



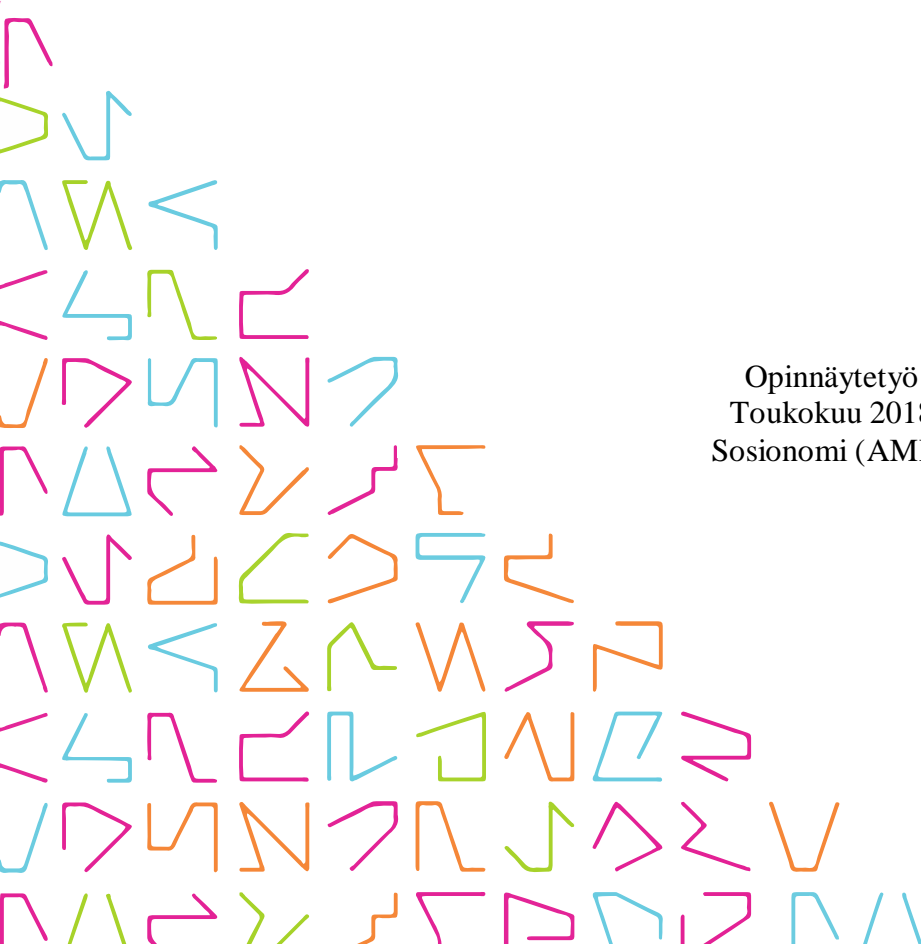
TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## **Etsivä vanhustyö mielenterveyden tukena**

### **Kokemuksia Kotipirtti Ry:n Etsivä vanhustyö -hank- keesta**

Anne Laahanen

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2018  
Sosionomi (AMK)



## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)

LAAHANEN, ANNE:

Etsivä vanhustyö mielenterveyden tukena  
Kokemuksia Kotipirtti Ry:n Etsivä vanhustyö -hankkeesta

Opinnäytetyö 64 sivua, joista liitteitä 7 sivua  
Toukokuu 2018

---

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin ikääntyneiden henkilöiden kokemuksia Kotipirtti Ry:n Etsivä vanhustyö -hankkeesta. Kokemuksista haettiin erityisesti etsivän vanhustyön merkityksiä mielen hyvinvoinnille. Ikääntyvät henkilöt ovat haavoittuvassa asemassa puhuttaessa palveluiden saavutettavuudesta sekä laadusta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli nostaa esiin etsivän vanhustyön merkitys puhuttaessa palveluiden katveessa olevien ikääntyneiden henkilöiden mielenterveydestä, tuottaa tietoa kehittämisideoista Etsivä vanhustyö -hankkeelle sekä antaa haastatteluun osallistuneille henkilöille kokemus kuulaksi tulemisesta.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyössä pyrittiin löytämään teemahaastatteluiden avulla kokemusperäistä tietoa haastattelemaan viittä eri ikääntynyttä Etsivä vanhustyö -hankkeen asiakasta. Haastattelut tallennettiin ja litteroitiin. Litteroidusta aineistosta pyrittiin löytämään vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin käymällä aineisto läpi sisällönanalyysin mukaisesti.

Aineiston pohjalta saaduista tuloksista kävi ilmi, että Etsivä vanhustyö -hankkeen ryhmämuotoiset toiminnot tukevat ikääntyvän henkilön mielenterveyttä. Mielenterveyden tukipilareiksi muodostuivat Etsivä vanhustyö -hankkeessa aineistolähtöisen analyysin kautta arjen rytmittyminen, yhteisöllisyys sekä uuden oppiminen ja mielekäs toiminta.

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että ikääntyvien palveluiden painottuessa yhä enemmän kotiin vietävien palveluiden muotoon, tulisi yhteisöllisyyttä tukea ja vahvistaa. Yhteisöllisyys toimii arjen tukena, ja mielekäs arki tukee mielenterveyttä. Kehittämisehdotuksina esiin nousivat luontolähtöinen toiminta, harrastusten tukeminen, erilaisten pelien lisääminen toimintaan sekä opastaminen tietotekniikan käyttämiseen.

Mahdollisessa jatkotutkimuksessa teemaa voitaisiin syventää koskemaan niitä ikääntyneitä, joilla on diagnosoitu mielenterveysongelma tai -häiriö. Jatkotutkimuksen myötä esiin nousisi ikääntyvien ryhmä, joilla on erityisiä haasteita ja tuen tarpeita mielenterveyden osa-alueilla.

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

LAAHANEN, ANNE:

Outreach Elderly Work Supporting Mental Health  
Experiences of Kotipirtti Registered Association's Outreach Elderly Work -Project

Bachelor's thesis 64 pages, appendices 7 pages  
May 2018

---

The purpose was to gather information about the experiences of the clients of outreach elderly work. The main focus was on the mental health and mental wellbeing. The data were collected from five elderly clients of Kotipirtti Registered Association's Outreach Elderly Work. These individuals were theme interviewed. The data were analyzed using qualitative content analysis.

The results show that all of the respondents had positive experiences of Kotipirtti Registered Association's Outreach Elderly Work. The findings indicate that outreach elderly work increases an individual's mental wellbeing. Three different categories were found which sustain mental health and mental wellbeing. Those categories were the elements which support an individual's alignment of daily life, communality and learning new skills and meaningful activity. As a conclusion the study shows that communality must reinforced among ageing individuals. Communality supports daily life and meaningful daily life sustains mental health.

Further studies could focus on the experiences of ageing individuals who have been diagnosed with mental disorder and who are the clients of outreach elderly work. By interviewing individuals with mental health problems, the study could highlight the experiences of individuals who have special needs in the areas of mental health.

---

Key words: outreach elderly work, mental health

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TAUSTAT JA LÄHTÖKOHDAT .....	7
2.1	Ajatus opinnäytetyön taustalla.....	7
2.2	Toimintaympäristön kuvaus .....	8
2.3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite sekä tutkimuskysymykset .....	9
3	ETSIVÄ VANHUSTYÖ MIELENTERVEYDEN TUKENA .....	11
3.1	Etsivän työn määrittelyä .....	11
3.1.1	Etsivä vanhustyö.....	12
3.1.2	Kotipirtti Ry:n Etsivä vanhustyö -hanke.....	15
3.2	Mielenterveys.....	16
3.2.1	Mielenterveyden osatekijöitä ikääntyessä.....	18
3.2.2	Mielenterveyden tukeminen ikääntyessä .....	23
4	TUTKIMUKSEN MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT .....	26
4.1	Kvalitatiivinen tutkimus tutkimusmenetelmänä .....	26
4.2	Teemahaastattelu tiedonkeruumenetelmänä.....	27
4.3	Sisällönanalyysi analyysimenetelmänä .....	30
5	MIELENTERVEYDEN TUKIPILAREITA ETSIVÄSSÄ TYÖSSÄ.....	34
5.1	Kokemuksia Kotipirtti Ry:n Etsivä vanhustyö -hankkeesta.....	34
5.1.1	Tiedottaminen .....	34
5.1.2	Toiminnan saavutettavuus.....	35
5.2	Etsivä vanhustyö -hankkeen merkitys mielenterveydelle .....	36
5.2.1	Yhteisöllisyys tukemassa mielen hyvinvointia .....	37
5.2.2	Uuden oppiminen ja mielekäs tekeminen mielen hyvinvoinnin tukena .....	39
5.2.3	Arjen rytmittyminen ja mielen hyvinvointi.....	40
5.3	Kehittämisehdotuksia .....	41
5.3.1	Luontolähtöinen toiminta tukemassa arkea.....	43
5.3.2	Pelien ja erilaisten ajanvietteiden merkitys yhteisöllisyydelle.....	44
5.3.3	Tietotekniikka osaksi arkea.....	45
5.3.4	Muita huomioita kehittämisideoista .....	46
5.4	Mielenterveyden tukipilarit Etsivä vanhustyö -hankkeessa .....	47
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	50
7	POHDINTA .....	52
	LÄHTEET .....	54
	LIITTEET.....	58
	Liite 1. Haastattelurunko .....	58

Liite 2. Haastateltavien kuvat.....	59
Liite 3. Saatekirje. ....	64

## 1 JOHDANTO

Ihmisen matka kohti vanhuutta on monisävyinen polku. Vanheneminen on läpi elämän jatkuva prosessi ja se käynnistyy jo ihmisen synnyttyä tähän maailmaan. Ihminen luo itse oman vanhuutensa, sen sisällöt sekä sen merkityksellisyyden. Tuohon luomisprosessiin vaikuttaa kuitenkin oleellisesti myös se, miten ympäröivä yhteiskunta sillä hetkellä vanhuuteen suhtautuu. Ihmisen perustarve, kuulluksi ja nähdyksi tuleminen, ei katoa ihmisen astuessa vanhuuden ikävaiheeseen. Sitä vastoin yhteisöt ja johonkin kuuluminen nousevat erityisen merkitykselliseksi vanhuudessa. (Siltala 2013, 7.) Yhteisöllisyys voi tukea ikäihmisen mielenterveyttä sekä arjen mielekkääksi kokemista. Kuuluessaan johonkin ihminen rakentaa edelleen omaa minuuttaan sekä kartuttaa erilaisia kokemuksia, arki rikastuu. Etsivää vanhustyötä tehdään Suomessa eri tavalla ja eri menetelmiä soveltaen eri kaupungeissa. Tässä tutkimuksessa keskitytään Tampereen Kotipirtti Ry:n Etsivä vanhustyö -hankkeeseen, jossa työmuotona ovat erilaiset ryhmät ja ryhmätoiminnot. Teoreettisena viitekehyksenä tässä opinnäytetyössä ovat etsivä työ sekä mielenterveyden osatekijät.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ikäihmisten kokemuksia etsivästä vanhustyöstä Kotipirtti Ry:n hankkeessa sekä saada tietoa siitä, millaisia merkityksiä etsivällä vanhustyöllä on ikäihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille. Tavoitteena tässä opinnäytetyössä on tuoda esiin etsivän vanhustyön mahdollisuus olla osana ikäihmisten palveluverkoston. Mielen hyvinvoinnin näkökulma on tässä opinnäytetyössä oleellinen, joten tavoitteena on myös nostaa esiin matalan kynnyksen palvelun merkittävyys mielen hyvinvoinnille. Tutkimuksen myötä on tarkoitus myös nostaa esiin mahdollisia kehittämiskohteita etsivässä vanhustyössä ja antaa tietoa Kotipirtti Ry:n etsivän vanhustyön hankkeelle esiin nousseista kehittämiskohteista. Tärkeänä tavoitteena on myös antaa haastatelluille ikäihmisille kokemus kuulluksi tulemisesta.

## 2 TAUSTAT JA LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Ajatus opinnäytetyön taustalla

Vanhustyön keskusliitto on kehittänyt Eloisa ikä -ohjelmassaan joukon menetelmiä, jotka tukevat ja vahvistavat ikääntyvien henkilöiden osallisuutta sekä psykososiaalista hyvinvointia. Eloisat helmet -nimellä kulkevasta menetelmäjoukosta löytyvät myös etsivän ja löytävän vanhustyön mallit. Malleja on ollut kehittämässä 31 sosiaali- ja terveystieteiden järjestöä. Menetelmien päätehtävänä on vahvistaa ikääntyvien henkilöiden hyvinvointia. (Eloisa ikä 2012-2017a.) Etsivä ja löytävä vanhustyö auttavat turvaamaan arvokkaan ja turvallisen ikääntymisen yhteiskunnassamme, jossa vaarana voi olla ikäihmisten syrjäytyminen valtavirrasta. Ne myös omalta osaltaan tukevat ikääntyvän toimijuutta sekä arjen sosiaalisia ulottuvuuksia, mitkä taas saattavat edistää mielen hyvinvointia ikääntyessä.

Teija Hammar (2017) pohdiskelee artikkelissaan 'Iäkkäiden palvelut' asiakkaan valinnanvapauden toteutumista sosiaali- ja terveydenhuollossa. Artikkelin tarkastelee valinnanvapausmallia niiden ikääntyvien henkilöiden näkökulmasta, jotka eivät syystä tai toisesta kykene päättämään tarvittavista palveluista ilman tukea. Tähän haavoittuvaan ikääntyvien ryhmään kuuluvat muistisairauksista sekä päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivät iäkkäät henkilöt. Ongelmalliseksi artikkelissa nähdään se, kuka huolehtii näiden iäkkäiden henkilöiden oikeuksien toteutumisesta ja palveluohjauksesta. Ikääntyvä henkilö tarvitsee usein monenlaisia palveluja, jolloin tukitoimet valinnanvapauden harjoittamisessa voivat tulla kyseeseen. (Hammar 2017.) Etsivä ja löytävä vanhustyö voivat olla avainasemassa puhuttaessa haavoittuvasta ikääntyvien ryhmästä. Osallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen voi edistää mielen hyvinvointia, mikä taas lykkää raskaiden palvelujen tarvetta. Tunne elämäntilanteesta tukee ikääntyvän arkea.

Tässä opinnäytetyössä syvennytäänkin etsivän vanhustyön maailmaan mielen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta. Hyvinvoiva mieli usein heijastuu koko ihmisen arkeen ja toimintakykyyn. Oleellista onkin tässä opinnäytetyössä nostaa esiin asiakkaiden kokemuksia etsivän vanhustyön ryhmätoiminnasta ja peilata niitä psyykkiseen hyvinvointiin haastatteluiden avulla. Taustalla on myös tutkijan oma kiinnostus sekä mielenterveys-että vanhustyötä kohtaan. Näistä jälkimmäinen on usein unohdettu ja se voidaan valtavir-

rassa mieltää joukoksi samankaltaisilla toiveilla ja tarpeilla varusteltua ihmisryhmää. Tärkeäksi tässä työssä nousee myös ennaltaehkäisevien ammatillisten työkalujen esiin nostaminen opinnäytetyön prosessin avulla.

## 2.2 Toimintaympäristön kuvaus

Toimintaympäristönä tässä opinnäytetyössä on Kotipirtti Ry:n Etsivä vanhustyö -hanke, joka on aloittanut toimintansa vuonna 2017. Toiminta jatkuu aina vuoteen 2019 saakka ja sinä aikana hankkeessa pyritään vahvistamaan ikääntyvien henkilöiden arjessa pärjäämistä esimerkiksi ryhmämuotoisten toimintojen avulla. Hankkeen tavoitteena on tarjota tukea ja apua ikääntyville henkilöille, joilla ei vielä ole mielekästä tekemistä. Toiminta pyrkii myös tukemaan ja vahvistamaan ikääntyvien osallisuutta sekä hyvinvointia. Hanke toimii Tampereen Tesomalla.

Tesomalla hankkeen toiminta kohdentuu Käräjätörmän alueelle. Alueella sijaitsee Kotipirtti Ry:n palvelutalo, jossa Etsivä vanhustyö -hankkeen toimisto sijaitsee. Hankkeen asiakkaat on pyritty tavoittamaan luomalla ympäröivien kerrostalojen kerho- ja kellaritiloihin ryhmämuotoista toimintaa. Tuomalla toiminnot asiakkaiden omaan elinympäristöön hanke luo matalan kynnyksen toimintaa, johon jokainen voi osallistua omien voimavarojensa mukaan. Tässä opinnäytetyössä haastateltavat henkilöt on löydetty hankkeen kerho- ja kellaritilojen ryhmätoiminnasta (Kuva 1).

Etsivä vanhustyö -hankkeen kaikille avoimet ryhmät keväällä 2018

Maanantai

Käräjätörmä 2:n kerhuone (A-talo, A-rappu) klo 13.00-15.00 alkaen 8.1.2018 kahvittelua ja rentoa yhdessäoloa

Tiistai

Käräjätörmä 3:n kerhuone +65-kerho 12.30-14.30 alkaen 9.1.2018 yhdessäoloa, kahvittelua ja rentoa meininkiä

Keskiviikko

Käräjätörmä 4:n kerhuone (A-rappu) Kokkikerho klo 11.00-14.30 alkaen 3.1.2018 Tervetuloa kokkaamaan omien voimien mukaan kivaan porukkaan!

Torstai

Ulkoilua mukavalla porukalla Käräjätörmässä. Lähtö klo 10 Käräjätörmä 3:n edestä, käänöpaikalta.

Senioriklubi Voionmaankatu 44 A:n kerhuoneella. Kerhossa mukavaa yhdessäoloa, kahvittelua, pelailua, laulua ja jutustelua. Kerho toteutetaan yhteistyössä Tampereen kaupungin virkeohjaajan kanssa.

Käräjätörmä 12 Ukko-kerho klo 16.30 alkaen 11.1.2018

Kotipirtin tiloissa oma porukka ikämiehille vapaaehtoisen vetämänä

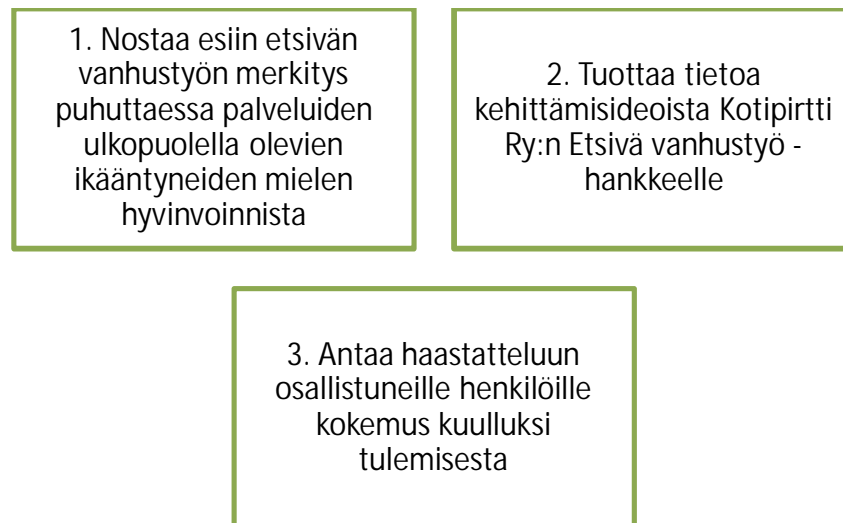
KUVA 1. Etsivä vanhustyö -hankkeen ryhmätoimintoja (Kotipirtti Ry).

Haastattelut toteutettiin ikäihmisten kotona, heidän omassa elinympäristössään tai jossain muussa rauhallisessa tilassa. Tutkimusta tehdessä tämä koettiin luontaiseksi ja parhaimmaksi tavaksi kohdata ikääntynyt haastattelun teeman puitteissa. Myös ikääntyneen oman äänen sekä hänen toiveidensa kuuleminen painottuivat haastattelupaikan valinnassa. Osa haastatelluista halusi tulla kohdatuksi omassa kodissaan, osa toivoi kohtaamispaikaksi jotain muuta tilaa. Tavoitteena oli luoda luottamuksellinen ja rauhallinen ilmapiiri huolimatta siitä, oliko kyseessä oma koti tai jokin muu tila.

### 2.3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite sekä tutkimuskysymykset

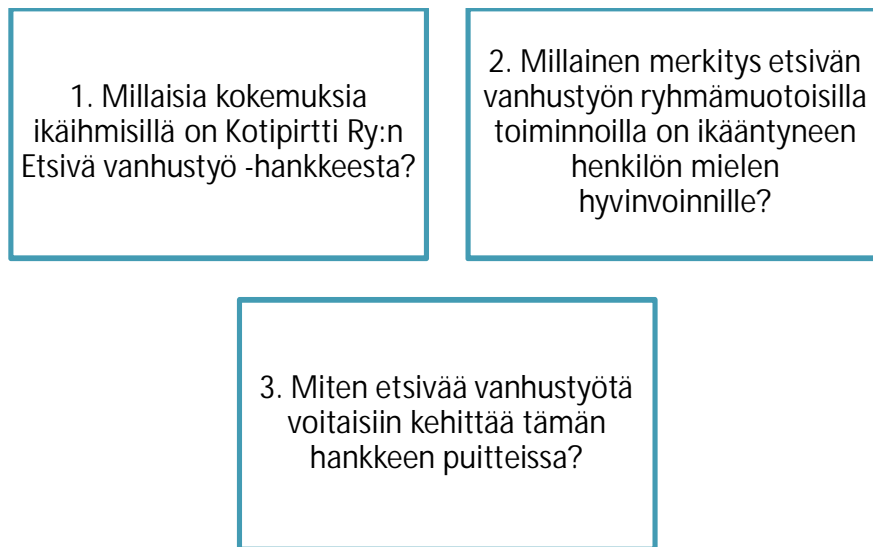
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ikääntyneiden henkilöiden kokemuksia etsivästä vanhustyöstä Kotipirtti Ry:n hankkeessa sekä saada tietoa siitä, millaisia merkityksiä etsivällä vanhustyöllä on ikääntyvän henkilön mielen hyvinvoinnille.

Tavoitteita tässä opinnäytetyössä on kolme, ne käyvät ilmi alla olevasta kuviosta 1.



KUVIO 1. Opinnäytetyön tavoitteet.

Tutkimuskysymyksiä on myös niin ikään kolme, ne lueteltuna alla olevassa kuviossa 2.



KUVIO 2. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset.

### 3 ETSIVÄ VANHUSTYÖ MIELENTERVEYDEN TUKENA

#### 3.1 Etsivän työn määrittelyä

Etsivästä työstä puhuttaessa usein ensimmäisenä mieleen nousee etsivä nuorisotyö. Etsivän nuorisotyön teoreettista sisältöä ja linjauksia voidaan soveltaa myös etsivään vanhustyöhön. Oleellisimpana erona edellä mainituissa on asiakaskunnan ikä. Etsivässä työssä pyritään saamaan kontakti niihin ihmisiin, joita palvelujärjestelmä ei vielä ole tavoittanut. Etsivässä työssä työntekijän on tärkeää asettua asiakkaan puolelle sekä saavuttaa asiakaskunnan luja luottamus. Työn pääpainona ei ole asiantuntijalähtöinen työote, tarkoituksena on ennemminkin päästä asiakkaan tunnekokemuksen tasolle. Työntekijän tulee päästä mukaan asiakaskunnan arkisiin kohtaamispaikkoihin ja tarjota apua sekä tukea asiakkaiden omissa toimintaympäristöissä. Työssä tärkeimpänä painopisteenä ovat asiakkaan tarpeet ja näkökulmat. Työmuotona etsivä työ pyrkii myös vahvistamaan ihmisten elinoloja sekä mahdollisuuksia. Etsivä työ on ammatillinen työmenetelmä syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten kanssa toimiessa. (Juvonen 2010, 67-80.) Etsivä työ on matalan kynnyksen toimintaa ja sitä tehdään siellä, missä ihmiset ovat. Myös Mikkonen (2007) linjaa, että etsivää työtä tehdään syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten keskuudessa. Työn tekemiseen liittyvät olennaisesti työntekijän arvot ja asenteet, joista ihmisarvon kunnioittaminen on yksi tärkeimmistä. Ihmisellä on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi sekä saada arvokasta kohtelua elämäntilanteesta huolimatta. Etsivä työ perustuu tarpeellisen tuen mahdollistamiseen riippumatta ihmisen taustoista. (Mikkonen 2007, 17-21).

Erilaiset hyvinvointipalvelut ovat usein saavutettavissa kynnyksen kautta: Yksilöllä tulee olla jokin tarve, jolla kynnyks ylitetään, jotta palvelun piiriin pääsee. Etsivä työ pyrkii poistamaan kynnyksiä, vähentämään haittoja ja tukemaan mahdollisuuksia. Etsivän työn kautta saadaan tietoa myös syrjään jääneiden ihmisten elämästä, siitä syystä etsivällä työllä on myös vastuu tuoda julki epäkohtia ja pyrkiä saamaan aikaan yhteiskunnallista keskustelua. (Mikkonen 2007, 17-21.) Matalan kynnyksen palvelut ovat tärkeä tekijä osallisuuden kokemuksen vahvistajana. Kun palveluihin hakeutumisen kynnyks madaltuu riittävästi, ihmiset hakeutuvat herkemmin palveluiden piiriin, jolloin myös osallistumisen kokemukset lisääntyvät ja sitä kautta myös osallisuus vahvistuu. Ihminen pääsee osaksi ympäröivää yhteiskuntaa. Kynnykset hakeutua palveluiden piiriin voivat olla erilaisia. Niitä voivat olla esimerkiksi pelko stigmasta, valvonta, palvelun sijainti, aukioloajat tai

maksullisuus. Matalan kynnyksen palvelut pyrkivät olemaan niin helposti tavoitettavia, että ihmiset pystyvät huolista ja peloista huolimatta hakeutumaan niiden piiriin. Matalan kynnyksen palvelut on suunnattu etenkin niitä henkilöitä varten, jotka jostain syystä ovat vaarassa jäädä palvelujen ulkopuolelle. Toisaalta ihmisellä voi olla selkeä tarve jollekin palvelulle, mutta hakeutuminen sen piiriin on silti vaikeaa. (Matalan kynnyksen palvelut 2015.)

### **3.1.1 Etsivä vanhustyö**

Etsivä ja löytävä vanhustyö auttavat turvaamaan arvokkaan ja turvallisen ikääntymisen yhteiskunnassamme, jossa vaarana voi olla ikäihmisten syrjäytyminen valtavirrasta. Riippumatta siitä, käytetäänkö nimitystä 'etsivä' tai 'löytävä' vanhustyö, malleissa ovat samankaltaiset suuntaviivat. Etsivän vanhustyön ytimessä ovat ne ikäihmiset, jotka ovat vaarassa syrjäytyä tai ovat jo syrjäytyneet yhteiskunnasta ja he ovat jääneet mahdollisesti palveluiden ulkopuolelle. Työtä tehdään hieman eri tavoilla eri kaupungeissa, mutta ne kaikki pyrkivät tekemään töitä eriarvoistumista vastaan sekä löytämään ja tukemaan haavoittuvassa asemassa olevia ikääntyneitä. Työ voi olla liikkuvaa tai ryhmämuotoista toimintaa ja tärkeää siinä on psykososiaalinen työskentelyote. Etsivässä vanhustyössä on tavoitteena myös saada eri tahot toimimaan yhteistyössä, esimerkiksi järjestöt sekä kotihoito. (Etsivä vanhustyö löytää näkymättömät 2017.) Turussa vastaavanlaisesta työstä käytetään nimitystä 'löytävä vanhustyö'. Työskentelymallissa tavoitteena on ikäihmisen syrjäytymisen ehkäiseminen sekä arjen tukeminen, haastavissa elämäntilanteissa olevien sekä palveluiden ulkopuolella olevien löytäminen sekä palveluihin ohjaaminen. (Löytävä vanhustyö & Löytävä vanhustyön toimintamalli.)

Kuulluksi tulemisen kokemus sekä yksilöllinen huomiointi ovat tärkeitä kohdatessa asiakkaita etsivässä vanhustyössä. Luottamuksen syntyminen asiakkaan ja työntekijän välille on tärkeää. Erilaiset palvelut viedään ihmisten omiin elinympäristöihin ja helposti saataville. Ihmisiä voidaan tavoittaa esimerkiksi omaisten ilmoituksella, lähikaupoista, apteekeista, terveysasemilta ja poliklinikoilta sekä kotihoidosta. Konkreettisia työmenetelmiä etsivässä työssä ovat esimerkiksi jalkautuva työ, kotikäynnit, haastattelut, verkostoyhteistyö, vapaaehtoistoimijat sekä tiedottaminen. Erilaisissa hankkeissa etsivää vanhustyötä on tehty esimerkiksi Olohuone -toiminnassa, vertaisryhmissä, osallisuutta tukevista ryhmätoiminnoista, kotiin tehtävänä työnä sekä yksilön vaikutusmahdollisuuksia

tukemalla. Kuviosta 3 käy ilmi yleisimpiä etsivässä vanhustyössä käytettäviä työmuotoja. (Kuikka 2015, 10-33.)



KUVIO 3. Etsivän vanhustyön työmuotoja. (Kuikka 2015, 30-31.)

Etsivän vanhustyön tarpeesta kertoo ikäihmisten kokema yksinäisyys, jota voivat aiheuttaa erilaiset ikääntymisen tuomat muutokset. Esimerkiksi läheisen menetys tai muutokset omassa toimintakyvyssä voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Myös yksin asuminen voi olla riski yksinäisyydelle, vaikkei se suoranaisesti aiheuta sitä. (Kuikka 2016.) Etsivä työ pyrkii tavoittamaan yksin asuvia ikääntyneitä ja tarjoamaan heille mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä mielekkäaseen tekemiseen. Tutkijat Minna Pietilä sekä Marja Saarenheimo nostavat Eloisa ikä -ohjelman tutkimuksessa (2017a) esiin, että hanketoi-  
mintaan osallistuminen tuki erityisesti vaikeassa elämäntilanteessa olevan ikäihmisen

psykososiaalista hyvinvointia sekä vähensi yksinäisyyden tunnetta. Etsivä ja löytävä vanhustyön toimintoihin saapui erityisesti yksinäisyydestä kärsiviä ihmisiä. Toimintojen kautta pyritään nostamaan esiin voimavaroja esimerkiksi ryhmämuotoisen toiminnan avulla. Etsivä työ tukee voimavarojen löytämisen kautta muiden asioiden ohella ikääntyvän mielenterveyttä. (Pietilä & Saarenheimo 2017a.)

Ikääntyneen väestön lisääntyminen aiheuttaa painetta kehittää uusia, toimivampia vanhustyön muotoja. Erilaisia etsivän vanhustyön toimintamallin mukaisia hankkeita on toteutettu ympäri Suomea. Yhteisenä suuntaviivana etsivää vanhustyötä tekevissä hankkeissa on yhteisölähtöinen sosiaalinen toiminta, jonka avulla pyritään tavoittamaan palveluiden ulkopuolella olevia ikääntyneitä. Ikääntyneen arjessa selviämistä pyritään tukemaan luomalla verkostoja eri toimijoiden kanssa sekä tukemalla sosiaalista kanssakäymistä. Myös palveluiden tarpeen selvittäminen on tärkeää etsivässä vanhustyössä, jotta pystytään tukemaan ikääntyvän arkea. Tänä päivänä ikääntyneiden avohoitoa suositaan ja ihmisten halutaan pärjäävän kotona mahdollisimman pitkään tuen ja avun turvin. Etsivä vanhustyö voi tukea ikääntyvän kotona pärjäämistä varhaisella puuttumisella ja kohtaamisella sekä yhdistämällä eri verkostoja. Oleellista työssä on myös psykososiaalinen työote, jossa huomioidaan asiakkaan erilaiset tarpeet ja elämäntilanteet. (Kuikka 2015, 10-33.) Sosiaali- ja terveysministeriö (2017, 3) linjaa keskeisiä laatusuosituksia, joiden tarkoitus on tukea ikääntyneiden palveluiden kehittämistä ja toimeenpanoa sekä tukea vanhushpalvelulain mukaista toimintaa. Palvelujen laadusta puhuttaessa suosituksessa nousee esiin viisi tärkeää näkökulmaa, joita on koottu kuvioon 4.



KUVIO 4. Vanhushpalvelujen laadun näkökulmia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 3.)

Suosituksesta käy ilmi, että palvelujen tulee mukautua lisääntyvään ikääntyneiden määrään. Suositus linjaa sellaisten yksilöllisten palveluiden tarpeellisuutta, joissa kohtaavat

asiakkaan yksilölliset tarpeet sekä erilaiset palvelut. Tällaiset yksilölliset palvelut vahvistavat ikääntyvän toimijuutta ja tukevat kotona pärjäämistä. Tärkeiksi tekijöiksi nousevat palvelujen oikea-aikaisuus sekä hyvä saavutettavuus. Samankaltaisten palvelujen tarjoaminen kaikille ikääntyville ei enää ole sosiaalisesti tai taloudellisesti kannattavaa, sillä ikääntyvillä on erilaisia tuen ja avun tarpeita. Keskiössä ei enää ole hoivan ja huolenpidon tarjoaminen, vaan ylipäätään hyvän arjen ja elämän mahdollistaminen turvallisissa ympäristöissä mahdollisimman pitkään. Toimintakykyisen ikääntymisen mahdollistaminen ja turvaaminen pitää sisällään iäkkäiden omaehtoista toimintaa, eri toimijoiden yhteistä tekemistä, joihin kuuluu esimerkiksi järjestöt ja seurakunnat, sekä kunnan eri toimialojen yhteistyötä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 10-25.) Etsivän vanhustyön toimintamalli vastaa monilta osin yllä mainittuihin viiteen näkökulmaan ikääntyneiden palvelujen laadusta. Ikääntymisen turvaaminen ja asiakkaan toimijuuden vahvistaminen ovat etsivässä vanhustyössä keskiössä. Asiakas- ja palveluohjausta voidaan tehdä osana etsivää vanhustyötä kartoittaen samalla moniammatillisesti eri sidosryhmien kanssa niitä keinoja, joilla ikääntyvän arkea saadaan parhaiten yksilöllisesti tuettua.

### **3.1.2 Kotipirtti Ry:n Etsivä vanhustyö -hanke**

Etsivässä vanhustyössä oleellista ovat pitkäjänteisyys ja tiivis asiakastyö. Työskentelytapana voidaan käyttää sekä yksilöllistä kohtaamista että ryhmässä toimimista. Myös toiminnalliset työskentelytavat voivat olla osa etsivää vanhustyötä, kuten retket, kuntoilu tai teatterissa käyminen. (Juvonen 2010, 76.) Kotipirtti Ry:n Etsivä vanhustyö -hankkeessa asiakkaiden parissa työskennellään ryhmämuotoisten toimintojen kautta. Hanke on käynnistynyt vuonna 2017 jatkuen vuoteen 2019 saakka. Tavoitteena on löytää uusia toiminnan muotoja ikääntyneille Tampereen Tesomalla. Etsivä vanhustyö -hankkeessa kehitetään toimintamuotoja, jotka vastaavat ikääntyvien tarpeisiin ja mahdollistavan osallisuuden kokemuksia. Toimintaan on tarkoitus löytää ne ikäihmiset, joilla ei vielä ole mielekästä tekemistä tai he ovat kenties yksinäisiä.

Hanke pyrkii toimintansa aikana tukemaan ja vahvistamaan ikääntyvien osallisuutta sekä hyvinvointia esimerkiksi erilaisten kerhotoimintojen avulla. Näitä ovat esimerkiksi Kokkikerho, +65-kerho sekä Ukko-kerho. Näiden lisäksi hankkeen puitteissa on kokoontumisia säännöllisesti kahvittelun sekä rennon yhdessä olon merkeissä. Etsivä vanhustyö -hankkeen tavoitteena on etsiä ja kohdata ikääntyviä henkilöitä, jotka kaipaavat arkeensa

mukavaa ajanviettoa sekä hyvinvointia tukevaa toimintaa. Hanke toimii pääsääntöisesti Käräjätörmässä. (Kotipirtti Ry.) Hankkeessa tehdään myös erilaisia retkiä sekä järjestetään yhteisiä tapahtumia. Näiden toimintojen kautta asiakkaat pääsevät sellaisiin ympäristöihin, joihin he muutoin eivät pääsisi.

Etsivä mieli -projektissa suunnittelijana ollut Anu Kuikka (2015, 33) on Männikköä mukaillen listannut etsivää vanhustyötä tekevän työntekijän tehtäviä, joista Kotipirtti Ry:n malliin kuuluvat ainakin:

- Asiakkaiden elinympäristön havainnointi sekä analysointi
- kontaktin ja luottamussuhteen solmiminen tukea tarvitseviin ikääntyviin
- asiakkaan tilanteen ja voimavarojen kartoittaminen sekä niiden tukeminen ja vahvistaminen
- palvelu- ja tukiverkoston luominen
- motivoiminen, tukeminen ja rinnalla kulkeminen
- ohjaaminen matalan kynnyksen palveluihin
- toiminnan kehittäminen
- huolehtiminen omasta ammatillisuudesta sekä työssäjaksamisesta.

Kotipirtti Ry:n Etsivä vanhustyö -hankkeessa sovelletaan edellä mainittuja asiakastyön keinoja sekä myös muita etsivän vanhustyön menetelmiä. Tärkeää on asiakkaiden luottamus sekä sitä kautta näkyvä sitoutuminen ryhmämuotoiseen ja vapaaehtoiseen toimintaan. Asiakkaita etsitään hankkeen toimintoihin jalkautumalla alueen liikekeskuksiin sekä jakamalla tietoa eri kanavien kautta. Hankkeessa painottuu toiminnan järjestäminen niille ikääntyneille, jotka vielä kykenevät asumaan omassa kodissaan ja kaipaavat mielekästä tekemistä arkeensa. Tätä kautta hanke pyrkii lisäämään ikääntyvien hyvinvointia ja samalla luomaan uusia kohtaamispaikkoja Käräjätörmän alueelle.

### **3.2 Mielen terveys**

Mielen terveys voidaan nähdä voimavarana, joka tukee yksilön toimintaa jokapäiväisessä arjessa. Mielen ollessa tasapainossa ihmisellä on mahdollisuuksia reagoida erilaisiin ärsykkeisiin niin, ettei ärsyke ole uhka mielen eheydelle. Hyvinvoiva mieli sopeutuu erilaisiin tilanteisiin – siellä ovat läsnä muistot, nykyisyys sekä tulevaisuus. (Heikkinen 2007,

130-131.) Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden olevan hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää ja näkee omat kykynsä, pystyy selviytymään normaali elämän stressiä aiheuttavassa tilanteessa, voi työskennellä tuotteliaasti sekä on kykenevä toimimaan yhteisönsä jäsenenä. Maailman terveysjärjestö WHO mukaan mielenterveys on muutakin, kuin mielenterveysongelmien poissaoloa. Mielenterveyteen kuuluu hyvä itsetuntemus, tunne elämänhallinnasta, optimismi, mielekäs tekeminen, kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja taitoa kohdata vastoinkäymisiä (Mielenterveyden edistäminen).



KUVIO 5. Sisäiset ja ulkoiset suojaavat tekijät (Toivio & Nordling 2013, 63; Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 16; Suomen mielenterveysseura.)

Pelkkä lääketieteellinen näkökulma antaa mielenterveydestä yksipuolisen kuvan ja kyseinen näkökulma mielenterveydestä sairauksien puuttumisena ei enää päde. Mielenterveyden tila muuntuu sen mukaan, mitkä kaikki tekijät vaikuttavat yksilöön sillä hetkellä. Se ei siis ole pysyvä olotila, eikä pelkkää sairauden poissaoloa vaan ennemminkin yksilön muuntuva voimavara. Tämän vuoksi mielenterveys on käsitteenä suhteellinen. Se, miten

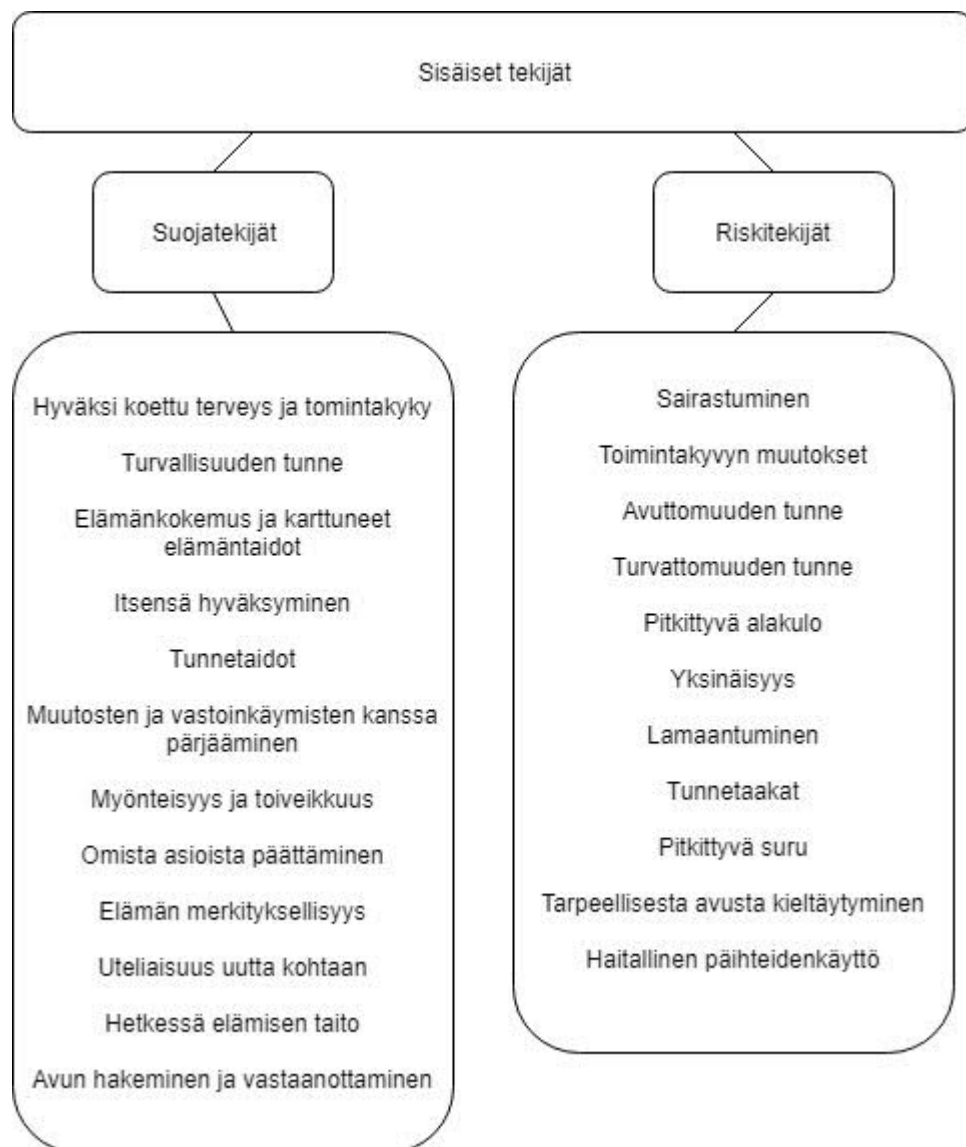
mielenterveys käsitteenä mielletään, riippuu myös ajasta, jossa elämme sekä ympäröivästä yhteiskunnasta. Käsitteeseen mielenterveydestä kuuluu sen muuntuvasta luonteesta huolimatta sitä suojaavia sekä sisäisiä että ulkoisia tekijöitä (kuvio 5), jotka vahvistavat koettua mielenterveyttä. (Toivio & Nordling 2013, 60-66; Vuorilehto, Larri, Kurki, & Hätönen 2014, 13-16; Suomen mielenterveysseura.) Mielenterveyttä voi myös tarkastella prosessimaisena kulkuna, johon vaikuttavat altistavat, laukaisevat sekä tukevat tekijät, joista seuraa erilaisia tuloksia puhuttaessa mielen hyvinvoinnista. Ihminen voi altistua esimerkiksi sosiaalisissa olosuhteissaan tai fyysisessä ympäristössään jollekin, joka toimii laukaisevana tekijänä mahdolliselle psyykkiselle oireilulle. Yhteiskunnassa tehtävät ratkaisut voivat joko toimia ihmisten mielenterveyttä vahvistavina tai sitä heikentävinä tekijöinä. (Toivio & Nordling 2013, 60-66.)

Mielenterveyden mieltämistä voimavaraksi kutsutaan positiiviseksi mielenterveydeksi. Ihmisellä voi olla haasteita mielenterveyden osa-alueella, esimerkiksi diagnosoitu mielenterveysongelma. Samaan aikaan hänellä voi olla jaksamista toimia jollakin osa-alueella elämässään, esimerkiksi töissä. Mielenterveys on muuntuva voimavara, eikä mielenterveysongelma sulje pois positiivista mielenterveyttä. (Vuorilehto ym. 2014, 13-16; Tamminen & Solin 2013, 16-17.) Positiiviseen mielenterveyteen kuuluvat myös usko omiin voimavaroihin, itseluottamus, tyytyväisyys ja myönteinen suhtautuminen elämään sekä elämänhallinnan tunne. Huomiota kiinnitetään mielenterveyttä lisääviin ja tukeviin asioihin. (Toivio & Nordling 2013, 65.) Myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2017) listaa samankaltaisia positiivisen mielenterveyden osa-alueita, joita ovat voimavarat, vaikuttamismahdollisuudet, toiveikkuus, tunne elämänhallinnasta, ihmissuhteet sekä itsetuntemus. Positiivinen mielenterveys kattaa hyvinvointia eri näkökulmista, joita ovat emotionaaliset, psykologiset, sosiaaliset sekä fyysiset ja hengelliset osa-alueet (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017). Mielenterveys on siis muuntuva tila, joka voidaan mieltää yksilön voimavaraksi elämässä ja arjessa. Se ei ole pelkästään sairauden poissaoloa vaan kokonaisvaltaista hyvinvointia yksilön kokemana.

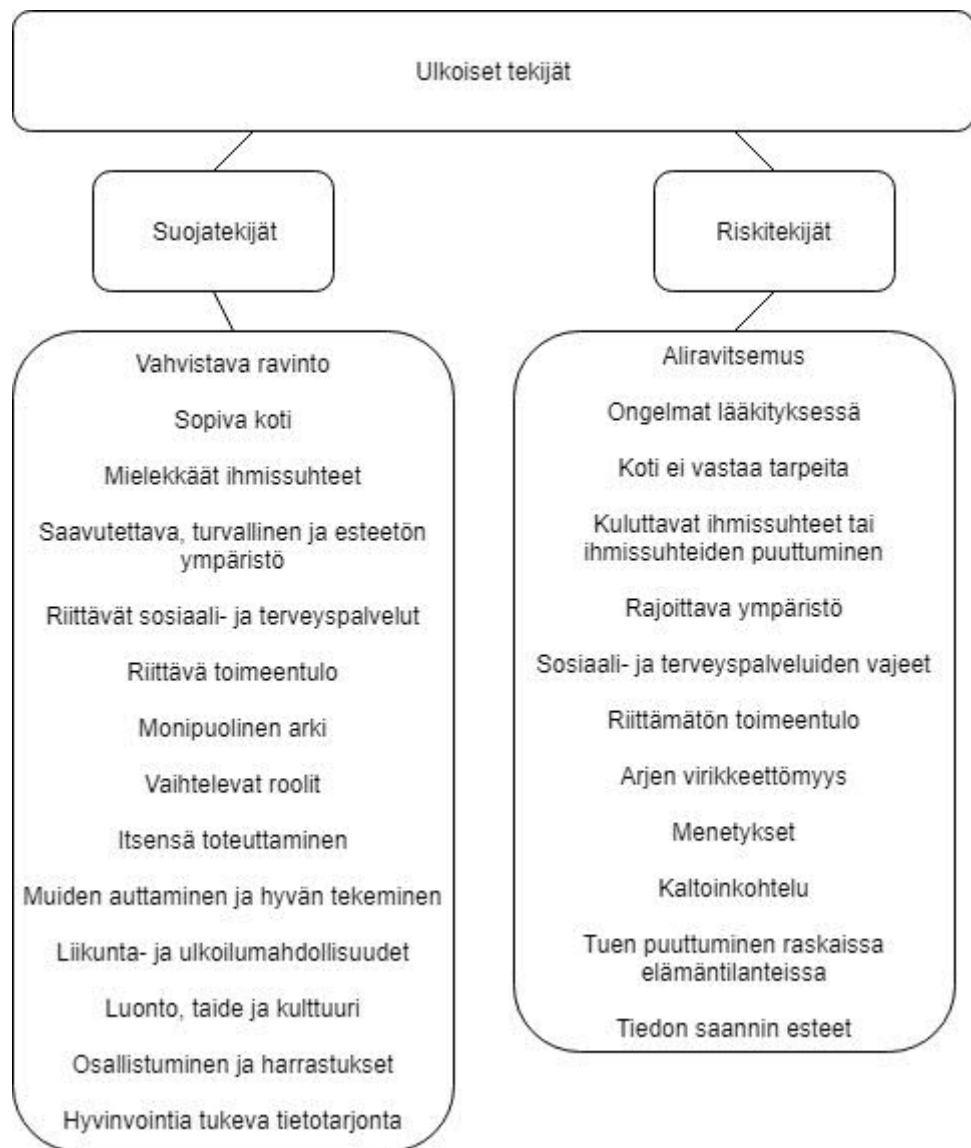
### **3.2.1 Mielenterveyden osatekijöitä ikääntyessä**

Mielenterveys on siis kantava voima, joka on merkityksellinen ihmisen toimintakyvystä puhuttaessa. Siihen kuuluvat hyvä itsetunto, tunne elämänhallinnasta, myönteinen suhtautuminen elämään, mielekäs toiminta, kyky luoda tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja

taito kohdata vastoinkäymisiä. (Mielenterveyden edistäminen 2014.) Ikääntyneen henkilön mielen hyvinvoinnin voi nähdä voimavarana, joka toimii suojaavana tekijänä tilanteissa, jossa jokin on uhkana mielenterveydelle. Ikääntyessä mielen hyvinvointiin vaikuttaa joukko sisäisiä ja ulkoisia riski- ja suojatekijöitä, jotka voivat vahvistaa tai heikentää koettua mielenterveyttä (kuvio 6 ja 7). Positiiviset kokemukset ja tunteet sekä terveyttä tukevat elintavat tukevat mielenterveyttä ikääntyessä. Yhtä lailla mielen hyvinvointia tukevat riittävä toimeentulo, hyvät kulkuyhteydet sekä koti. Myös vaikuttamismahdollisuudet ja itsemääräämisoikeus tukevat positiivista mielenterveyttä. Ikääntyvät itse määrittävät mielenterveyttä tukeviksi asioiksi perheen ja ystävät, myönteisen elämänasenteen, aktiivisuuden, itsenäisyyden ja toimintakyvyn säilymisen sekä muutoksiin sopeutumisen. (Haarni, Viljanen & Hansen 2014, 9, 16.)



KUVIO 6. Mielenterveyden sisäisiä suoja- ja riskitekijöitä. (Haarni ym. 2014, 15.)



KUVIO 7. Mielenterveyden ulkoisia suoja- ja riskitekijöitä. (Haarni ym. 2014, 15.)

Yhteiskunnassa tehtävät päätökset ja linjaukset vaikuttavat ikääntyvien mielen hyvinvointiin. Esimerkiksi toimeentulon turvaaminen ikääntyneille toimii mieltä suojaavana tekijänä. Se tukee itsemääräämisoikeutta sekä suojaa köyhyydeltä. Yhteiskunnassa vallitseva asennoituminen ikääntyvää väestöä kohtaan vaikuttaa myös koettuun mielenterveyteen. Se, pidetäänkö ikääntymistä arvokkaana asiana vai kulueränä, heijastuu myös ikääntyvän koettuun mielen hyvinvointiin. Ympäröivän yhteiskunnan muovaaminen ikääntyneille saavutettavaksi sekä esteettömäksi mahdollistaa osallistumista sekä itsestä liikkumista ympäristössä. Ihmisarvon kunnioittaminen, joka nousee tärkeäksi myös etsivässä vanhustyössä, on merkittävä osatekijä puhuttaessa ikääntyneiden mielenterveydestä. (Haarni ym. 2014, 17-18.)

Ihmisen ikääntyessä mielenterveyteen vaikuttavat yhtä aikaa sekä koettu elämä että ikääntymisen tuoma haavoittuvuus. Ikääntyessä kohdataan erilaisia kriisejä ja elämänmuutoksia, joiden käsittelyssä mielen kimmoisuus ja joustavuus ovat oleellisia. (Fried, Heimonen, Laine & Sarvimäki 2015, 6, 15-18.) Jokainen kohtaa muutokset yksilöllisesti, ja siihen vaikuttavat mielen voimavarat. Muutosten myötä voi ikääntyessä tapahtua henkistä kasvua sekä mahdollisuus tarkastella omaa elämää erilaisista tilanteista käsin. (Haarni ym. 2014, 21.) Yksilön vanhenemiseen kuuluu haavoittuvuus ja sen eri osa-alueet. Keho vanhenee ja haurastuu, mielen toiminta muuntuu ja voi olla hauraampaa ja myös sosiaalisen verkoston harveneminen lisää yksilön haavoittuvuutta. Haavoittuvuuden yltäessä kaikille elämän osa-alueille, merkitysten ja mielekkyyden löytäminen voi olla haasteellisempaa kuin nuorena. (Fried ym. 2015, 6, 15-18.)

Läheisten ihmisten menetykset ovat merkittävä osa ikääntyneen henkilön mieltä kuormittavista asioista. Mieltä kuormittavasta tilanteesta voi selviytyä esimerkiksi myönteisen asenteen, toimintasuunnitelmien ja tunteiden säätelyn avulla. Myös muut ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot tuovat tukea stressaavissa tilanteissa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkien & Ruoppila 2014, 285.) Vanhenemisprosessiin liittyy menetyksiä, joita voivat olla edellä mainittu läheisen ihmisen menetys, mutta myös oman toimintakyvyn muutokset ja sairastuminen. Toimintakyvyn muutoksista voi seurata itsemääräämisoikeuden väheneminen sekä riippuvuus muista yksilöistä, kun ikääntynyt joutuu turvautumaan ulkopuoliseen apuun ja tukeen aiempaa enemmän. (Haarni ym. 2014, 23-24; Bond, Peace, Dittmann-Kohli & Westerhof 2007, 124.) Yksinäisyys ja sen pelko voi myös olla menetyksistä johtuva mieltä kuormittava tekijä. Puolison kuoleman myötä ikääntynyt joutuu käymään läpi suruprosessin sekä uudenlaisen arjen talouden sekä sosiaalisten suhteiden muutosten vuoksi. Menetyksen ja luopumisen kokemus voi liittyä myös asuinympäristöön, yhteisöön tai harrastukseen. (Haarni ym. 2014, 23-24.) Toisaalta tulee korostaa myös vanhuuden tuomaa kokemusta ja vanhuutta mahdollisuutena uuden oppimiselle sekä uusille kokemuksille.

Ikääntyvä mieli omaa paljon myös voimavaroja, joista on hyötyä vanhuuteen kuuluvissa elämän taitekohdissa. Mieli omaa erilaisia selviytymiskeinoja ja tunteiden säätely on usein kehittynyttä, joka taas tukee mielen joustavuutta sekä tasapainoa. (Muutoksia, luopumista ja elämäntaitoa; Bond ym. 2007, 55.) Ikääntyvällä mielellä on taitoa tutkiskella ja pohtia kaikkea, mitä mielen sisällä tapahtuu. Tunteet eivät muutu suoraksi toiminnaksi,

koska mieli joustaa ja kykenee vastaanottamaan erilaisia tunteita ja mielikuvia. Myös aikaisempia tapahtumia ja kokemuksia voi uudelleen arvioida vanhuuden tuoman mielen joustavuuden avulla. (Siltala 2013, 40-43; Bond ym. 2007, 55.) Koettu elämä ja opitut elämäntaidot tukevat ikääntyvän mielenterveyttä (Haarni ym. 2014, 10). Elämäntapahtumien ja elämänkaaren pohdiskelu kuuluu ikääntymiseen, jolloin yksilö pohtii merkityksiä ja tarkoituksellisuutta (Fried ym. 2015, 14). Suomen Gerontologian Tutkimuskeskuksen erikoistutkija Riitta-Liisa Heikkinen (2002, 207-209) kuvaa myös vanhenevaa mieltä voimavarojen näkökulmasta. Tunteet sekä kyky hallita niitä, tiedot, tahdot, osaaminen sekä ymmärtäminen kuuluvat kaikki mielen sisäisiin voimavaroihin. Aiemmat kokemukset elämässä sekä perhetausta vaikuttavat siihen, miten ihmisen mieli joustaa ja toimii ikääntyessä. Emootiot luovat perustaa mielessä oleville voimavaroille sekä niiden esiin tuomiselle. Tunnetaidot tukevat vanhuudessa selviytymistä esimerkiksi sairastumisen ja menetysten osuessa yksilön elämänpolulle. (Heikkinen 2002, 207-209.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos toteaa, artikkelissaan *Mielen hyvinvointi* (2018), ikääntymiseen liittyvän monia kokemuksia, jotka voivat vahvistaa tai heikentää mielen hyvinvointia. Uhkana hyvinvoivalle mielelle ikääntyessä voivat olla elämän varrelta pintaan nousevat satuttavat muistot, joita voi olla vaikeaa käsitellä ilman tarvittavaa tukea (*Mielen hyvinvointi* 2018). Ikääntymiseen liittyy usein menetyksiä sekä muutoksia, jotka voivat huojuttaa mielenterveyttä. Läheisten ihmissuhteiden menetys ja muutokset omassa toimintakyvyssä, esimerkiksi muistitoiminnoissa tai fyysisessä terveydessä, voivat heikentää mielen hyvinvointia. (Siltala 2013, 79-80.) Toisaalta ikääntyessä esiin nousee eletty elämä sekä sen mukanaan tuomat kokemukset, jotka vahvistavat pärjäämistä. Itsetuntemus lisääntyy esimerkiksi kohdattujen kriisien kautta. Noiden kriisien kautta ihminen oppii rajoistaan niin jaksamisen kuin toiminnankin näkökulmasta. (Heikkinen 2002, 226-227.)

Ikääntyessä uhkana mielen hyvinvoinnille voivat olla keholliset sekä tiedon käsittelyyn liittyvät muutokset, sairaudet, läheisten ihmisten menetykset ja sitä kautta tulevat muutokset ihmissuhteissa, ympäristön kielteiset asenteet, itsemääräämisoikeuden menetys sekä esimerkiksi omaishoitajuus. Ikääntyvän mielenterveyteen vaikuttaa oleellisesti sekä keho että mieli. Ne eivät sulje toisiaan pois vaan ennemminkin kietoutuvat yhteen pohdittaessa ikääntyvän mielen hyvinvointia. (Saarenheimo 2012a, 42-44.) Keho ja mieli nivoutuvat yhteen ikääntyessä, keholliset muutokset vaikuttavat mielenterveyteen mutta myös mielensisäinen maisema vaikuttaa kehollisuuteen (Heimonen & Pajunen 2012, 44).



mielenterveystyötä. Edistävä ja ehkäisevä mielenterveystyö sisältävät samoja teemoja ja kattavat samoja asioita ja jako niiden välillä on hienovarainen (Toivio & Nordling 2013, 339). Niiden molempien tarkoituksena on edistää positiivista mielenterveyttä tukemalla yksilöiden ja yhteisöjen mahdollisuuksia sekä ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia. Mielenterveyden edistämistyö kohdentuu mielen hyvinvointia edistävien tekijöiden vahvistamiseen ja ennaltaehkäisevä mielenterveystyö taas pyrkii tunnistamaan ja torjumaan niitä tekijöitä, jotka ovat uhkana mielenterveydelle. (Laitila 2013, 20; Tamminen & Solin 2013, 17-18.) Ikäihmisen elämässä mielenterveyteen vaikuttaa oleellisesti kaikki arjessa tapahtuva. Sen myötä myös edistävä ja ennaltaehkäisevä mielenterveystyö tulee painottua arjen ymmärtämiseen ja toimivuuteen. (Tamminen & Solin 2013, 5.) Kuviossa 9 on eritelty tekijöitä, joiden avulla voidaan vahvistaa yksilön sitkeyttä ja suojaavia tekijöitä.



KUVIO 9. Tekijät, jotka vaikuttavat yksilön sitkeyteen ja suojaaviin tekijöihin. (Tamminen & Solin 2013, 18.)

Psykologi ja psykoterapeutti Marja Saarenheimo (2003) nostaa esiin avohuollon tulevaisuuden lisääntyvänä suuntavana tarjota hoivaa ja tukea ikääntyneille. Sen myötä myös mielen hyvinvointiin tarttuminen tulee olemaan enenevässä määrin osa ammattilaisten työtehtäviä. Mielenterveyden tukeminen on tärkeä osa avohuollossa tehtävää työtä, sillä mielenterveys itsessään on iso osa hyvää vanhenemista sekä hyvinvointia. Avohuollon painottuminen ikääntyneiden palveluissa luo painetta myös mielenterveyden edistämistä koskeviin seikkoihin. (Saarenheimo 2003, 11-13.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen artikkeli Ikääntyneiden mielenterveys (2014) korostaa sosiaalisen aktiivisuuden ja vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa olevan tärkeä tekijä mielen hyvinvoinnista huolehdittaessa, kuten myös yhteisölliseen toimintaan osallistuminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa -julkaisussa toimittajat Nina Tamminen ja Pia Solin (2013, 49) nostavat esiin sosiaalisten suhteiden merkittävyyden mielen hyvinvoinnille. Mielekkääseen toimintaan osallistuminen, erilaiset tapahtumat sekä ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot tukevat mielenterveyttä ikääntyessä (Tamminen & Solin 2013, 49). Sosiaalinen tuki vanhuudessa voi toimia mielen hyvinvointia suojaavana tekijänä (Saarenheimo 2012b, 46).

Ikääntyminen tuo mukanaan elämänmuutoksia, joihin kuuluu esimerkiksi luopuminen ja siitä seuraavien tunteiden käsittely. Haavoittavat kokemukset kuten toimintakyvyn muutokset tai menetykset vaativat ihmiseltä henkisiä voimavaroja. Sopeutuminen muuttuviin elämäntilanteisiin ikääntyessä pohjaa ihmisen mielen psyykkiseen joustavuuteen eli resilienssiin. Ikääntyvän henkilön olisi tärkeää saada tukea psyykkiseen joustavuuteen. (Kauronen 2017, 72-73.) Psykologian professori Isto Ruoppila (2002, 143-147) nostaa esiin kolme ikääntyvän psyykkisen toimintakyvyn kehittämismahdollisuutta elämänhallinnan näkökulmasta, joissa nousee esiin myös edellä mainittu resilienssin tukeminen:

- 1) Ikääntyvä pystyy vaikuttamaan elämäänsä itsenäisten ratkaisujen ja päätösten kautta,
- 2) ikääntyvän kykenee käsittelemään kriisejä sekä elämänmuutoksia sekä
- 3) ikääntyvä pystyy toimimaan sosiaalisissa rooleissa omassa arjessaan.

Ruoppila (2002, 143-147) linjaa joukon psyykkistä toimintakykyä tukevia tekijöitä, jotka voivat tukea erityisesti vielä itsenäisesti kotona pärjääviä ikäihmisiä. Niitä ovat uuden oppiminen, taide harrastuksena, keskusteluryhmät, seurustelu läheisten kanssa sekä vapaaehtoistyö. Erityisesti keskusteluryhmät voivat tarjota tärkeää emotionaalista tukea sekä vertaisuutta esimerkiksi sairastaessa. (Ruoppila 2002, 143-147.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos listaa artikkelissaan Mielen hyvinvointi (2018) ”Viisi mielen hyvinvointia ravitsevaa henkistä vihannesta”, joita ovat: Liittyminen, liikkuminen, oppiminen, nauraminen sekä antaminen. Ikääntyessä voi edistää mielen hyvinvointia sosiaalisten suhteiden, liikunnan, mielekkään tekemisen sekä kulttuurin avulla (Mielen hyvinvointi 2018).

## 4 TUTKIMUKSEN MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Kvalitatiivinen tutkimus tutkimusmenetelmänä

Tutkimusote tässä opinnäytetyössä on kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadulliseen tutkimukseen voi kuulua se, että tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat elävät prosessin mukana. Silloin aineistonkeruu, analyysi, tulkinta ja raportointi kietoutuvat yhteen. Sitä mukaa kun aineistoa kerääntyy, tutkimusongelmaa voi joutua tarkastelemaan uudemman kerran. (Eskola & Suoranta 1998, 15-16.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkittava ja tutkija ovat vuorovaikutuksessa keskenään, tutkimus on siis yhteistyötä. Tutkimuksessa tuleekin huomioida se seikka, että tutkija voi vaikuttaa tutkittavan ulosantiin. Laadullisen tutkimuksen piirteisiin kuuluu myös tutkijan kiinnostus empaattisesti osallistua ja ymmärtää tutkittavaa. Laadullisessa tutkimusotteessa tutkittavan ääni korostuu ja nousee esiin. Riippumatta siitä, missä muodossa tutkimuksen aineisto esitellään, tärkeää on todenmukaisuus. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 23-24.)

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ja ryhmittelemään tutkittavaa ilmiötä laajemmin, eikä pääpaino ole ennalta määritetyissä luokissa tai teorioissa (Hirsijärvi & Hurme 2011, 25-27). Kokemuksellinen tieto on merkityksellistä tässä opinnäytetyössä, jossa tietoa kerätään etsivän vanhustyön asiakkailta. Kerättyä tietoa pyritään ymmärtämään laajemmin ja ymmärryksen tukena ovat työssä aiemmin jäsenneetyt teoreettiset viitekehykset. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 25-27.) Teoriat mielenterveydestä tukevat tutkimuksen etenemistä, jossa tarkoituksena on saada yksilökohtaista ja kokemusperäistä tietoa tutkittavilta. Laadullinen tutkimus on induktiivinen prosessi, jolloin se etenee yksilökohtaisesta tiedosta yleisempään tietoon (Hirsijärvi & Hurme 2011, 25-27). Tulosten kuvailu ja ryhmittely pyrkii muuntamaan mielenterveydestä ja kokemuksista saatua yksilökohtaista tietoa yleisemmäksi tiedoksi.

Tutkimuksessa pääpaino ja kiinnostus ovat useassa samanaikaisessa tekijässä, joilla kaikilla on merkitystä lopputuloksen kannalta. Aineiston ryhmittely ja teemat muodostuvat prosessin edetessä ja tutkimuksen luonne on kuvaileva. Usein tutkimuskysymys määrittää sitä, millainen tutkimusote otetaan menetelmällisesti käyttöön. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 25-27.) Tässä tutkimuksessa on tärkeää saada tietoa tutkittavien arjesta sekä toiminnan

tarjoamasta tuesta sekä kokemuksia ryhmätoiminnoista. Laadullisen tutkimuksen lähtökohdat antavat mahdollisuuden nostaa esiin tutkittavien elämänhistoriaa sekä heidän kokemuksiaan, näkemyksiään ja havaintojaan etsivän vanhustyön ryhmätoiminnoista. Tässä opinnäytetyössä tutkitaan vuorovaikutteisen toiminnan tuomia kokemuksia liittyen mielenterveyteen. Tutkimuksen ollessa lähellä vuorovaikutussuhteita sekä yksilön kokemuksia on perusteltua toteuttaa tutkimus laadullisin menetelmin. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 25-27.) Laadullisen tutkimuksen keinoin voidaan syventyä paremmin kuulemaan tutkittavien ääntä sekä nostaa esiin kokemuksellisuutta.

#### **4.2 Teemahaastattelu tiedonkeruumenetelmänä**

Tässä opinnäytetyössä tiedonkeruumenetelmänä on teemahaastattelu. Tutkimusaineisto kerättiin Etsivä vanhustyö -hankkeen asiakkailta haastattelemalla heitä (Liite 1) erinäisten teemojen ympäriltä. Teemahaastattelu on hyvä keino saada tutkittavasta ilmiöstä syvällisempää tietoa, sillä haastattelu etenee keskeisten teemojen avulla, ei yksityiskohtaisten kysymysten. Siten saadaan haastateltavien ääntä kuuluviin. Merkitykset ja tulkinnat, joita henkilöt antavat asioille haastattelun aikana, ovat tärkeitä.

Teemahaastattelussa kaikkiin haastatteluihin kuuluvat samat teemat, mutta tarkkoja kysymyksenasetteluja ei ole. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 48.) Haastattelun aikana syntyy vuorovaikutusta, jonka kautta tietoa saadaan laajemmin. Syvälliset keskustelut etenkin vaikeampien aiheiden ympärillä paljastavat enemmän tietoa, kuin pelkkä kyselylomake. Haastattelun tulokset ovat monitulkintaisia, minkä vuoksi suurta yleistettävyyttä on haastavaa tehdä. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 11-12.) Tämän opinnäytetyön teemahaastattelut koskevat mielenterveyttä, joten syvällisempää tietoa siitä todennäköisesti tulee keskustellevassa haastattelussa, kuin kyselylomakkeella.

Haastattelu on menetelmä, joka joustaa erilaisissa tilanteissa. Vuorovaikutuksen kautta haastattelun suuntaa voi muuttaa sieltä nousevien teemojen mukaan. Strukturoidulla kyselylomakkeella olisi mahdollisuus tavoittaa enemmän ihmisiä, mutta ilmiö jäisi pinnallisemmaksi. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 34.) Mielenterveys on aiheena sellainen, joka todennäköisesti tuottaa sisällöltään monenlaisia vastauksia. Haastattelu sopii tähän sen vuoksi, että aihe tuottaa moniin suuntiin risteileviä tuloksia (Hirsijärvi & Hurme 2011,

35). Haastattelussa käytettiin tukena Ikäinstituutin Mielipakka -kortteja (Liite 2). Mielipakassa (Kuva 2) olevia kortteja voi hyödyntää keskustelun tukena puhuttaessa mielen hyvinvoinnista sekä mielenterveydestä. Korttien käyttö keskustelun tukena tukee keskustelun syventymistä mielenterveyden teemoihin. (Fried & Haarni 2016.)



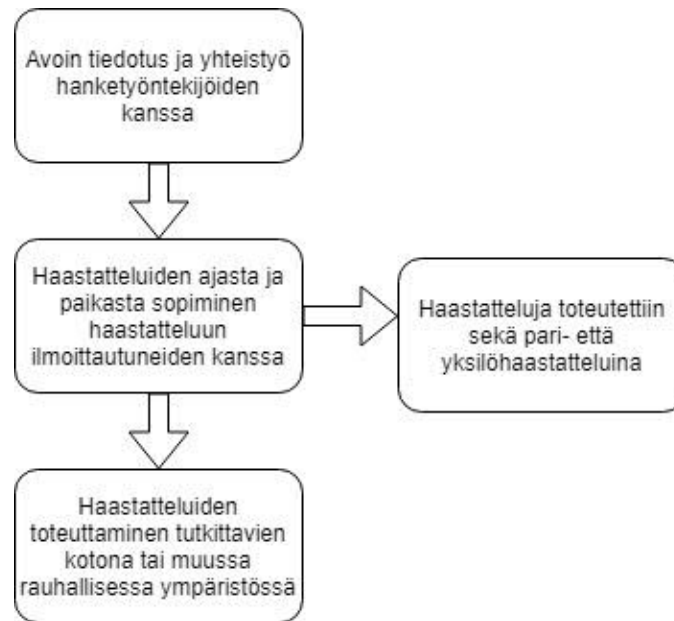
KUVA 2. Mielipakka (Fried & Haarni 2016).

Tutkimuksen tekemisessä oleellista ovat luottamuksellisuus sekä anonymiteetti (Eskola & Suoranta 1998, 57). Teemahaastattelun tulosten julkaisussa tulee huolehtia siitä, että henkilöt säilyttävät anonymiteettinsä. Mitä arkaluontoisempaa tutkimusaineisto on, sitä tiukemmin tulee pitää kiinni nimettömydestä sekä luottamuksellisuudesta. Myös ihmisarvon kunnioittaminen on äärimmäisen tärkeää tutkimusta tehdessä. On pidettävä kirkkaana mielessä se, etteivät pelkkä luottamuksellisuus ja nimettömyys riitä. Täytyy pohtia myös sitä, miten syvälle kipeissä asioissa voi tutkimuksen puitteissa mennä. (Eskola & Suoranta 1998, 58-59.) Tämän tutkimuksen teemahaastattelussa yhtenä teemana on mielen hyvinvointi. Haastattelujen aikana ei ole tarkoituksellista paneutua haastateltavan henkilön elämän mieltä kuormittaviin asioihin, vaan löytää mielen hyvinvointia tukevia teemoja. Tällä pyritään ehkäisemään se, ettei tutkittava kuormitu tarpeettomasti haastattelutilanteessa. Haastateltavien henkilöiden on tiedettävä tutkimuksen luonne ja tarkoitus

siinä määrin, että he voivat antaa siihen suostumuksensa. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 20.) Hyvin suunniteltu runko ja etukäteen aiheeseen paneutuminen luo haastattelutilanteeseen luottamuksen ilmapiirin sekä mahdollistaa sen, ettei haastattelu etene mieltä kuormittaviin teemoihin liiallisesti.

Kielen ja sanojen käyttäminen on oleellista teemahaastattelua tehdessä. Tutkijalla on oma, teoreettinen taustansa ja ymmärryksensä haastattelun teemoista. Haastattelutilanteessa tutkijan on osattava yhdistää oma tietämyksensä sekä kielensä tutkittavan arkeen ja hänen käyttämäänsä kieleen. Kommunikoinnin tulee olla selkeää sekä muuntua ja elää tilanteiden mukaan. Haastattelutilanteet ovat usein tilanteita keskellä arkea, jolloin myös kielen ja kommunikaation tulee soveltua aikaan ja paikkaan. Tutkittavan ja tutkijan kielellinen valmius ja tyyli vaihtelevat eri haastatteluiden välillä. Tärkeää haastattelutilanteissa on korostaa tutkittavan kykyjä ja kielellistä ilmaisua, joista nousevat esiin myös kokemukset ja ilmiöt. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 53.)

Haastateltavat henkilöt valittiin hanketyöntekijöiden ohjeistuksella sekä avoimesti tiedottamalla saatekirjeen muodossa (liite 3) mahdollisuudesta osallistua opinnäytetyön teemahaastatteluihin. Asiakkaat saivat tutkijan yhteystiedot sekä tiedon siitä, millaisesta tutkimuksesta on kyse. Haastateltavia löytyi yhteensä viisi henkilöä, mikä katsottiin sopivaksi määräksi ottaen huomioon työn laajuuden sekä käytettävissä olevan ajan. Haastateltavien määrä oli sopiva myös siinä suhteessa, että haastatteluissa nousi esiin samoja asioita, eikä viimeisimmän haastattelun kohdalla uutta, muista merkittävästi poikkeavaa tietoa enää noussut esiin. Saturaatio on merkki aineiston riittävydestä. Silloin uudet haastattelut eivät tuo enää tutkimuskysymysten kannalta uutta tietoa. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 60; Eskola & Suoranta 1998, 62-63.) Tietoa kerättiin haastateltavien kotona tai jossain muussa rauhallisessa ympäristössä, kuten hanketoimintojen tiloissa. Teemahaastatteluja toteutettiin sekä pari- että yksilöhaastatteluina. Tähän päädyttiin sen vuoksi, että haastateltavilta itseltään nousi toive osallistua tutkimukseen pareittain. Kuviossa 10 kuvattuna prosessia haastateltavien etsimisestä haastatteluiden tekemiseen.



KUVIO 10. Prosessin eteneminen haastateltavien etsimisestä haastatteluihin.

### 4.3 Sisällönanalyysi analyysimenetelmänä

Tässä opinnäytetyössä aineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisesti. Aineistona ovat teemahaastattelut, jotka tallennettiin ja sen jälkeen litteroitiin. Litteroinnin jälkeen siirryttiin aineistolähtöiseen analyysiin. Litteroitua aineistoa jäsennettiin ja selvennettiin, jolloin aihepiirejä niputettiin ja tarpeettomia osia karsittiin pois. Varsinaisessa analyysissä tiivistetään, kuvaillaan sekä tulkitaan aineistoa. Teorialähtöisessä analyysissä valittua teoriaa pyrittäisiin todentamaan kerätyn aineiston avulla. Tässä aineistolähtöisessä analyysissä aineistoa jäsennetään kuvailevasti eikä niinkään numeroiden pohjalta. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 136-137, 24.) Aineistolähtöisessä analyysissä koottua aineistoa lähdetään tarkastelemaan tutkimuskysymysten pohjalta, ei valmiin teoreettisen rungon. Tässä opinnäytetyössä teoreettinen viitekehys koskee tutkimuksen toteuttamisvaihetta, ei analyysivaihetta. Teoreettinen viitekehys on ohjannut tutkimuksen tekemistä ja suuntaa. Tutkijan tulee huomioida se, ohjaako analyysia ennakkoon asetetut raamit. Tärkeää on ohjata analyysia aineistosta nousevien teemojen mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-96.) Litteroidun aineiston pituudeksi tuli tässä opinnäytetyössä 31 sivua.

Aineiston analyysi aloitettiin tallennettujen haastatteluiden litteroinnilla. Litterointi suoritettiin kirjoittamalla haastattelut sanasanalta puhtaaksi ja tuomalla esiin esimerkiksi naurahdukset sekä muut analyysin kannalta oleelliset äännähdykset. Sisällönanalyysin

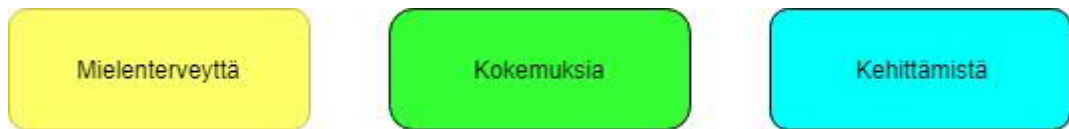
kannalta tämä nähtiin tärkeäksi tutkimuskysymysten koskiessa haastateltavien henkilökohtaisia kokemuksia. Pienetkin vivahteet haastateltavien kertomuksissa koettiin tärkeiksi analyysin kannalta. Tämän tutkimuksen aineiston analysointitavan näkökulmana on aineiston ymmärtäminen. Tarkoituksena on tehdä päätelmiä ja hakeutua yksittäisistä kokemuksista laajempien yhtenäisten teemojen löytämiseen. Tällainen induktiivinen päättely etenee yksittäisistä kokemuksista yleiseen tietoon (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95).

Aineistolähtöisiä analyysimalleja on kolmenlaisia. Niitä ovat:

- Aineiston pelkistäminen, ryhmittely, ala- ja yläkategorioiden ja yhdistävien kategorioiden luominen
- Aineiston kuvaus merkityskokonaisuuksia jäsentämällä sekä niitä esittämällä ja tulkitsemalla – myös merkityskokonaisuuksien arviointi
- valmisteleva teksti-immanentti ja koordinoiva tulkinta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101.)

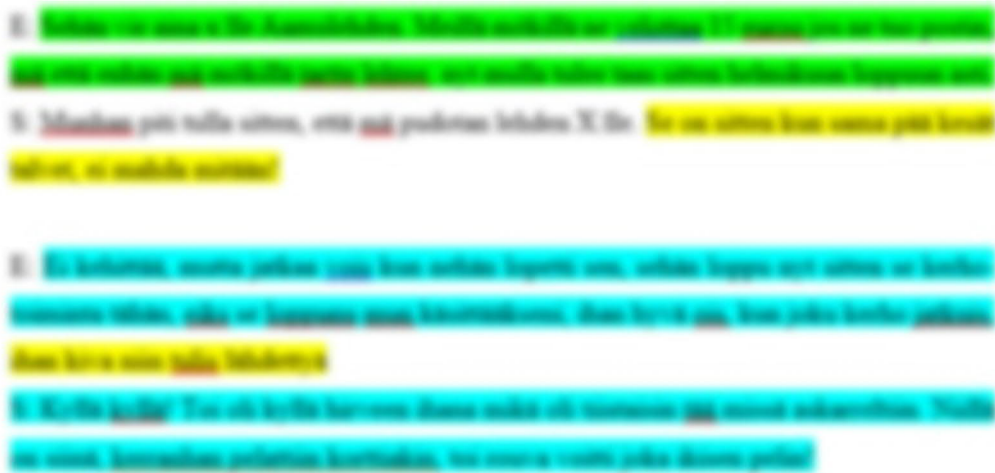
Tässä opinnäytetyössä päädyttiin analysoimaan aineistoa kuvaamalla, jäsentämällä ja arvioimalla merkityskokonaisuuksia. Kuvauksessa nostetaan olennainen kokemusperäinen tieto esiin tutkimuskysymysten näkökulmasta. Kuvaus tehdään luonnollisella kielellä. Tämän jälkeen aineistosta nostetaan esiin merkitysten muodostamia kokonaisuuksia. Eri-laisten merkityskokonaisuuksien löytäminen ja näkeminen edellyttää riittävää paneutumista aineistoon. Analyysivaiheessa aineistoa teemoitellaan, käsitteellistetään sekä myös kerronnallisesti eli narratiivisesti yleistetään esitettyjä kuvauksia. Aineistoa pilkotaan erilaisiin merkityskokonaisuuksiin, jolloin samankaltaiset merkitykset muodostavat omat kokonaisuutensa. Lopuksi nämä erilleen pilkotut merkityskokonaisuudet ja teemat tuodaan synteesivaiheessa yhteen ja niistä muodostetaan kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101-103.)

Aineiston teemoittelu suoritettiin jakamalla aineistoa kolmeen eri ryhmään teemahaastattelun rungon pohjalta. Nämä pääkategoriat voi nähdä alla olevasta kuviosta 11. Aineistosta lähdettiin etsimään tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä, jolloin on olennaista havainnollistaa, mitä kustakin teemasta on sanallistettu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)



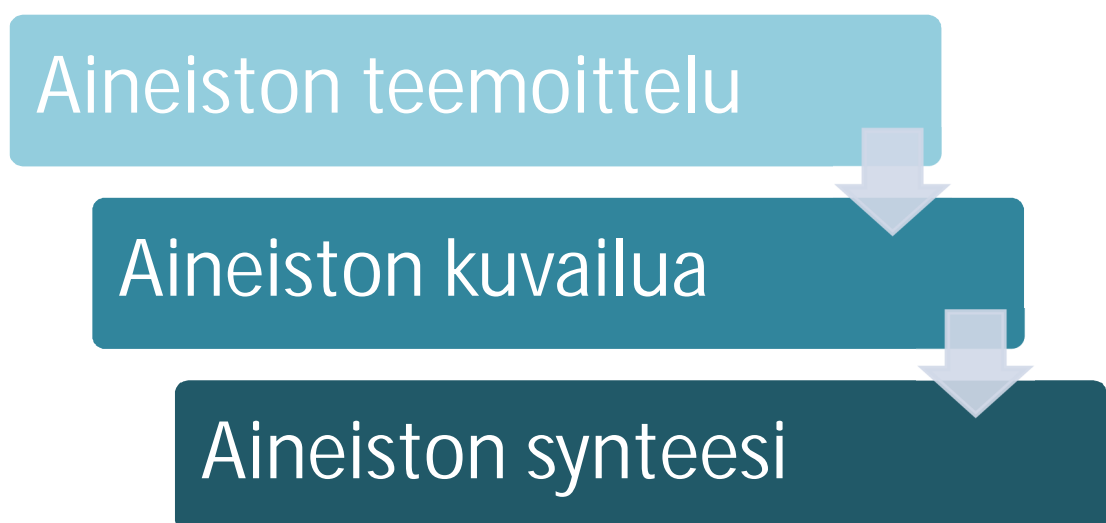
KUVIO 11. Teemoittelu.

Teemoittelu suoritettiin käymällä koko litteroitu aineisto läpi yksityiskohtaisesti. Aineistoa jaettiin eri teemoihin korostusvärillä (kuva 3).



KUVA 3. Sisällönanalyysin teemoittelu -vaihe.

Teemoittelun jälkeen siirryttiin aineiston kuvailuun. Kuvauksessa tuodaan esiin olennaiset löydökset tutkimuskysymysten näkökulmasta. Kuvaus tehdään luonnollisella kielellä. Kuvauksessa tuodaan esiin erilaisten kokemusten ja merkitysten kautta muodostuneita kokonaisuuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101.)



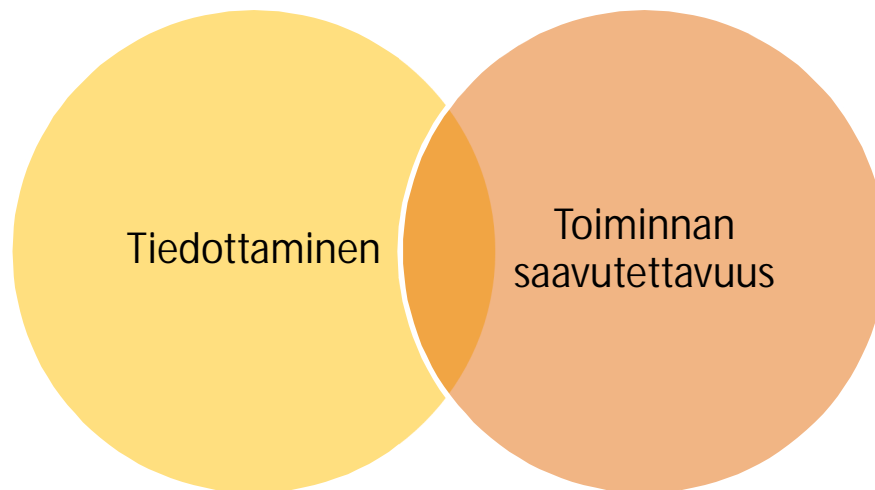
KUVIO 12. Analyysin kulku teemoittelusta synteisiin.

Tulosluvussa käytetään sitaatteja havainnollistamaan, tukemaan ja perustelemaan tutkijan tulkintaa aineistosta. Ne myös elävöittävät tekstiä sekä tuovat haastateltavien omat kokemukset esiin.

## 5 MIELENTERVEYDEN TUKIPILAREITA ETSIVÄSSÄ TYÖSSÄ

### 5.1 Kokemuksia Kotipirtti Ry:n Etsivä vanhustyö -hankkeesta

Kokemukset Etsivä vanhustyö -hankkeen kerhotoiminnasta olivat pääsääntöisesti positiivisia. Haastatteluissa esiin nousivat erityisesti toiminnan sisällön mielekkyys sekä läheisyys. Muutamia kehittämis ehdotuksia nousi esiin, joita on eritelty enemmän alaluvussa 5.3 Kehittämis ehdotuksia. Myös ryhmätoimintojen sisältöjä sekä niistä esiin nousseita teemoja eritellään tarkemmin alaluvussa 5.2 Etsivä vanhustyö -hankkeen merkitys mielenterveydelle. Alla näkyvässä kuviossa 12 olevia teemoja eritellään seuraavaksi tarkemmin.



KUVIO 12. Kokemuksia Etsivä vanhustyö -hankkeen tiedottamisesta sekä saavutettavuudesta.

#### 5.1.1 Tiedottaminen

Haastateltavat henkilöt ovat löytäneet kerhotoimintaan hanketyöntekijöiden tiedottaessa henkilökohtaisesti kerhotoiminnasta. Tiedottamista on tapahtunut erilaisissa tilaisuuksissa sekä kokoontumispaikoilla. Hanketyöntekijät ovat siis jalkautuneet asiakkaiden elinympäristöön. Kaksi haastateltavaa kertoi löytäneensä ryhmätoimintoihin kuultuaan niistä tuttavaltaan eli niin sanotun puskaradion kautta. Etsivän vanhustyön luonteeseen kuuluu jalkautuminen asiakkaiden omiin toimintaympäristöihin. Tiedottaminen tapahtuu

suoraan mahdollisille asiakkaille heidän omista lähtökohdistaan käsin. Erilaisten toimintojen pariin ohjaaminen, tiedottaminen sekä tukeminen kuuluvat etsivän vanhustyön työmuotoihin. (Kuikka 2015, 17.) Toiminnoista tiedottaminen sekä jalkautuminen lähiympäristöön on ollut oleellinen osa Etsivä vanhustyö -hankkeessa tehtävää työtä.

*No ensiks he olivat tuolla [kokoontumispaikka] esittelemässä tämän kerhon. He kertovat tästä kerhosta minkälainen tämä on niin se oli mulle lähtökohta. Mä sitten kiinnostuin tänne tuleen ja oon ihan tyytyväinen, että tulin, että lähempä kattoon nyt mitä tämä sisältää tämä kerho.*

*– – Ne rupes jutteleen, että siellä on semmosta ja semmosta, että tule käymään ja tutustumaan.*

Kysyttäessä odotuksista, joita toimintaa kohtaan oli, esiin nousi seurankaipuu sekä keskustelut muiden ihmisten kanssa. Tällä hetkellä yksinasuminen on yleisempää kuin koskaan aiemmin. Yksinasuminen voi olla lisäämässä yksinäisyyden kokemusta. Sosiaalisesti yksinäinen henkilö ei saa riittävää tyydytystä vuorovaikutussuhteistansa ja emotionaalinen yksinäisyys voi johtaa masennukseen. Tunne yksinäisyydestä voi myös saada ihmisen sulkeutumaan ja kääntymään pois sosiaalisista suhteista, jolloin yksinäisyys toimii eräänlaisena noidankehänä. Yksi ihmisen tärkeimmistä perusturvallisuutta lisäävistä tekijöistä onkin muiden ihmisten seura. (Pietilä & Saarenheimo 2017b, 74-77.)

*[Odotukset toiminnalle?] No emmä tiä muuta mutta seuraa.*

### **5.1.2 Toiminnan saavutettavuus**

Toiminnan saavutettavuus koettiin tärkeäksi tekijäksi ryhmätoimintaan osallistumisessa. Ryhmätoimintojen läheinen sijainti mahdollistaa toimintaan osallistumisen myös niille henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut. Toiminnan läheisyys poistaa esteellisyyttä sekä luo verkostoja ympärillä olevaan ympäristöön. Esimerkiksi toiminnan siirtyminen nykyiseltä paikaltaan kauemmaksi koettaisiin toimintaan osallistumista estäväksi tekijäksi. Kerhotoiminnan sijoittaminen useampaan eri paikkaan on tärkeää, sillä toiminta on tavoittanut henkilöitä eri puolelta kaupunginosaa. Jo kaupunginosan sisällä liikkuminen eri paikkoihin koetaan haasteelliseksi tai jopa mahdottomaksi. Osallistumisen esteenä voivat olla

- yksilön sisäiset esteet, kuten muutokset näkökyvyssä tai liikkumisessa tai mielen-terveydelliset haasteet
- yksilöiden väliset esteet, kuten yhteisyyden tunteen puuttuminen tai erilaisuus
- rakenteelliset esteet, kuten ympäristön esteet, vuodenaikojen aiheuttamat esteet tai taloudelliset esteet (Lyyra ym. 2007, 92-93).

*Mullakin on tää, kun ei voi pitkiä matkoja kävellä ton astman takia. Se rajoittaa – – Kato kun paikat on semmoset, ihminen jäykistyy kun ikää tulee – – Ei kato kun ei oo omaa autoo [tulisi lähdeettyä ryhmiin].*

*Kivempihan se on, että se on tässä lähellä... Ei oo tonne asiaa, nyt kun kelit on tämmöset [Toinen haastateltava kommentoi ”Näin on”] ja mullakin on tässä tekonivel [Osoittaa polvea] ja sitten on lonkassa tekonivel niin siinä on mentävä vähän sillain varovaisemmin.*

*Ei tulis lähdeettyä, se on ihan varma. Ku nää oon tässä likellä, ja siinä tulee samalla se lenkki. Että se on minusta vähän kaukana tuolla [viereisessä kaupunginosassa] Ei se sillailailla vedätä enää ku se menee niin pitkälle.*

Sosiaaliset ja fyysiset ympäristötekijät vaikuttavat siihen, onnistuuko toiminta (Heikkinen 2002, 27). Tässä tapauksessa sosiaalinen tuki ja fyysinen ympäristö edistävät toiminnan onnistumista. Ikääntyneen toimintakyvyn vajuus voi olla estävänä tekijänä toimintaan osallistumiselle, joten ryhmätoimintojen läheisyys mahdollistavat osallistumisen myös toiminnanrajoitteista huolimatta. Omat haasteensa voivat asettaa portaat tai korkeat kynnykset tai esimerkiksi haastatteluissa esiin noussut sään vaikutus. Teiden ja polkujen ollessa liukkaimmillaan osa haastatelluista henkilöistä koki toimintaan osallistumisen haasteelliseksi.

## **5.2 Etsivä vanhustyö -hankkeen merkitys mielenterveydelle**

Mielen hyvinvointi koettiin osittain haastavaksi teemaksi tavoittaa. Haastatteluissa olisi pitänyt vielä paremmin ottaa huomioon asian muotoilu ja avaaminen. Yksilölliset valmiudet asiasta keskustelemiseen olivat suuria. Haastatteluissa nousi kuitenkin selkeästi esiin se, että ryhmätoimintaan osallistuminen on tukenut arkea sekä lisännyt koettua positiivista mielenterveyttä. Esiin nousseita mielenterveyttä tukevia teemoja on eritelty kuviossa 14, sekä tarkemmin seuraavissa alaluvuissa.



KUVIO 14. Mielen hyvinvointia tukevia elementtejä Etsivä vanhustyö -hankkeessa.

### 5.2.1 Yhteisöllisyys tukemassa mielen hyvinvointia

Ikääntyvä henkilö omaa omasta terveydestään tiettyjä ajatuksia ja arvoja. Päästessään keskustelemaan näistä ajatuksista ja arvoista ryhmämuotoisessa toiminnassa, voivat ne vahvistua tai muuntua. Sen vuoksi on tärkeää, että toimintaan osallistumisessa on mahdollisimman matala kynnyks. Ryhmän positiivinen ilmapiiri vetää osallistujia puoleensa. Yksi mielenterveyden uhkatekijä ikääntyessä on yksinäisyys. Sosiaaliset suhteet ja ryhmätoiminta edistävät mielenterveyttä ja ehkäisevät yksinäisyyden tunnetta. (Kauronen 2017, 72.) Psykoanalytikko Pirkko Siltala (2013, 22-23) pitää tärkeänä sitä, että myös vanhuuden ikävaiheessa tulee saada olla läsnä ja osallistua ihmissuhteissa. Osallistuminen antaa mahdollisuuksia avautua myös hankalista tunteista ja toisaalta myös mahdollisuuksia korjaaviin kokemuksiin. Ihminen haluaa tulla tunnistetuksi ja tunnustetuksi myös ikääntyessään. Uusien ihmissuhteiden löytäminen sekä vanhojen ylläpitäminen tukevat itsevarmuutta sekä itsetuntemusta. Ihmissuhteet saattavat tukea ikääntynyttä esimerkiksi mielenterveyttä kuormittavissa tilanteissa, kuten omaisen tai läheisen menehtyessä. (Cattan 2009, 96.) Vertaistuelliset elementit toiminnassa tukevat ikääntyvän mielenterveyttä.

*Kun on itellä paikka mihin lähtee ja tietää, että siellä on mukavaa! Kyllä mä sanon, että nää on hirveen tärkeitä ihmisille, jotka tulee tänne.*

*Tänne on ihan kiva tulla ja täällä aina selitetään, että mitä seuraavalla kerralla tehdään. Mielelläni tuun tänne ja nää on kauheen mukavia nämä veitäjät tässä, että sekin viehättää, että on ilmapiiri mukava.*

*Joo eilen tultiin samalla palvelubussilla tuolta kaupoilta, nii mä siinä sitten kysyin, että kai te tuutte huomenna kerhoon nii se sano, että no joo.*

Yhteisöllisyys kävi ilmi haastatteluissa nousseista lausahduksista ja kokemuksista, jonka myötä myös toimintaan juurtuminen on onnistunut. Yhteisössä ja verkostoissa jäsenten välillä on sosiaalinen side sekä kanssakäymistä toistensa kanssa (Lyyra ym. 2007, 70-71). Tuki toisilta samassa tilanteessa olevilta voi olla korvaamatonta. Toiminta on myös luonut uusia ihmissuhteita tai vahvistanut jo olemassa olevia. Toiminta luo tunnetta joukkoon kuulumisesta. Poissaolevaa kävijää kaivataan, mikäli hän ei saavu paikalle, tämä kasvattaa ryhmän sisäistä tukea.

*Ehkä siinä on semmosta jotain muutakin, ettei oo ihan yksistään kotona.*

*No mulle noi [kävijät] on tullu tutummiksi nyt, me joskus aina autopysäkillä höpötettiin [Toinen haastateltava: Niin tästä talosta!] mutta nyt kun he ovat tuolla kerholla... Nytkään eivät oo vissiin pariin kertaan ollu, niin ihmettelin sitä justiin että missä [kävijät] on.*

*Ei tunneta kaikkia täälläpäin. Ei me tuosta [kuvailee naapuritaloa] tunneta puoliakaan. Kato kun siihen muuttaa vähän väliä uusia, eihän niitä tunne.*

Ryhmätoiminnan koettiin lisänneen naapureiden ja lähipiirin tuntemusta. Ikääntyessä ystävyyden lisäksi tärkeiksi sosiaalisuutta tukeviksi tekijöiksi nousevat erilaiset yhteisössä esiintyvät suhteet. Syvempien ystävyysuhteiden rinnalle nouseva riittävän tyydyttävä ihmissuhde voi olla esimerkiksi naapuruussuhde. Naapurit voivat olla merkittäviä henkilöitä puhuttaessa ikääntyvän sosiaalisesta verkostosta. (Bond ym. 2007, 194-195.)

*No emmä voi kyllä sanoa, että ystäviä... Ei oo tullu. No jutteluseuraa täällä on tullu, mutta ei lähempiä suhteita sillälailla oo tullu – Keskusteluseuraa ja juttelua täällä on koko aika, että siinä suhteessa tää on kans mukava.*

Aiemmin elämässä sammuneet sosiaaliset suhteet ovat ryhmätoiminnan myötä heränneet uudelleen eloon, tällainen ystävyysuhteiden ylläpitäminen tukevat mielen hyvinvointia (Lyyra ym. 2007, 140). Myös uusia tuttavuuksia on tullut, vaikkei varsinaisista ystävyys-suhteista voi vielä puhua. Siitä huolimatta ryhmämuotoinen toiminta tukee kuuluvuutta

johonkin ryhmään, yhteisöön. Tämä taas tukee ikääntyvän henkilön mielenterveyttä luomalla elämään merkityksellisyyttä. Jo pelkästään mahdollisuus kokoontua yhdessä mukavan ajanvieton pariin on tärkeää mielen hyvinvoinnin kannalta (Pietilä & Saarenheimo 2017, 101).

### 5.2.2 Uuden oppiminen ja mielekäs tekeminen mielen hyvinvoinnin tukena

Myönteiset oppimiskokemukset lisäävät myönteistä suhtautumista oppimiseen liittyviin haasteisiin. Oppimiseen on tärkeää liittyä tyytyväisyyttä omaan toimintaan. Uuteen tekemiseen ja oppimiseen liittyvä tekeminen on hyvä keino irtaantua arjen rasittavista asioista tai tilanteista. Tekeminen ja oppiminen auttaa rentoutumaan sekä luomaan sosiaalisia suhteita. (Lyyra ym. 2007, 122.) Hankkeen toiminnoissa korostui tekemisen mielekkyys. Uudenlaiset kokemukset ja onnistumisen tuntemukset antavat sisältöä arkeen sekä vahvistavat itsetuntoa.

*Ja kato tekee jotain, ei ihan pelkkää samaa mitä täällä kotona.*

*Mä tein ens kerran elämässä tuon ovikellon ja sitten semmosia pieniä kaks. Ne oli minusta kauheen kivoja. Ja joulukortteja tein, ne oli uutta. Mä itteksseen aattelin, että kyllä mä ens vuonnakin teen [naurahtaa] nuita joulukortteja. Ja ittekseni jos ei täällä tehä!*

Tekeminen koetaan merkitykselliseksi. Yhteisen tekemisen kautta myös sosiaaliset suhteet vahvistuvat.

*No se, että siinä olis siis toistenkin kavereitten kanssa ja sitten kun siellä aina askarrellaan tai jotain, mitä on erilaista mitä siis itte on tehny.*

Vanhenemiseen liittyy erilaisten roolien poisjääntiä. Sosiaalinen vuorovaikutus erilaisissa ryhmissä ja toiminnoissa vähentää roolien poisjäännistä tulevia haittoja. Erilaiset uudenlaiset roolit toiminnoissa antavat voimavaroja sekä mahdollisuuden käyttää aiemmin hankittua osaamista ja asiantuntemusta. (Lyyra ym. 2007, 123.) Hankkeen toiminnot tarjoavat osallistujille uusia oppimiskokemuksia sekä mielekästä tekemistä. Yksilö saa vahvistusta myös ikääntyneenä omalle identiteetilleen sekä henkilökohtaisille ominaisuuksille, tiedoille ja taidoille, mikä luo uskoa kyvykkyyteen sekä osaamiseen.

*Mä oon ollu välillä avustamassa siinä [ruuanlaitossa].*

Retket on koettu tärkeäksi osaksi toimintaa. Ne antavat sisältöä arkeen sekä uudenlaisia kokemuksia ja elämyksiä. Etsivä vanhustyö -hanke tuo uusia osallistumisen ja osallisuuden kokemuksia ikääntyville retkien avulla. Toiminta antaa kulttuurielämyksiä ikääntyneille, jotka eivät muutoin pääsisi osalliseksi kulttuurin nauttimisesta. Haastatteluissa ilmeni, ettei vastaavanlaisia retkiä tulisi itsenäisesti tehtyä. Esteenä itsenäiselle retkeilylle voivat olla toimintakyvyn muutokset, tiedon puute, julkisen liikenteen varassa oleminen sekä seuran ja tuen puuttuminen. Myös järjestetyille retkille osallistuminen voi olla haasteellista toimintakyvyn muutosten vuoksi.

*Tässähän me oltiin syksyllä siellä Aira Samulinin... Siellä Hyrsylän mutkassa, se oli koko päivän matka ja syömässä käytiin.*

*– – Sitten me käytiin Viinikan kirkossa, mä en oo ennen käyny, se oli mulle nähtävyys. Käytiin vielä kahvilla eri paikassa. Sitten oli kaupungilta tämän mönen, joka selitti, kun me mentiin Vuorekseen. Sehän oli aika erikoista siellä Vuoreksessa! Kaikkia niitä maalauksia taloissa ja semmosta... Ja vähä eriväristä taloa, että se oli mulle kyllä kauheen mielenkiintonen ja mä tykkäsin.*

*Vähän rankkoja reissuja rollaattorin kanssa, vähän paha kulkee ni mä en sitte lähteny.*

Järjestettyjen retkien kautta myös pienituloiset henkilöt saavat mahdollisuuden osallistua kodin ulkopuolella tapahtuvaan, arjesta poikkeavaan ja uusia elämyksiä tuovaan toimintaan (Kuikka 2015, 20). Etsivä vanhustyö -hankkeen ryhmämuotoiset toiminnot mahdollistavat retkille osallistumisen myös heille, joilla budjetti tai toimintakyky voi olla rajallinen. Aktiivisuuden, sosiaalisen osallistumisen ja uuden oppimisen on todettu pitävän yllä toimintakykyä ikääntyessä. Saatavilla oleva tuki parantaa ikääntyneen mahdollisuuksia vaikuttaa omaan arkeensa. (Heikkinen 2002, 28-29.)

### **5.2.3 Arjen rytmittyminen ja mielen hyvinvointi**

Mielekäs toiminta rytmittää ja tukee ikääntyvän henkilön arkea. Arjen peruspilareita hahmotetaan usein päivittäisten toimintojen, kuten syömisen tai liikkumisen kautta. Arki rakentuu ja kietoutuu kuitenkin myös sosiaalisten suhteiden sekä mielekkään tekemisen ympärille. Arjesta puhuttaessa olisi pohdittava ennemminkin sitä, mitkä asiat luovat merkityksellisyyden tunnetta. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 43, 46.) Rutiinit arjessa sekä

toisaalta myös virkistävät, kun taas myös yllätykselliset hetket tukevat mielen hyvinvointia (Haarni & Fried 2018). Arjen rytmittyminen tukee siis psykososiaalista hyvinvointia.

*No sehän tukee paljonkin [mielen vireyttä, mielen hyvinvointia]. Tiedät, että sulla on siellä... 12 alkaa se kerho ja se toimii ja mä lähen sinne.*

*Että ei tarvitse sitten miettiä, että siinä ne oli ne niiden lupaukset, kun on itellä paikka mihin lähtee ja tietää, että siellä on mukavaa!*

Haastateltavat sanallistivat kokemuksia siitä, että kerhotoiminta tukee lähtemistä oman kodin ulkopuoliseen toimintaan. Se vähentää koettua yksinäisyyttä sekä rytmittää arjen kulkua. Arkeen mielletään myös muuta rytmittävää toimintaa, jotka voivat liittyä esimerkiksi terveydellisiin seikkoihin. Arki hahmottuikin usein edellä mainittujen päivittäisten toimintojen kautta. Kerhotoiminta nousi kuitenkin esiin siitä näkökulmasta, mitkä asiat koetaan merkityksellisiksi oman arjen kulun kannalta. Arjen rytmittyminen yhteisöllisen toiminnan kautta tukee psykososiaalista hyvinvointia sekä toimintakykyä. Psykososiaaliseen toimintakykyyn voidaan mieltää niitä tekijöitä, jotka tukevat myönteistä elämänsä asennetta, tyytyväisyyttä elämään, koettua terveyttä sekä sosiaalista kanssakäymistä. Psykososiaalinen on ikään kuin sosiaalisten ja psyykkisten tekijöiden yhdistelmä. Psykososiaalisen sekä psyykkisen tekijöiden vaikutuksilla voi olla jopa suurempi merkitys yksilön toimintakykyisyydelle, kuin esimerkiksi fyysisillä seikoilla. (Jansson 2012, 13.)

### 5.3 Kehittämisehdotuksia

Kysyttäessä kehittämisehdotuksia haastatteluissa nousi esiin vahvimmin toive toiminnan jatkumisesta. Etsivä vanhustyö -hankkeen ryhmätoiminta on päässyt osaksi asiakkaiden arkea. Toiminnan loppumisen pohtiminen aiheutti haastateltavissa ahdistusta sekä pettymyksen tunteita.

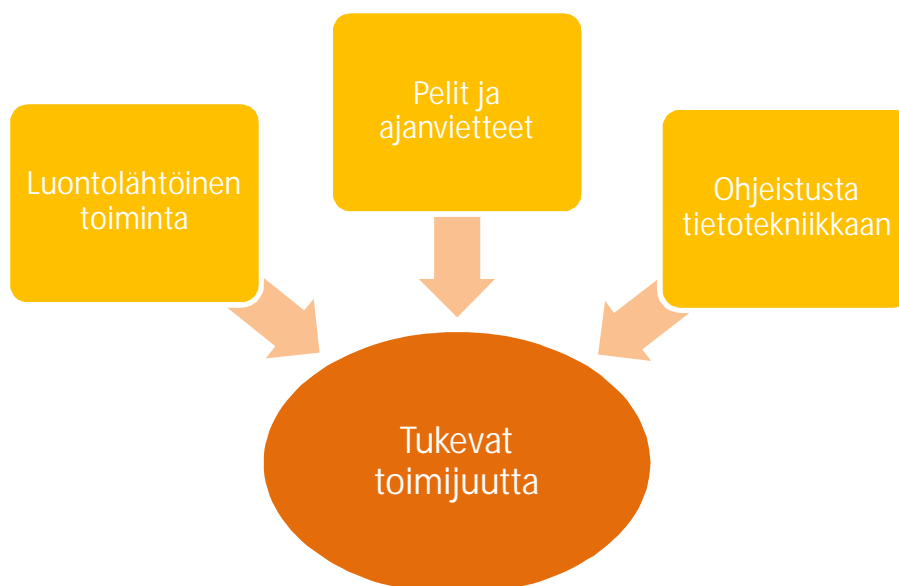
*Ei kehittää, mutta jatkaa vois. Kun nehän lopetti sen... Sehän loppu nyt sitten se kerhotoiminta tähän. Eiks se loppunu mun käsittääkseni? Ihan hyvä ois, kun joku kerho jatkuis.*

*Kyllähän se ois tietysti kiva, kun se jatkuis.*

Toiminta koetaan tärkeäksi oman arjen kannalta ja se antaa mieluista tekemistä, seuraa sekä voimavaroja arjessa jaksamiseen. Kaikki haastateltavat sanallistivat toiveen siitä, että toiminta jatkuisi. Muutamassa haastattelussa nousi esiin epävarmuus toiminnan jatkumisesta. Haasteena on voinut olla selkeä tiedottaminen toiminnan tulevaisuudesta asiakkaille. Olisi tärkeää, että asiakkaat saavat riittävän tiedon voidakseen osallistua toimintaan, sillä mielekkääseen toimintaan juurtuminen tukee ikääntyneiden mielenterveyttä.

Etsivä vanhustyö -hankkeessa toimivat ryhmät vahvistavat asiakkaiden mielenterveyttä sosiaalisten verkostojen sekä mielekkään toiminnan kautta (Tamminen & Solin 2013, 49). Hanketoiminnan kautta luodaan uusia sosiaalisia yhteyksiä sekä ylläpidetään vanhoja suhteita. Haastateltavien henkilöiden huoli toiminnan loppumisesta kertoo siitä, että toiminta on heille merkityksellistä myös arjessa pärjäämisen näkökulmasta. Hankkeessa toimivat ryhmätoiminnot antavat kokemuksen kuulumisesta johonkin, jolloin myös yksinäisyyden tunteet lievittyvät. Arvioiden mukaan joka kolmas tai jopa joka toinen yli 65-vuotias kokee ajoittain yksinäisyyttä (Yksin asuminen ja yksinäisyys yleisiä ikääntyessä; Landeiro, Barrows, Musson, Gray & Leal 2017). Esimerkiksi liikkumisen rajoittuminen sekä läheisverkoston harveneminen voivat lisätä yksinäisyyden tunnetta.

Tukea tarvitsevien ikääntyvien löytäminen voi olla haastavaa (Yksin asuminen ja yksinäisyys yleisiä ikääntyessä). Sosiaalinen eristäytyneisyys sekä yksinäisyys vaikuttavat negatiivisesti iäkkään henkilön mielenterveyteen. Ryhmäperusteiset interventiot, jossa toteuttajina on koulutettuja henkilöitä ja joihin ikääntyvät itse pääsevät vaikuttamaan, vaikuttavat vähentävän yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytyneisyyden tunnetta. (Landeiro ym. 2017.) Etsivä vanhustyö -hanke on onnistunut tavoittamaan jo toimintansa alussa ikääntyneitä, jotka nostivat esiin haastatteluissa toiminnan merkittävyyden oman arkensa kannalta. Erilaisiin nousseisiin kehittämissuhteisiin panostaminen voi myös omalta osaltaan olla tukemassa ikääntyneiden toimijuutta. Näistä toimijuutta vahvistavista tuki-pilareista (kuvio 13), jotka nousivat esiin kehittämisen näkökulmasta, seuraavissa alaluvuissa tarkemmin. Toimijuuden vahvistuessa myös koettu positiivinen mielenterveys kasvaa.



KUVIO 13. Toimijuuden tukipilareita.

### 5.3.1 Luontolähtöinen toiminta tukemassa arkea

Haastatteluissa nousi esiin kuvien kautta kerrottuna kaipuu luontoa kohtaan. Luonnon läheisyys koetaan mieltä rauhoittavaksi ja voimaa tuovaksi asiaksi arjessa. Haastateltavat eivät suoraan toivoneet lisää luontolähtöistä toimintaa. Teema nousi kuitenkin toistuvasti esiin kaikissa haastatteluissa.

*Voi että ois ihana tämmösiä mettäpolkuja kulkia – – illallakin jos istuu jos-sakin järven rannalla tai sillä lailla, niin voi mikä ihana tunne tulee, kun aurinko laskee ja on tyyni järvi ja sillä lailla.*

Luonto on esimerkiksi aiemmissa elämänvaiheissa saattanut antaa iloa arkeen sekä merkityksellisyyttä elämään. Etsivä vanhustyö -hankkeen toimintaan voisi sisällyttää luontolähtöistä toimintaa. Sen kautta ikääntyvät saisivat aistielämyksiä sekä tilaisuuden muistellulle, mikä auttaa edelleen rakentamaan identiteettiä sekä jäsentämään omaa elämäntarinaa. Luonnon tukema muistelu voi tarjota myös lohtua. Muistelutyö voi tukea mielen hyvinvointia sekä tunnetta elämän merkityksellisyydestä. (Stenberg 2015, 4, 7, 10.)

*Mä että näitähän mulla [lintuja] siinä pihassa pyörii kauheesti. Kato ku se on toisaalta avonainen piha. Se on mun miehen syntymäkodin pihaan rakennettu se meidän mökki. Mummu sillon sano, että tehkää ittellenne siihen sitte – –*

Luonnossa vietetyn ajan on todettu tukevan mielenterveyttä, sillä jo muutama luonnossa vietetty minuutti laskee vireystilaa (Heikkilä, Kirveennummi, Mantere, Miettinen, Soini, Vehmasto & Yli-Viikari 2014, 53). Tutkimusten mukaan heikoimmassa yhteiskunnallisessa asemassa sekä alemmissa tuloluokissa oleville ihmisille luonto tarjoaa erityistä virkistymistä sekä elpymistä. Tällaista luonnon tarjoamaa elpymistä ei voi korvata muunlaisella toiminnalla. Luontolähtöinen toiminta tukee yksilön hyvinvointia neljän eri tulokulman kautta:

- Fysiologiset vaikutukset, jotka parantavat toimintakykyä
- rauhoittavat vaikutukset, jotka lieventävät stressioireita
- läsnäolon ja keskittymiskyvyn vaikutukset sekä
- vaikutukset myönteisten mielialojen vahvistumiseen. (Heikkilä ym. 2014, 50-52.)

Luonto saa ihmisen keskittymään hetkeen mielen kohdentaessa tarkkaavaisuutensa tarjolla oleviin aistihavaintoihin sekä -elämyksiin. Luonnon tukemaa läsnäolon taitoa voi siirtää myös arkeen ja vahvistaa sitä kautta mielen hyvinvointia. Luonnossa voi harjoittaa myös kehon viestien kuuntelua. Näin ollen ikääntyvä henkilö voisi saada herkkyyttä kuunnella oman kehonsa sekä mielensä viestejä herkemmin. Luonnon kauneus toimii myös mielenterveyttä tukevana tekijänä aistielämyksien kautta. (Heikkilä ym. 2014, 54-55.) Luontolähtöisen toiminnan lisääminen Etsivä vanhustyö -hankkeen toimintoihin toimisi mielenterveyttä ylläpitävänä ja edistävänä tekijänä.

### 5.3.2 Pelien ja erilaisten ajanvietteiden merkitys yhteisöllisyydelle

Erilaisten pelien, esimerkiksi korttipelien ja bingon, mielekkyys nousi esiin muutamassa haastattelussa. Korttipelejä on pelattu sekä naapureiden kesken vapaa-ajalla että ryhmätoiminnassa. Pelien pelaaminen on lisännyt sekä ryhmätoiminnan sisällä että ulkopuolella yhteisöllisyyttä. Ne ovat luoneet yhteenkuuluvuutta sekä uuden oppimista toisilta. Kysyttäessä kehitysideoita näitä ei erikseen mainittu, vaikka ne on koettu mielekkääksi. Myös shakki nousi eräässä haastattelussa toiveeksi.

*Mäkin tykkäisin mielelläni pelata shakkia – – kun joskus oli tossa grillillä... pelattiin korttia ja siinä oli maijaa ja tikkiä ja muuta.*

Retkiä toivottiin toimintaan lisää. Ne koetaan merkityksellisiksi. Useampi haastateltava sanallisti, ettei ilman hankkeessa tapahtuvia retkiä tulisi lähdettyä vastaaviin toimintoihin lainkaan. Este omatoimiselle retkeilylle voi olla esimerkiksi toimintakyvyn muutos, tiedon puute tai eläminen kaupungissa julkisen liikenteen varassa. Hanke on siis mahdollistanut retkeilyn sekä kulttuurista nauttimisen uudella tavalla haastateltavien henkilöiden arjessa. Yksi haastateltava kertoi myös nauttivansa valokuvauksesta. Hän koki kuitenkin, ettei nykyisessä asuinpaikassa ole mahdollista toteuttaa valokuvausretkeä. Kuvaamisen mahdollistaisi luontoon pääseminen, esimerkiksi valokuvausretki. Toiveita tuli myös kylpylä- sekä teatteriretkistä.

*Joku kesäretki esimerkiksi – – Että joku semmonen kiva retki. Vaikka semmonen, jossa ois kirpputoreja.*

### 5.3.3 Tietotekniikka osaksi arkea

Opastusta tietokoneen käyttöön toivottiin enemmän. Henkilökohtainen, usein ja lähellä tapahtuva opastus olisi tarpeellista. Tietokoneiden käyttö ikääntyneillä on riippuvaista siitä, miten paljon ohjeistusta ja tukea on tarjolla. Pääsy internetin tarjoamiin palveluihin voi olla esteellistä esimerkiksi alentuneen näkökyvyn vuoksi. Myös kokemattomuus tietotekniikan kanssa luo epävarmuutta käsitellä tietokoneita. Etenkin iäkkäät naiset kokevat olevansa liian vanhoja osallistumaan uudenaikaiseen toimintaan (Lyyra, ym. 2007, 122).

*Se ei mee millään päähän yhtenä päivänä, eikä viikossa, että siinä täytyy olla sitä aikaa ja sitte ois vielä semmonen, että jos se menee sulla sekasin, kun sehän menee sekasin. Tuolla kerholla sano kerran yks rouva, että hänellä meni niin sekasin se, että mistä hän vois pyytää apua... Niin tällaisia tilanteita olis ni sitte tässä ois semmonen, joka neuvois.*

*No ainoa olis, muttakun mä oon niin vanha ja mulla ei mee kalloon, että kun mä oppisin niillä tietokoneilla pelaamaan, että mä saisin laskuni maksettua.*

Tietokoneen käytön opettelu tukisi ikääntyneiden toimijuutta sekä omaehtoista, itsenäistä toimintaa. Esimerkiksi laskujen maksaminen lisäisi tunnetta oman elämän hallinnasta. Tietotekniikan opiskelun motivoijana voi toimia yhteiskunnan muutokset sekä niihin sopeutuminen. Tietoyhteiskunnan uudet palvelut, kuten edellä mainittu pankkitunnuksien käyttö, korvaavat aiempia palveluja. (Lyyra, ym. 2007, 122.)

### 5.3.4 Muita huomioita kehittämisideoista

Haastatteluissa nousi esiin tasa-arvoinen huomioiminen ja kohtelu. Toiminnassa on koettu jonkin verran haasteita ryhmäläisten välillä. Huomio saattaa herkästi kohdistua voimakkaisiin persooniin, jolloin enemmän tukea ja rohkaisua vaativat asiakkaat saattavat jäädä syrjään. Uusien ehdotuksien noustessa esiin olisi tärkeää tarttua niihin kiinni ja rohkaista jokaista antamaan äänensä yhteisiin asioihin. Esimerkiksi avoimesti uusien ruokalajien ehdottaminen koettiin tärkeäksi. Tilat ja käytössä olevat välineet koettiin joissain toiminnoissa haasteellisiksi. Ruuanlaitossa haasteeksi on koettu välineiden vähyyys tai sopimattomuus henkilölle. Toimintaa olisi tärkeää kehittää esteettömämmäksi.

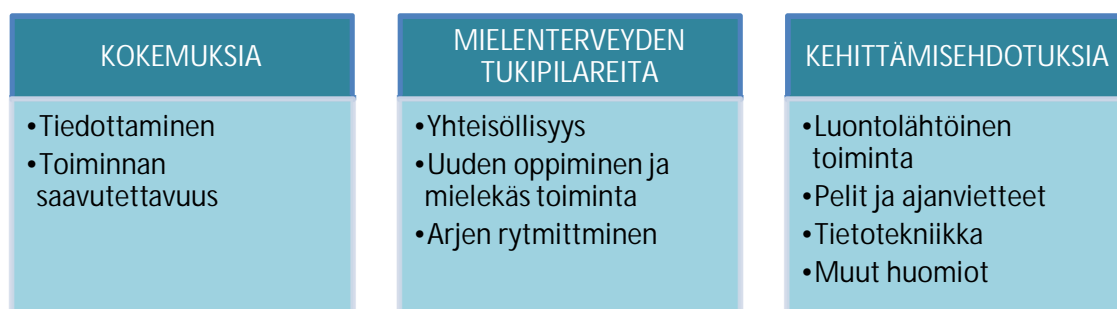
Etsivä vanhustyö -hanke voi olla avainasemassa ikääntyvien omien, tärkeiden harrastuksien ja mielenkiinnon kohteiden tukemisessa, vaikkei niitä selkeästi haastatteluissa sanallistettu kehittämisideoiksi. Tämä huomioon ottaen voisi olla hyödyllistä haastatella henkilökohtaisesti asiakkaita, jolloin toiveet toiminnasta nousisivat entistä vahvemmin heiltä itseltään. Näin nousevat ehdotukset tukisivat ikääntyvän toimijuutta sekä vahvistaisivat harrastuneisuutta myös myöhemmällä iällä. Harrastusmahdollisuuksien on todettu pitävän yllä ikääntyvien henkilöiden terveyttä ja hyvinvointia. Itselle mielekkäät vapaa-ajan toiminnot ja harrastukset tukevat hyvää vanhuutta sekä itsetuntemuksen lisääntymistä myös ikääntyessä. (Ruoppila 2002, 134; Lyyra ym. 2007, 139.) Toimintakyvyn muuttuessa ikääntyvä henkilö luopuu usein ensimmäisenä harrastuksistaan tai muista vapaa-ajan toiminnoista. Vaihtelevat ja erilaiset kokemukset rikastuttavat ja jäsentävät arkea. Esimerkiksi taide- ja kulttuuritoiminta on otettu osaksi ikääntyneiden henkilöiden hyvinvointipalveluja, sillä ne vahvistavat sekä sosiaalista että emotionaalista hyvinvointia. (Lyyra ym. 2007, 96-99.)

Toiminta koettiin tärkeäksi oman arjen kannalta ja sen jatkuvuus oli suurin esiin noussut kehittämis ehdotus.

*Että mitä mä ajattelisin jatkossa: Että on vähän toimintaa ja kivojen ihmisten kanssa kohtaamista. Ei sitä osaa enää niin paljon muuta vaatia.*

#### 5.4 Mielenterveyden tukipilarit Etsivä vanhustyö -hankkeessa

Haastatteluissa nousi esiin arkeen ja elämäntilanteisiin liittyviä haasteita esimerkiksi terveydellisissä tai sosiaalisissa tekijöissä. Näiden vastapainona Etsivä vanhustyö -hankkeen ryhmämuotoisista toiminnoista esiin nousevat kokemukset antoivat sisältöä arkeen, hyvää oloa sekä merkityksellisyyden tunteita. Tutkimuskysymyksiin peilaten erinäiset teemat sekä kokemuksellinen tieto on tuotu yhteen kuviossa 14. Nämä alla olevat eritellyt teemat ja osatekijät vaikuttavat osaltaan positiivisesti koettuun mielenterveyteen. Ne lisäävät psykososiaalista hyvinvointia sekä tunnetta elämänhallinnasta, vaikka muilla hyvinvoinnin osa-alueilla olisikin haasteita tai puutteita. Tällaisia voivat olla esimerkiksi rajoitteet fyysisessä toimintakyvyssä, joita voivat aiheuttaa ikääntymisen mukanaan tuomat pitkäaikaiset perusterveydelliset sairaudet tai tuki- ja liikuntaelinten kulumisten aiheuttamat rajoitteet.



KUVIO 14. Tutkimustulosten koonti.

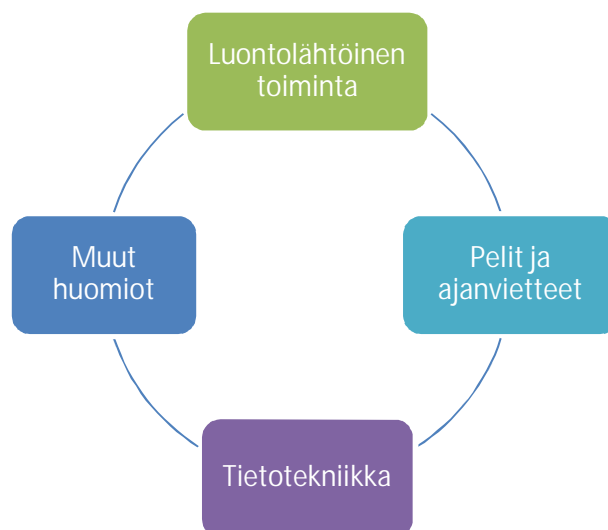
Kokemukset hankkeen ryhmätoiminnoista olivat pääsääntöisesti positiivisia ja toimintojen koettiin tuovan sisältöä arkeen sekä rytmittävän elämää. Mielenterveyden tukipilareita (kuvio 15) Etsivä vanhustyö -hankkeessa ovat yhteisöllisyys, uuden oppiminen ja mielekäs toiminta sekä arjen rytmittyminen. Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia henkilön toimintakyvyssä. Erilaiset muutokset arjessa voivat olla uhkana mielen hyvinvoinnille. Etsivän vanhustyön ryhmämuotoiset toiminnot tukevat ikääntyvän arjessa jaksamista sekä toimintaa myös oman kodin ulkopuolella. Tällainen toiminta mahdollistaa uusien sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen myös myöhemmällä iällä ja tukee näin ollen ikääntyvän mielenterveyttä.



KUVIO 15. Mielen terveyden tukipilareita Etsivä vanhustyö -hankkeessa.

Näiden tukipilareiden sisälle nivoutuu opinnäytetyön teoriaosuudessa esiteltyjä mielen terveyttä suojaavia sekä sisäisiä että ulkoisia tekijöitä. Sisäisiä suojaavia tekijöitä näiden tukipilareiden sisällä ovat vuorovaikutustaidot, hyväksytyksi tuleminen tunne, kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita sekä mahdollisuus toteuttaa itseään. Ulkoisia suojaavia tekijöitä näiden tukipilareiden sisällä ovat sosiaalinen tuki, kannustava ilmapiiri, kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet sekä lähellä olevat ja helposti tavoitettavat palvelut.

Kehittämisehdotuksissa esiin nousseet teemat (kuvio 16) voivat toteutuessaan lisätä koettua positiivista mielen terveyttä.



KUVIO 16. Kehittämisehdotukset.

Hankkeen toiminnoista nousi esiin kokemuksellisen tiedon kautta mielenterveyttä tukevia ja edistäviä tekijöitä. Etsivä vanhustyö -hanke voi toimintansa aikana tukea ja edistää alueen ikäihmisten mielenterveydellistä hyvinvointia yhteisöllisyyden, mielekkään toiminnan sekä arjen rytmittymisen avulla.

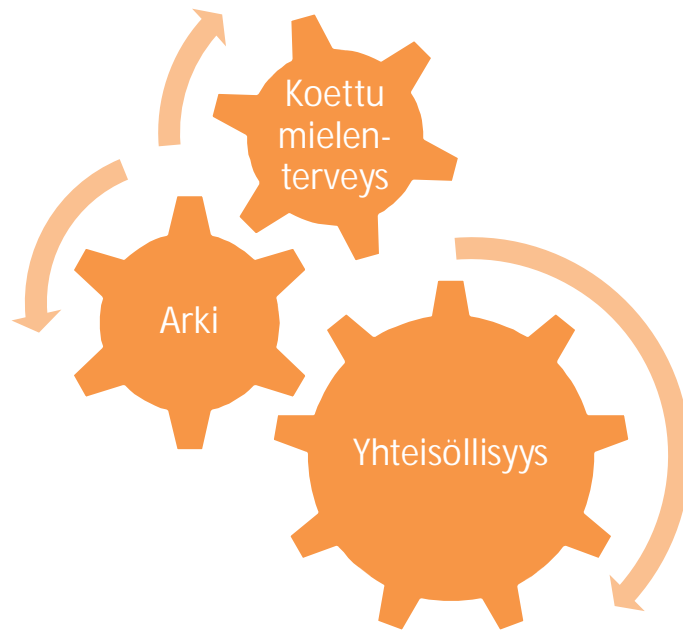
## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Etsivä vanhustyö -hanke tuo yhteen ihmisiä, jotka muutoin eivät kohtaisi toisiaan tai tulisi välttämättä kohdatuksi lainkaan. Hanke paikkaa rakenteellista aukkoja ikääntyneiden mielenterveyden edistämistyössä tekemällä ruohonjuuritason, matalan kynnyksen kohtaamistyötä. Hankkeen tarjoamilla toiminnoilla on yksilöiden mielen hyvinvoinnista puhuttaessa oleellinen merkitys, vaikka hankkeessa tehtävä työ voi suurelle yleisölle jäädä näkymättömäksi. Hankkeen ryhmämuotoinen toiminta luo pohjaa sille, että erilaisissa elämäntilanteissa olevat ikääntyneet henkilöt voivat toimia yhdessä sekä tukea ja tarjota apua toisilleen (Pietilä 2017).

Ikääntyneitä henkilöitä kannustetaan asumaan ja pärjäämään kotonaan mahdollisimman pitkään, jolloin mielenterveyttä tukevat palvelut ja toiminnot nousevat suureen rooliin. Järjestötyö ja erilaiset hankkeet ovat nostaneet esiin mielenterveyden tukemisen merkittävyyttä myös ikääntyessä. Mielen hyvinvoinnin teemat jäävät silti vielä vähemmälle huomiolle, kuin ikääntyvän henkilön elämän muut osa-alueet (Haarni & Fried 2018). Ikäihmisten mielenterveyden edistämistyöhön tulisi panostaa nykyistä enemmän, sillä hyvinvoiva mieli on oleellinen osa hyvää vanhuutta. Mielenterveyden tukemiseen panostamalla raskaampien laitospalveluiden tarvetta voidaan aidosti vähentää. Kerronnan kautta esiin nousseet teemat luovat mielikuvaa siitä, että ikääntyminen on isoilta osin ruumiillinen prosessi. Ikääntymisen ruumiillisten muutosten ohella tulisi nostaa keskusteluun myös mielen hyvinvoinnin tukeminen.

Yhteisöllisyys tukee arkea ja mielekäs arki vahvistaa koettua mielenterveyttä (kuvio 17). Esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri -toiminta tukee ikäihmisten psykososiaalista hyvinvointia sekä voimavaroja, sillä sosiaalinen kanssakäyminen tukee tehokkaasti ikääntyvän arkea (Valkonen 2012). Yhteisöllisyys myös tukee turvallisuuden tunnetta ja voi ylläpitää positiivista yhteishenkeä. Naapurusto ja tuttavat tukevat kotona pärjäämistä, kun ikääntyviä kannustetaan pärjäämään omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. (Pohjaväre 2015.) Ikääntyneiden palveluissa suositaan tulevaisuudessa enenevässä määrin kotona asumista ja pärjäämistä, jolloin ikääntyneitä henkilöitä kannustetaankin käyttämään enemmän kotona asumista tukevia palveluja (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2017, 7). Yhteisöllisyyden edistäminen on oleellinen osa kotona asumisen tukemista

sekä mielenterveyden edistämistyötä. Kuitenkaan Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019 ei ole nostettu esiin yhteisöllisyyden merkitystä ikääntyneiden hyvinvoinnin turvaamiseksi. Yhteisöllisyyden tukemiseen tulee käyttää järjestöjen ammatillista osaamista sekä ikääntyneiden omia ideoita sekä voimavaroja. Tällainen mielenterveyttä edistävä ja tukeva työskentely luo sekä yksilön sisäisiä että ulkoisia, arkea ja mielen hyvinvointia ylläpitäviä tekijöitä.



KUVIO 17. Yhteisöllisyys arjen ja koetun mielenterveyden vahvistajana sekä liikkeellepanijana. Yhteisöllisyys pyörittää arjen ratasta, joka taas vaikuttaa yksilön koettuun mielenterveyteen.

Ikääntyminen pitää sisällään kokemuksia, muistoja, tietoa ja taitoa. Matalan kynnyksen palvelut mahdollistavat ihmisen tulemisen näkyväksi ensisijaisesti kokijana sekä kertojana.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyössä pyrittiin vastaamaan kokemuksellisen tiedon esiin nostamisella siihen, voiko etsivä vanhustyö olla tukemassa ikääntyneiden mielenterveyttä. Tulokset näyttävät vahvasti siinä valossa, että etsivä vanhustyö tukee ikääntyvien henkilöiden positiivista mielenterveyttä sekä arjen rakenteita. Ryhmämuotoiset toiminnot vahvistavat sosiaalisten suhteiden muodostumisen, mielekkään tekemisen, vertaisuuden sekä uuden oppimisen avulla mielenterveyttä tukevia elementtejä. Ikääntyvien henkilöiden hyvinvoinnista puhuttaessa esiin nousee usein ruumiillisuus ja sen rajallisuus. Tässä opinnäytetyössä onnistuttiin tietoisesti nostamaan esiin mielenterveyteen vaikuttavia asioita sekä vahvistamaan ikääntyvien arjessa olevia voimavaroja.

Mielen hyvinvoinnin teemat ovat henkilökohtaisia ja voivat viedä vastaajan myös negatiivisten ja kuormittavien kokemusten äärelle. Tutkimuksen tekemisessä huomioitiin tämä seikka. Haastateltavien henkilöiden hyvinvoinnin turvaaminen on ensisijaista. Tutkimuksen myötä esiin tulleita tietoja ei myöskään luovuteta ulkopuolisille eikä haastateltavista henkilöistä julkaista tutkimuksessa tietoja, josta heidät voitaisiin tunnistaa. Nimetömyys suojaa henkilöitä tunnistettavuudelta. Tutkittaville selostettiin selkeästi tutkimuksen tarkoitus sekä sisältö. Tärkeä tutkittavien asemaa suojaava tekijä on myös vapaaehtoisuus ja kaikki tähän tutkimukseen osallistuneet henkilöt osallistuivat haastatteluun vapaaehtoisesti. Tätä suostumusta varten haastatteluun osallistuville henkilöille annettiin riittävästi tietoa tutkimuksen sisällöistä sekä tarkoituksesta. Tutkimusta tehdessä noudatettiin hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tulosten tallentaminen tehtiin huolellisesti ja tallennetut haastattelut hävitettiin työskentelyn päätteeksi asianmukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131-133.)

Tutkimuksessa haluttiin nostaa esiin kokemuksellista tietoa. Tutkimuksen tulokset vastaavat asetettuihin tutkimuskysymyksiin, mikä tarkoittaa, että valittu tiedonkeruumenetelmä on ollut onnistunut. Tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136-137.) Opinnäytetyön prosessin aikana on myös huomioitu sitä, missä määrin tutkija vaikuttaa tulosten analyysiin. Aihe on valikoitunut mielenkiinnon sekä ajankohtaisuuden perusteella. Aiheen valintaan ja siihen syventymiseen liittyy myös ennako-olettamuksia. Tutkimuksen aikana huomioitiin sitä seikkaa, että tutkijan oma näkemys pitää erottaa kokemuksellisesta tiedosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135-136.)

Haasteita tutkimuksen tekemiseen toivat käytettävissä oleva aika sekä tutkijan kokemattomuus tutkimuksen tekemisessä.

Mielen hyvinvoinnin teema koettiin haastatteluissa osittain haasteelliseksi tavoittaa. Kehittämisehdotuksena vastaavanlaisen tutkimuksen toteuttamiseen olisi mielen hyvinvoinnin teeman parempi alustus haastateltaville henkilöille. Teemaan liittyvä haastattelu olisi hyvä aloittaa kartoittamalla haastateltavien henkilöiden tietämystä ja orientoitumista mielen hyvinvoinnin teemoihin. Tämän voisi suorittaa tekemällä haastatteluihin valituille henkilöille ennen varsinaisia haastatteluja alustavan kyselyn, jossa he kertoisivat esimerkiksi seuraavista asioista: Mitä mielen hyvinvointi heille tarkoittaa, miten he pitävät siitä huolta ja mitkä eri tekijät vaikuttavat heillä mielen hyvinvointiin. Näistä teemoista käsin voisi lähteä rakentamaan teemahaastattelua. Varsinaisen haastattelun jälkeen jäsennetty materiaali palautettaisiin takaisin haastatelluille, jolloin he voisivat tarkastella, tarkentaa tai täydentää tuotosta. Tällaisen prosessin aikana haastatelluilla henkilöillä olisi enemmän aikaa jäsentää haastatteluiden teemaa ja sisältöä.

Jatkotutkimus voisi koskea laajempaa joukkoa syvennetyllä teemahaastattelulla. Jatkotutkimuksessa haastatteluita voisi edeltää edellä kuvatun kaltainen syventävä prosessi ennen varsinaisia haastatteluita. Jatkotutkimuksen kohdejoukkona voisi tutkia myös etsivän vanhustyön merkityksiä mielenterveydelle sellaisilla henkilöillä, joilla on diagnosoitu mielenterveyden ongelma. Vanhuusiän mielenterveysongelmat ovat vaikeasti tunnistettavia ja usein palveluiden katveessa tai vanhuuteen liitettäviä ominaispiirteitä. Jatkotutkimus nostaisi esiin sitä, ettei vanhuuden ikävaiheessa esimerkiksi masennus ole normaali pidettävä seikka. Tällainen jatkotutkimus antaisi äänen myös erityisen haavoittuvassa asemassa oleville ikääntyville henkilöille.

## LÄHTEET

Bond, J., Peace, S., Dittmann-Kohli, F. & Westerhof, G. (toim.) 2007. Ageing in Society. European Perspectives on Gerontology. 3. painos. Lontoo: Sage Publications.

Cattan, M. 2009. Mental health and well-being in later life. Maidenhead, UK: Open University Press.

Eloisa ikä -hanke(a). 2012-2017. Eloisat helmet. Luettu 18.2.2018.  
<https://www.eloisaika.fi/helmet/etsiva-ja-loytava-tyo/>

Etsivä vanhustyö löytää näkymättömät. Päivitetty 30.01.2017. Vanhustyön keskusliitto. Eloisa ikä -ohjelma. <http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ajankohtaista/2017/01/etsiva-vanhustyo-loytaa-nakymattomat/>

Fried, S. & Haarni, I. 2016. Mielipakka ilmestyy joulukuussa. Ikäinstituutti. Päivitetty 22.08.2016. Luettu 30.03.2018. <https://www.ikainstituutti.fi/uutiset/mielipakka-ilmestyy-joulukuussa/>

Fried, S., Heimonen, S., Laine, M. & Sarvimäki, A. 2015. Vanhuuden mieli. 2. painos. Ikäinstituutti.

Haarni, I. & Fried, S. 2018. Hyvinvoiva mieli, hyvä vanhuus. Talentia. Sosiaalialan edunvalvonta- ja ammattilehti. 3/2018. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.

Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2014. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen mielenterveysseura: Helsinki.

Heikkilä, K., Kirveennummi, A., Mantere, J., Miettinen, M-L., Soini, K., Vehmasto, E. & Yli-Viikari, A. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa. Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Jokioinen: MTT.  
<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. (13-32) Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

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

Heikkinen, R-L. 2007. Mielen tasapaino. (130-143) Teoksessa Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.

Heimonen, S-L. & Pajunen, H. (toim.) 2012. Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita.

Ikääntyneiden mielenterveys. Päivitetty 5.12.2014. Luettu 29.11.2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielenterveys>

Jansson, A. (toim.) 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki.

Juvonen, T. 2010. Etsivä työ nuorten tukimuotona. (67-84) Teoksessa: Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kauronen, M-L. 2017. Terveyden edistäminen osana vanhustyön strategista johtamista. (70-88.) Teoksessa: Kulmala, J. 2017. Parempi vanhustyö. Menetelmiä johtamisen kehittämiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kotipirtti Ry. Etsivä vanhustyö -hanke 2017-2019. Luettu 18.2.2018. <http://www.kotipirttiry.fi/projektit-ja-vapaaehtoistoiminta/etsiva-vanhustyo-hanke/>

Kuikka, A. 2015. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. Raportti suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä. Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2015. [http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Etsivae\\_mieli/Etsiva\\_vanhustyo-raportti\\_2015.pdf](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Etsiva_vanhustyo-raportti_2015.pdf)

Kuikka, A. 2016. Etsivä vanhustyö vastaa tehokkaasti ikääntyneiden avun tarpeisiin. Luettu 5.3.2018. <http://www.valli.fi/ajankohtaista/uutiset/etsiva-vanhustyo-vastaa-tehokkaasti-ikaantyneiden-avun-tarpeisiin/>

Laitila, M. 2013. Mielenterveys- ja päihdetyö osana kunnan hyvinvointia. Opas strategiaan suunnitteluun. Tampere: Juvenes Print. Suomen Yliopistopaino Oy. Luettu 7.3.2018. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110524/URN\\_ISBN\\_978-952-245-886-5.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110524/URN_ISBN_978-952-245-886-5.pdf?sequence=1)

Landeiro, F., Barrows, P., Musson, E., Gray, A. & Leal, J. 2017. Reducing social isolation and loneliness in older people. A systematic review protocol. BMJ Open 7(5). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5623425/>

Löytävä vanhustyö. Eloisa ikä -ohjelma. Luettu 5.3.2018. <https://www.eloisaika.fi/helmet/etsiva-ja-loytava-tyo/etsivan-tyon-alla-oleva-sivu/>

Löytävä vanhustyön toimintamalli. Innokylä. Luettu 5.3.2018. <https://www.innokyla.fi/web/malli3039921>

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (Toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.

Maailman terveysjärjestö WHO. Mental health: strengthening our response. Luettu 6.3.2018. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

Matalan kynnyksen palvelut. 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Päivitetty 27.8.2015. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra/sosiaalinen-osallisuus/matalan-kynnyksen-palvelut>

Mielen hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 19.1.2018. Luettu 18.2.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/mielen-hyvinvointi>

Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. 2013. Tamminen, N. & Solin, P. (toim.) Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL\\_OPA2013\\_027\\_verkko.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1)

Mielenterveyden edistäminen. Päivitetty 30.12.2014. Luettu 29.11.2017. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Muistelu mielen voimavarana ja identiteettityönä. Suomen mielenterveysseura. Luettu 16.2.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteettity%C3%B6n%C3%A4>

Muutoksia, luopumista ja elämäntaitoa. Suomen mielenterveysseura. Luettu 16.2.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/el%C3%A4m%C3%A4nvaiheet/muutoksia-luopumista-ja-el%C3%A4m%C3%A4ntaitoa>

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pietilä, M. & Saarenheimo, M. 2017a. Eloisa ikä -hanke. 2017. Tutkimuksen tuloksia: Mitä ikäihmisten yksinäisyydelle tapahtui? Luettu 19.2.2018. [https://www.eloisaika.fi/site/assets/files/1443/elois\\_ika\\_tutkimus\\_muutokset\\_yksinaisyydess\\_etsiva\\_tyo.pdf](https://www.eloisaika.fi/site/assets/files/1443/elois_ika_tutkimus_muutokset_yksinaisyydess_etsiva_tyo.pdf)

Pietilä, M. & Saarenheimo, M. 2017b. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Eloisa ikä -tutkimus. Vanhustyön keskusliitto. [https://issuu.com/elois\\_ika/docs/ilmeik\\_s\\_arki](https://issuu.com/elois_ika/docs/ilmeik_s_arki)

Pietilä, M. 2017. Tutkimus: Järjestötoiminta lievittää ikäihmisten yksinäisyyttä. Vanhustyön keskusliitto. [https://www.eloisaika.fi/site/assets/files/1445/elois\\_ika\\_tutkimus\\_tiedote.pdf](https://www.eloisaika.fi/site/assets/files/1445/elois_ika_tutkimus_tiedote.pdf)

Pohjaväre, K. 2015. Eläkeläiset vetävät käsityökerhoja ja ohjaavat liikuntaa. Lähiöiden yhteisöllisyys on ikäihmisten vastuulla. Yle-uutiset. Päivitetty 12.1.2015. Luettu 20.4.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-7727947>

Ruoppila, I. 2002. Ikääntyvien ihmisten psyykkisen toimintakyvyn kehittämismahdollisuuksia. (143-150) Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Ruoppila, I. 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. (119-143) Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

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

Saarenheimo, M. 2012a. Yleistä ikääntymisestä. Psyykkinen hyvinvointi vanhuudessa. Teoksessa: Heimonen, S-L. & Pajunen, H. (toim.) 2012. Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Saarenheimo, M. 2012b. Yleistä ikääntymisestä: Vanhuuden voimavarat. Teoksessa Heimonen, S. & Pajanen, H. 2012. Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita. (42-48)

Siltala, P. 2013. Vanhuus. Elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Helsinki. Luettu 6.3.2018. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06\\_2017\\_Laatusuositusjulkaisu\\_fi\\_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>

Tamminen, N. & Solin, P. (toim.) 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print. Suomen Yliopistopaino Oy. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL\\_OPA2013\\_027\\_verkko.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Positiivinen mielenterveys. Päivitetty 18.10.2017. Luettu 6.3.2018. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. painos. Helsinki: Edita.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valkonen, L. 2012. Ikäihmisen yksinäisyys yleistä: Yhteisöllisyyttä hyödyntävää ryhmätoimintaa tarvitaan. Vanhustyön keskusliitto. Luettu 20.4.2018. <http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ajankohtaista/2012/02/ikaihmissen-yksinaisyys-yleista-yhteisollisyytta-hyodyntavaa-ryhmatoimintaa-tarvitaan/>

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Edita.

Yksin asuminen ja yksinäisyys yleisiä ikääntyessä. Suomen mielenterveysseura. Luettu 31.03.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksin-asuminen-ja-yksin%C3%A4isyys-yleisi%C3%A4-ik%C3%A4ntyess%C3%A4>

## LIITTEET

### Liite 1. Haastattelurunko

#### HAASTATTELURUNKO 27.11.2017

1. **Kertomusta kuvien avulla:** Pyydän haastateltavaa orientoitumaan aiheeseen valitsemalla kuvakorteista mielekkäimmän hänen pohtiessaan seuraavaa kysymystä:  
”Mitä mielenterveys minulle merkitsee, mitä mieleeni nousee?”
2. **Toimintaan osallistuminen**
  - Mikä sai lähtemään mukaan toimintaan?
  - Millaisia odotuksia oli toiminnalle? Ovatko ne täyttyneet?
3. **Mitä ikäihminen kokee saaneensa toiminnasta?**
  - Millainen vaikutus toiminnalla on ollut arkeen?
4. **Mielenterveys: Käsitukset ja kokemukset**
  - Mitä mielenterveys/mielen hyvinvointi on?
  - Miten toiminta tukee mielen hyvinvointia?
5. **Toiveita jatkoon**
  - Miten toimintaa voisi kehittää?
  - Millaista muuta toimintaa ikäihmiset kaipaisivat hankkeen puitteissa?

## Liite 2. Haastateltavien kuvat.

1 (5)



(jatkuu)

2 (5)





4 (5)



5 (5)



Liite 3. Saatekirje.



Hei!

29.11.2017

Olen 3. vuoden sosionomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta. Opintojemme aikana saamme syventää osaamistamme tuottamalla opinnäytetyön valitsemastamme aiheesta. Aiheekseni olen valinnut etsivän vanhustyön. Tämän lisäksi tutkin sitä, miten etsivä vanhustyö tukee mielen hyvinvointia. Osallistumalla tutkimukseen voitte tuoda esiin ikääntyvän henkilön näkökulman mielen hyvinvoinnista sekä etsivästä vanhustyöstä. Tämän lisäksi tutkimuksessa kartoitetaan esiin nousevia kehittämisideoita.

Näihin aiheisiin tarkoitukseni on syventyä teemahaastattelujen muodossa.

Etsinkin haastateltavia henkilöitä Kotipirtti Ry:n Etsivä vanhustyö -hankkeen piiristä. Haastatteluihin pääsee viisi henkilöä.

Antamianne tietoja käsitellään nimettöminä sekä luottamuksellisesti. Tulokset julkaistaan niin, etteivät ne ole yhdistettävissä yksittäiseen haastateltavaan. Haastatteluja sekä tutkimusta varten pyydetään asianmukainen tutkimuslupa.

Voitte olla suoraan yhteydessä minuun tai kertoa kiinnostuksestanne osallistua haastatteluun Lauralle tai Katille!

Minut tavoittaa puhelimen välityksellä numerosta [REDACTED]

Myös sähköpostitse saa olla yhteyksissä: [REDACTED]

Talvisin terveisin, Anne Laahanen