



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

KATJA KEMPPAINEN

# **Yli 60-vuotiaiden avioeron vaikutus heidän elämänlaatuunsa ja saatu tuki**

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA  
2021



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

Tekijä: Kemppainen Katja	Julkaisun laji: Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kuukausi Vuosi: 10.03.2021
	Sivumäärä: 18	Julkaisun kieli: Suomi
Julkaisun nimi <b>Yli 60-vuotiaiden avioeron vaikutus heidän elämänlaatuunsa ja saatu tuki</b>		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalian koulutusohjelma		
Tiivistelmä  <p>Tämän opinnäytetyön aiheena oli yli 60-vuotiaiden avioerojen vaikutus elämänlaatuun ja saatu tuki. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa Tukenasi ry:n Senioripysäkin työntekijöille lisää työkaluja ikäihmisten avioeroista seuranneeseen tuen tarpeeseen. Tuen tarve on lisääntynyt tasaisesti.</p> <p>Tukenasi ry:n Senioripysäkki tarjoaa tukea yli 60-vuotiaille heidän elämänmuutoksissaan, kriiseissä ja vaikeiden elämätilanteiden helpottamiseksi.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin haastatteleamalla viittä eri henkilöä, iältään yli 60-vuotiaita ja eläkeiässä avioeron läpi käyneitä. Haastattelut koostuivat viidestä kysymyksestä, jotka olivat kaikille samat. Haastattelun edetessä tein tarkentavia kysymyksiä, jotka olivat eri haastateltavien kohdalla hiukan erilaisia. Asiaa tuli paljon ja haastattelut kestivät noin 1-1,5 tuntia, haastattelut nauhoitettiin ja kirjoitettiin puhtaaksi.</p> <p>Tulokset kertoivat, että Tukenasi ry:n Senioripysäkki antoi arvokasta tukea yli 60-vuotiaille eronneille sekä ryhmissä että yksilömuotoisella tuella. Kaikkein arvokkaimmaksi tueksi nousi vertaistuki, jota he saivat Senioripysäkin keskusteluryhmissä ystävystyttyään muiden ryhmäläisten kanssa.</p>		
<a href="#">Asiasanat</a> Elämänlaatu, yli 60-vuotiaat, avioero		

Author(s): Kemppainen Katja	Type of Publication: Bachelor's thesis	Date Month Year: 10.03.2021
	Number of pages: 18	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>The impact of divorce on people over the age of 60 on their quality of life and support received</b>		
Degree program Degree Programme in Social services		
<p>Abstract</p> <p>The topic of this thesis was the impact of divorces over the age of 60 on quality of life and the support received. The purpose of the thesis was to give the employees of Tukenasi ry's Senior stop to more tools for the need for support following the divorces of the elderly. The need for support has steadily increased.</p> <p>Tukenasi ry's Senior Stops offers support to people over the age of 60 in their life changes, crises and to ease difficult life situations.</p> <p>The thesis was carried out by interviewing five different people, over 60 years of age and divorced at retirement age. The interviews consisted of five questions that were the same for everyone. As the interview progressed, I asked specific questions that were slightly different for the different interviewees. A lot came up and the interviews lasted about 1-1.5 hours, the interviews were recorded and written clean.</p> <p>The results showed that Tukenasi ry's Senior Stop stopped providing valuable support to divorced people over 60, both in groups and with individual support. The most valuable support was the peer support they received in the Senior Stop discussion groups after co-developing with other group members.</p>		
<p><u>Key words</u>          Quality of life, over 60 years of age, divorce</p>		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 TUKENASI RY, SENIORIPYSÄKKI .....	7
3 ELÄMÄNLAATU .....	8
3.1 Elämänlaatu hyvinvointiteoriana .....	8
3.2 Elämänlaatu yli 60-vuotiaana.....	9
3.3 Sosiaalinen tuki .....	10
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	11
4.1 Tutkimuskysymykset ja tavoitteet.....	11
4.2 Tutkimusmenetelmä.....	11
4.3 Aineiston analyysi.....	12
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	13
5.1 Avioeron vaikutus elämänlaatuun.....	13
5.2 Tuki ikäihmisenä avioeroprosessin aikana.....	14
5.3 Sosiaalisen tuen tarve avioeron aikana ja sen jälkeen.....	15
6 POHDINTA .....	15
LÄHTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni syventyy aiheeseen ”yli 60-vuotiaiden avioerot”. Aihe otettiin ensimmäisen kerran esille harjoittelujaksollani Tukenasi ry, Senioripysäkin työntekijän toimesta.

Aihe on kiinnostava ja ajankohtainen Senioripysäkin keskusteluissa. Kysymykset ja asian esille tuominen on kenties helpottunut ja siihen kiinnitetään enemmän huomiota, kun mietitään omaa elämää ja elämänlaatua. Ihmiset ovat tulleet enemmän tietoisiksi omasta hyvästä tai huonosta olostaan ja siihen halutaan kiinnittää huomiota. Halutaan vaalia omaa elämää ja sen hyviä ominaisuuksia ja asioita.

Avioerojen määrä yli 60-vuotiaiden keskuudessa on lähes kolmessakymmenessä vuodessa noussut huimasti. (Tilastokeskus, 2021.)

Käyn läpi elämänlaadun määritelmää ja miten yli 60-vuotiaiden kokemukset avioeroista vaikuttavat sekä tuen saaminen ja tarve vaikuttavat heidän elämänlaatuunsa.

Tutkimuskysymykset avaavat asiaa haastattelujen kautta, joita tulkitsen ja analysoin opinnäytetyössäni. Tarkoituksena on saada lisää tietoa, miten yli 60-vuotiaiden kokemukset avioeroista vaikuttavat heidän elämänsä eri asioihin ja miten ja millaista sosiaalista tukea he tarvitsevat avioeroprosessin aikana ja sen jälkeen?

## 2 TUKENASI RY, SENIORIPYSÄKKI

Nimeä helmikuussa 2021 vaihtanut Turun Kaupunkilähetys ry, nykyinen Tukenasi ry, työskentelee nuorten aikuisten ja yli 60-vuotiaiden tukemiseksi. Toiminta nojautuu vahvasti ammatillisesti ohjattuun vapaaehtoistyöhön Turun alueella. Aktiivisia vapaaehtoisia onkin yli 200. Toimintakulttuuri Tukenasi ry:ssä on joustava ja ajan haasteisiin vastaava. Senioripysäkillä otetaan vastaan erilaisissa tilanteissa olevia ihmisiä tarjoamalla ikääntyville tukihenkilöitä, keskusteluryhmiä sekä ystäviä ja vertaistukea. Keskusteluissa käydään läpi juuri niitä sen hetken polttavia kysymyksiä ja tuntemuksia esimerkiksi avioerosta ja sen jälkeisestä jaksamisesta ja tuesta, jota olisi mahdollisuus saada.

Tukenasi ry:n tavoitteena on ”kampittaa yksinäisyys”. Vapaaehtoistoiminta on tukea antavaa ja vastuunkantoa kanssaihmisistä, se voi olla myös vertaistuellista ja osallisuutta. (Inkinen 2018, 5.)

Senioripysäkin keskusteluryhmät antavat vertaistukea ja uusia ystäviä. Keskusteluryhmissä käydään läpi elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, luopumisiin ja ikääntymiseen liittyviä asioita. Ryhmät ovat luottamuksellisia ja ammatillisesti ohjattuja pienryhmiä. Ryhmät kokoontuvat yhteensä 15 kertaa, 1 x viikossa, 1.5 tuntia kerrallaan. Senioripysäkin yksilömuotoisen tuen kautta haasteellisessa elämäntilanteessa oleva yli 60-vuotias henkilö voi saada itselleen oman tukihenkilön. Esimerkiksi oma tai puolison sairastuminen, vaikea omaishoitajuustilanne tai leskeksi jääminen ovat kriisejä, joissa tukihenkilö voi auttaa. Tukihenkilö on luotettava vapaaehtoinen, useimmiten itsekin eläkkeellä oleva henkilö, jonka apu voi olla keskustelua mieltä painavista asioista tai konkreettista yhdessä tekemistä tai liikkumista. (Tukenasi ry:n www-sivut 2020.)

Senioripysäkki järjesti Fisherin eroseminaarin, jossa eronneet seniorit voivat kertoa ja jakaa tuntojaan ja saada vertaistukea. Haastattelin viittä (5) eri henkilöä opinnäytetyötäni varten, joista muutamat heistä olivat tuon seminaarin käyneet. Avioerojen läpikäymisestä keskusteleminen on ollut kasvava aihe jatkuvasti. Näistä avioeroista selviytymiseen tarvitaan tukea ja kuuntelevaa ihmistä, jota senioripysäkki on myös

osaltaan ollut tarjoamassa. Avuntarpeen kartoittaminen ikäihmisten keskuudessa on jäänyt vähälle, johon kaivattiin apua myös tämän opinnäytetyön muodossa.

### 3 ELÄMÄNLAATU

#### 3.1 Elämänlaatu hyvinvointiteorian

Elämänlaadulle ei ole yhtä teoriapohjaa. Elämänlaaduntutkimusta on tehty jo vuosikymmeniä ja usein käsite rinnastetaan koetun hyvinvoinnin käsitteeseen. Tutkijoiden piirissä vallitsee kuitenkin kohtuullisen suuri yksimielisyys siitä, mitkä perustekijät liittyvät elämänlaadun kokemiseen hyväksi tai heikoksi. (Vaarama M, Karvonen S, Kestilä L, Moisio P & Muuri A, 2014, 22.)

Maailman terveysjärjestön WHO:n toimesta on kehitetty mittari, joka mittaa yksilön käsitystä elämänlaadusta liittyen hänen oman kulttuurinsa ja arvojärjestelmänsä. Tavoitteisiin, arvoihin ja huoliin. Mittari arvioi ihmisen tyytyväisyyttä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin ja elinympäristöön. (Aalto ym 2013.)

WHO:n määritelmän mukaan elämänlaadulla tarkoitetaan ”yksilön arviota elämästään siinä kulttuuri- ja arvokontekstissa missä hän elää, ja suhteessa hänen omiin päämääriinsä, odotuksiinsa, arvoihinsa ja muille hänelle merkityksellisiin asioihin”. Tässäkin määritelmässä elämänlaadun peruselementit ovat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja elinympäristöllinen hyvinvointi. (Vaarama ym. 2014, 22-23.)

Myös terveyden ja hyvinvoinnin laitos jakaa hyvinvoinnin osatekijät kolmeen ulottuvuuteen, terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi, jota mitataan usein elämänlaadulla. Hyvinvointiin kuuluu sekä yhteisön että yksilön hyvinvointi. Elämänlaatua taas muovaavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. (THL:n www-sivut 2021.)



### 3.2 Elämänlaatu yli 60-vuotiaana

Tarkastellut elämänlaadun perustekijät ovat kaikille melko samat, mutta niiden tärkeysjärjestys ja kirjo vaihtelevat jonkin verran eri ikäryhmissä. Nuorimmille eli 18-24-vuotiaille kaikki fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja ympäristöulottuvuuksiin sisältyvät osatekijät olivat tärkeitä, eli elämänlaadun moniulotteisuus näyttäytyi tässä ”elämän rakennusvaiheessa” laajimmillaan. 25-69 -vuotiailla tämä moniulotteisuus heikkeni hieman ja painotukset muuttuivat. 70. ikävuoden jälkeen tärkeiksi nousivat enää terveys, toimintakyky, sekä toimeentulon riittävyys ja/tai tyytyväisyys asuinympäristöönsä. Tämä vastaa kansainvälisten tutkimusten tuloksia terveyteen liittyvien tekijöiden merkityksen kasvusta iän myötä ja korostaa ympäristöulottuvuuden tärkeyttä iäkkäille. (Vaarama ym. 2014, 32.)

Toimintakyky ei ole vain ihmisen ominaisuus, vaan riippuu myös ympäristön myönteisistä tai kielteisistä vaikutuksista – ympäristö tukee tai estää itsenäistä toimintaa. Fyysinen ympäristö: esim. kaiteet, hiekoitus, matalalattiabussit helpottavat liikkumista. Sosiaalinen ja asenneympäristö: esim. kannustus, motivointi, mitätöinti, syrjintä. (Professori Marja Vaarama, Itä-Suomen yliopisto, Ikäihmisten elämänlaatu, syrjäytyminen ja palvelut, 2017.) Ennen eroa ovat avioparit eri tavalla luottaneet toisiinsa ja toisen tukeen, joka muuttuu avioeron myötä. Kotiin jääminen yksin ja sosiaalisuuden vähentyminen on osalla johtanut siihen, ettei ulos ole uskaltanut enää syystä tai toisesta lähteä yksin. Ystävien apu ja tuki on ollut todella tarpeellinen ja ryhmätoiminta on antanut yksinäiselle tahtoa lähteä muiden pariin.

60–69-vuotiaille tärkeää on riittävä tarmo arjesta selviytymiseen, hyvä liikuntakyky ja keskittymiskyky. Taustalla huoli työkyvystä sekä fyysisen toimintakyvyn ja kognition säilymisestä iän karttuessa. (Vaarama 2017.) Yksin jääminen kotiin voi johtaa myös vähentyneeseen mielekkyyteen jatkaa arjen rutiineja. Fyysinen toimintakyky laskee nopeasti, mikäli jättää pois arjesta toimintaa vaativia asioita esimerkiksi roskapussin vieminen saattaa osoittautua jo haasteeksi hetken kuluttua, kun ei haluaisi muutenkaan lähteä ulos.

Seitsemänkymmenen ikävuoden jälkeen terveys nousee etusijalle, liikuntakyvyn merkitys korostuu, samoin kyky olla tyytyväinen omaan itseen eli myönteinen sopeutuminen. Taustalla saattaa olla terveysongelmien yleistyminen tässä iässä, kasvava kiinnostus tai huoli oman toimintakyvyn kehityksestä, sekä onnistunutta sopeutumista omaan vanhenemiseen kuvaava kyky hyväksyä itsensä kaikkine ikääntymisen mukanaan tuomine muutoksineen. Iäkkäiden elämänlaadun ja pystyvyyden tukeminen on syrjäytymisen ehkäisyä, ja edellyttää moniulotteista ja monitasoista tarkastelua ja toimintaa. (Vaarama, 2017.)

### 3.3 Sosiaalinen tuki

Sosiaalisella tuella viitataan yleisimmin sosiaalisten suhteiden olemassaoloon tai määrään, esimerkiksi parisuhteeseen, ystäviin tai yhdistystoimintaan. Sosiaalisen tuen verkoston voi jakaa kolmeen ulottuvuuteen, perhe ja läheiset, ystävät, sukulaiset ja tuttavat ja viranomaiset. Erilaiset elämänvaikeudet voivat myötävaikuttaa sairastumiseen. Jos sosiaaliin olosuhteisiin ei kiinnitetä riittävästi huomiota voivat arjen erilaiset huolet kasaantua esteeksi hyvinvoinnille. Sosiaalinen tuki voi olla monenlaista. Se voi olla henkistä kuten välittämistä ja kuuntelemista. Se voi olla myös arviointitukea kuten palautteen antamista ja tasavertaisuutta tai tietotukea kuten neuvoja ja ohjeita. Myös konkreettinen tuki on sosiaalista tukea kuten esimerkiksi taloudellinen tuki. Sosiaalinen tuki on ihmisten, lähiyhteisöjen ja organisaatioiden tuottamia palveluita, joiden kautta ihmisten elämänhallinta ja itsenäisyys lisääntyvät. (Karjalainen & Vilkkumaa 2004. 53, 56-57.)

Sosiaalinen tuki Tukenasi ry:ssä on ryhmässä koettua ja saatua vertaistukea sekä vertaisymmärrystä toisilta ryhmäläisiltä. Ryhmäläiset ovat pääsääntöisesti samaa ikäluokkaa. Avioeron läpikäyneille yli 60-vuotiaille järjestetään omia ryhmiä, joissa saa mm. työkaluja eron työstämiseen.

Koska elämänlaadun käsitteeseen katsotaan siis kuuluvan fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja elinympäristöllinen hyvinvointi (Vaarama ym. 2014, 22-23), on sosiaalisen tuen saaminen tarpeellista ja osa hyvinvointia. Voidakseen eheytyä ja selviytyä

avioeron kriisistä oli ensisijaisen tärkeää saada ohjausta ja neuvoja käsitellä erilaisia tunteita. Sosiaalisen tuen tarve jo alkumetreillä avioerosta päätettäessä on erittäin tärkeää ja haluttua. Kynnykseksi selvisi ennemminkin voimattomuus hakea apua kuin uskallus sen avun hakemiseen.

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Haastattelujen aiheena oli avioero yli 60-vuotiaana ja sen vaikutus elämänlaatuun. Aihe valikoitui Tukenasi ry:n pyynnöstä tutkia asiaa siltä suunnalta, joka auttaisi myöskin ohjaamaan ja auttamaan asiakaspiiriään ja heidän tarpeitaan tässä avioeroprosessissa.

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, joihin sovittiin noin tunnin aika jokaiselle. Senioripysäkin kautta otin vastaan ilmoittautumisia. Yhteensä haastateltavia oli viisi. Haastattelut tehtiin Tukenasi ry:n tiloissa.

### 4.1 Tutkimuskysymykset ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia avioeroprosessin läpikäyneitä yli 60-vuotiaiden elämänlaatua, ja sitä mitä tukea he tarvitsevat ja saavat eron aikana ja sen jälkeen.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten avioeron läpikäyminen yli 60-vuotiaana on vaikuttanut elämänlaatuun?
2. Minkälaista tukea avioeron aikana on saanut ikäihmisenä?
3. Minkälaista tukea olisi tarvinnut avioeron aikana tai sen jälkeen?

### 4.2 Tutkimusmenetelmä

Haastattelut tehtiin noin tunnin haastatteluina, joihin osallistui 61-65 -vuotiaita avioeron läpikäyneitä ikäihmisiä. Haastateltavia otettiin ilmoittautumisjärjestyksessä ainoana kriteerinä pidin avioeroprosessin läpikäymistä yli 60-vuotiaana.

Haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen purettiin kirjoittamalla paperille. Kuunneltiin uudelleen, jotta mitään ei unohtunut kirjoittaa muistiin.

Osa oli osallistunut Turun Kaupunkilähetyksen, Senioripysäkin järjestämään eroseminnaariin, jonka he olivat kokeneet erittäin positiivisena ja voimaannuttavana kokemukseksi. Osa ei ollut Turun Kaupunkilähetyksessä koskaan käynyt, joskin tiesivät paikan. Jokaista haastateltavaa haastattelin juuri niin kauan kuin juttua riitti aiheesta.

Haastattelujen etuna on henkilökohtainen vuorovaikutus ja joustavuus, tarkentavia kysymyksiä voidaan esittää tarpeen mukaan. Tein valmiiksi muutamia kysymyksiä, jonka ympärille haastattelu kietoutui.

Jokaisen haastateltavan tarina oli ainutlaatuinen. Kertomuksen välillä lähtiessään omille teilleen löytyi mielenkiintoisia näkökantoja sekä asioita, joita olisi tässä voinut laajasti myös kertoa, mutta koska pyrkimys oli saada haastateltavien näkemystä ja kokemusta nimenomaan avioerosta ja sosiaalisen tuen tarpeesta, ohjasin takaisin asian ytimeen.

Kaupunkilähetyksen keskeinen sijainti, ystävällinen henkilökunta ja kodinomaisuus toi hyvin helpon askeleen ja matalan kynnyksen tulla etsimään apua ja tukea. Michille kynnys oli selkeästi korkeampi ja tukea haettiin enemmän tutuilta ja lähipiiristä. Haastatteluissa jokainen sai kertoa oman tarinansa, jota muutamilla kysymyksillä autoin paikoin eteenpäin.

#### 4.3 Aineiston analyysi

Käytin tutkimuksessani aineiston analysointiin aineistolähtöistä sisältöanalyysiä. Aloitin pelkistämällä aineiston, kirjoittamalla sen auki ja etsimällä tekstistä sanoja ja sanontoja, jotka liittyivät tutkimuskysymyksiin. Elämänlaatu sekä tuet olivat pääosassa hakiessani yhtenäisyyksiä ja tutkimuskysymyksiin liittyviä ilmaisuja. Analysoin tekstit peräkkäin, tutkimuskysymys kerrallaan, jotta sama ajatus säilyisi läpi joka tekstin.

Sen jälkeen luin tekstit uudelleen ja poimin tekstistä uudelleen tärkeät sanat, jotka olivat merkityksellisiä juuri tähän aiheeseen liittyen. Kolmannen kerran luin tekstit etsien mahdollisia jääneitä/unohtuneita asioita.

Sisältöanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin kaikissa vaiheissa tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

### 5.1 Avioeron vaikutus elämänlaatuun

Monesti ajatellaan yleisesti, iäkkäät ovat yksinäisiä. Varsinkin eron jälkeen. Eivät kaikki. Haastatteluissa kävi ilmi, että yksinäisyyttä koetaan eri tavoilla. Jos avioeron jälkeen jää yksin ilman puolisoa koettiin, ettei se ole yksinäisyyttä, ”se on yksin oloa”. Yksinäisyyttä koettiin, kun ystävät eivät välittäneet tai eivät kysyneet miten voit, eron jälkeen. Sosiaalinen tuki ystäviltä karkottaa yksinäisyyttä. Kysymykset voinnista, huolien kuunteleminen ja välittäminen oli jokaisen mielestä tärkeää. Vertaistuen tarve oli vahva. Myös tuki, jota tarjottiin Senioripysäkin toimesta, koettiin tärkeänä ja sen tuen saaminen johti tunteeseen, että oikeasti meistä välitetään.

Jokainen haastateltava oli sitä mieltä, että elämänlaatu on parantunut eron jälkeen. Suhteiden monet riidat ja väärinymmärrykset sekä epäilyt, toivat lisämurhetta ja ahdistusta elämään. Psykkinen kuormitus oli raskasta. Uskottomuus, puolison psykkinen sairaus ja mustasukkaisuus olivat syitä avioeron käynnistymiselle. Henkinen kuormitus oli liikaa. Avioeron jälkeen saavutettu tasapaino psykkinisesti antoi voimia myös fyysiseen tekemiseen sekä sosiaalisuuteen. Haastateltavien ilon aiheina oli mm. ulkoilun aloittaminen pitkän tauon jälkeen, lemmikin hankkiminen ja ystävien tapaaminen useammin kuin ennen. Haastateltavat kertoivat, että ulos tulee lähdettyä herkemmin.

Jokaisella haastateltavalla oli melko sama ajatus siitä, miksei tullut oikein haettua apua heti. Heidän mielestään elämänlaatu parantui.

”Tunne siitä, että pitäisi näiden kaikkien unettomien öiden jälkeen lähteä edes ulos, oli aivan mahdoton.”

”En jaksanut liikkua päivällä mihinkään. Voimat meni tähän taisteluun kotona.” Eron loppu vaiheessa jokaisella oli jonkinlaista vertaistukea, joka koettiin erittäin hyväksi, jopa parhaaksi tueksi. Senioripysäkki nousi jälleen keskusteluaiheeksi. Vapaaehtoistyöntekijöiden tuki ja keskustelut, syytösten ja puhumattomuuden tilalle.

Hyvinvointiin kuuluu sekä yhteisön että yksilön hyvinvointi. Terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen muovaavat elämänlaatua (THL:n www-sivut 2021).

## 5.2 Tuki ikäihmisenä avioeroprosessin aikana

Haastattelujen aikana tuli esille se, että kun ero on muutenkin raskas ei voimat enää välttämättä riitä avun hakemiseen. Jokaisella oli selkeä ajatus myös siitä, että jos apu olisi selkeästi tarjolla niin siihen tartuttaisiin. Tiedossa ei ollut tahoja, jotka tarjoaisivat apua avioeroprosessia läpikäyville. Ainoastaan osa tunsu entuudestaan Turun Kaupunkilähetyksen ja sen toiminnan koska olivat itse olleet siinä mukana.

Vertaistukiryhmät ja ihan kahdenkeskinen keskustelu toisen ihmisen, joka on saman käynyt läpi, oli haastateltavien mielestä se paras vaihtoehto ja vertaistuen tärkeyttä korostettiin paljon.

Haastateltavien kertomuksissa tuli ilmi myös ajatus siitä, että koska yli 60-vuotiaalla on jo yleisesti ”elämän osat kasassa” ei varsinaista fyysistä tukea kaivattu. Elämänlaadun ulottuvuudet, fyysisen ja ympäristöllisen ulottuvuuksien kokonaisuudet, jossa ympäristö sisältää myös toimeentulon ja muut elinolot (Vaarama ym. 2014, 22.), ovat tässä elämänvaiheessa vähemmän tärkeässä osassa kuin psyykkisen ja sosiaalisen tuen tarve, vaikkakaan ei niitä voi unohtaa kokonaan.

### 5.3 Sosiaalisen tuen tarve avioeron aikana ja sen jälkeen

Haastateltavien yhtenäinen ajatus tuen tarpeesta prosessin aikana oli, että jos ei ollut ketään kysymässä vointia tai tarjoamassa apua, ei sitä osattu eikä jaksettukaan hakea. Sosiaalisuutta oli vaikea pitää yllä ja hakemalla haettu apu tuntui liian kaukaiselta ja vaikealta ajatukselta toteuttaa.

Ajatuksena oli myös monella ikä. Jonka lähti siitä että ”tässä iässä” ei enää kuuluisi erota, lapset ovat jo aikuisia ja ottivat vahvemmin kantaa vanhempiensa eroon. Kuitenkin sosiaalisuutta kaivattiin ja enemmän henkistä kuin fyysistä tukea.

Sosiaalisen tuen merkitys nousi haastateltavien vastauksissa esiin vertaistuen muodossa. Ystävät, jotka olivat läpi käyneet eron tai tuntemattomat ihmiset, joilla oli samankaltaisia kokemuksia, ymmärsivät ja osasivat sanoittaa ajatusmaailmaa, mitä eroa käyville ihmisillä oli. Mahdollisuutta aloittaa Turun kaupunkilähetyksen tarjoamassa keskusteluryhmässä oli haastateltavien mielestä erittäin tärkeää. Sitä kautta saatiin sosiaalisuutta ja vertaistukea, jota he tarvitsivat läpi käydessään eroa.

## 6 POHDINTA

Avioerojen määrä on ollut kovassa kasvussa yli 60-vuotiaiden keskuudessa. Enää ei ajatella, että on liian myöhäistä erota. Vuonna 1990 avioerojen määrä oli 60-vuotiaiden ja sitä vanhempien keskuudessa 269 avioeroa kun se vuonna 2019 oli 687. Lähes kolmenkymmenen vuoden muutos on korkea. (Tilastokeskus, 2021.)

Kun tuen tarve kasvaa, mutta tieto tuen saamisesta ei ole saavuttanut toivotulla tavalla kohderyhmäänsä, miten voidaan auttaa? Tukenasi ry:n Senioripysäkki on näkyvästi

tullut mukaan keskusteluihin ja tarjoaa apuaan vanhan asian mutta uuden ongelman edessä, joka on saavutettavuus. Turun kaupungin verkkosivuilta löytyy Tukenasi ry:n ilmoitus avusta, jota he voivat tarjota. (Turku.fi www-sivut.) Eron syyt ovat samanlaisia kuin nuoremmillakin. Haastattelujen mukaan uskottomuus, rakkauden puute ja päihteet olivat syitä, jotka johtivat eroon. Näihin asioihin kaivattiin tukea ja apua.

Erilaisia tukia löytyy varmasti, mikäli jaksaa hakea. Haastattelujenkin mukaan ero aiheuttaa kipeitä tunteita, joita on vaikea lähteä kertomaan tuntemattomille ihmisille, mutta kun löytää luotettavan tahon ja paikan niistä puhumien helpottaa oloa.

Haastatteluissa kävi koko ajan selvemmäksi se, että eron aikana sekä sen jälkeen vertaistuki ja ystävien tuki on ollut ainutlaatuista ja todella tärkeää. Sitä pidettiin ehdottomasti tärkeimpänä tukena, jota he olivat saaneet. Osa oli hakenut ulkopuolista tukea, joka pääasiassa oli Tukenasi Ry:n Senioripysäkin järjestämää ryhmämuotoista ja yksilöllistä keskustelua. Ammatillisesti ohjattu keskusteluryhmä opetti itsensä ymmärtämistä ja avasi näkökulmia paljon.

Senioripysäkin ryhmiä kootessa mietitään tarkkaan ryhmän toimivuus. Ryhmäläiset eivät ole keskenään tuttuja, jotta uusien ystävien löytäminen olisi mahdollista. Myös juuri se tärkeäksi koettu vertaistuki ja vertaisymmärrys antaa monelle uutta näkökulmaa sekä toivoa tulevasta. (Tukenasi ry:n www-sivut.)

Monelle oli hankalaa ja epämiellyttävääkin hakea tukea ulkopuoliselta, koska koettiin että omat henkilökohtaiset asiat ja varsinkin avioero ei muille kuulu ja tuntui jopa häpeälliseltä kertoa asiasta. Osa koetti apua hakea, mutta pitkien jonojen ja tietämättömyyden vuoksi aikeista luovuttiin nopeasti. Senioripysäkistä kuitenkin osattiin esimerkiksi terveysasemalla kertoa, joka olikin tilanteen pelastus.

Tukenasi ry:n ja juuri Senioripysäkin toiminta näkyy Turussa hyvin. Haastattelujen perusteella juuri kuuluvaksi ja näkyväksi tuleminen katukuvassa ja mainoksissa alentaa entuudestaan kynnystä astua sisään pyytämään apua erilaisiin arjen haasteisiin.



## LÄHTEET

Inkinen S. 2018. Rikastuttaako vapaaehtoistyö vapaaehtoisen elämää? AMK-opinnäytetyö. Viitattu 20.1.21. <https://www.theseus.fi/discover?query=susanna+inkinen&scope=>

Tukenasi ry:n www-sivut. 2020. Viitattu 21.9.2020. <https://tukenasi.fi>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi 2018. Uudistettu laitos.

Vaarama M, Karvonen S, Kestilä L, Moisio P & Muuri A. 2014. Suomalaisten hyvinvointi, 22-23.

Aalto A-M, Korpilahti U, Sainio P, Malmivaara A, Koskinen S, Saarni S, Valkeinen H & Luoma M-L. (2013). Aikuisten geneeriset elämänlaatumittarit terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa sekä terveys- ja kuntoutuspalvelujen vaikutusten arvioinnissa Viitattu 9.3.2021. <https://core.ac.uk/download/pdf/78469582.pdf>

Vaarama M, Ikäihmisten elämänlaatu, syrjäytyminen ja palvelut, 2017. Viitattu 20.1.2021. <https://www.promeq.fi/loader.aspx?id=b49d0d64-7749-4262-bf90-0d9977c46f0f>

Thl:n www-sivut. 2021. Viitattu 20.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Karjalainen V, & Vilkkumaa I, 2004. Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Stakes. Viitattu 23.2.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN\\_ISBN\\_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tilastokeskus, 2021. [https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_vrm\\_ssaaty/statfin\\_ssaaty\\_pxt\\_121p.px/table/tableViewLayout1/](https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_ssaaty/statfin_ssaaty_pxt_121p.px/table/tableViewLayout1/)

Turku.fi, 2021. [https://www.turku.fi/uutinen/2019-06-11\\_tukea-eronneille-tai-kal-toinkohtelua-kokeneille-yli-60-vuotiaille-turkulaisille](https://www.turku.fi/uutinen/2019-06-11_tukea-eronneille-tai-kal-toinkohtelua-kokeneille-yli-60-vuotiaille-turkulaisille)