestanne jo etukäteen.

Keväisin terveisin:

Jeena Karttunen & Heidi Kosonen

Sosionomi opiskelijat Karelia AMK

Selvitys Joensuun Setlementti ry:n senioritoiminnan merkityksistä kävijöilleen

Teemahaastattelurunko

Perustiedot

Ikä, ryhmä/ryhmät joissa olet mukana?

Milloin tulit mukaan Joensuun Setlementin senioriryhmiin?

Käytkö ryhmissä säännöllisesti?

Käytkö useammassa ryhmässä?

Jos käyt useammassa ryhmässä, niin miten mielestäsi nämä ryhmät eroavat toisistaan?

Toiminnan merkityksellisyys kävijöille

Miksi lähdit alun perin mukaan toimintaan ja minkälaisia odotuksia sinulla oli silloin toiminnan suhteen?

Miksi käyt tällä hetkellä ja onko toiminta vastannut odotuksiasi?

Mitä toiminta on antanut sinulle? (Mielekäs tekeminen, arjessa jaksaminen parantunut, iloa arkeen...)

Mikä toiminnassa on mielestäsi parasta?

Sosiaalinen hyvinvointi

Oletko löytänyt ryhmistä saman henkistä seuraa? Onko se sinulle tärkeää?

Oletko luonut ryhmien avulla uusia sosiaalisia suhteita? Millaisia? Oletko heihin yhteydessä ryhmien ulkopuolella?

Osallisuuden toteutuminen

Koetko, että olet saanut vaikuttaa toiminnan sisältöön ja toteutukseen halutesasi? Onko se sinulle tärkeää?

Koetko saavasi osallistua ryhmään omalla tavallasi? Millainen rooli sinulla on ryhmässä?

Onko mielestäsi ryhmiin helppo tulla mukaan? Miksi/miksi ei?

Tasa-arvon toteutuminen

Koetko olevasi osa ryhmää? Mikä saa sen aikaan?

Koetko, että ryhmäläiset ovat keskenään tasavertaisia? Miksi/miksi ei? Miten se näkyy ryhmässä?

Lopuksi:

Onko vielä jotain mitä haluaisit kertoa? Mitä ei tullut haastattelussa vielä esiin?

Haastattelulupa

Hei!

Teemme opinnäytetyönämme selvityksen Joensuun Setlementin senioritoiminnan merkityksistä kävijöilleen. Aineiston tutkimukseemme keräämme haastattelemalla toimintaan osallistuneita yksilöhaastatteluin. Haastattelut nauhoitetaan. Tutkimukseen osallistuminen on luottamuksellista. Kaikkea opinnäytetyöhön liittyvää aineistoa käsitellään niin, että haastateltavien anonymiteetti säilyy. Nauhoitteet ja muu haastatteluihin liittyvä materiaali tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voit halutessasi keskeyttää osallistumisen missä vaiheessa tahansa.

paikka ja päivämäärä

haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

haastattelijoiden allekirjoitukset ja nimenselvennykset

Esimerkki analyysipolusta

Vaihe 1. Litterointi ja koodaus

Koodasimme haastattelut niin, että itse erottaisimme ne toisistaan.

Esimerkki litteroinnista:

Mikä on parasta tässä toiminnassa? Noh, tietty se on se ihmisten kanssa kanssakäyminen, on parasta, mutta kyllä voin sanoa et mä olen tykänny noista, kun on ollut joku pitämässä jotain. Mä tykkään kyllä käydä kuuntelemassa luentoja ja kaikkee tällasta muutenkin. Ne on ollu ihan mukavia kyllä. Kyl niistä itellensä jotain aina saa.

Vaihe 2. Teemoittelu

Teemoittelimme aineiston värikoodein.

Esimerkki:

Mikä on parasta tässä toiminnassa? Noh, tietty se on se ihmisten kanssa kanssakäyminen, on parasta, mutta kyllä voin sanoa et mä olen tykänny noista, kun on ollut joku pitämässä jotain. Mä tykkään kyllä käydä kuuntelemassa luentoja ja kaikkee tällasta muutenkin. Ne on ollu ihan mukavia kyllä. Kyl niistä itellensä jotain aina saa.

Vaihe 3. Matriisitaulukko

Seuraavaksi kokosimme teemoittelun perusteella matriisitaulukon, johon kokosimme eri teemojen alle värikoodein koodatut osiot aineistosta.

PERUSTIE-DOT	TEEMA 1 Toiminnan merkityksellisyys kävijöille	TEEMA 2 Sosiaalisen hyvinvointi	TEEMA 3 Osallisuuden toteutuminen	TEEMA 4 Tasa-arvon toteutuminen	TEEMA 5 Muuta olennaista
2016 ja syyskuussa...	<p>Esimerkki:</p> <p>Noh, tietty se on se ihmisten kanssa kanssakäyminen, on parasta</p>	<p>Esi-merkki:</p> <p>oppii sil tavalla ym-</p>

	<p>kun on ollut joku pitämässä jotain.</p> <p>kuuntelemassa luentoja ja kaikkee tällasta</p> <p>Kyl niistä itellensä jotain aina saa...</p>	<p>märtä-</p> <p>mään tätä,</p> <p>täällä elävien ihmisten ajatuksia</p> <p>oon tutustunut nyt ihmisiin paremmin</p> <p>...</p>			
--	---	---	--	--	--

Vaihe 4. Tiivistäminen

Jouduimme kuitenkin kokoamaan matriisitaulukon aineiston uuteen tiedostoon, sillä taulukosta tuli niin laaja, että sitä oli hankala lukea. Tässä vaiheessa myös tiivistimme aineistoa.

Esimerkki:

TEEMA 1 **Toiminnan merkityksellisyys kävijöille**

- uusi paikkakunta ja halu tutustua uusiin ihmisiin
- toiminnassa vierailijat ja luennot kiinnostavia ja tuovat vaihtelua arkeen
- toiminta tuo hyvää mieltä
- toiminnassa parasta on kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa
- toiminnan myötä on tutustunut paremmin Joensuuhun
- “Kyl niistä itellensä jotain aina saa.”

- halu tutustua uusiin ihmisiin ja Joensuun palveluihin ja harrastemahdollisuuksiin
- tärkeintä olla ihmisten kanssa
- kaipasi ajanvietettä
- haluaa saada tietoa eri palveluista
- saa ryhmistä mielihyvää ja mielekästä tekemistä sekä keskusteluseuraa
- hyvä sijainti ja viihtyisät kodinomaiset tilat “käyn tässä lenkillä”
- “En tiä kuka tän on keksiny, mutta tää on aika nappiin sanosin.”
- keskustelut ja pienet yhteiset toiminnat ovat parasta ajankulua.

Vaihe 5. Tulokset

Esimerkki tulosten kokoamisesta:

Teema: Toiminnan merkityksellisyys kävijöille

Haastateltavien motiivit ryhmiin osallistumiselle olivat halu tutustua paikallisiin ihmisiin ja Joensuuhun, kolme haastateltavista oli muuttanut Joensuuhun muualta. He etsivät ryhmistä mielekästä ajanvietettä arkea pirstämään ja uusia kokemuksia sekä tuttavuuksia.

Ryhmillä oli selkeä merkitys yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä. Kaikki haastateltavat mainitsivat ryhmien kokoontumisissa tärkeintä olevan toisten ihmisten tapaamisen ja ajatusten vaihdon muiden kanssa. Ryhmiin lähteminen motivoi lähtemään kotoa "ihmisten ilmoille". "Ne on tärkeitä ne ihmiset, joiden kanssa voi paljon puhua, vuorovaikuttaa, nauraa ja jopa joskus itkeä."

Toiminnassa mielenkiintoiseksi koettiin vierailijat, erilaiset teemat ja luennot. "Kyl niistä itelensä jotain aina saa." Osa haastateltavista kertoi, että he olivat kuvitelleet ryhmät keskustelupiireiksi, mutta he olivat yllättyneet positiivisesti toiminnan monipuolisuudesta. Mahdollisuus keskusteluun koettiin tärkeäksi, mutta ryhmiin kaivattiin myös ohjelmaa. Useamman haastateltavan mielestä ohjaajan rooli ja toiminnan organisointi nähtiin olennaisena ryhmien toimivuuden kannalta. "Et jonkunnäköistä, vähän järjestelmällisyyttä kaipaisin." Yksi haastateltavista esimerkiksi mainitsi, että ei enää tässä elämänvaiheessa halua ottaa itselleen vastuutehtäviä, vaan nauttia valmiista toiminnasta...