



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MARITA GRÖNMAN, HEIDI HALMELA

VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU

-Ystävyyttä ja toimintaa +65

SOSIONOMIN KOULUTUSOHJELMA
2021

| | | |
|---|-------------------------------------|-----------------------------|
| Tekijä(t) Grönman, Marita Halmela, Heidi | Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK | Päivämäärä Huhtikuu 2021 |
| | Sivumäärä 47 | Julkaisun kieli SUOMI |
| VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU – Ystävyyttä ja toimintaa +65 | | |
| Tutkinto-ohjelma SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA | | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää porilaisille ikääntyville yksinäisyyttä torjuvia ja vahvaa vanhenemista tukevia hyvinvointipalveluja. Lisäksi tavoitteena oli herättää pohdintaa ikääntyvien toimintakykyä ylläpitävien palveluiden oikea-aikaisuudesta. Opinnäytetyölupa myönnettiin Porin perusturvan vanhuspalveluiden ennaltaehkäisevistä vanhuspalveluista. Opinnäytetyömme sisältää alkuperäisen tapahtumasuunnitelman lisäksi vallitsevien koronarajoitusten vuoksi käyttöön otetun lomakehaastattelun.</p> <p>Alkuperäiseen tapahtumakokonaisuuteen oli suunniteltu runsaasti osallistavaa, vuorovaikutusta sisältävää toimintaa ikääntyvien ihmissuhteiden sekä sosiaalisen pääoman tukemiseksi. Teoriaosuudessa avataan monipuolisen lähdemateriaalin pohjalta ikääntymiseen liittyviä käsitteitä; yksinäisyyttä ilmiönä, kolmatta ikää kehitystehtävineen, vahvaa vanhenemista ja ihmissuhteiden merkitystä.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä. Aineisto kerättiin informoituna kyselynä mittariksi luodun, strukturoidun haastattelulomakkeen avulla. Kysymysten avulla kartoitettiin, voidaanko tapahtumamme kaltaisen toiminnan avulla ennaltaehkäistä porilaisten eläkeläisten yksinäisyyttä. Tutkimukseen vastasi kaksikymmentä, satunnaisotoksella valittua, yli 65-vuotiasta porilaista henkilöä. Opinnäytetyön raportissa on kuvattuna keräämämme aineiston tilastollinen analyysi sekä johtopäätökset lomakehaastattelun tuloksista.</p> <p>Haastatteluista kootun tiedon perusteella voidaan päätellä, että suunnittelemiemme tapahtumien kaltaisen toiminnan avulla pystytään ennaltaehkäisemään eläkkeelle jääneiden porilaisten yksinäisyyttä. Tuloksista kävi lisäksi ilmi, että oikea-aikaisesti alkavien ennaltaehkäisevien palveluiden koetaan auttavan porilaisten, yli 65-vuotiaiden, kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpitoa. Toivomme tämän opinnäytetyön herättävän tasavertaisempaa ja positiivisempaa ajattelua ikääntymistä kohtaan.</p> | | |
| <p>Asiasanat Yksinäisyys, Kolmas ikä, Vahva vanheneminen, Ihmissuhteet</p> | | |

| | | |
|--|--|---------------------------------|
| Author(s) Grönman, Marita Halmela, Heidi | Type of Publication Bachelor's thesis | Date April 2021 |
| | Number of pages 47 | Language of publication: FIN |
| A ROLLING STONE GATHERS NO MOSS – Friendship and activity +65 | | |
| Degree program Bachelor of social Science/Services | | |
| <p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to improve welfare services aimed for city of Pori pensioners. The aim was to develop services that prevent loneliness and support so-called strong aging. We also wanted to provoke discussion about the timeliness of welfare services aimed for elderly. The thesis permit was granted from Pori's basic social security administration, preventive services for the elderly.</p> <p>The original set of events was designed in a way that it included a lot of interactive activity to support pensioners relationships. The goal of the said events was also to maintain and increase the social capital of the pensioners. The theoretical part of the thesis opens the following concepts: loneliness as a phenomenon, the third age with its developmental roles, strong aging and the importance of human relationships.</p> <p>We executed our study as a quantitative research. We chose the form interview as our research method. The questions were used to determine whether events like ours could prevent the loneliness of Pori pensioners. Material was collected by interviewing people in central Pori. Twenty randomly selected people over the age of 65 from Pori participated in our study. The thesis report includes the statistical analysis of the data we collected and the conclusions from the results of the form interview.</p> <p>Based on the information gathered from the interviews, events like we planned can help to prevent the loneliness of Pori pensioners. The results showed that the preventive services that start in time are perceived to help maintain the overall functional capacity of Pori residents over the age of 65. We hope that this thesis will evoke a more equal and positive impact on discussions about aging.</p> | | |
| <p><u>Key words</u> Loneliness, Third age, Strong aging, The Importance of Aging Relationships</p> | | |

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 YKSINÄISYYS | 8 |
| 2.1 Yksinäisyyden määrittelyä | 8 |
| 2.2 Sosiaalinen yksinäisyys..... | 11 |
| 2.3 Emotionaalinen ja fyysinen yksinäisyys | 12 |
| 2.4 Ikääntyvien yksinäisyys nykypäivänä..... | 13 |
| 2.5 Yksinäisyyden seurauksia | 15 |
| 3 KOLMAS IKÄ..... | 16 |
| 3.1 Kolmannen iän määrittelyä | 16 |
| 3.2 Kolmannen iän ja vanhuuden kehitystehtävät..... | 17 |
| 4 VAHVA VANHENEMINEN JA IHMISSUHTEET | 19 |
| 5 VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU –TAPAHTUMAKOKONAISUUS | 22 |
| 5.1 Tausta ja tarve | 22 |
| 5.2 Tavoitteet..... | 23 |
| 5.3 Perusteet menetelmien valinnoille | 24 |
| 6 TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMINEN | 27 |
| 6.1 Suunnittelu ja käydyt neuvottelut | 27 |
| 6.2 Tilaaja, muut yhteistyötahot ja toimintaympäristö..... | 28 |
| 6.2.1 Porin perusturvakeskus/ Vanhuspalvelut/ Ennaltaehkäisevät vanhuspalvelut | 28 |
| 6.2.2 Kulttuuritalo Annankatu 6..... | 28 |
| 6.2.3 Emilia Mäkelä | 29 |
| 6.2.4 Kansan sivistysrahasto | 30 |
| 6.2.5 Palveluliikelaitos | 30 |
| 6.2.6 Sisältötoimisto Pumpulikatu | 31 |
| 6.2.7 Yhteinen keittiö..... | 31 |
| 6.3 Mainostus ja tapahtumakokonaisuuden markkinointi..... | 32 |
| 7 TOIMINTASUUNNITELMAN MUUTOS | 32 |
| 8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS | 33 |
| 8.1 Kyselytutkimus | 33 |
| 8.2 Tutkimuksen kulku ja kohderyhmän haastattelu..... | 34 |
| 8.3 Haastatteluista saadun aineiston analysointi ja johtopäätökset..... | 35 |
| 8.3.1 Vastaajien ikäluokka | 37 |
| 8.3.2 Vastaajien kiinnostus osallistua tapahtumiin | 38 |
| 8.3.3 Vastaajien tapahtumavalinnat | 39 |

| | |
|--|----|
| 8.3.4 Tapahtumien vaikutus yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn | 41 |
| 8.3.5 Oikea-aikaisten ennaltaehkäisevien palveluiden vaikutus toimintakykyyn | 42 |
| 8.3.6 Johtopäätökset | 43 |
| 8.4 Pilottitutkimuksen eettisyys ja luotettavuus | 45 |
| 9 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN POHDINTAA | 46 |

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Vanhuspalvelulain tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista sekä parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa (Vanhuspalvelulaki 2012/980, §1, §2).

Me, Heidi ja Marita, päätimme toteuttaa opinnäytetyömme parityönä. Huomasimme keskustelujemme yhteydessä, että kiinnostuksemme työskennellä arvokkaan ja mielekkään ikääntymisen edistämiseksi on yhteinen. Se pitää sisällään muutakin kuin katon pään päällä ja murua rinnan alla. Olemme seuranneet lähipiirissämme olevien eläkeläisten arkea. Toiset heistä ovat leskiä, toiset liitossa yksinäisyyttä kokevia ja toiset parisuhdetta etsiviä. Eläkeläiset kohtaavat yhteiskunnassamme ennakoasenteita ja heitä lokeroidaan helposti tiettyyn muottiin. Pyrkimyksemme on muuttaa tätä mielikuvaa positiivisemmaksi; ikääntyvänkin ulkokuoren alla on paljon samaa, mitä hänessä on aiemminkin ollut. Henkistä kasvua ja elämäkokemusta on takana, mutta tarpeet ovat samat kuin nuoremmallakin. Ikääntyvän, kuten meidän jokaisen persoona saattaa toki muovautua vaihtelevien elämänvaiheiden ja terveydellisten tilanteiden myötä.

Syksyllä 2019 aloimme tutkia porilaisen palvelujärjestelmän kattavuutta ikääntyvien hyvinvoinnin näkökulmasta. HavaitSIMME, että ennaltaehkäisevien vanhuspalveluiden saralla on tilaa kehittää uusia työmenetelmiä ja kiinnittää huomiota ns. kolmatta ikää eläviin. Ikääntyvien yksinäisyyttä tulisi torjua oikea- aikaisesti. Ennakoivalla työotteella on tärkeä merkitys sekä yksinäisyyden torjumiseen että hyvinvointiin.

Painotusta voisi lisätä sosiaalisten ja emotionaalisten ihmissuhteiden sekä sosiaalisen pääoman merkityksellisyyteen. Varttuneenkin sosiaalinen pääoma karttuu, kun hän saa eläköitymisen jälkeenkin kokea hyväksyntää ja tasavertaisuutta

yhteiskunnassamme. Vastavuoroiset, luottamukselliset sosiaaliset suhteet ovat arvokkaita sosiaalisen pääoman kasvattajia. Yhteiskunnan edun mukaista on tukea ikääntyvien osallisuutta eli mahdollisuutta verkostoitua sekä kanssaihminen että ryhmien kanssa. Sosiaalisen pääoman säilyminen ja karttuminen on vahva tuki ikääntyvän kokonaisvaltaista terveyttä sekä elämän mielekkyyttä ajatellen. Ilman ihmissuhteita ja osallisuutta eläkeläisillä on vaarana fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn heikentyminen. Toimintakyky koostuu jokaisen henkilökohtaisista fyysisistä, psyykkisistä sekä sosiaalisista edellytyksistä, joiden myötä ihminen voi hyvin ja selviytyy arkisista toiminnoista itsenäisesti omassa ympäristössään. Ikääntyvien arkea ja toimintakykyä saadaan tuettua esimerkiksi heille kohdennettujen monipuolisten hyvinvointipalveluiden avulla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut.)

Opinnäytetyömme, Vierivä kivi ei sammaloidu - Ystävyttä ja toimintaa +65, piti alun perin olla kolmesta tapahtumakerrasta koostuva toiminnallinen kokonaisuus. Keväällä 2021 kuuden hengen kokoontumisrajoitukset olivat Satakunnassakin edelleen voimassa vallitsevan pandemiatilanteen vuoksi. Niiden tiedotettiin jatkuvan ainakin huhtikuun kahdenteenkymmenenteenkuudenteen päivään asti. Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus muodostui mahdottomaksi toteuttaa muutaman osallistujan voimin. Lähestyimme tilannetta eettisestäkin näkökulmasta. Valitsimme vaihtoehtoiseksi toteutustavaksi toiminnallisiin tapahtumiin pohjautuvan kyselytutkimuksen, jonka toteutamme kvantitatiivisena eli määrällisenä.

Kirjoitamme tämän opinnäytetyön suunnittelemastamme, toteuttamastamme ja analysoimastamme lomakekyselystä sekä raportoimme tilastoimistamme tuloksista johtopäätöksineen. Koska haastattelulomakkeen kysymykset pohjautuvat suunniteltuun tapahtumakokonaisuuteen, avaamme myös tapahtumakertojen sisällöt kirjallisesti. Jalkaudumme kertomaan satunnaisotannalla porilaisille kolmatta ikää edustaville toteutumatta jääneestä tapahtumakokonaisuudesta valmiiksi suunnitellun mainoksen avulla. Kartoitamme tutkimuskysymystämme mukailten, voidaanko tapahtumamme kaltaisen toiminnan avulla ennaltaehkäistä porilaisten eläkeläisten yksinäisyyttä. Lisäksi selvitämme, uskovatko kyselyyn vastaajat, että oikea-aikaisesti alkavien ennaltaehkäisevien palveluiden avulla voidaan ylläpitää porilaisten yli 65-vuotiaiden kokonaisvaltaista toimintakykyä.

Opinnäytetyömme tärkeänä aiheena on ikääntyvien yksinäisyys. Koska yksinäisyys on jokaiselle subjektiivinen, henkilökohtainen tunne tai kokemus ja käsitteenä laaja, avaamme ja tarkennamme teoriaosuudessa näitä käsitteitä, muotoja ja luokitteluja. Yksinäisyyden alakäsitteistä syvennämme teoreettista tietopohjaa sosiaalisesta ja emotionaalisesta yksinäisyydestä. Lisäksi tarkastelemme emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyvää fyysisen yksinäisyyden käsitettä, jossa ihminen voi kokea läheisyyden, kosketuksen tai seksuaalisuuden puutetta. Kokoamme tietoa yksinäisyyden haitallisista vaikutuksista ja peilaamme niitä ikääntyvien toimintakykyyn. Sosiaalisten, emotionaalisten ja fyysisten ihmissuhteiden positiivista vaikutusta mietimme suhteessa ikääntyvien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja vahvaan vanhenemiseen. Tarkastelemme ikääntyvien sosiaalisen lähiverkoston sekä kodin ulkopuolisten ihmissuhteiden merkityksellisyyttä.

Kielen elävöittämiseksi käytämme kohderyhmästämme vaihtelevia termejä; +65-vuotiaat, kolmatta ikää elävät, ikääntyvät, eläköityneet, eläkkeelle jääneet, eläkkeelle siirtyneet sekä varttuneemmat. Kaikilla em. termeillä tarkoitamme eläkeiän saavuttaneita ihmisiä.

2 YKSINÄISYYS

2.1 Yksinäisyyden määrittelyä

“Minun ei tarvitse selittää miltä yksinäisyys tuntuu.

Muistat sen lapsuudesta, kun sinut jätettiin aivan yksin ja ajattelit,

että kaikilla muilla oli leikkikaveri,

muistat illan, jona olit aivan yksin ja olisit halunnut jonkun luoksesi,

tai juhlat, joissa et tuntenut juuri ketään ja jäit seisomaan yksiksesi,

kun muut keskustelivat kiihkeästi keskenään,

muistat yön, jona makasit kumppanisi vieressä tietoisena siitä, että suhde oli todellisuudessa ohi, ja sen, miltä tuntui tyhjässä asunnossa, kun hän oli kävellyt ovesta viimeisen kerran. ”

(Svendsen 2015, 8.)

Yksinäisyys on tunne, joka ilmenee monimuotoisena, yksilöllisenä kokemuksena. Sitä on tarkasteltu ja määritelty usean eri tieteenalan, mm. psykologian ja sosiologian edustajien toimesta. Tutkimusten tiimoilta yksinäisyydestä on kehitetty monia erilaisia teorioita ja suuntauksia. (Tiikkainen 2011, 59.)

Yksinäisyyden määrittelyn lähtökohtana tulee olla ihmisen oma subjektiivinen kokemus omasta yksinäisyydestään ja siitä, millaisena hän kokee suhteensa muihin. Monikasvoista yksinäisyyttä yhdistää mm. surun tai kivun tunne sekä ihmisen käsitys itsestä eristettynä tai erillään muista. (Svendsen, 2015, 17–19.) Kuikan (2015) mukaan yksinäisyyden kokemukset voivat ilmetä lisäksi ahdistuksena, ikävänä tai arvottomuuden tunteena. Yksinäinen ihminen voi kokea myös olevansa juureton. (Kuikka 2015, 1.)

Hyvästä sosiaalisesta tukiverkostosta huolimatta jotkut ihmiset voivat kokea olevansa alati yksinäisiä. Toisaalta on ihmisiä, jotka heikosta tukiverkostostaan huolimatta eivät tunne kärsivänsä yksinäisyydestä. Yksinäisyys on siis yksilön henkilökohtainen kokemus ja jokainen osaa itse parhaiten määrittää, onko elämässä riittävästi mm. tyydyttäviä ihmissuhteita. Joku kokee, että niitä on, mutta liian harvoja. Toinen tuntee yksinäisyyttä, koska olemassa olevista suhteista puuttuu hänen kaipaamaansa läheisyys. (Svendsen, 2015, 17–19.)

Luonteeltaan yksinäisyys saattaa olla joko kroonista, tilannekohtaista tai ohimenevää. Kroonisen yksinäisyyden tilassa ihminen kokee jatkuvaa tuskaa ihmissuhteista, jotka hän kokee riittämättömiksi. Svendsenin (2015) mukaan krooninen yksinäisyys näyttäisi olevan sisäsyntyistä, koska ulkoisilla muutoksilla on siihen vain vähäisiä vaikutuksia. Sisäsyntyisestä yksinäisyydestä ihminen kärsii, kun hän ulkoisista olosuhteista riippumatta tuntee läpi elämän itsensä yksinäiseksi, vaikkakin hänellä olisi ympärillään sekä rakastavaa perhettä että sosiaalista verkostoa. Sisäiset

yksinäisyyden syyt kumpuavat siis ihmisen omasta olemuksesta. (Svendsen 2015, 17–19, 26–27.)

Elämän myötä tapahtuvat muutokset voivat aiheuttaa ihmiselle kausiluontoista, erilaisista tilannetekijöistä johtuvaa yksinäisyyttä (Tiikkainen 2011, 75). Tilannekohtainen yksinäisyys laukeaa ulkoisten olosuhteiden, kuten tärkeän ihmisen kuoleman, rakkaussuhteen päättymisen tai lasten pois kotoa muuttamisen myötä (Svendsen 2015, 26–27). Yksinäisyyden kokemus saattaa kasvaa, ainakin hetkellisesti, myös terveyden sekä toimintakyvyn muutosten vaikutuksesta, varsinkin ikääntyneempien ihmisten keskuudessa. Lähes jokainen on kokenut yksinäisyyttä elämäntilanteiden taitekohdissa. Sopeutumisen myötä em. yksinäisyys voi olla nopeastikin ohimenevää.

Tilannekohtainen yksinäisyys voi tuntua intensiivisemmältä kuin krooninen yksinäisyys, koska se aiheutuu elämänmuutoksesta ja sisältää menetyksen kokemuksen (Svendsen 2015, 26–27). Esimerkiksi avioero voi aiheuttaa kriisin, jonka takia eron kokenut tuntee ainakin tilannekohtaista yksinäisyyttä. Voitaisiin ajatella, että siitä pääsisi helposti ja nopeasti yli etsimällä elämään uusia ihmisiä. Menetyksen kokemus saattaa olla voimakas ja lamauttaa ihmisen. Tällaisessa tilanteessa yksinäisyyttä kokeva ei välttämättä ole kykenevä luomaan uusia ihmissuhteita. (Svendsen 2015, 26–27.) Tiikkaisen (2011) mukaan kausiluonteisesta yksinäisyydestä kärsivillä ihmisillä on kuitenkin usein hyvät sosiaaliset taidot (Tiikkainen 2011, 75).

On olemassa sekä hyvää että huonoa yksinäisyyttä. Svendsenin (2015) sanoin yksinäisyys voi joko luoda maaperää uudelle ja paremmalle suhteelle tai se voi murentaa ihmistä. (Svendsen 2015, 108, 118.) Ihminen, joka kokee tietyllä tasolla hyvää yksinäisyyttä, on itseriittoinen ja pärjää omillaan, nojaamatta kaikissa tilanteissa muihin. Hyvänkin yksinäisyyden keskeltä ihmisellä tulee tarvittaessa olla tie liittyä muiden ihmisten seuraan. Huonossa yksinäisyydessä ihminen tuntee olevansa täysin yksin itsensä kanssa. (Svendsen 2015, 120.)

2.2 Sosiaalinen yksinäisyys

Sosiaalinen yksinäisyys on sosiaalisten verkostojen eli merkityksellisten ihmissuhteiden puutetta (Mielenterveysseuran [www-sivut](#)). Sen muodostuminen ja kokemukset ovat yksilöllisiä. Jokaisella meistä on mielessämme ajatus omasta sosiaalisesta verkostostamme, johon voi kuulua esimerkiksi perhe, ystävät, se tuttu kasvo lenkkipolulta tai vaikka vanhat työkaverit. Olennaista sosiaalisen verkoston puutteellisuuden määrittelyssä onkin ihmisen oma kokemus ja näkemys. Pääosassa sen toimivuudessa ei olekaan koko, vaan merkityksellisyys.

Sosiaalinen yksinäisyys saattaa heikentää ihmiselle tärkeää sosiaalista pääomaa. James Coleman käsittelee sosiaalisen pääoman käsitettä kirjassaan *Foundations of social theory*. Häntä pidetäänkin Robert Putnamin ohella yhtenä käsitteen ”isänä”. Coleman (1990) tuo esille yksilön hyödyn suhteessa yhteiskunnalliseen hyötyyn. Hänen mukaansa yhteiskunnallisen taloudellisen hyödyn kannalta toimivin on tiivis sosiaalinen verkosto, joka elää ns. velvollisuuksien ja odotusten mukaan. Tällaisen sosiaalisen verkoston sisällä vallitsee jaettu luottamus. Oletusarvona on, että kaikki jäsenet tukevat ja auttavat toisiaan vastavuoroisuuden periaatteen mukaan. Hyvin toimivan yhteisön sosiaalinen pääoma ajaakin koko yhteisön etuja yksilön edun sijaan. Luonnollisesti se vastaa myös yksilön sosiaalisiin tarpeisiin. (Coleman 1990, 304–306.)

Sosiaaliseen verkostoon voi myös näennäisesti kuulua paljonkin ihmissuhteita. Ne voivat kuitenkin olla tavalla tai toisella sopimattomia ja vaikuttavat negatiivisesti ihmisen hyvinvointiin. Esimerkiksi yksipuoliset ystävyysuhteet voivat kuluttaa ja uuvuttaa henkisesti. (Nyyti Ry:n [www-sivut](#).) Ihminen voi pelätä yksinäisyyden saavan vallan, ja pitää siksi ”kynsin hampain” kiinni epäterveistäkin ihmissuhteista (Mehiläisen [www-sivut](#)). Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy sosiaalisten verkostojen puutteen lisäksi tunne juurettomuudesta. Tällainen ihminen kokee helposti jäävänsä eri ryhmien ulkopuolelle.

Sosiaalihuoltolain mukaan ikäihmisten osallisuuden edistäminen on myös kuntien vastuulla. Tarkoituksena on vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. L 1, 1 §.) Ikääntyvillä kuuluukin muiden kansalaisten

ohella olla tasavertainen oikeus palveluihin ja tapahtumiin (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry Vallin www-sivut).

Kunnallisesti osallisuutta voidaan tukea muun muassa tarjoamalla sosiaaliturvaa, asunnon tai harrastukseen/sivistykseen käytettäviä hyödykkeitä. Myös erilaiset harrastus- ja kohtaamispaikat sekä tapahtumat lisäävät osallisuutta. Ikäystävällisessä yhteiskunnassa ikääntyvällä on pääsy aineettomiin ja aineellisiin hyvinvoinnin lähteisiin. Niiden avulla hän pystyy helpommin vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun, elinympäristöönsä ja yhteiskuntaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut.)

Tarpeet aktiiviseen elämään ja kulttuurillisiin nautintoihin säilyvät läpi elämän. Suomen ikäpolitiikkakin painottaa ikääntyneiden toimintakykyä, itsenäistä elämää ja aktiivista osallistumista yhteiskuntaan. Realistisesti tarkasteltuna osallisuuden tukeminen jää vähemmälle huomiolle, koska määrärahoja suunnataan lähinnä hoivan puolelle. Ikäihmisten osallisuutta voidaankin tarkastella eettisen näkökulman lisäksi myös yhteiskunnallisesti hyödyllisenä asiana. Panostamalla ikääntyvien osallisuutta ja aktiivista elämää tukeviin palveluihin panostetaan samalla myös työikäisten työllistymiseen. Kunta voi tukea yksityisiä sekä kolmannen sektorin palveluntuottajia. Työllisyyttä voidaan tukea tarjoamalla ikääntyville liikunta- ja kulttuuriseteleitä sekä ostamalla heille suunnattuja kulttuuripalveluita. (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry Vallin www-sivut.)

Tahtotilaa ikääntyvien osallisuuden tukemiseen valtion ja kuntien osalta on. Kuitenkin tavoitteen saavuttamiseksi vaaditaan vastuunottoa; rakenteellisia muutoksia, resurssien uudelleenkohdistamista sekä tietoisuuden kasvattamista. Uusille toimintatavoille on tarvetta.

2.3 Emotionaalinen ja fyysinen yksinäisyys

Emotionaalinen yksinäisyys liittyy tunnepuoleen. Ikääntyvällä se voi johtua mm. yksin asumisesta, puolison kuolemasta, terveyden heikkenemisestä ja toimintakyvyn alenemisestä. (Mielenterveystalon www-sivut.) Ihminen voi kokea emotionaalista

yksinäisyyttä, vaikka ympärillä olisi paljon ihmisiä. Emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyy usein tunne siitä, että kukaan ei ymmärrä, ei ole ketään kenelle uskoutua.

Emotionaaliseen yksinäisyyteen liitetään fyysisen yksinäisyyden käsite. Siihen kuuluu kokemus kosketuksen, seksuaalisuuden tai läheisyyden puutteesta. (Mielenterveystalon www-sivut.) Ihminen kaipaa kosketusta aivan koko elämänsä ajan. Aisteista kosketusaisti kehittyy ensimmäisenä. Se on myös aisti, joka säilyy pisimpään elämän loppuhetkille asti. Aivan samalla tavalla kuin nuorempi, ikääntyneempikin tarvitsee kosketusta ja silittelyä voidakseen hyvin. (Väestöliiton www-sivut.) Ikääntyvän ihmisen elämään liittyvät muutokset, kuten oma tai puolison sairastuminen, voivat vähentää fyysisen läheisyyden määrää.

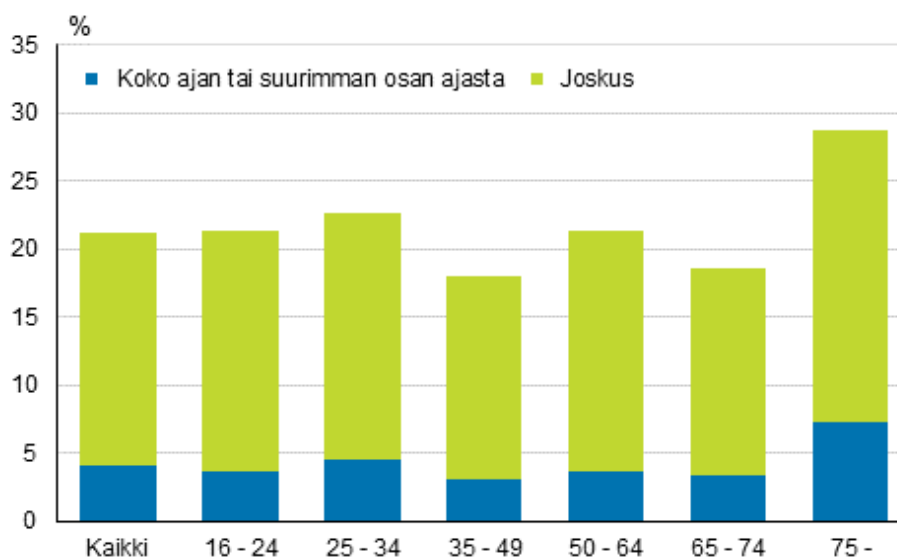
Fyysisen yksinäisyyden kanssa käsi kädessä kulkee usein kokemus seksuaalisuuden puutteesta. Sillä ei tarkoiteta vain seksiä, vaan se on paljon moniulotteisempi käsite. Seksuaalisuuden puute pitää sisällään esimerkiksi sukupuolisuuden kokemukset, seksuaalisen suuntautumisen ja suvun jatkamisen. (Väestöliiton www-sivut.) Seksuaalisuus on asia, mikä on meissä jokaisessa syntymästä kuolemaan. Se ei ole valinta, vaan ihmiselämään kuuluva inhimillinen, terveyteen ja mielen hyvinvointiin vaikuttava ulottuvuus. (Suomen mielenterveys Ry:n www-sivut.) Seksuaaliset tarpeet ovat ihmiselle yhtä luonnollisia kuin uni, nälkä ja jano, eivätkä ne katoa ikääntyessäkään. Vaikka kaikkien tarve toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan on tunnustettu, on se kuitenkin ikääntyneiden kohdalla monessa mielessä tabu.

2.4 Ikääntyvien yksinäisyys nykypäivänä

Nykypäivänä eletään enimmäkseen individualistisessa eli yksilökeskeisessä, muista riippumattomassa kulttuurissa. Keskiössä on ihmisen minä, hänen omat saavutuksensa, vapautensa sekä oikeutensa. Ihmisen niin sanottuun elämäntehtävään kuuluu löytää sekä ilmaista omaa ainutlaatuisuuttaan. Yksilökeskeisessä kulttuurissa ihmissuhteita ja sosiaalisia kontakteja on runsaasti, mutta ne voivat jäädä pitkälti pinnallisiksi ja tilapäisiksi. (Eloranta & Punkanen 2008, 189–190.)

Suomen väestö vanhenee. Vuoden 2017 loppuun mennessä suomen väestöstä 21,4 % oli 65-vuotiaita. Puhutaan siis noin 1,1 miljoonasta ihmisestä. (Terveyskylän www-sivut.) Suomessa asui vuonna 2018 jo 1,3 miljoonaa vanhuseläkeläistä, joista suurin osa on siirtynyt työeläkkeelle 63-vuotiaina (Jolanki 2020, 5). Yli 65-vuotiaiden suomalaisten määrän ennakoitaan kasvavan vuoteen 2060 mennessä yli kymmenen prosenttia. Satakunnan väestökehitys myötäilee Suomen vastaavaa. Satakunnassa asuu noin 223 000 asukasta, joista suunnilleen 54 000 on täyttänyt 65 vuotta. Prosentuaalisesti yli 65-vuotiaiden osuus Satakunnan väestöstä on 25,3. (Rehula 2019.) Väestön vanhenemiseen vaikuttaa monet tekijät; Suomen syntyvyys on laskusuhdanteessa, suuret ikäluokat ovat saavuttamassa eläkeikää sekä suomalaisen eliniänodote on korkea.

Kolmasosa yli 65-vuotiaasta väestöstämme kokee ainakin ajoittaista yksinäisyyttä, ja noin 10 prosentille se on jatkuva hyvinvoinnin ja terveyden uhka (Eloranta & Punkanen 2008,106; Tiikkainen 2011, 75). Pahimmillaan ihminen kokee itsensä täysin hylätyksi ja tuntee olevansa totaalisen yksinäinen (Eloranta & Punkanen 2008, 106).



Kaavio 1. Vuonna 2018 joskus, suurimman osan ajasta tai koko ajan itsensä yksinäiseksi kokeneet ikävaiheittain, alkaen 16 vuotta täyttäneistä (Elinolotilasto 2018 2018).

Vuoden 2018 tulo- ja elinolotutkimuksen perusteella viimeksi kuluneiden neljän viikon aikana itsensä yksinäiseksi joskus, suurimman osan ajasta tai koko ajan koki 21,2 prosenttia eli 950 000 suomalaista. Väestöstä kaikkineen 4 prosenttia eli noin 179 000 henkilöä koki olonsa koko ajan tai suurimman osan ajasta yksinäiseksi. Kaikkein

yleisintä yksinäisyyden kokemus oli yli 74-vuotiailla (kaavio 1). Heistä 28,7 prosenttia koki vähintään joskus itsensä yksinäiseksi, koko ajan tai suurimman osan ajasta yksinäisyyttä tunsu 7,3 prosenttia. (Elinolotilasto 2018 2018.)

Vuoden 2018 elinolotutkimuksen vastausten perusteella nuoremmat eläkeikäiset eli 65–74- vuotiaat kokivat yksinäisyyttä harvemmin kuin muut ikäryhmät. Kuitenkin eläkkeelle siirtyminen on elämänvaihe, jolloin ihminen saattaa lamaanua ja elämä tuntua yksinäiseltä ja yksitoikkoiselta. Työkaverit olivat niitä, jotka toivat mukanaan sosiaalisia virikkeitä sekä ystävyysuhteita. Eläkkeelle jäätyä em. suhteet jäävät historiaan. (Saaristo 2011, 133.)

2.5 Yksinäisyyden seurauksia

Yksinäisyyden haitalliset terveysvaikutukset saattavat näkyä ikääntyvillä esimerkiksi turhina käynteinä terveyskeskuksiin ja muihin terveydenhuollon yksiköihin. Turhat käynnit terveydenhuoltoon syövät resursseja ja ne tulevat yhteiskunnallisesti kalliiksi. Pitkään jatkuva yksinäisyys voi edistää niin fyysisten kuin psyykkisten sairauksien etenemistä. Muun muassa Lars Svendsen (2015) käsittelee kirjassaan Yksinäisyyden filosofia yksinäisyyden vaikutuksia terveyteen. Hän viittaa tutkimuksiin, joissa tuodaan vahvasti esiin yksinäisyydestä aiheutuvia negatiivisia terveysvaikutuksia; verenpaineen kohoamista, immuunipuolustuksen alenemistä sekä elimistön stressihormonipitoisuuden nousua. Yksinäisyys kasvattaa Alzheimerin taudin riskiä ja heikentää ajan mittaan ihmisen kognitiivisia kykyjä. Yksinäisyys näyttää myös nopeuttavan ikääntymisprosessia. Vaikka yksinäiset nukkuvat yhtä paljon kuin ei-yksinäiset, heidän unenlaatunsa on heikompi ja uni on katkonaisempaa. (Svendsen 2015, 29.)

Yksinäiseksi itsensä tunteva ihminen voi muuttaa aiempaa terveyskäyttäytymistään ja ajautua käyttämään liikaa päihteitä, kuten lääkkeitä tai alkoholia (Tiikkainen 2011, 75). Yksinäisyyden kokemuksella on todettu olevan yhteyttä masennuksenkin syntyyn (Eloranta & Punkanen 2008, 106). Vakava masennus voi aiheuttaa varsinkin iäkkäille ihmisille dementiaa muistuttavan tilan, joka kuitenkin usein saadaan korjaantumaan sopivalla lääkityksellä (Terveyskirjaston www-sivut).

Mielenterveyden häiriöistä kärsii noin viidesosa yli 75- vuotiaista suomalaisista (Eloranta & Punkanen 2008, 106). Sekä totaalinen yksinäisyyden tunne että yksinäisyydestä johtuva masennus lisäävät myös itsemurhariskiä. Ikääntyvien arvottomuuden tunne voi lisääntyä, sekä elämänilo että - halu voi pikkuhiljaa hiipua. 2000- luvulla maassamme on noussut itsemurhan tehneiden, 65 vuotta täyttäneiden määrä. Joka toinen päivä yli 65-vuotias suomalainen tekee itsemurhan. (Eloranta & Punkanen 2008, 107; Sariola 2008, 63.) Tilastokeskuksen kuolemansyytilaston mukaan vuonna 2019 itsemurhan tehneiden suomalaisten lukumäärä oli 746, joista joka neljäs oli yli 65-vuotias (Findikaattorin www-sivut).

3 KOLMAS IKÄ

3.1 Kolmannen iän määrittelyä

Vanhuspalvelulain (2012/980) kolmannessa pykälässä määritellään ikääntyneet väestöksi, joka on oikeutettu vanhuuseläkkeeseen (Vanhuspalvelulaki 980/2012, § 3). Vanhuuseläkeiän raja on nykypäivänä kuitenkin melko häilyvä (Kevan www-sivut).

Kolmannen iän käsite on saanut alkunsa ihmisten eliniän pitenemisen sekä terveyden ja elintason kohoamisen myötä (Haarni 2010, 9; Ijäs 2006, 14). Käsite on suhteellisen nuori historiassamme. Sen johdosta ymmärrystä asiaan on vielä melko vähän. Kulttuurisista lähteistä, kuten kirjoista puuttuu kolmannesta iästä tarkka, yhtenevä kuvaus. (Barnes 2011, 1.)

Ijäs (2006) kuvailee kolmatta ikää elävät, 55–75-vuotiaiksi, eläkkeelle siirtymistä odottaviksi tai jo eläköityneiksi ihmisiksi (Ijäs 2006, 14). Haarnin (2010) mukaan eläkeikäiset voidaan määritellä kolmatta ikää eläviksi, vanhuus- tai työkyvyttömyyseläkkeelle jääneiksi. He ovat noin kuusissa- ja seitsemissäkymmenissä olevia henkilöitä, jotka ovat kokonaisvaltaisesti melko terveitä ja etenkin toimintakykyisiä. (Haarni 2010, 9.) Barnes (2011) tuo kolmannen

iän esiin ajanjaksona, joka jää eläköitymisen ja iästä johtuvien fyysisten, henkisten ja kognitiivisten vaivojen väliin. Nykypäivänä em. ikä sijoittuisi noin kuudestakymmenestäviidestä yli kahdeksaankymmeneen vuoteen. Ihmisen mukaan kolmas ikä voi kestää parista vuodesta useampaankin vuosikymmeneen. (Barnes 2011, 1.) Yhteisesti kolmatta ikää kuvaillaan ajanjaksona tai elämänvaiheena, joka sijoittuu työhön ja varsinaisen vanhuuden väliin. Sitä pidetään hyvän vanhenemisen aikana, jossa ihmisen elämä on aktiivista ja toiminnantäyteistä (Karisto 2011, 1). Kolmas ikä toteutuneekin usein vapauden, omatoimisuuden, tekemisen sekä osallistumisen ajanjaksona (Sisäministeriö 2018, 12).

Useiden henkilöiden kohdalla vanhuus alkaa vasta paljon eläkkeelle jäännin jälkeen. Kolmas ikä määritelmänä auttaa erottamaan positiivisella tavalla eläkeikäisen arkitodellisuuden perinteisestä, lääketieteeseen painottuneesta vanhuskuvasta. Siinä ikääntynyt ihminen nähdään raihnaisena. Kolmatta ikää elävien tavoitteena nähdään mielekäs ikääntyminen, johon kuuluu hyvä elämänlaatu- sekä sisältö. Ne vaihtelevat yksilöiden mukaan eli eri ihmisille hyvää vanhenemista tuottavat erilaiset asiat. (Haarni 2010, 9, 13, 32.) Useat ihmiset löytävät eläkeiässä aktiviteetteja muun muassa uusien harrastusten tai kulttuurin parista. Olemassa oleva tutkimustieto tukee ajatusta, että mielekkäänä koettu tekeminen ja toiminta vaikuttaa positiivisesti toimintakykyyn. (Karisto 2011, 1.)

Kolmatta ikää seuraa neljäs ikä. Se on ajanjakso, jolloin ihmisen fyysinen ja psyykinen toimintakyky heikkenevät yhä enemmän. Tämän seurauksena sekä hoivan että tuen tarve lisääntyy. Ihmisestä on tullut vanhus. (Jolanki 2020, 6.)

3.2 Kolmannen iän ja vanhuuden kehitystehtävät

Elämänkaaripsykologian näkökulmasta ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys voi jatkua läpi koko elämänsä. Kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa, ja siksi on vaikea ennakoita etukäteen yksilön elämänvaiheiden tapahtumia. Lähtökohtana elämänkaariajattelussa on oletus, että ikääntyvällekin voi vielä syntyä uusia voimia ja kykyjä. Vaikka ihmisen elämä on ainutlaatuinen, yksilöllinen

kokemus, jokaisen elämänkaaresta voidaan löytää yleisiä kehityksen lainmukaisuuksia. (Dunderfelt 2011, 15–16.)

Psykososiaalisessa näkökulmassa keskeistä on, että ihminen ja ihmisen persoonallisuus kehittyy sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vuorovaikutuksessa. Erik. H. Eriksonin psykososiaalinen teoria koostuu kahdeksasta kehitysvaiheesta. Ihminen kohtaa elämänsä eri vaiheissa erilaisia kehitystehtäviä, joihin kuuluu myös konflikteja. Niiden tarkoitus on synnyttää yksilössä uusia valmiuksia ja kykyjä, joita ihminen tarvitsee edetäkseen kehityksessään. (Dunderfelt 2011, 224, 234.)

Erikson sijoittaa keski-ikäisen kehitystehtävät haasteineen ikävuosiin 35–65. Ihminen voi olla luova sekä tuottava ja suuntautua uusiin tehtäviin, harrastuksiin sekä vastuuseen. Vastakohtana hän saattaa lamautua käpertyen sisäänpäin omaan itseensä. Kyseisessä vaiheessa kehityksen erot voivat olla yksilöiden välillä suuria. Yli 65-vuotias kohtaa vanhuuden vaiheen siihen kuuluvine kehitystehtävineen. Vastavoimina toimivat joko minän eheys tai epätoivo ja katkeruus. Ihminen joko kiinnostuu aktiivisesti ja syvästi elämän merkityksellisyydestä tai saattaa lukkiutua kuolemanpelkoon. (Pekkarinen 2007, 26, 33, 35.) Ihmiselle kehittyy ja muotoutuu oman elämänkaaren aikana itselle ominaisia tapoja selvitä myös pettymyksistä sekä yksinäisyyden tunteista ja kokemuksista. Nämä selviytymiskeinot toimivat ns. kantavana voimana; ne auttavat ihmistä säilyttämään toivon ja luottamuksen haastavienkin muutosten keskellä. (Leinonen & Syrjälä 2011, 60.)

Ikääntyvä yrittää sopeutua eläkkeelle jäämiseen ja liittyä omaan ikäryhmään. Huomio siirtyy yhteiskunnallisista ja työelämän arvoista useasti sisäisempiin arvoihin (Pekkarinen 2007, 24). Tärkeää on kyetä luomaan itselleen mahdollisimman tyydyttävät elinolot unohtamatta oman aktiivisuuden ylläpidon merkitystä (Eloranta & Punkanen 2008, 30).

Elämänkaaren aikana ihminen sopeutuu parhaansa mukaan monenlaisiin sosiaalisiin rooleihin. Ne vaihtuvat sekä iän että elämäntapahtumien myötä. Toisia rooleja menetetään ja uusia saadaan tilalle. Ikääntymisen mukanaan tuomat tapahtumat, kuten isovanhemmuus, omien vanhempien tai puolison kuolema luovat ihmisille uusia

rooleja ja tuovat mukanaan myös uudenlaisia rooliodotuksia. (Eloranta & Punkanen 2008, 17.)

Barnes (2011) kuvailee kolmannen iän kehitysvaihetta ristiriitaisena ja hajaantuvana elämänkulkuna. Ihminen kokee olevansa osittain vanha, mutta osittain ei; hän kokee itsensä positiivisemmin, mutta kognitiiviset toiminnot alkavat ikääntymisen luonnollisena seurauksena heiketä. Oma identiteetti, itsetunto, henkinen tasapaino, tunteet sekä hyvinvointi paranevat, mutta esimerkiksi muistin heikentymisen myötä elämänhallinta voi tulla haasteellisemmaksi. (Barnes 2011, 3.)

Iän myötä muuttuu myös oma keho. Keskeisenä kehityshaasteena on hyväksyä siinä tapahtuvat muutokset (Pekkarinen 2007, 24). Lisäksi ihmisen tehtävänä on sopeutua omaan, vuosien saatossa heikentyvään terveydentilaansa sekä voimien luonnolliseen vähenemiseen (Eloranta & Punkanen 2008, 17).

4 VAHVA VANHENEMINEN JA IHMISSUHTEET

Meistä jokainen tarvitsee muita ihmisiä; vuorovaikutuksellisia peilisuhteita, jotka koskettavat aidolla kiinnostuksella sisintämme sekä tiedostettuja että tiedostamattomia tarpeitamme. Näiden ihmissuhteiden kautta luomme ja kehitämme läpi elämän omaa yksilöllisyyttämme ja ihmisyyttämme. (Dunderfelt 2011, 206.) Elämä ei ole pelkkää ”ruusuilla tanssimista” ja hyvää mieltä. Kohtaamme myös hetkiä ja tapahtumia, joiden myötä koemme mielipahaa. Toisten ihmisten ja omien sisäistettyjen kokemustemme myötävaikutuksella voimme saavuttaa ns. riittävän oman minuuden. Sen kehityttyä meidän on helpompi selvitä elämän mukanaan tuomista iloista ja murheista. (Leinonen & Syrjäjä 2011, 60.)

Ikääntyväkin pystyy pääsemään elämässä vastaantulevista menetyksistä, luopumisista sekä pettymyksistä yli, mikäli hänellä on kylliksi vahvan vanhuuden eväitä. Riittävän oman minuuden lisäksi vahvaa vanhenemista tukee elämäkokemus, hyvä itsetunto, luottavainen elämänasenne sekä positiivinen minäkuva. Vahvaan vanhenemiseenkin

kuuluu autonomia eli itsemääräämisoikeus. (Leinonen & Syrjälä 2011, 60.) Varttuneemmallakin tulee olla vapaus valita oman elämänpiirinsä lisäksi juuri ne ystävät ja seura, joiden parissa hän itse viihtyy (Haarni, Viljanen, Hansen 2017, 19–20).

Haarnin mukaan usea eläkeikäinen on tuonut esiin, että yhteys muihin tuntuu sitä tärkeämmältä, mitä enemmän vuosia kertyy (Haarni, Viljanen & Hansen 2017, 50). Muun muassa lämmin, vastavuoroinen suhde lähipiiriin tuo ikääntyvän arkeen runsaasti sisältöä. Jolanki (2020) on kerännyt pro gradu- tutkielmaansa eläkkeelle siirtymisestä eläkeläisten omakohtaisia, kertomuksellisia kokemuksia. Tutkimustulosten mukaan sosiaalisen verkoston kapeutuminen vaikuttaa eniten siihen, että eläkkeellä oleminen tuntuu ikävältä tai hankalalta. Sosiaalisissa suhteissa painotettiin positiivisena muutoksena aikaa, jota eläkkeelle siirtyneet voivat viettää enemmän läheistensä kanssa. (Jolanki 2020, 2.) Näiden tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä, että eläköitynyt kaipaa elämäänsä läheisten lisäksi kodin ulkopuolisia ihmissuhteita.

Hyvin toimivat ihmissuhteet tarjoavat erilaisia sosiaalisen tuen muotoja. Elämään mielekkyyttä tuo läheisten läsnäolo ja heiltä saatava arvostustuki, johon sisältyy oikeus tulla kuulluksi ja nähdyksi. Jokainen meistä haluaa tuntea olevansa rakastettu, arvostettu ja merkityksellinen. Erilaisten elämänmuutosten, esimerkiksi eläkkeelle jäämisen johdosta ihmisen taloudellinen hyvinvointi voi alentua huomattavasti. Rahat eivät riitäkään enää samalla tavalla, mitä aikanaan työelämässä ollessa, ja pienetkin yllättävät menot voivat saada talouden epätasapainoon. Läheisten ymmärryksellä ja moninaisella tuella on suuri merkitys. He voivat tarjota aineellista tukea, joka voi olla lyhytaikainen helpotus, esimerkiksi rahallinen avustus laskun maksamiseen. Vaikkei lähipiiri pystyisikään auttamaan taloudellisesti, heiltä voi saada neuvontatukea ja ohjausta. Läheiset voivat kulkea rinnalla antaen sekä tietoa että auttaen ottamaan selvää esimerkiksi erilaisista etuuksista. Läheisistä muodostuukin ihmiselle hyvinvoinnin kannalta ensiarvoinen tärkeä turvaverkko mihin pudota, kun elämä koettelee. Huojentavaa on tieto siitä, että erilaisia sosiaalisen tuen muotoja on saatavilla, kun niitä tarvitaan. (Coleman 1990, 304–306.)

Hyvistä läheissuhteista huolimatta ihminen voi kaivata hyvinvointinsa tueksi muitakin suhteita. Läheisten antama emotionaalinen tuki, läsnäolo kosketuksineen, ei välttämättä riitä korvaamaan intiimimpää läheisyyden tarvetta. Ihminen voi kaivata toista ihmistä, jonka kanssa henkisen ja fyysisen läheisyyden kautta saisi nauttia omasta seksuaalisuudestaankin. Samoin kuin kaikilla, vanhemmalla ikäpolvella on oikeus määrittää sukupuolisuuteensa (Leinonen & Syrjäjä 2011, 60). Ei ole itsestään selvää, että ikääntyvä tuntee fyysistä vetoa vain vastakkaiseen sukupuoleen. Heteroseksuaalien lisäksi ikääntyvien joukossa on muun muassa lesboja, homoja sekä biseksuaaleja (Leinonen & Syrjäjä 2011, 85–86).

Ikääntyvän liittyminen oman ikäluokan ihmisiin tuo samalla mukanaan myös vertaistuen antamisen sekä saamisen mahdollisuuden. Samaa elämänvaihetta läpikäyvien välillä vallitsee yhteinen, jaettu ymmärrys. He voivat avoimesti jakaa keskenään kokemuksia, ajatuksia ja tunteita. Tämä ”kohtalotoveruus” voi helpottaa ihmistä sopeutumaan elämän erilaisiin muutosvaiheisiin sekä kriiseihin. Mikäli ikääntyvällä ei ole lähipiirissään oman ikäisiä ystäviä, hän voi löytää vertaisiaan monimuotoisista harrastusryhmistä tai toiminnallisista yhteisöistä. Onkin tutkittu, että eläkeikäisen hyvinvointia ylläpitää sekä edistää varsinkin ryhmänä toimiminen ja vuorovaikutuksellinen yhdessäolo (Haarni, Viljanen & Hansen 2017, 38–39). Sosiaalisessa ryhmässä aivotoimintakin vilkastuu, koska ihminen keskittyy myös ennakoimaan, muistamaan, reagoimaan sekä tarkkailemaan muidenkin toimia (Puustinen & Mylly 2020, Psykologilehden etusivun uutinen, julkaistu 4.3.2020).

Hyvät ihmissuhteet lisäävät elämäntähtäystä. Vahva elämäntähtäystä puolestaan vahvistaa sosiaalisten suhteiden olemassaoloa sekä määrää (Eloranta & Punkanen 2008,17). Sosiaalisella verkostolla saattaa olla merkittävä positiivinen vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä terveyteen. Puustinen (2020) on kirjoittanut Helsingissä vuonna 2020 järjestetystä konsensuskokouksesta artikkelin psykologilehteen. Artikkelissa mainitaan professori Korkeilan sanoneen puheenvuorossaan, että vuorovaikutuksella on keskeinen merkitys koko elämän ajan ja hyvät ihmissuhteet voivatkin toimia puskurina monia erilaisia sairauksia vastaan. (Puustinen & Mylly 2020, Psykologilehden etusivun uutinen, julkaistu 4.3.2020.)

5 VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU – TAPAHTUMAKOKONAISUUS

5.1 Tausta ja tarve

Jo opinnäytetyömme suunnitteluvaiheessa kartoitimme Porissa olemassa olevia ikääntyville kohdennettuja hyvinvointipalveluja. Emme löytäneet oman suunnitelmamme kanssa täysin samankaltaista, matalan kynnyksen, maksutonta toimintamuotoa. Kaupungissamme on jonkin verran eläköityneille suunnattuja erilaisia, terveyttä ylläpitäviä, osallisuutta sekä sosiaalisuutta lisääviä toimintoja ja aktiviteetteja. Niistä moniakaan ei ole suunnattu alkamaan heti eläköitymisestä eteenpäin. Poikkeuksena järjestöt, kuten Porin eläkeläiset ry, Porin kansalliset seniorit ry ja Satakunnan vanhustuki ry. Järjestötoimintaan osallistuvat joutuvat maksamaan jäsenmaksun ja moniin järjestöjen retkiin ja tapahtumiin osallistumisesta peritään lisäksi osallistumismaksu (Porin eläkeläiset ry:n [www-sivut](#), Porin kansalliset seniorit ry:n [www-sivut](#), Satakunnan yhteisökeskuksen [www-sivut](#)). Monesti taloudellinen tilanne saattaa olla esteenä toimintaan osallistumiselle.

Yhteiskuntamme asettaa omia odotuksia ja asenteita ikääntyviä kohtaan. Ne voivat olla ristiriidassa suhteessa ihmisen omaan, psykologiseen siirtymävaiheeseen. (Saaristo 2011, 133.) Poliitiikan kautta eläkkeelle siirtyneiltä toivotaan osallistumista sekä aktiivista otetta muun muassa kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan, muiden auttamiseen sekä palkattoman työn tekemiseen. Toiveet perustuvat näkemykseen, että eläkeläisillä on mahdollisuus auttaa, koska koetaan, että heillä on enemmän aikaa eläkkeelle jäätyään. Eläkkeelle siirtyneistä monella voi olla takanaan pitkäkin työura. He itse saattavat toivoa eläköitymiseltä, että pääsisivät ansaitusti nauttimaan omasta elämästä ja vapaudesta ilman ulkopuolisia odotuksia.

Poliittisen näkökulman kautta ikääntyviä koskevissa hyvinvointisuunnitelmissa vallitsee, ainakin osittain, tuottavuusajatus. Eläkeläisiä, jotka eivät koe omakseen esimerkiksi vapaaehtoistoimintaa tai huonokuntoisten läheistensä omaishoitajuutta, pidetään yhteiskunnassamme “tuottamattomana kulueränä”. Tämä ajattelumalli saattaa tuoda ristiriitoja sellaisen eläkeläisen elämään, joka ei tunne henkilökohtaista paloa vapaaehtoistyöhön. Pahimmillaan voi käydä niin, että ihminen erkaantuu

yhteisöistä. Sen seurauksena sekä arvottomuuden että yksinäisyyden tunne saattaa kasvaa.

Yhteiskuntamme poliittisia rakenteita ja hyvinvointipalveluita tulisi muuttaa ennaltaehkäisevämpään sekä realistisesti taloudellisesti kannattavampaan suuntaan. Kolmatta ikää eläville tarvitaan heille kohdennettuja vaihtoehtoisia kokoontumis- ja toimintapaikkoja; sosiaalisia ympäristöjä, joissa hekin saisivat olla oman elämänsä keskiössä sekä vastaanottajina että antajina.

5.2 Tavoitteet

“Seniorirehvien tarkoitus on yksinäisyyden karkotus “

Opinnäytetyömme myötä tuomme esiin tuoretta näkökulmaa ennaltaehkäiseviin vanhuspalveluihin ja niiden suunnitteluun. Korostamme vahvaa vanhenemista tukevaa näkökulmaa ja työtettä. Painotamme ihmisyyden ja ihmisarvon merkitystä sekä elämän mielekkyyden huomioimista ikääntyvienkin kohdalla. Tavoitteemme on herättää tasavertaisempaa ajattelua ja luoda positiivisempaa ilmapiiriä ikääntymisen ympärille.

Tarkoituksemme oli järjestää porilaisille, yli 65-vuotiaille, maksuttomia vapaa-ajan aktiviteetteja, joihin voi osallistua omaehtoisesti, oman kiinnostuksen innoittamana. Halusimme luoda leikkisän ja lämminhenkisen tapahtumakokonaisuuden palvelemaan ikääntyviä, jotka kaipaavat sosiaalista aktiivisuutta ja sisältöä elämäänsä. Tapahtumamme olisi ollut mahdollisuus heille, jotka ajattelevat, että uudet virikkeet tuovat mielekkyyttä ja voimavaroja heidän arkeensa. Ajattelimme, että tapahtumassa osallisena oleminen olisi ollut ikääntyville miellyttävä kokemus ja tapa solmia uusia ystävyysyhteistyösuhteita. Kaiken toiminnan ytimenä oli ajatus, ettei yhdenkään ikääntyvän tarvitsisi tuntea eikä kokea yksinäisyyttä kärsien siitä.

Päämäärämme oli, että ohjatun toiminnan kautta eläkeläiset saisivat subjektiivista tuntumaa omaan ikäluokkaansa liittymisestä, osallisena olemisesta sekä sosiaalisesta kanssakäymisestä. Jokainen osallistuja olisi voinut peilata toiminnan vaikutuksia ja

hyötyjä omaan elämäänsä omien perustarpeidensa määrittämänä. Me toivoimme konkreettista kosketuspintaa eläkeläisten elämään ja heidän tuntemuksiinsa kohtaamisten, yhdessä tekemisen sekä vastavuoroisen vuorovaikutuksen kautta. Osallistujat ovat oman elämänsä asiantuntijoita, joten heiltä saaduilla palautteilla ja mielipiteillä olisi ollut painava arvo.

5.3 Perusteet menetelmien valinnoille

Osallistuminen lisää ihmisten elämänhallintaa ja aktiivisuus puolestaan toimii vastakohtana kielteisesti leimatulle ikääntymiselle (Haarni 2010, 164).

Päätimme toteuttaa alkuperäisen suunnitelman mukaiset tapahtumat toiminnallisina menetelmin. Pää tavoitteena oli kehittää osallistujia varten monipuolista ohjelmaa, johon kuuluisi mahdollisimman runsaasti ryhmäytymistä sekä keskinäistä vuorovaikutuksellisuutta. Valitsemiemme menetelmien tarkoituksena oli luoda kaikille osallistujille tasavertaiset mahdollisuudet olla osallisena ja tulla huomatuksi. Menetelmien valinta pohjautui näkemykseemme, että ihmisten on mukavampi tutustua toisiinsa erilaisten yhteisten toimintojen lomassa. Suunnittelimme tapahtumiin sekä perinteisiä että nykyaikaisia, osallistavia toimintatapoja ja -menetelmiä. Koko tapahtumakokonaisuuden sisältö aikatauluineen on koottu liitteeseen 2.

Halusimme lämminhenkisen toiminnan olevan innostavan hauskaa ja rohkaisevaa, ei vaivaannuttavaa. Joka tapahtuman alkuun kuuluvien esittelyleikkien tavoitteena oli "sulattaa jäätä osallistujien välillä" ja auttaa ihmisiä muistamaan toistensa nimiä sekä persoonia. Tunnelman vapauduttua osallistujien on luontevampaa heittäytyä mukaan varsinaiseen toimintaan.

Kun ihminen jää eläkkeelle, missään ei ilmene enää, mitä hän on tehnyt työkseen. Hän on eläkeläinen muiden eläkeläisten joukossa. Halusimme kunnioittaa jokaisen osallistujan arvokasta menneisyyttä ja työuraa. Ensimmäisen tapahtuman esittelykierroksella jokainen olisi vuorollaan saanut esitellä itsensä kertoen ensin nimensä. Sitten he olisivat kuvailleet, mitä omaan aiempaan ammattiinsa liittyvää he ovat omilla käsillään tehneet.

Toisen tapahtumakerran esittelykierröksellä mukana olevat olisivat saaneet kertoa nimensä lisäksi, missä ovat kävelleet oman syntymäpaikkansa ja asuinkaupunkinsa mukaan. Viimeisen kerran esittelyt suunniteltiin toteutettavaksi samalla menetelmällä. Jokainen olisi saanut tuoda esille palasen omaa arvomaailmaansa kertomalla jonkun piirteen, jota pitää ihmissuhteissaan tärkeimpänä. Kaikkiin kolmeen tapahtumaan suunnittelimme yhtenäisen päätöskierroksen, jolloin osallistujat olisivat kukin vuorollaan saaneet kertoa, mikä tunne heille jäi tapahtumasta päällimmäiseksi mieleen.

Ensimmäisenä tapahtumapäivän ohjelmistoon olisi kuulunut tutustumisbingoa sekä Speed datingia. Molemmat ovat menetelmiä, jotka tekevät tutustumisesta kutkuttavan mielenkiintoista. Molemmissa korostuu vastavuoroisuus.

Tutustumisbingo on menetelmä, jota käytetään useasti alkaville ryhmille. Se on kevyt ja hilpeä tapa aloittaa tutustuminen. Bingopohjissa olevien kysymysten tarkoitus on herättää vilkasta keskustelua ryhmän jäsenten välillä. Samalla osallistujat oppivat muistamaan toistensa nimiä ja oppivat tuntemaan toistensa persoonallisuuksia. Meidän oli tarkoitus ottaa ohjelmistoon kaksi erilaista bingopohjaa (liite 3).

Speed dating on modernia pikatreffailua, jossa osallistujat ehtivät tutustua samalla kertaa moneen uuteen ihmiseen. Osallistujat keskustelevat sovitun ajan vastapäätä istuvan kanssa ja siirtyvät ohjatusti sovitun ajan kuluttua seuraavan ihmisen luo. Halusimme antaa ikääntyvien kokea, miten nykypäivänä etsitään uusia ystäviä tai mahdollisesti elämäkumppania. Ohjaajina emme olisi opastaneet ihmisiä istumaan vastakkain sukupuolen mukaan, koska on vaikea määrittää osallistujien henkilökohtaista sukupuolista suuntautumista. Speed dating- ohje on nähtävissä liitteessä 5.

Toisella tapahtumakerralla ohjelmassa olisi ollut yhteislaulua. Halusimme osallistaa ikääntyviä antamalla heille tilaisuuden valita listasta etukäteen mieleisiään musiikkikappaleita. Kokosimme valmiiksi noin neljänkymmenen laulun listan (liite 6) ja tulostimme kaikkien laulujen sanat. Tarkoituksena oli jakaa jokaiselle osallistujalla oma vihkonen. Kenenkään ei olisi tarvinnut olla huolissaan, että laulujen sanat tulisi

osata ulkomuistista. Osallistujat olisivat halutessaan voineet laittaa jalalla koreaksi joko yksin, yhdessä tai parin kanssa.

Kolmanteen eli viimeiseen tapahtumakertaan olisi sisältynyt Aftermovie ja yhteinen lounas. Sisällöntuottaja Milla Grönman olisi tullut veloituksetta kuvaamaan tapahtuman tunnelmia kahdella ensimmäisellä kerralla. Meidän oli tarkoitus katsoa porukalla videokooste, jonka jälkeen osallistujat olisivat saaneet keskustella vapaasti ja vaihtaa ajatuksia keskenään. Näistä keskusteluista olisimme saaneet paljon ikääntyvien mielipiteitä siitä, miltä tuntui nähdä itseään videolla. Olisimme luultavasti samalla kuulleet, millaisia mielipiteitä aiemmat tapahtumasisällöt heissä herättivät.

Tapahtumakokonaisuus olisi huipentunut maksuttomaan yhteiseen lounaaseen sekä jälkiruokakahvitukseen. Päädyimme hankkimaan ja valmistamaan ateriat sekä jälkiruokaleivonnaiset omakustanteisesti. Lounaaksi olisimme tarjonneet kinkkukiusausta kera salaatin, leivän ja ruokajuoman. Kahvikastamiseksi olisimme leiponeet mokkapaloja. Ruokalautasia ja laseja olisimme saaneet kerättyä kotoa sekä läheisverkostoiltamme lainaksi. Halusimme panostaa lounaalla kauniiseen juhlaan kattaukseen. Kahvitusta varten olisimme ostaneet kertakäyttöastioita. Ajatus yhteisestä lounaasta sai alkunsa olettamuksesta, että monet tapahtumiimme osallistuvista olisivat yksinasuvia. Halusimme järjestää ruokailun, jonka lomassa ikääntyvät voisivat seurustella keskenään. Osallistujat olisivat saaneet itse valita paikkansa. Olisi ollut mielenkiintoista havainnoida, millaisia seurueita kävijät olisivat muodostaneet ja millaista vuorovaikutusta heidän välillään olisi ollut. Aiempien kertojen pohjalta olisi saattanut syntyä toivomiamme, vahvaa vanhenemista tukevia, tapahtumien jälkeenkin jatkuvia ystävyysuhteita.

Pyrkimyksenämme oli rakentaa monipuolisten menetelmien avulla tapahtumakokonaisuus, joka limittyi luonnikkaasti opinnäytetyömme perusajatukseen. Harkitsimme tarkkaan, että käyttämämme menetelmät, tukisivat osallistujien psyykkistä, sosiaalista sekä fyysistä aktiivisuutta. Toivomuksenamme oli, että käyttämämme, moniulotteista yksinäisyyttä ehkäisevät työmenetelmät nähtäisiin vartenotettavina vaihtoehtoina ikääntyvien hyvinvointipalveluiden suunnittelussa.

6 TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMINEN

6.1 Suunnittelu ja käydyt neuvottelut

Tapahtumakokonaisuuden suunnittelun aloitimme jo keväällä 2019. Samana syksynä syvennyimme tarkemmin ja yksityiskohtaisemmin koostamaan tapahtumien sisältöä toisiaan palvelevaksi kokonaisuudeksi.

Saatuamme opinnäytetyösuunnitelman valmiiksi ja hyväksytyksi, vuorossa oli sopivan tilaajan etsintä ja valinta. Tilaajan varmistuttua aloimme kartoittaa, mistä löytäisimme toiminnallisia tapahtumiamme varten sopivat, esteettömät tilat. Mietimme myös mahdollisia rahoittajia sekä sponsoreita kattamaan tapahtumista koituvia kuluja. Nähtyämme Kansan sivistysrahaston mainoksen, päätimme rohkeasti hakea heiltä apurahaa opinnäytetyömme toteuttamiseen.

Otimme yhteyttä toivomiimme yhteistyökumppaneihin. Joitakin lähestyimme sähköpostitse, toisten kanssa kävimme neuvottelemassa kasvotusten. Toteutimme yhteistyöneuvotteluja myös etäyhteydellä. Tuttavapiiriimme kuuluu muusikoita sekä yrittäjiä, joiden kanssa olimme jo aiemmin käyneet yhteistyöneuvotteluja. Kaksi heistä lupautui mielellään sponsoroimaan tapahtumiemme yhteislaulu- ja kuvausosioita.

Kappaleessa 6.2 kirjoitamme tarkemmin opinnäytetyömme tilaajasta, yhteistyötahoista sekä sponsoreista. Esittelemme ensimmäisenä tilaajamme. Kohdassa 6.2.2 kerromme Kulttuuritalo Annankatu 6:sta, joka mahdollisti meille muun muassa tilojensa käytön. Avaamme sitä laajemmin myös toimintaympäristönä, jossa tapahtumakokonaisuus olisi järjestetty. Muut neuvottelu- ja yhteistyötahot käymme läpi aakkosjärjestyksessä.

6.2 Tilaaja, muut yhteistyötahot ja toimintaympäristö

6.2.1 Porin perusturvakeskus/ Vanhuspalvelut/ Ennaltaehkäisevät vanhuspalvelut

Saimme opinnäytetyöllemme tilaajaksi Porin perusturvakeskuksen vanhuspalveluiden ennaltaehkäisevät vanhuspalvelut. Niiden päämääränä on edistää sekä tukea ikääntyneiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja turvallisuutta. Tavoitteena on vahvistaa myös omaishoitajien jaksamista. Ennaltaehkäisevien hyvinvointipalveluiden näkökulmassa korostuu, että ensisijainen vastuu omasta terveydestä sekä toimintakyvystä on ihmisillä itsellään. Ennaltaehkäisevillä palveluilla pyritään tukemaan ikääntyneiden omia voimavaroja ja lisäämään heidän mahdollisuuksiaan vaikuttaa sekä osallistua. Rehula (2019) mainitsee yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisyn olevan ennaltaehkäisevien vanhuspalveluiden tärkeä tehtävä. (Rehula 2019, 7.)

Laitoimme opinnäytetyöhakemuksen vanhuspalveluiden päällikkö Tarja Hagbackille. Sitten hän myönsikin meille opinnäytetyöluvan, edellyttäen, että huomioimme tapahtumien toteutuksessa vallitsevan koronatilanteen.

6.2.2 Kulttuuritalo Annankatu 6

Alkuperäisen suunnitelman mukaan +65- vuotiaille suunnattu tapahtumakokonaisuus piti järjestää Kulttuuritalo Annankatu 6:n tiloissa, Porin keskustassa. Valintamme kohdistui Annikseen, koska se on tiloiltaan avara, monipuolinen, muunneltava ja ennen kaikkea esteetön paikka. Siellä on järjestetty monipuolista kulttuuri- ja harrastustoimintaa 1980-luvulta lähtien, joten se on monelle porilaiselle tuttu, helposti lähestyttävä paikka. (Porin kaupungin www-sivut.)

Yhteistyötapaamisesta sovimme sähköpostitse Kulttuuritalon vastaavan, Minna Walleniuksen, kanssa. Hänen mukaansa Annis on nuorille kohdennettu toimintapaikka, joten toivomus oli, ettemme suuremmin mainostaisi kulttuuritaloa yli 65-vuotiaille suunnatun tapahtumakokonaisuutemme toteutuspaikkana. Kaikista päivämääriin, tilojen käyttöön sekä tekniikkaan liittyvistä asioista neuvottelimme

kulttuuriohjaaja Antti Kauniston kanssa. Kaunisto lupautui järjestämään kaiken tarvittavan tekniikan ja huolehtimaan niiden toimivuudesta tapahtumien aikana.

Meidän oli tarkoitus itse järjestää joka tapahtumakerralla osallistujille väliaikakahvitus. Kaunisto ja Wallenius kertoivat meille, että kulttuuritalolla toimii päivittäin Café Annis, jossa voi nauttia vaikkapa kupillisen kahvia eurolla. Päätimme tukea vastavuoroisesti, kiitollisina heidän hyväntahtoisuudestaan, Café Anniksen toimintaa. Kahden ensimmäisen tapahtuman välitauoilla olisimme ohjanneet osallistujat alakerrassa sijaitsevan kahvilan asiakkaiksi.

Alun perin tapahtumakokonaisuus suunniteltiin toteutettavaksi alkuvuodesta 2021. Valmiiksi sovitut ajankohdat olivat tammikuun 21., helmikuun 4. ja 18. päivä. Korotilanteen ja silloisten voimassa olevien kokoontumisrajoitusten vuoksi kävimme uusia neuvotteluja Antti Kauniston kanssa alkuperäisten päivämäärien siirtämisestä keväälle 2021. Suunnittelimme yhdessä uudet tapahtuma-ajankohdat toteutettaviksi huhti-toukokuussa, 15.4, 29.4 sekä 6.5. Huhtikuun loppuun sijoitetun yhteislaulutilaisuuden päätimme järjestää sään salliessa Anniksen pihassa.

Maaliskuussa jälleen otimme sähköpostitse yhteyttä Antti Kaunistoon. Ilmoitimme tapahtumien perumisesta ja kiitimme kauniisti antoisista neuvotteluista ja kaikesta, mitä he olisivat olleet valmiita tekemään tapahtumakokonaisuutemme onnistumiseksi.

6.2.3 Emilia Mäkelä

Koska tapahtumakokonaisuuteen kuuluu olennaiselta osalta musiikki ja siitä nauttiminen, halusimme tapahtumaamme osalliseksi henkilön, jolta löytyy taitoja tältä saralta. Emilia Mäkelä lupautui tukemaan opinnäytetyömme toiminnallista osuutta lähtemällä veloituksetta yhteislaulutilaisuuden artistiksi sekä juontajaksi. Emilia esittää sekä suomen- sekä englanninkielisiä kappaleita joko bändin kanssa tai itse itseään kitaralla säestäen. Emilialla on laajaa kokemusta esittävästä taiteesta, sillä hänellä on musiikin lisäksi historiaa teatteriharrastuksen parista usean vuoden ajalta.

6.2.4 Kansan sivistysrahasto

Kansan sivistysrahasto on vuonna 1955 perustettu säätiö. Se toimii yhteistyössä eri ammattiliittojen sekä työväenjärjestöjen kanssa. Rahasto jakaa vuosittain hakemusten perusteella apurahaa muun muassa opiskelijoille, harrastajille, taiteen sekä tieteen tekijöille, erilaisille järjestöille ja työryhmille. (Kansan sivistysrahaston www-sivut.) Vuoden 2021 apurahojen jaon yhteydessä Kansan sivistysrahasto huomio painottui yksinäisyyttä torjuviin sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen tähtääviin apurahahakemuksiin.

Haimme 2000 euron rahoitusta Kansan sivistysrahastolta. Apurahahakemuksen lähetimme 24.8.2020. Ajatuksena oli, että saisimme katettua tapahtuman järjestämisestä aiheutuvat materiaalikustannukset sekä yhden yhteisen lounaan. Alkuvuodesta saimme tiedon, että me emme valitettavasti olleet apurahaa saaneiden joukossa.

6.2.5 Palveluliikelaitos

Porin palveluliikelaitos tuottaa kaupunkikonsernille palveluita, kuten aterია-, puhtaus- sekä kiinteistöpalveluita (Porin kaupungin www-sivut). Heti suunnitelman valmistuttua lähestyimme sähköpostitse palvelupäällikkö Outi Halmelaa, joka vastaa palveluliikelaitoksen aterია- ja puhtauspalveluista. Tiedustelimme, millainen mahdollisuus palveluliikelaitoksella olisi lähteä sponsoroimaan kolmanteen tapahtumakertaan sisältyvää, maksutonta yhteistä lounasta. Liitteeksi lähetimme valmiin opinnäytetyösuunnitelmamme.

Palvelupäällikkö vastasi sähköpostiimme kertoen, että he eivät voi suoraan sponsoroida ketään. Hän informoi, että meidän olisi pitänyt kysyä lounas- asiasta Porin perusturvan ennaltaehkäisevistä vanhuspalveluista. Mikäli ehdotuksemme olisi hyväksytty, sieltä olisi voitu neuvotella tarjoamallamme lounaalle sopiva hinta Palveluliikelaitoksen kanssa. Lasku lounaskuluista olisi osoitettu Porin perusturvan ennaltaehkäiseville vanhuspalveluille.

6.2.6 Sisältötoimisto Pumpulikatu

Sisältötoimisto Pumpulikatu on toiminut vuodesta 2017. Palvelut koostuvat sisällöntuotannosta, konsultoinnista, vaikuttajamarkkinoinnista sekä livesometuksesta. (Sisältötoimisto Pumpulikadun Facebook-sivut.) Sisällöntuottaja, Milla Grönman lupasi lähteä sponsoroimaan tapahtumakokonaisuuttamme. Hän olisi videoinut tapahtumat ja editoinut niistä koosteen viimeisellä kerralla katsottavaa Aftermovieta varten.

Tarkoituksenamme oli ensimmäisen tapahtuman alussa kertoa, että kahden ensimmäisen tapahtuman aikana tunnelmia videoidaan. Mainoksessa tiedotimme, että osallistuessaan tapahtumaan/ tapahtumiin, osallistujat antavat samalla suostumuksensa kuvaamiseen. Tarkoitus oli pyytää osallistujilta lupa kuvausmateriaalin käyttöön opinnäytetyömme raportoinnin yhteydessä. Suunnittelimme lataavamme sen YouTubeen rajatusti katsottavaksi.

6.2.7 Yhteinen keittiö

Yhteinen keittiö on Porissa, Satakunnan yhteisökeskuksen tiloissa toimiva hanke. Osana Arvokas- ohjelmaa Yhteinen keittiö tavoittelee toiminnallaan yhdenvertaisempaa yhteiskuntaa, jossa kaikilla olisi mahdollisuus kokea merkityksellisyyttä. Hankkeeseen sisältyvän keittiötoiminnan myötä pyrkimyksenä on ihmisten osallisuuden edistäminen sekä yksinäisyyden ehkäiseminen. Hankevastaavana toimii Päivi Erkko. (Satakunnan yhteisökeskuksen www-sivut.)

Päivin kanssa aloitimme yhteistyöneuvottelut vuoden 2020 syksyllä. Valtaosa käydyistä neuvotteluista toteutettiin etänä Teams-yhteyden kautta. Tiedustelimme alkuun yhteisökeskuksen ja erityisesti Yhteisen keittiön mahdollisuutta olla toteuttamassa tapahtumakokonaisuutemme osallistujille yhteistä, ilmaista lounasta. Lounaan tarjoaminen ei Yhteisen keittiön tiukan hankerahoituksen puitteissa onnistunut. Yhteistyö Yhteisen keittiön kanssa ei kuitenkaan ollut missään nimessä hedelmätöntä. Sovimme Päivin kanssa, että saamme tarvittaessa varata ja ottaa käyttöömme yhteisökeskuksen tiloja tapahtumiamme varten. Päivi lupasi auttaa

osaltaan tapahtumiemme markkinoinnissa. Tarvetta tilojen käytölle ei tullut, mutta markkinointi olisi toteutunut, jos tapahtumat olisi pystytty järjestämään.

6.3 Mainostus ja tapahtumakokonaisuuden markkinointi

Teimme tapahtumamainoksen (liite 1), jota meidän oli tarkoitus jakaa hyvissä ajoin ennen opinnäytetyön toiminnallisuuden osuuden toteuttamista senioriasuntojen, seniorineuvolan sekä kauppojen ilmoitustauluille. Suunnitelmissamme oli jalkautua parina keskustaan ja kauppakeskuksiin, missä eläkeläisiä usein näkee. Halusimme tavata kohderyhmäämme kuuluvia henkilökohtaisesti, jakaa heille tietoa tapahtumista ja vastata tarvittaessa heidän kysymyksiinsä. Meidän oli tarkoitus antaa tapahtumamainoksia mahdollisimman monelle mukaan. Lisäksi olisimme mainostaneet tapahtumakokonaisuutta ainakin Facebookissa, koska nykypäivän aktiivisista ikääntyvistä osa hallitsee taitavasti sosiaalisen median käytön. Toinen meistä suoritti yhden ammatillisen harjoittelunsa Porin perusturvan keskitettyjen vanhuspalveluiden läntisen alueen toimipisteessä. Sovimme palveluohjaajan kanssa, että voimme lähettää heille sähköisen tapahtumamainoksen. Hän lupasi tulostaa ja toimittaa kotikäyntien yhteydessä niitä asiakkaille, jotka voisivat hyötyä tapahtumiin osallistumisesta.

7 TOIMINTASUUNNITELMAN MUUTOS

Maaliskuussa -21 pidimme tilannepalaverin ohjaavan opettajamme, Minna Huhtalan, kanssa. Koronatilanne oli edelleen huolestuttava ja asetti meidät pohtimaan eettisestikin tapahtumakokonaisuuden järjestämistä, koska ikääntyvät kuuluvat riskiryhmään. Olisimme joutuneet toteuttamaan tapahtumat vain neljän osallistujan voimin, koska meitä ohjaajia olisi ollut kaksi. Päätimme valita opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden toteuttamisen sijaan kyselytutkimuksen, johon otannaksi riittäisi sovitusti kahdenkymmenen, yli 65-vuotiaan, porilaisen haastattelu.

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

8.1 Kyselytutkimus

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa mitattavien asioiden tulee pohjautua aiemmin hankittuun teoreettiseen tietoon. Määrällistä tutkimusmenetelmää käyttäessään tutkija saa tietoa muuttujasta eli henkilöä koskevasta asiasta, toiminnasta tai ominaisuudesta. Tutkija kartoittaa vastauksia muun muassa kysymyksiin kuinka moni, miten usein tai kuinka paljon. Ominaista määrälliselle tutkimukselle on sen objektiivisuus. Tutkijan tulee olla puolueeton, eikä saa millään tavalla itse vaikuttaa tutkimustulokseen. Mittareiksi voidaan valita haastattelu-, kysely-, tai havainnointilomakkeita. Ennen varsinaista aineiston keräämistä teoreettisten ja käsitteellisten asioiden tulee olla operationalisoituja eli muutettuna rakenteeltaan helposti ymmärrettäviksi. Operationalisoinnin lisäksi, etenkin henkilöitä koskevien asioiden tutkimisessa, käytetään strukturointia eli kysymysten vakiointia. Sen avulla varmistetaan, että jokainen ymmärtää esitetyt kysymykset samalla tavalla. Tutkittavat asiat pitää pystyä myös kysymään jokaiselta vastaajalta yhtenäisellä tavalla. Aineisto kerätään muun muassa postikyselyllä, internetkyselyllä tai lomakehaastattelulla. Kvantitatiivisessa menetelmässä tutkittavia asioita sekä niiden ominaisuuksia käsitellään numeerisesti eli yleisesti numeroiden avulla kuvaillen. Tutkijan tehtävänä on selvittää ja tulkita saatua numerotietoa, joka lopuksi kuvataan sanallisesti. (Vilka 2007, 13–27.)

Haastattelu toteutetaan määrällisessä tutkimuksessa yleisimmin lomakkeella, joka voi sisältää sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä (Vehkalahti 2014, 25). Haastattelulomakkeen käyttäminen helpottaa tutkimustiedon keräämistä. Tutkija itse voi jalkautua tutkittavien pariin esimerkiksi kauppakeskukseen. Kysymyksiä tehdessään tutkija voi samalla itse kirjata vastaukset lomakkeeseen. Monesti lomakehaastattelu toimii samalla informoituna haastatteluna, koska tutkija tapaa henkilökohtaisesti tutkimuksensa kohderyhmään kuuluvia. Samalla tutkijalle avautuu mahdollisuus kertoa vastaajille kasvotusten sekä tutkimuksen tarkoituksesta että tavoitteista. (Vilka 2007, 29.)

Kyselytutkimuksen perusjoukko muodostuu ihmisistä, joista tutkija on kiinnostunut, esimerkiksi porilaiset eläkeläiset. Tutkimukseen valituksi tulleet vastaajat muodostavat puolestaan otoksen. Vehkalahden (2014) mukaan kaikilla perusjoukkoon kuuluvilla tulee olla tasavertainen mahdollisuus tulla valituksi otokseen, jotta se edustaisi luotettavasti perusjoukkoa. Otannasta puhutaan silloin, kun perusjoukkoa pienemmältä otokselta saatuja tuloksia voidaan käyttää yleistäen koskemaan tiettyä perusjoukkoa. (Vehkalahti 2014, 43.)

Aineiston keräämisen jälkeen aloitetaan esikäsittely eli vastauksista saatujen tunnuslukujen tutkiminen. Sen jälkeen tutkimusaineisto siirretään tiedonkeruussa käytetyiltä lomakkeilta ohjelmistoon, jonka avulla saatu tieto käsitellään ja tulokset taulukoidaan. Lopuksi tutkija tekee johtopäätökset eli tilastolliset päätelmät. (Vehkalahti 2014, 41, 51, 199.)

8.2 Tutkimuksen kulku ja kohderyhmän haastattelu

Huhtikuussa 2021 toteutimme kyselytutkimuksen jalkautumalla parina ikääntyvien keskuuteen. Kyselyn muodoksi valitsimme kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen. Aineistonkeruumenetelmänä käytimme informoitua lomakehaastattelua. Tutkimuksen mittarina toimiva haastattelulomake sisälsi opinnäytetyöomme alkuperäisesti suunniteltua toiminnallista osuutta sekä tutkimuskysymystä mukailevia, strukturoituja kysymyksiä. Kartoitimme viiden suljetun sekä yhden avoimen kysymyksen avulla muun muassa, voidaanko tapahtumamme kaltaisen toiminnan avulla ennaltaehkäistä porilaisten eläkeläisten yksinäisyyttä.

Haastattelupaikaksi valitsimme Porin keskusta-alueen, koska oletuksemme mukaan siellä liikkuu runsaasti kohderyhmäämme kuuluvia. Ennakkoajatuksemme piti paikkansa. Kaiken kaikkiaan vietimme aikaa neljä tuntia haastatellen porilaisia eläkeläisiä ja kuunnellen tarinoita heidän omasta elämästään, tuntemuksistaan ja toiveistaan.

Lähestyimme ihmisiä avoimen rohkeasti kysyen, saammeko hetken heidän aikaansa. Kerroimme olevamme Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja

varmistimme, että he ovat yli 65-vuotiaita. Tiedustelimme, haluaisivatko he osallistua opinnäytetyöhömmme kuuluvaan lomakehaastatteluun.

Heille, jotka olivat suostuvaisia osallistumaan kyselyyn, esittelimme tapahtumakokonaisuutta varten suunnitellun mainoksen ja kerroimme selkeästi toimintakertojen sisällöistä sekä toiminnan tavoitteista. Avasimme sanallisesti tarkemmin, mitä Speed dating sekä Aftermovie tarkoittavat käytännössä. Tämän jälkeen esitimme osallistujille haastattelulomakkeessa olevat kysymykset yksitellen ja kirjasimme vastaukset heidän puolestaan (Liite 8). Haastatteluiden kesto vaihteli noin viidestä minuutista kahteenkymmeneen minuuttiin. Kiitokseksi haastatteluun osallistumisesta tarjosimme vastaajille makeisen. Opinnäytetyön liitteenä on kuvia haastattelutilanteista. Niiden julkaisuun on saatu vastaajilta lupa.

Huomioimme vallitsevan koronapandemian tuomat rajoitteet haastattelutilanteissa. Haastattelut toteutettiin yhtä poikkeusta lukuun ottamatta ulkona. Tämä yksi haastattelu toteutettiin Porin perusturvan yksikön tiloissa huomioiden kuuden henkilön kokoontumisrajoitukset. Huomioimme myös THL:n suositukset kasvomaskien käytöstä sekä tarvittavasta hygieniasta. Mukanamme oli desinfiointipyyhkeitä, joilla puhdistimme haastateltavan koskettaman muovitaskun, jossa tapahtuman mainosseite oli.

8.3 Haastatteluista saadun aineiston analysointi ja johtopäätökset

Saatuamme kahdeltakymmeneltä haastateltavalta vastaukset kyselytutkimukseemme aloimme esikäsitellä keräämäämme aineistoa. Silmäilimme lomakkeet läpi tarkastaen, ettei mikään tarvittava kohta ollut jäänyt täyttämättä. Siirsimme haastattelulomakkeen kysymykset Google Forms-ohjelmistoon, jossa aloimme käsitellä tutkimustietoa. Toinen meistä kävi läpi lomake kerrallaan niissä olevat vastaukset, toinen työskenteli Google Formsissa siirtäen aineistoa sinne käsiteltäväksi. Sieltä saimme valmiit prosenttitaulukot, jotka siirsimme opinnäytetyömme yhteyteen. Tutkimme taulukoista saatuja numeerisia tietoja ja lähdimme kuvaamaan tuloksia sanallisesti. Selkeyden vuoksi kysymykset analyyseineen on aseteltu yksitellen opinnäytetyömme sivuille 36–41. Poimimme lisäksi haastateltavien kanssa käydyistä keskusteluista sitaatteja, joiden

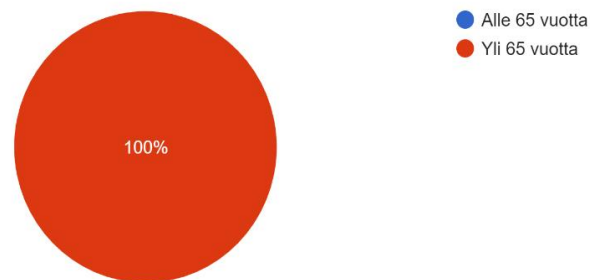
tarkoitus on tuoda esille haastateltavien omia ajatuksia sekä kokemuksia käsitellyistä aiheista.

8.3.1 Vastaajien ikäluokka

1. Kuulutko ikäluokkaan?

1. Alle 65 vuotta
2. Yli 65 vuotta

Kuulutko ikäluokkaan?
20 vastausta



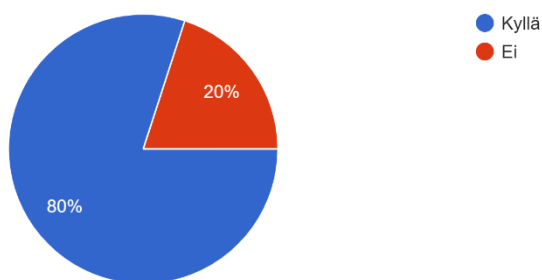
Lomakehaastatteluun osallistuneista kahdestakymmenestä vastaajasta kaikki kuuluivat ikäluokkaan yli 65 vuotta. Haastattelun alussa, oikean ikäluokan varmistamisen jälkeen, kysimme mahdollisuutta kuulla heidän tarkan ikänsä keskiarvoian laskemista varten. Yksi vastaajista ei halunnut paljastaa yksityiskohtaisemmin ikäänsä, joten laskimme vastaajien keski-ian 19 henkilön perusteella. Haastateltavien ikähaarukka sijoittui vuosien 66–87 välille. Vastaajien keskiarvoiksi muodostui 74 vuotta.

8.3.2 Vastaajien kiinnostus osallistua tapahtumiin

2. Olisitko osallistunut johonkin tapahtumaan?

1. Kyllä
2. Ei

Olisitko osallistunut johonkin tapahtumaan?
20 vastausta



Lomakehaastatteluun vastanneista neljä, eli 20 % ilmoitti, ettei olisi osallistunut yhteenkään tapahtumaan. Heidän kanssaan siirryimme suoraan lomakkeessa kohtaan 4 ja jatkoimme siitä haastattelun loppuun. Osa haastateltavista kertoi omaehtoisesti syyn sille, miksi ei osallistuisi. Ohessa olevassa sitaatissa on nähtävillä erään vastaajan ylös kirjattu kommentti.

“En olisi osallistunut yhteenkään tapahtumaan, koska olen introvertti. Minulla on puoliso ja meillä on pieni, mutta tällä hetkellä riittävä ystäväpiiri.” -haastateltava, 71 vuotta

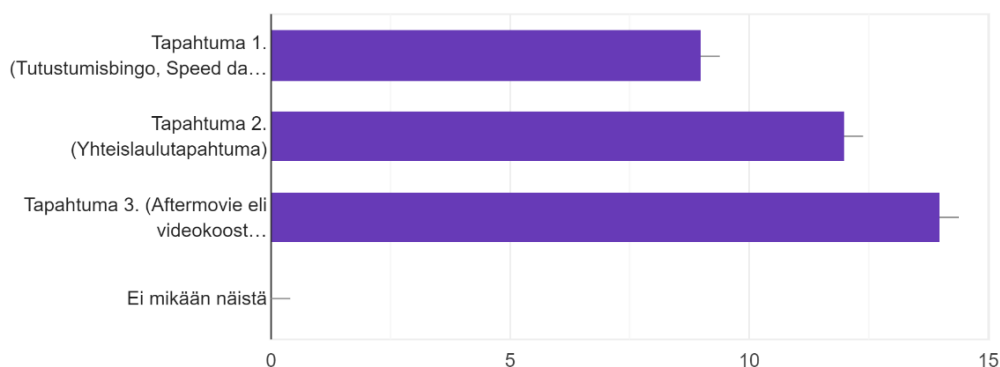
8.3.3 Vastaajien tapahtumavalinnat

3. Mikä kolmesta tapahtumakerrasta olisi parhaiten juuri sinun tarpeitasi?
(Rasti niin monta vaihtoehtoa kuin haluat/ei mikään näistä)

1. Tapahtuma 1 (Tutustumisbingo, Speed dating eli pikatreffailu)
2. Tapahtuma 2 (Yhteislaulutapahtuma)
3. Tapahtuma 3 (Aftermovie eli videokooste aiemmista tapahtumista sekä yhteinen, maksuton lounas kera jälkiruokakahvien)
4. Ei mikään näistä

Mikä kolmesta tapahtumakerrasta olisi parhaiten juuri sinun tarpeitasi? (Rasti niin monta vaihtoehtoa kuin haluat/ei mikään näistä)

16 vastausta



“Liikunnan näkökulmaa tulisi huomioida ikääntyvien toiminnan suunnittelussa, koska liikuntakyvyn ylläpitäminen on tärkeää.”
-haastateltava, 73 vuotta

Kolmanteen kysymykseen saimme kuusitoista vastausta. He, jotka eivät halunneet osallistua tapahtumiin ollenkaan, jättivät luonnollisesti vastaamatta tähän osioon. Kuudentoista vastauksen perusteella ilmeni, että suosituin tapahtumakerroista oli tapahtuma 3, jossa toiminnan sisältö olisi koostunut yhteisestä maksuttomasta lounaasta jälkiruokakahveineen. Kyseessä olevassa tapahtumassa olisimme katsoneet osallistujien kanssa videokoosteen kahdelta aiemmalta kerralta Tapahtuma 2 herätti

vastaajissa toiseksi eniten mielenkiintoa. Suuri joukko ikääntyviä ilmaisi olevansa kiinnostunut yhteislaulutapahtumasta. Tapahtuman 1 ohjelmistoon olisi kuulunut tutustumisbingoa sekä Speed dating eli pikatreffailu. Saatujen vastausten perusteella ilmeni, että tapahtuma 1 kiinnosti haastateltavia vähiten. Lomakehaastattelun yhteydessä jotkut kertoivatkin, että tutustumisbingo ja pikatreffailu kuulostavat jännittäviltä, koska pitää olla esillä enemmän.

Tarkemmin eriteltynä yksi vastaajista olisi osallistunut vain tapahtumaan 2, samaten tapahtumaan 3. Vastaajista kolme ilmoitti halukkuudestaan osallistua tapahtumiin 1 ja 3. Vastaajista neljä oli kiinnostunut tapahtumista 2 ja 3. Kaikkiin kolmeen tapahtumaan olisi osallistunut seitsemän vastaajaa.

3b. Mikäli rastitit vaihtoehdon 4 eli ei mikään näistä, millainen toiminta olisi palvellut sinun henkilökohtaisia tarpeitasi?

Yksikään vastaaja ei valinnut vaihtoehtoa, ei mikään näistä. Kaikki, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan johonkin tapahtumaan, valitsivat omia henkilökohtaisia tarpeitaan palvelevat toiminnat valmiina olevien vaihtoehtojen joukosta.

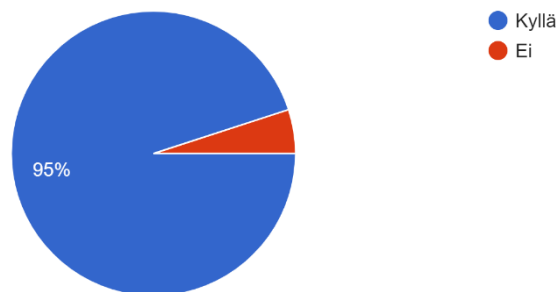
8.3.4 Tapahtumien vaikutus yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn

4. Uskotko, että suunnittelemiemme tapahtumien kaltaisen toiminnan avulla pystytään ennaltaehkäisemään eläkkeelle jääneiden porilaisten yksinäisyyttä?

1. Kyllä
2. Ei

Uskotko, että suunnittelemiemme tapahtumien kaltaisen toiminnan avulla pystytään ennaltaehkäisemään eläkkeelle jääneiden porilaisten yksinäisyyttä?

20 vastausta



Kahdestakymmenestä vastaajasta 95 % oli sitä mieltä, että suunnittelemiemme tapahtumien kaltaisen toiminnan avulla pystytään ennaltaehkäisemään porilaisten yksinäisyyttä. 5 % eli yksi vastaajista koki, että yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ei kyetä suunnittelemamme kaltaisen, osallistavan ystävyystoiminnan kautta.

“Toimintaa pitäisi laajentaa myös esikaupunkialueelle ja syrjäkylille.”

- haastateltava, 80 vuotta

“Olin puolisoni omaishoitajana. Hän kuoli kolme vuotta sitten. Olen siitä lähtien käynyt kaksi kertaa päivässä täällä kävelykadulla. Tällaiselle toiminnalle olisi todellakin tarvetta.” -

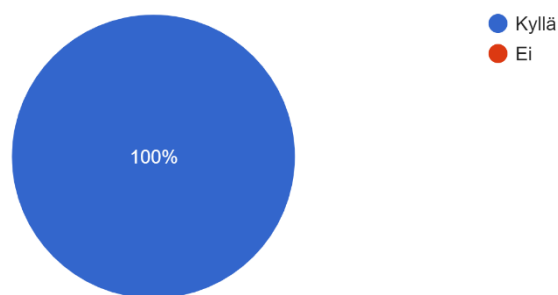
haastateltava, 73 vuotta

8.3.5 Oikea-aikaisten ennaltaehkäisevien palveluiden vaikutus toimintakykyyn

5. Uskotko, että *oikea-aikaisesti alkavien ennaltaehkäisevien palveluiden avulla voidaan ylläpitää porilaisten, yli 65-vuotiaiden, *kokonaisvaltaista* toimintakykyä?

1. Kyllä
2. Ei

Uskotko, että *oikea-aikaisesti alkavien ennaltaehkäisevien palveluiden avulla voidaan ylläpitää porilaisten, yli 65-vuotiaiden, *kokonaisvaltaista* toimintakykyä
20 vastausta



Kyselytutkimuksemme osallistuneista kaikki kaksikymmentä kertoivat uskovansa, että oikea-aikaisesti alkavien ennaltaehkäisevien palveluiden avulla voidaan ylläpitää porilaisten, yli 65-vuotiaiden, kokonaisvaltaista toimintakykyä. Jotkut vastaajista kertoivat kokevansa, että tutustumiskäyntien myötä ovat tunteneet itsensä liian nuoriksi nykyisellään toimivien ennaltaehkäisevien vanhuspalveluiden avoimissa viriketoiminnoissa. Ohessa suoria lainauksia haastateltavien kertomuksista.

“Koen olevani nykyisissä eläkeläisten palveluissa liian nuori.”

- haastateltava, 67 vuotta

“Tunnen olevani väliinputoja ja liian nuori vanhuspalveluihin.”

-haastateltava, 73 vuotta

8.3.6 Johtopäätökset

Saamiemme vastausten, käsitellyn tiedon ja tilastoinnin perusteella voidaan päätellä, että yli 65-vuotiaat porilaiset kokevat tarvetta tapahtumiemme kaltaiselle toiminnalle. Tärkeää on ystävyys, yhdessä toimiminen ja osallisuus sekä ja samaan ikäryhmään kuuluvien vertaistuki. Toiminnan maksuttomuus on selvästikin merkityksellistä ja vaikuttaa tapahtumiin osallistumiseen.

Kuten kohdassa 8.3.3 ilmeni, ainoastaan yksi kyselyyn vastanneista olisi osallistunut pelkästään tapahtumaan 2, samoin tapahtumaan 3. Ne, jotka eivät halunneet osallistua kaikkiin tapahtumiin, valitsivat ensimmäisen tai toisen tapahtumakerran rinnalle kolmannen tapahtuman eli yhteisen lounaan ja Aftermovien. Kolmannen tapahtuman pääohjelma olisi ollut yhteinen lounas. Aftermovie olisi puolestaan toiminut keskustelua herättävänä, tunnelmaa keventävänä ja viihteellisenä osiona. Myös niille, joiden tarpeita ainoastaan kolmas tapahtumakerta olisi palvellut, olisi voinut olla hyödyllinen kokemus. He olisivat päässeet aiempien kertojen tunnelmiin ja saaneet ehkä lisää rohkeutta osallistua tulevaisuudessa kahden aiemmankin kerran kaltaisiin tapahtumiin.

Syitä yhteisen lounaan ja kahvihetken suosioon voi olla monia. Emme kyselleet tarkemmin vastaajien valintojen syitä, jotta haastattelutilanne ei olisi muuttunut vastaajien näkökulmasta epämiellyttäväksi tai hämmentäväksi. Yksikään vastaajista ei alkanut myöskään omaehtoisesti kertoa, millä perusteella olisi halunnut osallistua esimerkiksi yhteiselle lounaalle. Kaikki tapahtumavalinnat pohjautuivat vastaajien yksilöllisiin, henkilökohtaisiin tarpeisiin.

Moni ikääntyvä elää yksin, joten hän luultavasti viettää useimmiten ateria- ja kahvihetkensä myös yksin. Yhteinen lounas sai vastaajat todennäköisesti haaveilemaan ateriasta yhdessä muiden kanssa; ruokailuhetkestä, jossa voi samalla keskustella ja nauttia yhdessäolosta samaan ikäluokkaan kuuluvien kanssa. Yhteinen lounas saattoi kiinnostaa vastaajia myös maksuttomuutensa vuoksi. Usea kolmannen iän edustajista elää melko pienen eläkkeen varassa ja saattaa olla, että kaikilla ei yksinkertaisesti ole varaa ostaa kotiin riittävästi ruokaa. Järjestetty tilaisuus, johon sisältyy maksuton lounas, on matalan kynnyksen hyvinvointipalvelu. Kyseiseen

tapahtumaan on helppo osallistua miettimättä taloudellista asemaansa tai pelätä leimautuvansa vähävaraiseksi.

Tilastoimamme tiedon perusteella porilaiset +65-vuotiaat uskovat, että suunnittelemiemme tapahtumien kaltaisen toiminnan avulla pystytään ennaltaehkäisemään eläkkeelle jääneiden porilaisten yksinäisyyttä. Kirkkaimmin tulokset kertovat, että oikea-aikaisesti alkavien ennaltaehkäisevien palveluiden avulla voidaan ylläpitää porilaisten, yli 65-vuotiaiden, kokonaisvaltaista toimintakykyä.

Opinnäytetyöprosessimme sai todellisen merkityksen päivänä, jolloin kohtasimme kasvokkain porilaisia kolmannen iän edustajia. Katugallupin toteuttaminen osoittautuikin hyväksi toteutusmenetelmäksi. Sähköisesti toteutettavat kyselytutkimukset voivat jäädä kasvottomiksi, eikä vastaajien perusteet valinnoille tule yhtä selkeästi esiin. Kohtaamiset kolmannen iän edustajien kanssa olivat aitoja ja elämänmakuisia. Ne loivat myös mahdollisuuden käydä vuorovaikutuksellista keskustelua olemassa olevien hyvinvointipalvelujen nykypäivän tilanteesta. Koemme, että valitsemamme haastattelumuoto palveli parhaiten vastaajien mahdollisuutta tulla kuulluksi heitä itseään koskevissa asioissa.

Haastattelutulosten myötä kehittämisenäkemyksemme merkityksellisyys vahvistui entisestään. Ennaltaehkäiseviin vanhuspalveluihin tarvittaisiin lisää määrärahoja sekä riittäviä resursseja. Nämä asiat tulisi harkita tarkkaan ja huomioida kuntabudjetissakin. Ennaltaehkäiseviin ikääntyvien hyvinvointipalveluihin satsaamalla saavutettaisiin mitä todennäköisimmin huomattaviakin säästöjä. Vaikka ikääntyvällä on ensisijainen vastuu omasta hyvinvoinnistaan, kuntakin voisi osaltaan tukea heitä. Mahdollistamalla ajoissa eläkkeelle jääneille yhteisiä, maksuttomia tapahtumia ja toimintoja, korjaavien palveluiden tarve vähenisi. Hyväkuntoiset, toimintakykyiset eläkeläiset pysyisivät pidempään hyvinvoivina. Monimuotoiset ihmissuhteet ehkäisisivät usean ikääntyvän kohdalla yksinäisyyden ja syrjäytymisen uhkaa.

Terveystilasta ja toimintakyvystä huolimatta kaikki yli 65-vuotiaat lasketaan kuuluvaksi vanhuspalveluiden piiriin. Kuten kohdassa 8.3.5 mainitsimme, jotkut haastatteluun osallistuneista tilittivät meille tuntojaan ennaltaehkäisevien

vanhuspalveluiden avoimista viriketoiminnoista. He kertoivat, että tutustumiskäyntien myötä ovat tunteneet itsensä liian nuoriksi. Heidän mukaansa kyseisissä paikoissa käy runsaasti vanhempia ikääntyneitä ihmisiä. Virikekerhojen ohjelmistossa on haastateltujen mukaan muun muassa muistia tukevia tehtäviä. Vastikään eläkkeelle siirtyneet saattavat kokea olevansa ennaltaehkäisevien hyvinvointipalveluiden piirissä väliinputoajia. On ymmärrettävää, ettei juuri eläkkeelle jäänyt koe syvää vertaisuutta vaikkapa pari vuosikymmentä iäkkäämmän ihmisen kanssa, jolla on jo haasteita sekä terveydessä että toimintakyvyssä. Haastattelujemme lomassa vahvistui ajatus, että kolmatta ikää elävät kaipaavat oman ikäistään seuraa sekä monipuolista ja nuorekasta ohjelmaa.

Koska kolmatta ikää eläville kohdennetuille innovatiivisille toiminnoille on selkeä tarve, tulisi heille kehitettävien ennaltaehkäisevien hyvinvointipalveluiden perustua sekä jatkuvuuteen että pysyvyyteen. Jotta yli 65-vuotiaiden vahvan vanhenemisen tukeminen tuottaisi parhaat mahdolliset tulokset, tulisi yhteiskuntamme suunnata raha-avustuksia myöskin kolmannen sektorin toimijoille.

8.4 Pilottitutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Suoritimme kyselytutkimuksen vain osalle porilaisia eläkeläisiä. Otos oli pieni, eikä kaikilla porilaisilla eläkeläisillä ollut tasavertaisia mahdollisuuksia tulla valituksi haastatteluun. Emme pysty siis tarkkaan ennakoimaan, olisivatko tulokset muuttuneet luotettavimmiksi, mikäli kaikki porilaiset yli 65-vuotiaat olisivat saaneet edustaa kyselymme perusjoukkoa. Uskomme kuitenkin, että olemme saaneet kahdenkymmenen henkilön otannan avulla tärkeää suuntaviivaa porilaisten ikääntyvien tarpeista ja toiveista otoksemme mielipiteiden sekä vastausten kautta.

Meistä molemmista tuntui, että vastaajat olivat rehellisiä ja aitoja vastauksissaan. He kuuntelivat tarkkaan ja kysyivät, jos eivät ymmärtäneet esimerkiksi jotain kysymyksen sanaa. Koimme, että haastateltavat miettivät asioita oman itsensä ja omien tarpeidensa kautta. He eivät pyrkineet miellyttämään vastauksillaan meitä. Jotkut haastateltavista

kulkivat pareina, mutta vastasivat kyselyyn erikseen omien ajatustensa kautta. Poikkeuksen muodosti sisaruspari, joka kertoi liikkuvansa joka paikassa yhdessä, myös tapahtumissa.

On vaikea miettiä, oliko meidän persoonillamme haastattelijoina merkitystä vastausten muodostumiseen. Emme pyrkineet mitenkään vaikuttamaan vastaajien mielipiteisiin; kerroimme asiallisesti tapahtumakokonaisuudesta mainoksen avulla ja esitimme sen jälkeen kysymykset. Tämä pohdinta herättää meissä hieman ristiriitaisia ajatuksia. Mikäli olisimme jalkautuneet esittelemään pelkästään suunnittelemaamme tapahtumakokonaisuutta mainostusmielessä, olisimme toki toivoneet, että persoonamme olisivat lisänneet mielenkiintoa osallistua tapahtumiin.

Koko teoreettinen viitekehysemme yhdistyi luontevasti opinnäytetyömme tutkimukselliseen osioon. Olemme mielestämme onnistuneet valitsemaan laajasti saatavilla olevan lähdemateriaalin joukosta omaa tutkimuskysymystämme ja koko opinnäytetyötämme vahvasti tukevan teorian tiedon.

9 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN POHDINTAA

Opinnäytetyö on ollut meille pitkään kestävä prosessi. Olemme aloittaneet projektimme jo syksyllä 2019. Kesällä 2020 olemme keskittyneet lähdekirjallisuuden etsimiseen, valintaan ja lukemiseen. Varsinaisen opinnäytetyösuunnitelman olemme saaneet valmiiksi ja hyväksytyksi samaisena syksynä. Siitä lähtien olemme kokoontuneet säännöllisesti opinnäytetyöprojektimme pariin. Olemme käyttäneet niin runsaasti tunteja suunnitteluun, tekemiseen ja toteutukseen, ettemme ole pystyneet laskemaan tarkkoja tuntimääriä. Opinnäytetyö on ollut tiivis osa elämäämme yli puolitoista vuotta. Olemme työskennelleet koko projektin ajan motivoituneena, tasavertaisena, toisemme huomioonottavana parina.

Ilman teoreettisia tietolähteitä emme olisi onnistuneet luomaan opinnäytetyöstä luotettavaa ja hyödyllistä kokonaisuutta. Teoreettisen viitekehyksen avulla pysyimme

koko prosessin ajan oikealla polulla. Saimme jälleen todeta, että teoria ja käytäntö kulkevat käsi kädessä, kumpikin toisiaan vahvistaen.

Opimme yksityiskohtaisen suunnittelun ja varasuunnitelmien teon tärkeyden. Opimme myös päämäärätietoisuutta, joustavuutta, sinnikkyyttä ja vastoinkäymisten kohtaamista, koska tämäkään opinnäytetyö ei toteutunut täsmälleen alkuperäisen suunnitelman mukaan. Opinnäytetyömme tapahtumaosuuden peruuntuminen harmitti meitä hieman, vaikka olimmekin osanneet varautua tilanteeseen ennakolta. Vaihtoehtoista toteutustapaa toiminnalliselle osuudelle olimme miettineet valmiiksi jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa.

Tapahtumakokonaisuuden suunnittelu on kasvattanut projektiosaamistamme. Olennaisena osana projektinomaista työskentelyä on ollut aikataulutus sekä muu ajankäytön hallinta. Se on näkynyt konkreettisesti esimerkiksi tilanteissa, joissa olemme joutuneet ottamaan mahdollisia muutoksia huomioon. Kerrytettyyn projektitoimintaosaamiseen kuuluu myös resursointi, projektin taustan ja tarpeen arviointi sekä tehdyn työn arviointi. Sosionomi voi työllistyä erilaisiin projekti- ja kehittämistehtäviin. Tapahtumakokonaisuuden suunnittelu ja toteutus on ollut omiaan lisäämään arvokasta osaamistamme tältä saralta.

Opinnäytetyöprosessin myötä olemme kehittyneet ammatillisesti monesta näkökulmasta. Olemme saaneet kokea itsemme osaksi moniammatillista yhteistyöverkostoa. Kaikki yhteistyökumppanimme ovat suhtautuneet meihin vakavasti, vaikka olemme edustaneet itseämme opiskelijoina. Opinnäytetyömme on herättänyt aitoa uteliaisuutta ja kiinnostusta. Olemme hoitaneet yhteydenotot ja käytyt neuvottelut luontevasti, omina persooninamme. Turha jännitys ja itsekriittisyys on niin sanotusti karissut opiskelujen ja ammatillisen kasvun myötä.

Porilaisten eläkeläisten keskuuteen jalkautuessamme saimme vahvistusta siihen, että osaamme käyttää omia persooniamme oivasti ns. työvälineenä. Saimme helposti luotua haastateltavien kanssa vastavuoroisia, rehellisen aitoja kohtaamisia ja vuorovaikutustilanteita. Ikääntyvien haastattelutilanteista muodostuikin opinnäytetyömme kohokohta, jota muistelemme kiitollisina ja lämmöllä.

Meistä on kasvanut melkein valmiita sosionomeja, jotka suhtautuvat uusiin asioihin ja muutoksiinkin ennakkoluulottomasti. Ammatillisessa kasvussamme korostuu rohkeus eri muodoissaan. Lähdimme toteuttamaan opinnäytetyötämme itseemme ja onnistumiseemme luottaen. Olemme rohkeampia kyseenalaistamaan. Uskallamme toimia heikompiensaisten äänenä ja sanoa sen, missä näemme kehitettävää.

Kaiken kaikkiaan koemme, että opinnäytetyömme on ollut antoisa, välillä tosin haastava ja muiden opiskelujen ohessa raskaskin prosessi. Vaikka olemme kasvamassa oman alamme ammattilaisiksi, tiedostamme, että täysin valmiita emme koskaan ole. Haluamme oppia ja kehittää itseämme sekä ammatillisesti että ihmisinä koko ajan lisää.

Opinnäytetyömme ja siihen sisältyvä tapahtumakokonaisuus menetelmineen on vapaasti ikääntyvien hyvinvoinnista kiinnostuneiden tahojen hyödynnettävissä. Toivomme, että erityisesti ennaltaehkäisevät vanhuspalvelut saisivat sen kautta vaihtoehtoisia työkaluja tukea ennakoivasti mielekästä ikääntymistä.

LÄHTEET

Barnes, S. 2011. Third Age – The Golden Years of Adulthood. San Diego State University Interwork Institute. Viitattu 29.11.2020.

<http://calbooming.sdsu.edu/documents/TheThirdAge.pdf>

Coleman, J.S. 1990. Foundations of Social Theory. Cambridge: The Belknap Press of Harvard University Press.

Dunderfelt, Tony. 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Elinolotilasto 2018. 2018. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 19.11.2020.

http://www.stat.fi/til/eot/2017/eot_2017_2019-05-24_kat_003_fi.htm

Eloranta, T & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Findikaattorin www-sivut. 2020. Viitattu 29.4.2021. <https://findikaattori.fi/fi/10>

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.

Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2017. Ikääntyvä mieli. Helsinki. Kirjapaino Picaset Oy. Viitattu 3.12.2020.

https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantyvamieli_korj2_print.pdf

Ijäs, K. 2006. Ikääntyvän ihmissuhteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Jolanki, M. 2020. Ja saahaan nauttia siitä eläkkeellä olemisesta. Eläkeläisten kokemuksia eläkkeelle jäämisestä. Pro gradu- tutkielma. Sosiaalityö. Viitattu 26.8.2020.

<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64153/Jolanki.Marika.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kansan sivistysrahaston www-sivut. Viitattu 14.3.2021.

<https://www.sivistysrahasto.fi/>

Karisto, A. 2011. Kolmas ikä - kun työ on takana ja vanhuus edessä. Terveyttä työuran jälkeen. Studio Generalia 2011. Viitattu 22.11.2020.

https://www.avoin.helsinki.fi/studiageneralia/arkisto/2011/Antti_Karisto_10022011.pdf

Kevan www-sivut. 2020. Viitattu 19.11.2020. <https://www.keva.fi/>

Kuikka, A. 2015. Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia. Valli Ry. Helsinki. Viitattu 24.11.2020. https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/12/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaeisiae_vanhuksia.pdf

Lääkärikeskus Mehiläisen www-sivut. Viitattu 22.11.2020 mehilainen.fi

Leinonen, A & Syrjälä, J. 2011. Kosketuksen kaipuu- kypsän iän seksuaalisuus. Väestöliitto. Vammala. VL- Markkinointi Oy.

Mielenterveystalon www-sivut. Viitattu 20.11.2020. www.mielenterveystalo.fi

Nyyti Ry:n www-sivut. Viitattu 22.11.2020. www.nyyti.fi

Pekkarinen, V-L. 2007. Elämänkaaren eri vaiheet - Avoimet oppimateriaalit. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.12.2020.
https://oppimateriaalit.jamk.fi/elinikainenohjaus/files/2015/06/elamankaaren_eri_vaiheet.pdf

Porin eläkeläiset ry:n www-sivut. Viitattu 26.3.2021. <https://www.porelry.net/6>

Porin kaupungin www-sivut. Viitattu 14.3.2021. <https://www.pori.fi/>

Porin senioriyhdistyksen www-sivut. Viitattu 26.3.2021.
<https://pori.senioriyhdistys.fi/>

Puustinen, M & Myllys, N. 2020. Sosiaaliset suhteet edistävät aivojen ja mielen terveyttä. Psykologilehti. Etusivun uutinen, julkaistu 4.3.2020. Viitattu 7.12.2020.
<https://psykologilehti.fi/sosiaaliset-suhteet-edistavat-aivojen-ja-mielen-terveytta/>

Rehula, P. 2019. Satakunnan suunnitelma ikäihmisten yhteen sovitetusta palvelukokonaisuudesta 2019–2025- (2030). Asiakirja. Viitattu 2.12.2020.
<https://www.satakunta2019.fi/wp-content/uploads/2018/09/Satakunnan-ik%C3%A4strategia-versio-0.3.pdf>

Saaristo, L. 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin - Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot (s.131–139). Juva: Bookwell Oy.

Sariola, Y. 2008. Lupa vanheta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Satakunnan yhteisökeskuksen www-sivut. Viitattu 14.3.2021.
<https://www.yhteisokeskus.fi/>

Satakunnan yhteisökeskuksen www-sivut. Viitattu 26.3.2021.
<https://www.yhteisokeskus.fi/satakunnan-vanhustuki-ry/>

Schleutker, E. 2013. Väestön ikääntyminen ja hyvinvointivaltio – Mitä vaihtoehtoja meillä on? Yhteiskuntapolitiikka-lehti 78, 425–426. Viitattu 3.12.2020. [Julkari.fi](http://julkari.fi)

Sisältötoimisto Pumpulikadun Facebook-sivut. Viitattu 21.3.2021.
<https://www.facebook.com/Pumpulikatua>

Sisäministeriö 2018. Turvallinen elämä ikääntyneille-toimintaohjelman päivitys. Sisäinen turvallisuus. Helsinki: Sisäministeriö. Sisäministeriön julkaisu 6/2018. Viitattu 9.1.2021.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160520/6%202018%20SM%20Turvallinen%20elama%20ikaantyneille.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaalihuoltolaki. 2014. L 1. 1 § 1301/2014

Suomen mielenterveys Ry:n www-sivut. Viitattu 22.11.2020. Mieli.fi

Svendsen, L. 2015. Yksinäisyyden filosofia (Alkuteos: Ensomhetens filosofi). Jyväskylä: Docendo.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 29.12.2020. Thl.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 6.5.2021.
<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyskirjaston www-sivut. Viitattu 18.11.2020.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00358

Terveyskylän www-sivut. Viitattu 18.11.2020. Terveyskyla.fi

Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden varjossa. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin - Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot (s. 59–76). Juva: Bookwell Oy.

Tutustutaan! - bingo. <https://ryhmarenki.fi/erilaisia-tutustumisbingoja/>

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry: Vallin www-sivut. Viitattu 5.1.2020 Valli.fi

Vanhuspalvelulaki. 2012. 28.12.2012/980.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. 2019. Viitattu 12.4.2021.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi. Viitattu 12.4.2021. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Väestöliiton www-sivut. Viitattu 22.11.2020. www.vaestoliitto.fi



VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU -
YSTÄVYYTTÄ JA TOIMINTAA +65

TERVETULO A

Haluamme kutsua sinut, yli 65-
vuotias porilainen mukaamme
laulamaan, leikkimään ja
solmimaan uusia
ystävyyssuhteita!
Tapahtuma on maksuton

TAPAHTUMAPÄIVÄT

TORSTAI 15.4 KLO. 12.00-16.00
TUTUSTUMISBINGO, SPEED-DATING

TORSTAI 29.4 KLO. 12.00-16.00
YHTEISLAULUA LIVEMUSIIKIN SÄESTYKSELLÄ.
TOIVEKAPPALEITA JA TANSSIA. LAULATAJANA
EMILIA MÄKELÄ

TORSTAI 6.5 KLO. 12.00-16.00
YHTEINEN MAKSUTON LOUNAS JA AFTERMOVIE

Osallistumalla tapahtumaan annat samalla kuvausluvan Aftermovieta varten

Kulttuuritalo Annis, Annankatu 6
Sisäänkäynti Annankadun puoleiselta ovelta
Lisätietoja tapahtumasta:
Marita Grönman ja Heidi Halmela
sosionomiopiskelijat, SAMK
puh.044 3060495

TAPAHTUMAKOKONAISUUDEN MAINOSJULISTE

VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU-Ystävyyttä ja toimintaa +65

TAPAHTUMAKOKONAISUUDEN AIKATAULUTUS JA SISÄLTÖ

TAPAHTUMAPAikkANA ANNIS ELI KULTTUURITALO ANNANKATU 6

TAPAHTUMA 1

15.4.2021, Klo 12–16

- ALOITUS KLO 12

Toivotamme osallistujat tervetulleiksi, esittelemme itseemme ja kerromme opinnäytetyömme sekä tapahtumakokonaisuuden lähtökohdista ja tavoitteista

- OHJELMA alkaen n. 12.20
- ESITTELYKIERROS

Osallistujat esittelevät itsensä vuorotellen. Työmenetelmänä ”Näillä käsillä...” eli kaikki saavat kertoa, mitä ovat aiemmassa ammatissaan omilla käsillään tehneet.

- TUTUSTUMISBINGO (kaksi eri bingopohjaa)
- TAUKO 30 MINUUTTIA 13.45 -14.15
- OHJELMA JATKUU
- (KERRO JOTAIN ITSESTÄSI; VARASUUNNITELMA)
- SPEED DATING
- PÄÄTÖS KLO 15.45
- PALAUTEKYSELY

TAPAHTUMA 2

29.4.2021, Klo 12–16, sään salliessa Anniksen pihassa

- ALOITUS JA ESITTELYKIERROS

Työmenetelmänä: ”Näillä jaloilla...” eli osallistujat esittelevät itsensä vuorotellen, kertoen, missä ovat kävelleet oman syntymäpaikkansa ja asuinpaikkansa mukaan.

- YHTEISLAULUTAPAHTUMA, vetäjänä Emilia

Olemme keränneet neljänkymmenen musiikkikappaleen listan, joista osallistujat saavat ensimmäisen tapahtumakerran yhteydessä valita mieleisiään rastittamalla. Olemme myös koonneet kaikki laulujen sanat erilliseen tiedostoon. Kopioimme jokaiselle osallistujalle oman toivelauluvihkosien.

- VÄLIAIKA KLO 13.45–14.30
- YHTEISLAULUTAPAHTUMA JATKUU
- TAPAHTUMAKERRAN PÄÄTÖS
- PALAUTEKYSELY

TAPAHTUMA 3

6.5.2021, Klo 12–16

- ESITTELYKIERROS

Osallistujat esittelevät itsensä kertomalla oman nimensä lisäksi jonkun piirteen, jota arvostaa ihmissuhteissaan eniten.

- AFTER MOVIE

Katsomme yhdessä Milla Grönmanin kahdesta ensimmäisestä tapahtumasta kuvaaman ja editoiman videon.

- VAPAATA KESKUSTELUA VIDEON TIIMOILTA
- PIENI TAUKO KLO 13.15–13.30
- YHTEINEN LOUNAS JA KAHVITUS KLO 13.30–15.30
- TOIMINNAN PÄÄTÖS JA KIITOKSET
- PALAUTEKYSELY

VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU- Ystävyyttä ja toimintaa +65 TAPAHTUMAKOKONAISUUDEN AIKATAULUTUS JA SISÄLTÖ

| <i>Tutustutaan!-bingo</i> | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Olen eläinrakas. | Viljelen sananlaskuja. | Pidän lautapeleistä. | Otan valokuvia. |
| Käsityöt ovat juttuni. | Pidän päiväkirjaa. | Tiedän hyvän vitsin. | Kasvimaa on iloni. |
| Olen vaihtanut autonrenkaan. | Olen kokenut kierrättäjä. | Kerro, mitä päähäsi pälkähtää. | Ilahdun itse-tehdyistä lahjoista. |
| Olen järjestyksen ihminen. | Lähetän yllätyspostikortteja. | Mankeloin lakanapyykin. | Osaan taitella paperilennokkeja. |

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo ja Susanna Pietiläinen 2018, 2019 | RyhmäRenki.fi

| <i>Tutustutaan!-bingo</i> | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Käyn kirjastossa. | Olen eläinrakas. | Seuraan säätilaa. | Pidän päiväkirjaa. | Otan valokuvia. |
| Pidän lautapeleistä. | Poimin marjoja. | Tiedän hyvän vitsin. | Käyn lavatansseissa. | Viihdyn keittiössä. |
| Käsityöt ovat juttuni. | Olen hyvä kuuntelija. | Kerro, mitä päähäsi pälkähtää. | Viljelen sananlaskuja. | Teen vapaaehtoistyötä |
| Osaan soutaa ja huovata. | Minulla on vilkas mielikuvitus. | Olen järjestyksen ihminen. | Osaan tehdä pajupillin. | Olen kokenut kierrättäjä. |
| Voin kutsua itseäni keräilijäksi. | Lähetän yllätyspostikortteja. | Osaan taitella paperilennokkeja. | Mankeloin lakanapyykin. | Pidän ryhmämatkoista |

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo ja Susanna Pietiläinen 2018, 2019 | RyhmäRenki.fi

TUTUSTUTAAN! -BINGON POHJAT

LÄHDE: <https://ryhmarenki.fi/erilaisia-tutustumisbingoja/>

TUTUSTUTAAN!-BINGON PELIOHJE

Tutustumisbingon pelaaminen on helppoa ja selkeää, kun osallistujat istuvat paikallaan pöydän ääressä. Jokaiselle jaetaan yksi bingoruudukko. Vuorotellen jokainen valitsee omasta bingoruudukosta yhden itseään koskettavan lauseen ja kertoo sen toisille. Ne, joilla on sama aihe omassa ruudukossaan ja jotka ovat samaa mieltä, rastittavat oman ruutunsa. Bingoa pelataan samalla keskustellen joko yhden tai kaksi kierrosta..

VINKKEJÄ TUTUSTUTAAN!-BINGON PELAAMISEEN

- Yhden bingoruudukon voi jakaa jokaiseen kahvipöytään tai pienryhmään herättämään keskustelua.
- Vaihtelua saa leikkaamalla bingoruudukon korteiksi. Pelaajat voivat nostaa kortin vuorotellen ja kertoa, onko väite tosi vai ei.

TUTUSTUTAAN! -BINGON PELIOHJE

LÄHDE: <https://ryhmarenki.fi/erilaisia-tutustumisbingoja/>

SPEED DATING- ohje

SPEED DATING on pikatreffailumenetelmä, jonka tarkoitus on tutustuttaa tapahtumaamme osallistuvia eläkeläisiä toisiinsa. Osallistujat istuvat vastakkaisille tuoliriveille sekalaiseen järjestykseen. Me ohjaajat määrittelemme ajan, kuinka kauan vastakkain istuvat saavat tutustua toisiinsa. Annamme äänimerkin, jonka kuullessaan osallistujat aloittavat sekä lopettavat keskustelun. Lopetuksen jälkeen etukäteen sovittu tuolirivi jää paikoilleen istumaan, toiset siirtyvät keskustelemaan seuraavalla tuolilla istuvan henkilön kanssa. Tämän nykyaikaisen tutustumismenetelmän myötä eläkeläisillä on mahdollisuus tutustua yhdellä kertaa useaan uuteen ihmiseen.

SPEED DATING- OHJE

TORSTAIN TOIVOTUT – YHTEISLAULUTAPAHTUMA 26.4.2021

1. AAMU TOI ILTA VEI (JAMPPA TUOMINEN)
2. AIKAAN SINIKELLOJEN (PAULA KOIVUNIEMI)
3. AUTIOSAARI (TUURE KILPELÄINEN)
4. EEVA (OLAVI VIRTÄ)
5. EI OO EI TUU (LEA LAVEN)
6. ELÄKÖÖN ELÄMÄ (SONJA LUMME)
7. ENKELEITÄ TOISILLEMME (JOPE RUONANSUU)
8. HAAVEISSA VAINKO OOT MUN (RIKI SORSA)
9. JOKAINEN IHMINEN ON LAULUN ARVOINEN (LAVI)
10. JUOKSE SINÄ HUMMA (TAPIO RAUTAVAARA)
11. KAKSI LENSII YLI KÄENPESÄN (FREEMAN)
12. KAKSI PUUTA (JUHA TAPIO)
13. KESÄN LAPSI (KATRI HELENA)
14. KOTISEUTU POHJOLASSA (ESKO RAHKONEN)
15. KOTIVIINI (ANNA HANSKI)
16. KUKA ON SE OIKEA (RESSU REDFORD)
17. KULKURIN VALSSI (TAUNO PALO)
18. LEIPÄÄ, LEMPEE, LÄMPÖÖ (ARJA KORISEVA)
19. LIEHUVA LIEKINVARSI (TIMO TURPEINEN)
20. MAAILMA ON KAUNIS (IRWIN)
21. MOMBASA (TAISKA)
22. OHKIITÄVÄÄ (JUHA TAPIO)
23. OLEN SUOMALAINEN (KARI TAPIO)
24. ON KESÄYÖ (TOPI SORSAKOSKI)
25. PARATIISI (RAULI BADDING SOMERJOKI)
26. POIKA VARJOISALTA KUJALTA (TAPANI KANSA)
27. POLTE (LAURI TÄHKÄ)
28. RAFAELIN ENKELI (PEKKA RUUSKA)
29. RAKKAUS ON LUMIVALKOINEN (YÖ)
30. SANKARIT (J. KARJALAINEN)
31. SALATTU SURU (TOPI SORSAKOSKI)
32. SINÄ VAIN (TAUSKI)
33. SUUDELMIN SULJETUT KIRJEET (DANNY)
34. SUVIVALSSI (REIJO KALLIO)
35. TOIVOTAAN TOIVOTAAN (JOHNNY LIEBKIND)
36. VALON PISAROITA (TUURE KILPELÄINEN)
37. VANHOJA POIKIA VIKSEKKÄITÄ (JUHA W. VAINIO)
38. VIHREÄT NIITYT (OLAVI VIRTÄ)
39. VÄLIAIKAINEN (TAPIO RAUTAVAARA)
40. YHTENÄ ILTANA (HECTOR)
41. YSTÄVÄN LAULU (ARJA SAJONMAA)

OMA TOIVEENI:

OTA KOPPI JA KERRO- TUTUSTUMISLEIKIN OHJE

Ota koppi ja kerro -tutustumisleikissä oleviin helppoihin kysymyksiin vastataan joko KYLLÄ tai EI. Osallistujat kysyvät kysymyksiä toisiltaan. Näin saadaan varmistettua ryhmän keskinäisen vuorovaikutuksen lisääntyminen. Ajatuksena on, että leikin edetessä osallistujat tutustuvat toisiinsa paremmin.

Voit tulostaa joko kysymyslistoja tai kysymyskortteja. Tutustumisleikistä tulee helpompi, kun kaikille tulostetaan samanlainen kysymyslista. Mikäli kyseessä oleva ryhmä tarvitsee paljon tukea, kannattaa valita kysymyskortit.

Ota leikkiin mukaan esimerkiksi pehmeä pallo, lankakerä tai hernepussi puheenvuorojen jakamista varten. Esineen heitto onnistuu parhaiten, kun sekä ryhmä että ohjaajat istuvat pöydän ympärillä. Kannattaa varmistaa, ettei pöydällä ole mitään ylimääräistä.

Aseta kortit pinoon tai jaa ryhmälle kysymyslistat. Ohjaaja jakaa ensimmäisen vuoron heittäen esineen valitsemalleen henkilölle. Tämä puolestaan nostaa kysymyskortin tai valitsee kysymyksen listalta, jonka hän kysyy koko ryhmältä. Kaikki vastaavat nostaen peukalonsa ylös tai alas. Kannattaa antaa aikaa aiheesta syntyvälle keskustelulle. Leikki jatkuu siten, että kysymyksen esittäjä valitsee seuraavan kysyjän heittämällä esineen eteenpäin.

LÄHDE: <https://ryhmarenki.fi/juttu-tuvan-juttusalkku/>

TAPAHTUMAPÄIVÄN 1 VARASUUNNITELMA

VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU

-Ystävyyttä ja toimintaa +65-

” Seniorirehvien tarkoitus on yksinäisyyden karkotus ”

HAASTATTELULOMAKE (kyselytutkimus tapahtumamainoksen pohjalta)

RASTI SOPIVAN VAIHTOEHDON KOHDALLE

1. Kuulutko ikäluokkaan?

1. Alle 65 vuotta
2. Yli 65 vuotta

2. Olisitko osallistunut johonkin kolmesta tapahtumasta?

1. Kyllä
2. Ei

3. Mikä kolmesta tapahtumakerrasta olisi palvellut parhaiten sinun henkilökohtaisia tarpeitasi?

(Rastita niin monta tapahtumaa, kuin haluat)

1. Tapahtuma 1 (Tutustumisbingo, Speed dating eli pikatreffailu)
2. Tapahtuma 2 (Yhteislaulutapahtuma)
3. Tapahtuma 3 (Aftermovie eli videokooste aiemmista tapahtumista sekä yhteinen, maksuton lounas kera jälkiruokakahvien)
4. Ei mikään näistä

3b. Mikäli rasti vaihtoehdon 4 eli ei mikään näistä, millainen toiminta olisi palvellut sinun henkilökohtaisia tarpeitasi?

1. Uskotko, että suunnittelemiemme tapahtumien kaltaisen toiminnan avulla pystytään ennaltaehkäisemään eläkkeelle jääneiden porilaisten yksinäisyyttä?

1. Kyllä
2. Ei

5. Uskotko, että *oikea-aikaisesti alkavien ennaltaehkäisevien palveluiden avulla voidaan ylläpitää porilaisten, yli 65-vuotiaiden, *kokonaisvaltaista *toimintakykyä?

1. Kyllä
2. Ei

*** oikea-aikaisesti eli siinä kohdin, kun ihminen on täyttänyt 65 vuotta**

***Kokonaisvaltainen* = fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen**

SYDÄMELLINEN KIITOS VASTAUKSISTASI

Sosionomiopiskelijat

Marita Grönman ja Heidi Halmela

SAMK



Kuva julkaistu haastateltavan luvalla

KUVIA HAASTATELUTILANTEISTA 16.4.2021



Kuva julkaistu haastateltavan luvalla



Kuva julkaistu haastateltavan luvalla



Kuva julkaistu haastateltavan luvalla



Kuva julkaistu haastateltavien luvalla



Kuva julkaistu haastateltavien luvalla