

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Savolainen, J., Raussi, S. & Salminen, A. Työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemuksia arjesta ja voimavaroista. Teoksessa Outinen, H., Silván, A., Savolainen, J. & Kainulainen, J. (toim.) Työelämän ulkopuolella Tesoman miähet. Tampere: TAMK Tampereen ammattikorkeakoulu, 51-57.

URL: <http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/102-Tyoelaman-ulkopuolella-Tesoman-mi-ahet.pdf>



7. TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLA OLEVIEN MIESTEN KOKEMUKSIA ARJESTA JA VOIMAVAROISTA

JUSSI SAVOLAINEN, SIIRI RAUSSI JA ANNA SALMINEN

Työelämän ulkopuolella oleminen saattaa heikentää ihmisten kokemaa hyvinvointia ja omaa terveyttä varsinkin tilanteissa, joissa työelämän ulkopuolelle jääminen ei ole ollut oma valinta. Työelämän ulkopuolella oleminen saattaa altistaa syrjäytymiselle ja heikentää yksilön taloustilannetta, joka osaltaan vaikuttaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemiseen negatiivisesti. Työelämän ulkopuolella olemisen syistä terveydelliset syyt sekä työttömyys ovat sellaisia, joihin voidaan parhaiten vaikuttaa yhteiskunnan palveluiden avulla. (Kannisto-Karonen 2015; Pyykkönen ym. 2017; THL 2017.)

Työelämän ulkopuolella oleminen on yhteydessä sosiaaliseen osallisuuteen ja sen kokemiseen sekä syrjäytymisriskiin. Sosioekonomisella asemalla sekä yhteiskuntaan sijoittumisella on suuri vaikutus terveyseroihin. (Palosuo ym. 2007; STM 2017). Työelämän ulkopuolella olevien aktiivinen toiminta arjessa, tai osana yhteiskuntaa, tukee sosiaalista osallisuutta ja toimintakykyä sekä vahvistaa voimavaroja. (Aalto 2011; THL 2016).

Työttömien sukupuolijakauma on jo pitkään Suomessa ollut suhteellisen tasaista, mutta yli vuoden työttömänä olleiden pitkäaikaistyöttömien ryhmässä on miesten

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



osuus 57 prosenttia. (Tilastokeskus 2017). Miesten näkemysten ja kokemusten selvittäminen on merkityksellistä palveluiden kehittämisen, sukupuolisensitiivisyyden ja työelämän ulkopuolella olevien miesten näkökulman esiin nostamiseksi. Anna Salminen ja Siiri Raussi selvittivät sairaanhoitajatutkintoon liittyvässä opinnäytetyössään työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemuksia omasta arjestaan ja voimavaroistaan. Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla ja analysoitiin sisällön analyysin avulla. Haastatteluihin osallistui kahdeksan tamperelaista miestä, joista puolet oli eläkkeellä olevia ja puolet työikäisiä. Työelämän ulkopuolella olemisen koettiin pääpiirteittäin mielekkäänä arjen aikatauluttomuuden ja vapaa-ajan riittävyyden vuoksi. Arjen mielekkyyttä vähensivät kuitenkin tekemisen puute, kotiin jumiutuminen sekä arjen rutinoituminen. Miesten kokemia voimavaroja olivat positiivinen asennoituminen, usko parempaan, oma terveys sekä kyky mukautua muuttuviin tilanteisiin. Voimavaroja kuluttavina tekijöinä miehet kokivat yksinäisyyden, sosiaalisen osallisuuden puutteen ja huonon taloustilanteen. Voimavaroja lisäävinä tekijöinä miehet kokivat arjen erilaiset aktiviteetit sekä erilaiset sosiaaliset kontaktit. (Raussi & Salminen 2017.)

TYÖN MERKITYS

Työ antaa ihmisen arkeen ja elämään useita eri merkityksiä. Työ ja työelämään kuuluminen voidaan nähdä ja kokea toimeentulona, kontaktina sosiaaliseen ympäristöön, osallisuutena, merkityksellisyyden lisääjänä elämässä, mahdollisuutena toteuttaa itseään, sosiaalisen aseman määrittäjänä sekä kaikkien edellä mainittujen yhdistelmänä. (Palosuo ym. 2007.) Työelämän ulkopuolelle ajautuminen voi tapahtua suhteellisen nopeasti tai olla pidemmän prosessin tulos. Työelämän ulkopuolella olemiseen voi olla useitakin eri syitä ja ne voivat olla usein itsestä riippumattomia. Lähtökohtaisesti työikäinen on työelämän ulkopuolella työttömyyden, eläkkeellä olemisen tai sairauden vuoksi. Elinkeinoelämän valtuuskunnan vuonna 2015 teettämän analyysin mukaan suomalaisista 25–54 -vuotiaista miehistä työelämän ulkopuolella oli 130 000 miestä. (Pyykkönen ym. 2017.) Työelämän ulkopuolella olemisen syitä voivat olla esimerkiksi ettei oman alan töitä ole tarjolla, oma koulutus ei ole riittävää, töitä ei ole tarjolla paikakunnalla tai omat terveydelliset tekijät vaikeuttavat töiden löytymistä. Tilastokeskuksen mukaan luonnollisin selitys työelämän ulkopuolella olemiselle on eläkkeelle jääminen. (Tilastokeskus 2017.)

Terveyserot eri väestöryhmien välillä ovat tunnistettavissa. Terveys ja pitkä elinikä näkyvät hyväosaisten, hyvin työllistyneiden ja korkeasti kouluttautuneiden henkilöiden elämässä. Yhteiskuntaan sijoittumisella nähdäänkin olevan suuri vaikutus terveyseroihin. (Palosuo ym. 2007.) Pitkäaikaistyöttömyys liittyy myös psyykkiseen oireiluun, kuten masennukseen, väsymyksen tunteeseen, uni- ja muistiongelmien sekä keskittymisvaikeuksiin, ja sillä on vaikutusta myös sosiaaliseen osallisuuteen. Toisaalta pitkäaikaistyöttömyydestä aiheutuneet terveysongelmat heikentävät mahdollisuuksia palata työelämään, mutta terveysongelmat ovat myös voineet olla osasyynä työelämän ulkopuolelle ajautumiseen. (Karjalainen & Kerätär 2010; Kannisto-Karonen 2015; Heikkinen 2016.)

Työ voidaan nähdä voimakkaana arjen rutiinien määrittelijänä. Työ koetaan arkipäivänä ja arkielämän realiteettien järjestäjänä. Arkirutiinit lisäävät turvallisuuden tunnetta elämässä. Turvallisuuden tunne nähdään arjessa tavoiteltavana tilana. Arjen rutiinit voivat kuitenkin myös väsyttää, mutta toisaalta ne antavat täytettä ja tekemistä päiviin sekä lisäävät elämään tarkoituksellisuutta. Vaikka arjen aamuhätykset voidaan kokea epämiellyttävänä, niiden jatkuvuus ja tuttuus koetaan miellyttävänä. Arkirutiinien väljyys ja päivät ilman varsinaista päiväohjelmaa tai aikataulutusta voivat tuottaa iloa silloin, kun ne ovat omien valintojen seurausta. Työn arkea säätelevä merkitys korostuu silloin, kun työ päättyy itsestä riippumattomista syistä kuten lomautuksissa, jolloin henkilö alkaa kaivata paluuta työn rytmittämään arkeen. Rutiininomaisuus voidaan kokea myönteisenä ja kielteisenä. Arjen itsensä toistaminen nähdään kuitenkin neutraalina ja myönteisenä asiana, jolloin rutiinit merkitsevät elämän rauhallista sujumista turvallisesti. (Rintamäki 2016.)

*Työ antaa
ihmisen arkeen
ja elämään useita
eri merkityksiä.*

HAASTATELTAVAT MIEHET

Haastatteluihin osallistui yhteensä kahdeksan tamperelaista työelämän ulkopuolella olevaa miestä. Miehet olivat rekisteröityneet mukaan Tesoman miähet -hankkeeseen. Osallistuneista miehistä nuorin oli 33 -vuotias ja vanhin 78 -vuotias. Osallistuneiden miesten keski-ikä oli 60 vuotta. Neljä haastatteluihin osallistuneista miehistä oli eläkkeellä. Heille työelämän ulkopuolella vietettyjä vuosia oli kertynyt keskimäärin 18. Eläkkeellä olevat miehet eivät toivoneet paluuta työelämään. Toiset neljä haastatteluihin osallistuneista miehistä olivat alle 55 -vuotiaita. Työikäiset miehet kokivat työttömyytensä syyksi sen, että töitä ei ollut saatavilla. Kaikki neljä työikäistä toivoivat pääsyä takaisin työelämään. Työikäisillä haastatelluilla oli työelämän ulkopuolella yhtäjaksoisesti vietettyä aikaa haastatteluhetkellä 1 – 2,5 vuotta. Taustalla saattoi olla myös useampia pidempiä työttömyysjaksoja. (Raussi & Salminen 2017.)

Suurin osa haastatteluihin osallistuneista oli suorittanut ammattitutkinnon. Yhdellä osallistujista oli ammattikorkeakoulututkinto. Haastateltujen ammatit ja työkokemukset olivat vaihtelevia. Miehet olivat työskennelleet muun muassa hitsaajan, koneistajan, varastonhoitajan, rakennusapumiehen ja metsätyömiehen tehtävissä. Haastatteluihin osallistuneilla oli myös kokemusta esimiestehtävistä sekä toimimisesta puolustusvoimien palveluksessa. (Raussi & Salminen 2017.)

Puolet haastatelluista miehistä oli naimattomia. Reilu puolet miehistä asui yksin. Miehistä kolme oli avioliitossa ja heistä jokaisella oli myös lapsia. Lapsia perheellisillä oli yhdestä neljään ja osalla miehistä oli myös lapsenlapsia. (Raussi & Salminen 2017.)

ARKI MIESTEN KOKEMANA

Haastateltavat miehet kokivat arjen pääsääntöisesti mielekkäänä. He kokivat arjen olevan mielekästä silloin, kun heillä oli tekemistä riittävästi ja heidän taloustilanteensa oli riittävä ja toimeentulon mahdollistava. Arjesta teki mielekästä myös aikatauluttomuus, joka mahdollisti muun muassa ystävien ja perheen kanssa olemisen. Miehet kokivat mielekkäänä sen, että lisääntynyt vapaa-aika mahdollisti itselle mieluisten asioiden tekemisen oman aikataulun mukaisesti. Myös erilaiset sosiaaliset kontaktit toivat arkeen mukavaa vaihtelua, varsinkin erilaiset ryhmät, joihin miehet kuuluivat. (Raussi & Salminen 2017.)

Arjen mielekkyyttä vähensi muun muassa huono taloustilanne. Käytettävissä olevan rahamäärän vähyys vaikutti mahdollisuuksiin toimia ja toteuttaa elämänsä tahtonsa mukaisesti sekä asetti eräänlaiset raamit elämälle. Mielekkyyden kokemusta vähensivät myös arjen toistuminen rutiininomaisena ja samankaltaisena päivästä toiseen. Miehet toivat haastatteluissa esille kaipuun vaihteluun arjessaan. Myös tylsyyden tunne ja tekemisen puute nousivat esiin. Miehet kokivat tekemisen puutteen aiheuttavan kotiin jumiutumista, kun merkittävää aikataulutettua tekemistä ei ole. Miehet kaipasivat elämänsä tekemisen lisäksi merkityksellisyyden tunnetta, jonka työelämässä oleminen aikaisemmin oli tarjonnut. (Raussi & Salminen 2017.)

Haastateltavista miehistä puolet oli eläkkeellä ja puolet työikäisiä. Eläkkeellä olevat miehet olivat tyytyväisiä työelämän ulkopuolella olemiseen eivätkä toivoneet paluuta takaisin työelämään. Sen sijaan jokainen työikäinen mies toivoi paluuta työelämään. Työikäiset miehet kokivat, että töitä ei ollut saatavilla tai tarjolla oli vain lyhyitä pätkätöitä. Miesten kokemukset työelämän ulkopuolella olemisen huonoista puolista arkeen liittyen olivat yhtenevät riippumatta siitä, oliko työelämän ulkopuolella olemisen syytä työttömyys vai eläkkeellä oleminen. (Raussi & Salminen 2017.)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIESTEN VOIMAVARAT

Haastateltavat miehet kokivat oman asenteen sekä suhtautumisen elämään voimavaroja merkittävästi lisääväksi tekijäksi. Oma positiivinen asenne auttoi jaksamaan arjessa ja uskomaan parempaan, kuten hyvään tulevaisuuteen sekä töiden saamiseen. Oma asennoituminen loi miehille jaksamisen kokemuksen ja auttoi elämässä eteenpäin. Oman asenteen turvin oli helpompi mukautua muuttuneisiin tilanteisiin, kuten omaan taloustilanteeseen. Miehet kokivat tärkeänä voimavarana myös oman aktiivisuuden ja aktiivisena pysymisen. Aktiivisuudella ja liikkeelle lähtemisellä nähtiin olevan suuri merkitys asioiden aikaansaamiseen. Aikaansaamisesta koettiin tulevan hyvä olo. Miehet kokivat voimavarana kyvyn mukautua muuttuviin tilanteisiin. He kertoivat pystyneensä mukautumaan työelämän ulkopuolella olemiseen myös taloudellisesta näkökulmasta. Miehet näkivät oman terveyden ja terveenä pysymisen voimavarana, joka herätti kiitollisuutta. Terveyttä pyrittiin ylläpitämään muun muassa säännöllisen liikunnan avulla ja käymällä ajoittain terveystarkastuksissa. Haastatteluissa nousi esiin myös rukoilun ja uskonnollisuuden merkitys. Usko koettiin voimavarana, joka auttoi näkemään tulevaisuuden valoisampana ja jaksamaan. (Raussi & Salminen 2017.)

Voimavaroja lisäävinä tekijöinä miehet kokivat sosiaaliset kontaktit, kuten perheen ja ystävät. Lähipiirin suuri merkitys korostui haastatteluissa ja läheisten tai muiden auttamisen koettiin lisäävän voimavaroja. Miehet kokivat sosiaalisen osallisuuden ja erilaisiin ryhmiin kuulumiset voimavaroja lisäävinä. Voimavaroja lisäsivät myös erilaiset aktiviteetit, kuten liikunta eri muodoissaan.

"No se on se läheisyyden tunne ja rakastamisen tunne ja tulee tästä perheestä se voima ja en mä ilman niitä jaksaiskaa."

Voimavaroja kuluttaviksi tekijöiksi mainittiin muun muassa huono taloustilanne sekä sosiaalisen osallisuuden puuttuminen. Huonon taloustilanteen perusteella koettiin eriarvoisuutta muihin, esimerkiksi työssäkäyviin verrattuna. Eriarvoisuuden kokemusta miehet kertoivat syntyvän ympäristön tavasta kohdella ja reagoida sekä heidän verratessa itseään muihin.

"Kun ei rahat riitä jukolauta."

Sosiaalisen osallisuuden tunteen puuttuminen näkyi yksinäisyytenä ja syrjäytymisen tunteena. Yksinäisyys ja siihen liittyvät kokemukset nousivat haastatteluissa esille useamman kerran. Miehet kokivat voimavaroja kuluttavina tekijöinä vähäiset sosiaaliset kontaktit. Sosiaalisen osattomuuden kokemus ja yksinäisyys nähtiin suoraan terveyteen vaikuttavana tekijänä. Myös huono taloudellinen tilanne vaikutti terveyteen, koska miehet kokivat joutuvansa karsimaan terveystalvakuista niiden kalleuden vuoksi.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



Miehet kokivat voimavaroja kuluttavana tekijänä myös oman asenteen muuttumisen negatiivisemmaksi. Miehet kertoivat kokeneensa elämänsä aikana paljon vastoinkäymisiä, jotka olivat vaikuttaneet omaan positiivisuuteen. Miehet kuvasivat voimavaroja kuluttaviksi tekijöiksi myös erilaisia haitallisia toimintamalleja, kuten oman aikaansaamattomuuden sekä alkoholinkäytön. Alkoholinkäyttö nähtiin voimavaroja kuluttavana tekijänä ja myös ongelmallisena. Tekemisen puutteen koettiin ajavan helpommin ”kaljaporukoihin”. Miehet kokivat, että tiedon saaminen heille kuuluvista palveluista ja eduista oli vajanaista ja avun saaminen koettiin vaikeana.

”No mä en tiää mulla on ainaki aikasemmin ollu positiivisuus, mutta se on vaan tässä elämän varrella vähentynyt...”

*”Oma positiivinen asenne
auttaa jaksamaan arjessa ja
uskomaan parempaan”*

YHTEENVETO

Työelämän ulkopuolella oleminen voidaan kokea yksilöllisesti ja monella tavalla. Haastatteluihin osallistuneet miehet kokivat pääpiirteittäin asioiden olevan hyvin ja arjen tuntuvan mielekkäältä. Arjen mielekkyyttä ja omia voimavaroja kuluttavina tekijöinä korostuivat sosiaalisen osallisuuden puute, yksinäisyys ja eriarvoisuuden kokemukset. Miesten kokemat haasteet ja arjen mielekkyyteen vaikuttavat tekijät olivat yhtenäiset työelämän ulkopuolella olemisen syystä riippumatta. Yksinäisyyden kokemuksilla nähtiin olevan suora yhteys terveyden kokemukseen. Eriarvoisuuden kokemuksessa nousi esiin puutteet avun saamisessa sekä palveluihin liittyvässä tiedotuksessa ja tiedonkullussa. Miehet kokivat, että heille kuuluvat tuet ja palvelut tai tieto niistä eivät välttämättä tavoittaneet heitä.

Haastatteluihin osallistuneet miehet olivat mielissään siitä, että heitä haastateltiin. Heidän mielestään oli upeaa saada oma ääni kuuluville ja kokea omilla ajatuksilla olevan merkitystä. Miehillä olikin paljon jaettavaa omista kokemuksistaan työelämän ulkopuolella olemisesta. Sosiaali- ja terveystieteissä tulisi korostaa aitoa ja läsnä olevaa asiakaslähtöisyyttä, jotta myös yhteiskunnassa heikommassa asemassa olevat tulisivat kohdatuiksi, kuulluiksi ja autetuiksi parhaalla mahdollisella tavalla. Myös palveluiden tarjoamisen ja niihin liittyvän tiedottamisen sekä palveluiden tarvisijoiden välistä kohtaamisongelmaa tulisi pyrkiä vähentämään aidoista asiakastarpeista lähteviä palveluja tiedotusmuotoja kehittämällä. ///

LÄHTEET

Aalto, A-M. 2011. Suositus psyykkisen toimintakyvyn mittaamiseksi väestötutkimuksissa. TOIMIA- suositus. Luettu 23.8.2017: http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S007_suositus_psyykkinen_vt_110126.pdf

Heikkinen, V. 2016. Pitkäaikaistyötön vai pysyvästi työkyvytön. Tyypitarinoita 2000-luvun teollisuuskaupungista. Tampereen Yliopisto: terveystieteiden yksikkö. Akateeminen Väitöskirja. Luettu 23.8.2017: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100096/978-952-03-0280-1.pdf?sequence=1>

Kannisto-Karonen, T. 2015. Urana työllistyminen. Turun yliopisto: kasvatustieteiden laitos. Väitöskirja. Luettu 19.7.2017: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/117697/AnnalesC414Kannisto-Karonen-diss.pdf?sequence=2>

Karjalainen, V. & Kerätär, R. 2010. Pitkäaikaistyöttömillä on runsaasti hoitamattomia mielenterveyshäiriöitä. Lääkärilehti 65 (45), 3683-3690. Luettu 17.5.2017: <http://www.laakarilehti.fi.elib.tamk.fi/tieteessa/alkuperäistutkimukset/pitkaaikaistyottomilla-on-ruksaasti-hoitamattomia-mielenterveyshairioita/>

Palosuo, H., Koskinen, S., Lahelma, E., Prättälä, R., Martelin, T., Lahelma, E., Ostamo, A., Keskimäki, I., Sihio, M., Talala, K., Hyvönen, E., & Linnanmäki, E. 2007. Terveystieteiden laitos. Akateeminen väitöskirja. Luettu 18.9.2017: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/125851/RintamakiKatriDoria161116.pdf?sequence=4>

Pyykkönen, J., Myrskylä, P., Haavisto, I., Hiilamo, H. & Nord, U. 2017. Kadonneet työmiehet. Eva analyysi julkaisu no 54. Luettu 19.7.2017. http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2017/02/no_54.pdf

Rausi, S. & Salminen, A. 2017. Työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemuksia arjesta ja voimavaroista. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus. Opinnäytetyö.

Rintamäki, K. 2016. Työ arjessa. Työn kokemus suomalaisten arkielämässä 2000 -luvulla. Turun yliopisto: sosiaalitieteiden laitos. Akateeminen väitöskirja. Luettu 18.9.2017: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/125851/RintamakiKatriDoria161116.pdf?sequence=4>

STM 2017. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Luettu 26.2.2017. <http://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>

THL 2016. Osallisuus. Päivitetty 14.12.2016. Luettu 2.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

THL 2017. Työttömyys. Päätöksenteko, talous ja palvelujärjestelmä. Päivitetty 13.4.2017. Luettu 27.9.2017: <https://www.thl.fi/fi/web/maatoksenteke-talous-ja-palvelujarjestelma/hyvinvointipolitiikka/elinolot/tyottomyys>

Tilastokeskus 2017. Suomen virallinen tilasto (SVT): Työnvälitystilasto. Verkkojulkaisu. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. Luettu: 2.10.2017: <http://www.stat.fi/til/tyonv/index.html>

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

