



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Anna-Maria Hietanen, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Teija Inkala, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Virtuaalimaailma ikääntyvien ryhmänoh- jauksessa ja osana arkea

Neuvokkaat naiset digimaailmassa –
ryhmänohjaajan opas

Geronomi AMK

Vanhustyön tutkinto

Opinnäytetyö

22.4.2021

Tekijät	Anna-Maria Hietanen, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Teija Inkala, Metropolia Ammattikorkeakoulu
Otsikko	Virtuaalimaailma ikääntyvien ryhmänohjauksessa ja osana arkea, Neuvokkaat Naiset digimaailmassa – ryhmänohjaajan opas
Sivumäärä	30 sivua
Aika	22.4.2021
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Mia Rosenström, lehtori ja Satu Vahaluoto, lehtori, Metropolia Ammattikorkeakoulu Marko Raitanen, lehtori, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
<p>Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Miina Sillanpään Säätiön kanssa. Säätiö tunnetaan vahvana, innostuneena ja näkemyksellisenä kehittäjänä, joka on mukana luomassa hyvää arkea ikääntyneelle ja mahdollistaa heille merkityksellinen elämä. Lähtökohtana tälle opinnäytetyölle on Säätiön Neuvokkaat naiset -hanke ja siihen liittyvät ryhmänohjaustoimintamallin teemat yksinäisyyden, pienituloisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisessa.</p> <p>Vuoden 2020 pandemian aiheuttamien poikkeusolosuhteiden aikana ikäihmisten yksinäisyys lisääntyi ja osallistumisen kokemus väheni. Arjen fyysinen ympäristö pieneni entisestään ja sosiaaliset kontaktit vähenivät. Syrjäytymisen ehkäisemiseksi heräsi tarve ryhmänohjauksen mahdollistamiseen ja ikäihmisten aktivointiin virtuaalisin keinoin.</p> <p>Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminta perustuu kolmeen onnellisuuteen vaikuttavaan tekijään: yhteenkuuluvuus, kyvykkyyden kokemus ja hyväntekemisen tunne. Opinnäytetyön teoriaosuudessa Neuvokkaat naiset -ryhmänohjauksen tavoitteita on tarkasteltu laajasti osallisuuden, yhteisöllisyyden ja digitalisoituvan yhteiskunnan vaatimusten kautta.</p> <p>Opinnäytetyön kehittämistehtävän tuotoksena syntyi Neuvokkaat naiset digimaailmassa – ryhmänohjaajan opas. Kehittämistehtävän tarkoituksena oli uudella tavalla ryhmänohjussmallilla madalta kynnystä osallistua ryhmään fyysistä esteistä, välimatkoista tai kokoon-tumisrajoituksista huolimatta. Alkuperäiseen Neuvokkaat naiset -ryhmänohjauksmalliin lisättiin tässä yhteydessä yksi uusi tavoite; virtuaaliryhmätoimintaan osallistuvien digipositii-visuuden lisääminen. Uudistetun ryhmänohjauksmallin avulla Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminta voi olla jatkossa osana ikäihmisten arkea virtuaalisena ryhmänohjauksena sekä samalla tukea ja kannustaa heitä käyttämään yhteiskunnan digitalisoituvia palveluja ja tietolähteitä.</p>	
Avainsanat	digitalisoituminen, osallisuus, yhteisöllisyys

Authors	Anna-Maria Hietanen, South-Eastern Finland University of Applied Sciences Teija Inkala, Metropolia University of Applied Sciences
Title	Virtual world in elderly group guidance and everyday life, Neuvokkaat naiset in the digital world – a guide for a group instructor
Number of Pages	30 pages
Date	22 April 2021
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly care
Instructors	Mia Rosenström, Senior Lecturer and Satu Vahaluoto, Senior Lecturer Metropolia Marko Raitanen, Senior Lecture, South-Eastern Finland University of Applied Sciences
<p>This thesis was carried out in cooperation with the Miina Sillanpää Foundation. It is a non-profit organization which is engaged in enhancing social participation, quality of life and health promotion of the elderly and working-aged people. The basis for this thesis is the Foundation's "Neuvokkaat naiset" –project (Resourceful Women) and its group guidance themes which are support of loneliness, low income, and communality.</p> <p>During the Covid-19 pandemic, the government's restrictions encouraged to social distancing and elderly people were instructed to stay at home which restrict their physical environment and their number of social contacts. A need for virtual elderly group guidance aroused, to offer activities and to prevent social exclusion.</p> <p>Neuvokkaat naiset is founded on three happiness promoting factors which are social cohesion, the experience of capability and the feeling of doing good. The aims of the group guidance project are widely viewed through involvement, communality, and the requirements of the digitalizing community, and presented in the theory section of this thesis.</p> <p>The development project of the thesis was to make a virtual elderly group guidance guide for an instructor. The aim was to facilitate participation in the group despite physical barriers, long distances, or gathering restrictions with a new group guidance model. At this time, a new goal to the original Neuvokkaat naiset group guidance model was added: to increase the participants' positivity towards digital environments and tools. In the future, with the new guidance model Neuvokkaat naiset virtual group activities can be a part of the everyday life of elderly people which simultaneously supports and encourages them to use our community's digital services and sources of references.</p>	
Keywords	Digitalization, involvement, communality

Sisällys

1	JOHDANTO	2
2	OPINNÄYTETYÖN KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET	3
2.1	Kehittämistehtävän tavoitteet ja perustelut	3
2.2	Opinnäytetyön kohderyhmät ja hyödynsaajat	5
3	DIGITALISOITUVA YHTEISKUNTA	6
3.1	Ikääntyneet digitalisoituvassa arjessa	6
3.2	Virtuaaliympäristö ja sen erityispiirteet	7
3.3	Digitaalisen osallisuuden merkitys	8
3.4	Elämänhallinta ja yhteiskunnallinen osallisuus	9
3.5	Positiivisuus virtuaalisessa ryhmänohjauksessa	10
3.6	Vertaistuen merkitys virtuaaliryhmässä	12
4	NEUVOKKAAT NAISET -RYHMÄTOIMINNAN TEEMAT JA NIIDEN SISÄLTÖ	13
4.1	Mielen hyvinvointi	14
4.2	Ravitsemus ja ruuanlaitto	14
4.3	Pienellä rahalla eläminen	15
4.4	Kulttuuri ja taide	16
4.5	Kierrätys ja kestävä arki	16
4.6	Aktiivinen kansalaisuus	17
4.7	Liikunta ja ulkoilu	18
5	OPINNÄYTETYÖN KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS	18
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
5.2	Kehittämistehtävän eteneminen	21
5.3	Kehittämistehtävän suunnitteluvaihe	21
5.4	Kehittämistehtävän toteutus ja arviointi	22
6	OPINNÄYTETYÖN KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TUOTOS ELI OPAS	24
6.1	Oppaan rakenne ja sisältö	24
6.2	Oppaan ulkoasu ja julkaiseminen	25
6.3	Eettisyys ja luotettavuus	26
7	POHDINTA	27
	LÄHTEET	31

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyömme pohjana on Miina Sillanpään Säätiön Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamalli. Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamalli syntyi Miina Sillanpään Säätiön Neuvokkaiden naisten kestävät konstit® -hankkeessa vuosina 2015–2018. Raha-automaattiyhdistyksen (1.1.2017 alkaen STEA) avustaman sosiaali- ja terveysministeriön hankkeen lähtökohtana oli vahvistaa tukea yksinäisyyttä kokevien pienituloisten naisten syrjäytymisen ehkäisemistä järjestämällä ryhmätoimintaa. Tavoitteena oli osallistujien hyvinvoinnin, osallisuuden vahvistumisen ja kestävän yhteisöllisyyden tukeminen sekä olemassa olevien positiivisten voimavarojen löytäminen ryhmätoiminnan keinoin. Hanke oli osa Eloisa ikä -ohjelmaa, jota koordinoitiin vuosina 2012–2017 Vanhustyön keskusliitossa. (Niini & Launiainen & Suutari 2017: 3.)

Taustana tälle opinnäytetyöllemme oli tämä Miina Sillanpään Säätiön (myöhemmin tekstissä MMS) Neuvokkaat naiset® -hanke, johon olimme tutustuneet. Kouluttauduimme molemmat MSS ryhmänohjaajan sisältöihin keväällä 2020. Työelämäkumppanimme toive oli, että Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminta eläisi jatkossakin aktiivisena ikäihmisten ryhmänohjauksen keinona, vaikka itse hanke oli jo päättynyt. Siitä syntyi ajatus Neuvokkaat naiset digimaailmassa – ryhmänohjaajan oppaasta. Perehdyimme jo olemassa olevan Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan käsikirjan teemojen aiheiden mukaisesti, saatavilla oleviin virtuaalimateriaaleihin. Arvioimme ja valitsimme yhdessä MSS:n kanssa virtuaaliryhmään ikäihmisille sopivaa aineistoa tähän uuteen oppaaseen. Painotimme valinnoissamme materiaaleja, jotka ovat jo MSS:n omia valmiina olevia virtuaaliaineistoja, kuten Muistipuisto-sivusto, joista oli jo paljon positiivisia kokemuksia.

Päivitetyn ryhmänohjausmallin avulla pystymme tarjoamaan osallistumisen mahdollisuuden niille, joilla muuten ei ehkä olisi mahdollisuutta osallistua ryhmiin. Tällaisia syitä voivat olla esim. pienituloisuus, fyysiset rajoitteet tai välimatka. Oppaan sisällöt perustuvat jo olemassa olevaan ryhmätoimintamalliin ja Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan käsikirjan teemoihin. Teoriaosuudessa tuomme osallisuuden, yhteisöllisyyden ja kestävän kehityksen rinnalle uuden teeman, digitaalisuuden, osaksi ikäihmisten arkea.

Vuoden 2020 pandemian aiheuttamien poikkeusolosuhteiden aikana yksinäisyyden kokemus ikääntyvillä on entisestään lisääntynyt elinpiirin kaventuessa ja tämä uusi virtuaa-

linen ryhmätoimintamalli antaa myös riskiryhmäläisille mahdollisuuden osallistua ryhmätoimintaan turvallisin mielin. Pelko sairastumisesta tai kodin ulkopuolelle lähtemisestä jää pois, mutta mahdollisuus ajatusten tuulettumiseen ja ikävienkin tuntemusten kierteen katkaisemiseen mahdollistuu yhteisten kokemusten jakamisella virtuaaliryhmässä.

2 OPINNÄYTETYÖN KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuloksena syntyi tuotos eli opas nimeltään *Neuvokkaat naiset digimaailmassa – ryhmänohjaajan opas*. Kehittämissympäristönä oli Miina Sillanpään Säätiön jo olemassa oleva Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamalli. Kehittämistehtävänä luotiin uusi virtuaalinen ryhmätoimintamalli olemassa olevaan konseptiin, jossa ryhmänohjaus on aiemmin toteutettu fyysisissä ryhmätapaamisissa.

Tässä opinnäytetyössä tilaajana oli Miina Sillanpään Säätiö ja toimijoina heidän työntekijöitä, joiden kanssa kävimme dialogia oppaan sisällöstä sen edetessä. Opinnäytetyön työelämäohjaajina Säätiöltä toimivat kehittämisspäällikkö Virpi Annaniemi ja kehittämisspäällikkö Helena Launiainen. Kehitystyötämme varten perehdyimme MMS ideologiaan sekä jo olemassa olevaan Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamalliin (MSS 2017a) ja Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan käsikirjaan (MSS 2017b).

2.1 Kehittämistehtävän tavoitteet ja perustelut

Opinnäytetyömme ohjaavana punaisena lankana toimi Miina Sillanpään Säätiön ideologia ja toimintaperiaatteet. MSS on yleishyödyllinen yhteisö, joka on perustettu vuonna 1965. Säätiön tarkoituksena on aikuisväestön kuntoutuksen, asumisen ja vanhuspalvelujen järjestäminen sekä kansanterveyttä vahvistavan tutkimuksen ja kehittämisen tukeminen. Säätiö on tunnettu myös näkemyksellisenä hyvinvoinnin kehittäjänä. Lähtökohdina kehitystoimintaan ovat tulevaisuuden ennakointi ja siihen vaikuttaminen omalla toimialallaan. MSS toimii suunnannäyttäjänä ja edelläkävijänä yhteistyö- ja kumppanuusverkostossa toteuttaen laadukkaita, asiakaslähtöisiä sekä vaikuttavia ratkaisuja hyvinvoinnin ja kuntoutuksen tarpeisiin. (MSS 2021.)

Tämä opinnäytetyön kehittämisspäällikkö on erittäin ajankohtainen, sillä ikääntyvien digiosaamisen kehittämiseen on kiinnitetty yhteiskunnallisestikin laajasti huomioita. Esimerkiksi IkäihMe – Ikäihmisten mediakasvatus on Opetus- ja Kulttuuriministeriön hanke

(2018-2020), jonka kokonaisuus kohdistuu ikäihmisten mediakasvatukseen, digitaalisiin taitoihin, oppimiseen ja opetukseen.

Hankkeen lähtökohtana ei ole niinkään näkemys ikääntyneistä henkilöistä puoliavuttomina tietoyhteiskunnan palveluiden kanssa kamppailevina tai digisyrjäytymisvaarassa olevina kansalaisina, vaan potentiaalisia, jonka mm. sosiaalinen media tarjoaa urbaanissa ympäristössä tai harvaan asutuilla alueilla asuville ikäihmisille toteuttaa yhteiskunnallisia, kulttuurisia ja sosiaalisia tarpeitaan." (IkäihMe.)

Edellä oleva hankkeen johtava ajatus tiivistää osuvasti myös meidän tähän opinnäytetyöhön johtaneen ajatuksen ja toiveen ikääntyvien aktivoimiseen ja heidän rohkaisemiseensa tutustua digimaailmaan. Ajankohtaisuutta korosti entistä voimakkaammin koronapandemian mukana tuomat rajoitukset fyysisiin kohtaamisiin.

Yhteiskunta kehittyi ja yhteiskunnan monet palvelut ja lomakkeet siirtyvät yhä enemmän digitaaliseen muotoon. Tämän vuoksi halusimme tukea ryhmänohjauksen parissa olevia ihmisiä positiivisesti suhtautumaan digilaitteiden käyttöön ja ennaltaehkäistä digisyrjäytymistä. Opinnäytetyön kehittämistehtävän tuotoksena syntynyt Neuvokkaat naiset digimaailmassa – ryhmänohjaajan opas ja sen avulla ohjattavat virtuaaliryhmät tukevat osaltaan tätä ajatusta.

MSS Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamalliin kuuluu myös kestävän kehityksen teema. Tätä teemaa on mahdollista tukea ryhmän tavoitteiden mukaisesti kestävän yhteisöllisyyden rakentumisella eli tavoitteena on päivitetyn oppaan avulla luoda pysyvyyttä ryhmän aikana muodostuvista sosiaalisista suhteista ja niiden jatkumista vielä ryhmän päätymisen jälkeenkin.

Opinnäytetyömme teoriasisällöksi muodostuivat Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamallin kolme pääideaa eli yksinäisyyden, pienituloisuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen. Näiden kolmen tärkeän ryhmänohjauksen lähtökohdan rinnalle tuotiin uusi neljäs pääideaksi eli digitalisuus arkeen ja ryhmään osallistumiseen virtuaalikeinoin. Samalla virtuaaliryhmätoiminnan tavoitteisiin lisättiin digiposiitivisuuden lisääminen. Esittelemme myös asioita, joita ohjaajien on hyvä ottaa huomioon virtuaalisesti järjestettävässä ryhmänohjauksessa. Niin kotimaassa kuin myös kansainvälisesti on tutkittu ikäihmisten virtuaalisen ohjauksen vaikutuksia.

Vuonna 2019 järjestetty *Geronet*-hanke oli osaltaan tukemassa valtakunnallisesti ikääntyvien digiosaamista. Hankkeen perustarkoituksena oli myös ikääntyneiden vertaisoh-

jaaminen. Tavoitteena oli yhteiskunnallisen tasa-arvon edistäminen, ikääntyneen väestön itsenäisyyden vahvistaminen ja osallisuuden tukeminen sekä yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisy. Tarkoituksena oli myös saada koulutettua ikäihmisiä, joilla on mahdollisuus toimia vertaisohjaajina. (Geronet -hanke 2020.) Neuvokkaat naiset -ryhmänohjauksessa korostuvat myös osallisuus ja yhteisöllisyys sekä yksinäisyyden kokemukset sekä vertaisohjaajina toimiminen.

2.2 Opinnäytetyön kohderyhmät ja hyödynsaajat

Opinnäytetyömme kehittämistehtävän tuotoksen (oppaan) käyttäjiä ovat Neuvokkaat naiset -virtuaaliryhmän ohjaajat. Ohjaajina voi toimia kuka tahansa MSS ohjaajakoulutuksen käynyt tai Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintaan osallistunut. Ryhmänohjaaja voi olla myös ns. vertaistuki edellisestä ryhmästä. Tuotoksen virtuaalivinkit ja -linkit valittiin mahdollisimman helppokäyttöisiksi.

Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamallissa ryhmätoiminnan kohteeksi eli osallistujiksi on määritelty pienituloiset, yksinäisyyttä kokevat, ikääntyvät naiset.

Neuvokkaiden naisten kestävätkonstit -hankkeessa (2015–2018) vahvistettiin pienituloisuutta ja yksinäisyyttä kokevien ikääntyvien naisten hyvinvointia ja osallisuutta kestävä kehityksen hengessä. Hankkeessa kehitettiin ikääntyvien naisten syrjäytymistä ehkäisevä yhteisöllisen ryhmätoiminnan malli, joka perustuu yhdessäolon ja vertaisuuden kautta välittyvään sosiaaliseen tukeen, naisten oman osaamisen ja elämäntaitojen arvostamiseen sekä ihmisten ja ympäristön kunnioittamiseen. (Neuvokkaiden naisten kestävätkonstit.)

Opinnäytetyömme tilaajana ja yhtenä hyödynsaajana on työelämäyhteistyökumppani MSS. Heidän jo olemassa oleva Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan käsikirja saa rinnalleen virtuaalisen oppaan ja ryhmätoiminnan malli saa jatkoa joko virtuaalisena tai hybridinä toteutettuna. MSS:n tarkoituksena on julkaista myöhemmin tämä uusi ryhmänohjaajan opas myös kaikkien -olevien ja tulevien- Neuvokkaat naiset -ryhmänohjaajien vapaaseen käyttöön MSS:n nettisivuille. Suurimman hyödyn saavat kuitenkin ikäihmiset, jotka pääsevät osallistumaan ja kehittämään digitaalisia taitojaan virtuaalisessa ryhmätoiminnassa, joka soveltuu myös poikkeusolosuhteisiin ja mahdollistaa paikkaan sitoutumattoman osallistumisen.

Oppaan julkaisun jälkeen Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan ohjaajat saavat apuvälineen ohjata ja kannustaa ikääntyviä digimaailmaan, aktiiviseen osallisuuteen sekä rohkaisemaan ryhmäläisiä käyttämään tietotekniikkaa. Samalla on mahdollisuus tutustua internetin tarjontaan monipuolisesti tukien samalla yhteisöllisyyden kokemusta.

3 DIGITALISOITUVA YHTEISKUNTA

Suomi vanhenee kovaa vauhtia. Yli 65- vuotiaiden 23 prosentin osuus väestöstä ennustetaan nousevan vuoteen 2060 mennessä jopa 31 prosenttiin. Samalla se on haaste myös sosiaali- ja terveydenhuollolle. Ikääntyessä lisääntyvät myös sairaudet sekä toimintakyvyn rajoitteet. Yksinäisyys sekä muut elämäntilanteen muutokset voivat aiheuttaa hyvinvoinnin ongelmia ja vähentää voimavaroja. Kustannustehokkaita ratkaisuja on löydettävä, jotta mahdollistetaan ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden ylläpito. Näin on mahdollisuus turvata myös ikääntyneiden entistä pidempään kotona asuminen ja selviytyminen omassa lähiympäristössään. (Rahikka & Tuormaa 2019.) Virtuaalisen ryhmätoiminnan avulla on mahdollisuus tukea yksinäisyyden kokemusta ja lisäämään mielen hyvinvointia kotona asuvien naisten keskuudessa. Tämä tapahtuu tekemällä yhdessä iloa tuottavia asioita tai jakamalla yhdessä mieltä askarruttuvia asioita.

Suomessa väestön ikääntyminen ja ikäihmisten taloudellinen toimeentulo on aiheuttanut vilkasta keskustelua. Erityisesti esille on noussut yksin asuvat naiset ja heidän pienituloisuutensa verrattuna miehiin. Pienituloisuus vaikuttaa naisten hyvinvointiin taloudellisen toimeentulon ohella niin, että se rajoittaa sosiaalisen osallistumisen sekä itsensä huolehtimisen mahdollisuuksiin. Siksi on tärkeää kehittää sellaista toimintaa, joka vahvistaa ja tukee naisten hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Tähän vastasi Neuvokkaat naiset@-hanke, jonka toiminnan taustaksi nostettiin kestävä kehitys. (Neuvokkaiden naisten kestävätkonstit.). Neuvokkaat naiset -virtuaaliryhmätoiminta antaa mahdollisuuden osallistua ryhmätoimintaan, johon muuten ei olisi mahdollista osallistua esim. kustannusten vuoksi.

3.1 Ikääntyneet digitalisoituvassa arjessa

Digitalisaatio näkyy kehittyvässä yhteiskunnassamme monin tavoin. Yhä useampi yhteiskunnan tarjoama sosiaali- ja terveystarve on siirtynyt verkkoon. Digitaaliset ja niiden hallitseminen ovat tärkeitä sähköisten palveluiden saavuttamisessa. Tutkimuksessa yli 75-vuotiailla ikääntyvillä kokemukset vaihtelivat suhteessa teknologiaan ja digitalisaatioon tarpeiden ja motivaation suhteen. Internetin käyttö on kasvanut laajalti 2010-luvulta lähtien myös eläkeläisten parissa, mutta onkin vielä selvästi pienempi kuin muussa väestössä. (Ikäteknologiakeskus 2019.)

Ikääntyvät puhuvat useammin yksinäisyyden tunteen kokemuksista. Puolison kuolema tai pitkän suhteen rikkoutuminen aiheuttavat menetyksen tunteen. Yksinäisyyden tunne

voi olla jatkuvaa tai ajoittaista. Taustalla on usein läheisen ihmissuhteen menettäminen. (Kangassalo & Teeri 2017: 278–288.) Tutkimuksen mukaan verkossa tapahtuva ryhmänohjaus koetaan palveluna, joka ei kokonaan poista yksinäisyyttä, mutta verkkoryhmillä on saatu aikaan helpotuksen tunne koettuun yksinäisyyden kokemukseen (Rahikka 2015: 137). Yksinäisyyden kokemus voi vähentyä osallistumalla mielekkääseen yhteisöön. Virtuaalisella ryhmätoiminnalla pystytään tukemaan digitaitoja ja madaltamaan kynnystä käyttää tekniikkaa mielekkäällä tavalla. Samalla voidaan vähentää yksinäisyyden kokemusta ja tukea arjen jaksamista luovasti.

Ikääntyvät ihmiset ovat nähneet yhteiskuntamme teknologisen kehityksen kaaren. He ovat opetelleet käyttämään esim. ensin lankapuhelinta ja sen jälkeen tutustuneet sekä opetelleet käyttämään jopa älypuhelimia. Iäkkäät ovat heterogeeninen ryhmä, joiden elämään on kuulunut erilaisia teknologioita eri muodoissa. Osalla käyttäjistä ei ole juuri minikäänlaista kokemusta tietotekniikan käyttämisestä. Toiset taas kuuluvat jo suuriin ikäluokkiin, joiden työelämässä tietotekniikan käyttö oli jo yleistynyt. Kokemustaustaisesti edellytykset tietotekniikan käyttöön eläkeläisillä ovat kovinkin erilaiset. Kokemustaustan lisäksi vaihtelueroihin vaikuttaa myös sosioekonominen tausta. (Viljaranta 2020: 2.) Tämän vuoksi virtuaalisesta ryhmänohjausmaailmasta on hyötyä myös pienituloisille Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintaan osallistuville.

Internetin ”digitaalinen demokratia” ei valitettavasti kuvaa ihmisväestöä pyramidina, koska teollistuneessa maailmassa väestö vanhenee kovalla vauhdilla ja ikääntyvien käyttäjien osuus internetin käytössä pysyy edelleen pienenä. Sosiaalisen näkökulman kannalta on ilmeistä, että teknologian merkitys kasvaa. Euroopassa kahdenkymmenen vuoden sisällä sosiaaliset olosuhteet heijastavat teknologian prosessien olevan suuressa roolissa hyvän elämänlaadun saavuttamisessa. (Castilla et al 2013.) Digisyrjäytymistä on ehkäistävä kaikin mahdollisin keinoin tukemalla ikääntyvien teknisiä taitoja esim. ohjaamalla tietoteknisiin asioihin tuetuilla virtuaaliryhmillä. Näin saadaan järjestettyä myös onnistumisen kokemuksia ikääntyvien elämään.

3.2 Virtuaaliympäristö ja sen erityispiirteet

Digikansalaisuudesta puhutaan silloin, kun, kansalaiset osallistuvat internetin ja sosiaalisten verkostojen kautta digitaalisiin ja elektronisiin ympäristöihin. Kansalaisten välillä digikuilua voidaan vähentää käyttämällä internetiä sekä tieto- ja viestintätaitoja digitaalisten taitojen kehittämiseen. Digikansalaisuudella ihmisten elämänlaatu voi parantua ja mukavuus lisääntyä. (Conbarro 2019.) Yhteiskunnan teknologian käytön lisääntyminen

lähes vaatii teknisten taitojen opettelua, jolloin on mahdollista käyttää yhteiskunnasta saatavia palveluja.

Virtuaalisoiminen vaatii ikääntyvien kohdalla tukea ja riittävää ohjausta, jotta heillä olisi tasaveroiset mahdollisuudet osallistua verkkopalveluiden ja muiden teknologiaa vaativien palveluiden käyttöön. Virtuaalisen ryhmäohjauksen keinoin on mahdollisuus tutustua ikääntyvä digimaailmaan helpoin ja hyvinvointia tukevin keinoin. Ikääntyvien digioppimista olisi hyvä tukea, sillä erilaiset kuva- ja ääniyhteyksien mahdollisuudet voivat tuoda arkeen yksin kotona asuvalle ikääntyvälle hyötyä ja iloa. (Ojala 2019: 81.) Ohjaus nousee myös Neuvokkaat naiset -virtuaaliryhmäläisten tukemisessa merkittävään rooliin. Tarjolle onkin hyvä antaa mahdollisuus tutustua verkkoympäristöön yhdessä ohjaajan kanssa ennakolta ennen ryhmätoiminnan aloittamista.

Virtuaalisessa ryhmässä haasteena on viime hetken muutokset tai muu inspirointi. Ohjaajien kommunikaatio näkyy suoraan osallistujille ja on ehkä vaikeampi kokea aitoa läheisyyttä. Lisäksi ohjaajan on haettava enemmän katsekontaktia tai tulkittava kehonkieltä. Ohjaajat kokevatkin ohjauksen kuormittavampana ja ohjausta ei välttämättä koeta luontevana kontaktina ruudun läpi. Virtuaalisessa ryhmässä parasta on sen saavutettavuus. Fyysisten syiden eikä matkalippurahan puuttumisen vuoksi täydy jättää ryhmätoimintaa väliin. Virtuaalinen ryhmä on sopiva myös sellaisille ihmisille, jotka eivät halua itsensä jakaa niin paljon. Kameran voi aina laittaa pois päältä niin halutessaan. (Virtanen 2020.) Virtuaaliryhmässä ohjaajia olisi hyvä olla mielellään kaksi, jos esimerkiksi jollain osallistujalla on teknisiä vaikeuksia, toinen voi olla vapaana auttamassa ja näin ei muun ryhmän toiminta keskeydy.

3.2.1 Digitaalisen osallisuuden merkitys

Digitaalinen syrjäytymisen on todettu aiheuttavan yhteiskunnallisen osallisuuden esteen sekä mahdollisuuden päästä osaksi internetin sisältämiin informaatioihin. Lisäksi digitaalinen syrjäytyminen vaikeuttaa sähköisten verkkopalvelujen käyttöä. (Rahikka 2015: 134.) Näin osallisuuden kokemuksella on riski vähentyä. Tämän vuoksi on tärkeää tukea ikääntyvien digitaalista osaamista. Neuvokkaat naiset digimaailmassa -oppaassa esitellyin keinoin voidaan tukea ikääntyvien parissa toimivien ohjaajien toimintaa. Samalla voidaan ryhmässä luoda digiposiitivisuutta sekä tukea positiivisin keinoin digitaalista osallisuutta ja vähentää yksinäisyyttä.

Virtuaalisen yhteisön avulla voidaan ylittää myös rajoja. Se voi toimia kasvokkain tapahtuvan viestinnän lisänä. Virtuaalisessa yhteisössä voi olla myös helpompaa puhua henkilökohtaisista asioista kuin kasvokkaisessa viestinnässä. Virtuaaliryhteyden monimuotoisuuden avulla jäsenellä on mahdollisuus saavuttaa sellaista, joka muuten olisi mahdotonta tai kalliimpaa joko sosiaalisesti tai rahallisesti. Yksilön sitoutuneisuus yhteisöön liittyy hänen identiteettiinsä. Mitä sitoutuneempi ihminen on yhteisöönsä, sitä suurempi osa hänen identiteetistään koostuu yhteisöön kuulumisesta. (Tanskanen 2017.)

Virtuaalinen yhteisöllisyys on mahdollista elektronisen tiedon siirtämisen keinoin käyttäjäkokeumuksilla, jonka mahdollistaa tekniikka. Virtuaalinen yhteisöllisyys muodostuu sosiaalisista, tunneperäisistä sekä käyttäjään liittyvistä kokemuksista. (Heinonen 2008.) Virtuaalinen Neuvokkaat naiset -ryhmä voi toimia myös hybridinä eli osittain virtuaalisesti ja osittain kasvokkain tapahtuvana ohjauksena olosuhteiden mukaan. Näin toiminta ei ole staattinen, vaan toiminta muuttuu koko ajan vallitsevien tilanteiden mukaan joustavasti. Tämä antaa uudenlaisen mahdollisuuden ikääntyvien ryhmänohjaukseen.

3.3 Elämänhallinta ja yhteiskunnallinen osallisuus

Ikääntyväkin haluaa kokea elämänsä mielekkääksi, tuntea itseänsä hyväksytyksi ja tarpeelliseksi. Hyvään vanhuuteen liittyy myös itsemääräämisoikeus, sosiaalinen vuorovaikutus ja turvallisuus. (STM 2015.) Digitalisoituvassa yhteiskunnassamme osallisuus liittyy läheisesti yhteen digitaaliseen osallisuuteen (Ikäteknologiakeskus 2019). Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan yhtenä tavoitteena on osallisuuden lisääminen ja yksinäisten pienituloisten naisten tukeminen yhteisöllisyyttä lisäten.

Osallisuus, on asia, joka koskee meitä kaikkia. Osallisena voit vaikuttaa oman elämäsi kulkuun. Osallisuus liittyy kuulemiseen, kuulluksi tulemiseen ja rakentuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Kun ihminen tuntee itsensä onnelliseksi ja kallisarvoiseksi, hän elää mieluisaksi ja ennustettavaksi kokemaansa elämää, joka on rakentunut vuorovaikutuksesta ihmisten tai luonnon välillä. Tällöin kanssakäyminen tai yhteys on synnyttänyt merkityksellisen sekä tarkoituksellisen elämän lisäten henkilön hyvinvointia. (Isola ym. 2017: 16–19.) Merkityksellisen elämän tukeminen on MSS:n päätavoite ja Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamalli korostaa myös positiivista ideologiaa toiminnassaan.

Osallisuuden edistäminen voidaan jakaa osa-alueisiin; se voi olla osallisuutta omassa elämässä, vaikuttamisen prosesseissa sekä merkityksellisyyttä lisäävissä vuorovaikutussuhteissa. Osallisuus vahvistuu omassa elämässä sellaisessa toiminnassa, jossa voidaan luoda yhteyksiä ihmisiin. Samalla on mahdollista tukea itsemääräämisoikeutta, elämän ennakoitavuutta ja hallinnan tunnetta sekä helpottaa toimintaympäristön hahmottamista. Kun ihmisellä on mahdollisuus päätöksentekoon ja kuulluksi tulemiseen omana itsenään, hän on samalla merkityksellinen osa omaa ympäristöä ja hänen oma osallisuutensa elämään vahvistuu. (Isola ym. 2017: 20–27.) Uudessa virtuaaliryhmätoiminnan opissa esitellyiden digivinkkien avulla tutustuminen, ryhmässä yhdessä muiden kanssa, teemojen aiheisiin, vahvistaa osallistujien tunnetta osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä muiden ryhmään osallistuvien kanssa.

Osallisuus on tunne, että tuntee kuuluvansa itselle merkitykselliseen yhteisöön tai ryhmään. Osallisuus näkyy ryhmässä keskinäisenä arvostuksena, luottamuksena ja mahdollisuuteen vaikuttaa yhteisössään. Yhteiskunnassa osallisuus liittyy mahdollisuuksien ja oikeuksien toteutumiseen sekä keskinäiseen vuorovaikutukseen omassa yhteisössään. Yhteiskunnassa olevilla rakenteilla ja palveluilla on tärkeä rooli osallisuutta edistettäessä. Muut toimijat, kuten harrastusseurat tai yhdistykset ovat myös tärkeässä osassa osallisuuden edistämässä. Yksilön toimijuuden vahvistaminen ja aktiivisen kansalaisuuden tukeminen ovat osana osallisuuden edistämistä. (THL 2020 a.) Osallistuminen verkon välityksellä tapahtuvaan ryhmänohjaustoimintaan, on keino oman osallisuuden tunteen ylläpitämiseen silloinkin, kun se ei ole muuten mahdollista fyysisen syyn tai muun esteen vuoksi.

Osallisuus on myös tunne siitä, että kuuluu johonkin ja tulee kuulluksi. Hyvässä ihmisen voimavarat huomioivassa vuorovaikutuksessa suhde rakentuu kumppanuudeksi, kun osallistujat vaikuttavat toisiinsa, tulevat kuulluiksi sekä arvostavasti kohdatuiksi. Osallisuuden kokemus virittää ihmistä näkemään ympärillään mahdollisuuksia, jolloin hän motivoituu ja rohkaistuu uusiin mahdollisuuksiin. (THL 2021.) Virtuaalisen ryhmänohjauksen keinoin on mahdollisuus yhdessä opetella ja oppia digitaalisia taitoja ja päästä sen avulla kokemaan uudenlainen maailma virtuaalikeinoin.

3.4 Positiivisuus virtuaalisessa ryhmänohjauksessa

Virtuaaliryhmään osallistuvat jäsenet ovat usein eri paikoissa ja kehittynyt teknologia mahdollistaa virtuaaliryhmän toimimisen. Virtuaaliryhmälle tunnusomaista on ryhmän yhteinen tarkoitus ja intressi kuulua siihen. Ryhmässä jaettujen arvojen kautta ryhmäläiset

voivat sitoutua yhteiseen toimintaan ja toisiinsa. Ryhmäläisillä voi olla myös yhteisiä ratkottavia asioita, joista syntyy vastavuoroisuuden periaate eli saamisen ja antamisen mahdollisuus. Ryhmässä jaetaan usein tarinoita, jotka lisäävät ryhmäläisten keskinäistä luottamusta. Lisäksi ryhmällä on identiteetti, jota kukin jäsen täydentää omalla panoksellaan ja ryhmällä on selkeät rajat, joten se ei voi olla kaikille avoin. (Knuutinen 2003.) Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan ideana on suljettu ryhmä. Sen avulla on mahdollisuus luoda luottamuksellisempi kontakti sekä sitoutua yhteisiin tavoitteisiin ja sääntöihin.

Hyvinvointia pyritään lisäämään Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnassa positiivisen psykologian avulla tuomalla samalla esiin naisten vahvuuksia ja voimavaroja (Niini, Suutari & Launiainen 2017: 11). Virtuaalinen ryhmänohjaaminen, osallistujien motivointi ja vuorovaikutus poikkeavat kasvokkain tapahtuvasta ryhmänohjauksesta. Tähän on hyvä kiinnittää erityistä huomiota virtuaalisessa ryhmänohjauksessa.

Ohjaukseroihin ja siihen valmistautumiseen on tärkeä panostaa. Teknisiä ongelmia saattaa esiintyä myös virtuaaliryhmissä. Etenkin taajamien ulkopuolella asuvien huonot verkkoyhteydet voivat haitata tai myös jopa estää verkkopalvelujen käytön (Rahikka 2015:142). Näihin on syytä varautua ennakkoon. Hyvä tiedotus ja selvät käytännöt poikkeustilanteiden varalle on hyvä suunnitella ja selvittää ensimmäisellä ohjaukserralla. Verkkopalveluiden avulla voidaan kuitenkin madaltaa eriarvoisuutta. Näin voidaan mahdollistaa myös osallistuminen ryhmänohjaukseen niille, joilla fyysisiä rajoitteita. Virtuaaliryhmätoimintaan osallistuminen on mahdollista myös tilapäisestä osoitteesta edellyttäen, että käytettävässä laitteessa on toimiva nettiyhteys.

Omien voimavarojen löytäminen on Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan tärkeä tavoite. Samaan tavoitteeseen pyrittiin myös Virkeyttä ja vireyttä kotikulmilla -hankkeessa. Siinä käytiin läpi mielen hyvinvointiin liittyviä asioita, jotka olivat elämänarvot, omat vahvuudet, kiitollisuus sekä ihmisen pelot ja mahdollisuudet. Ryhmätapaamisissa elementeistä keskusteltiin ja hankkeen tulosten perusteella ilmeni, että mielen hyvinvointiin liittyvät keskustelut liikkumiseen yhdistettynä, on toimintakykyä edistävää ja ylläpitävää toimintaa. Lyhyenkin aikavälin muutokset olivat positiivisia. Mieliälään vaikuttamalla ja liikuntaa lisäämällä mahdollistetaan yhteiskunnan hyötyjä toimintakyvyn säilyessä pidempään. Ryhmään osallistumisella on mahdollisuus löytää uusia voimavaroja, joka mahdollistaa elämän tuomien haasteiden kohtaamisen. Ryhmätoiminnan avulla on mahdollisia suurempaan elämänmuutokseen, joka realisoituu vasta myöhemmin elämässä. (Rahikka & Tuormaa 2019.)

Yksilön elämäntaitoja voidaan vahvistaa kokemuksella ainutlaatuisesta oman elämän arvosta ja ovien aukaisulla hyvän elämän kokemuksille. Vastuullisten valintojen ja omien mahdollisuuksien tunnistamisen kautta tarjotaan mahdollisuus tarkoitukselliseen arkeen ikääntyessä. (Laine 2015.) Kestävän yhteisöllisyyden luominen sosiaalisten suhteiden muodostumisen myötä sekä myönteisen minäkäsityksen luominen ovat myös Neuvokkaiden naisten ideologian tavoitteina (Niini yms. 2017).

Tutkimuksen mukaan virtuaalisessa ryhmässä huomattiin jokaisen ryhmäkerran jälkeen osallistujilla ilon ja rentoutumisen lisääntyminen. Vastaavasti ihmisillä korostui surun ja huolen tunnetilan lasku. Käyttäjät indikoivat tutkimuksessa matalia tekniikan käyttövaikeuksia sekä korkeita tyytyväisyyden ja läsnäolon tasoja. Virtuaalinen ympäristö sai aikaiseksi positiivisia vaikutuksia ikäihmisten hyvinvoinnissa kokonaisuudessaan. (Banos yms. 2013.) Hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistuminen ovat Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan tavoitteita, niitä vahvistetaan tukemalla myönteistä minäkäsitystä ja kestävää yhteisöllisyyttä ryhmätoiminnan keinoin (Niini yms. 2017).

Tärkeitä elämässä on elää hetkessä ja vähentää stressiä ja kiirettä. Näin annamme mahdollisuuden myös ilolle ja unelmille. Arjessa huolet ja vastoinkäymiset kuormittavat kehoamme ja pitkällä aikavälillä aiheuttavat myös fyysisiä vaivoja. Arjen pienet ilot ja nautinnot hetket ovat tärkeitä. Keskittyessämme kunnolla nykyhetkeen saamme muistot tallennettua kehoon ja mieleen. (MSS Ekotiimi 2017.) Myös virtuaaliryhmän kanssa on mahdollista nauttia hetkestä, olla osallinen ja kokea yhteisöllisyyttä. Samalla on mahdollisuus vähentää yksinäisyyden kokemuksen tunnetta yhdessä keskustelemalla ja tekemällä asioita.

Positiivisilla tunteilla on merkittävä vaikutus henkiseen ja fyysiseen terveyteen. Tämän vuoksi on tärkeää tukea niitä toimintoja, joista ikääntyvä saa positiivisia kokemuksia arjessa. Digiposiitivisuudella eli myönteisellä suhtautumisella teknologiaan on mahdollisuus saada ikääntyvät osallistumaan uudella tavalla virtuaaliryhmätoimintaan. Elämänmuutoksissa ja arjen haasteissa meillä jokaisella ihmisellä on yksilöllisiä selviytymiskeinoja. (Ikäinstituutti 2015.) Virtuaalinen ryhmänohjaus on yksi tapa saada positiivisia kokemuksia arkeen.

3.5 Vertaistuen merkitys virtuaaliryhmässä

Osallistujat saavat myös virtuaalitoiminnan avulla vertaistukea. Lisäksi sen on todettu tukevan itsenäisyyttä. Ryhmässä on mahdollisuus oppia ja tarjota uusia tapoja elämässä

oleviin haasteisiin. Elintapojen muutoksiin tähtäävissä ryhmissä osallistujat kannustavat toisiaan kohti toiminnallista tavoitetta. Parhaimmillaan ryhmätoiminnan avulla on mahdollista voimaannuttaa sekä ryhmäläisiä että ohjaajia. (Absetz 2011: 87–106.)

Vertaistuki on vastavuoroista keskustelua kokemuksista, jossa samanlaisessa elämäntilanteessa olevat tukevat toisiaan omaehtoisesti. Yhteiset kokemukset lisäävät keskinäistä ymmärrystä ja vertaistuen avulla sitoudutaan hetkeen ja saadaan toiveikkuutta tulevaan. Vertaistuki on parhaimmillaan kunnioittavassa ilmapiirissä yhdessä kokemuksia jakaen. Samalla ahdistuneisuus voi lieventyä ja pelko poistua. Ryhmässä asioista keskustelu ja niiden jakaminen helpottaa olotilaa. (Mielenterveystalo n.d.)

Vertaistuki on ryhmässä merkityksellistä ja monesti myös rohkaisevaa. Neuvokkaat naiset -ryhmässä ollaan kaikki tasavertaisia sekä yhdessä keskustelemalla ja tekemällä tuetaan toisia ryhmäläisiä. Tärkeää on että, kukaan ei jää yksin haasteiden kanssa. Haasteita voi Neuvokkaat naiset -ryhmässä aiheuttaa esim. pienituloisuus tai virtuaalisessa ryhmässä riittävän teknisen osaamisen puute. Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan periaatteiden mukaisesti ryhmästä toivotaan nousevan aina jatkaja seuraavaksi ryhmän ohjaajaksi, ns. vertaisohjaajaksi. Ohjaajan tuki alkuperäisestä ryhmästä voi nousta ratkaisevaan rooliin, kun kyseessä on virtuaalinen ryhmä. Teknisten laitteiden mahdolliset ongelmat voivat pelottaa seuraavaa ohjaajaa. Yhdessä etukäteen harjoittelemalla teknisiä laitteita, madalletaan kynnyksiä aloittaa uusi virtuaalinen ryhmä.

Neuvokkaat naiset digimaailmassa – ryhmänohjaajan opas ja sen avulla tapahtuva ryhmänohjaus antavat mahdollisuuden tukea pienituloisten naisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Virtuaalisen ryhmätoiminnan tarkoituksena on myös toimia positiivisena kannustajana muiden verkossa olevien palveluiden käyttämiseen madaltamalla kynnyksiä tutustua internetin ja teknologian käyttöön yhdessä ryhmäläisten kanssa. Tällä on myös vaikutusta teknologian kehityksen mukana pysymiseen.

4 NEUVOKKAAT NAISET -RYHMÄTOIMINNAN TEEMAT JA NIIDEN SISÄLTÖ

Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintaan kuuluvista teemoista suunniteltiin malliehdotukset siitä, miten ryhmätoiminta voidaan toteuttaa virtuaalisesti. Pääteemoina ovat ihmisen arkeen ja mielenhyvinvointiin liittyvät asiasisällöt. Seuraavassa esitellään perusteluja teemojen sisältöjen valintaan:

4.1 Mielen hyvinvointi

Neuvokkaille naisille mielen hyvinvointi on ollut erityisen merkityksellinen teema. Naiset ovat halunneet kuulla toistensa tarinoita siitä, miten yksinäisistä aamuista tai arjen pienistä ja suurista vastoinkäymisistä selviää. He ovat jakaneet muun muassa kaamosväsymyksen karkotuskonsteja ja itselleen tärkeitä mietelauseita. Neuvokkaita kiinnostavia mielen hyvinvoinnin lähteitä ovat olleet esimerkiksi rentoutuminen ja hyväksyvän, tietoisien läsnäolon harjoitukset, jotka ovat vieneet pois kielteisistä ajatustottumuksista, itsesyytöksistä ja turhasta vatvomisesta. Liikkuminen luonnossa rauhoittaa ja rentouttaa paremmin kuin rakennetussa ympäristössä liikkuminen. (MSS 2017a.)

Kun ihminen voi hyvin, hän pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (WHO 2019). Mielen hyvinvointia voi vahvistaa hyvällä arjella, itsestään huolehtimalla ja tekemällä asioita, jotka tuottavat itselleen iloa. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on elämän perusedellytyksiä, joita voi edistää hyvällä huumorilla, kulttuurikokemuksilla, liikunnalla, ravinnolla ja riittävällä levolla. (MIELI n.d.)

Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat sekä sosiaaliset suhteet että sosiaalinen pääoma, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. Osa-alueet vaikuttavat ja muovaavat myös yksilön koettua elämänlaatua. Elämänlaatuun vaikuttavat yksilön terveys, mielekäs tekeminen, omanarvontunto ja odotukset hyvästä elämästä. Hyvinvoinnin laaja käsite sisältää hyvinvoinnin lisäksi myös yhteisöllisyyden, ympäristöineen ja toimeentulon. Sosiaaliset suhteet ja yksilön sosiaalinen verkosto vaikuttavat myönteisesti ikääntyvien terveyteen. (THL 2020b.) Luontosuhteilla on myös positiivinen vaikutus ihmisen ajatteluun ja toimintaan arjessa. Ihminen pysyy fyysisesti terveenä saasteettomalla ja hyvinvoivalla ympäristöllä. Luonnosta on mahdollisuus kerätä myös henkistä pääomaa ja kokea hiljaisuutta. Luonto toimii myös inspiraation lähteenä ja voimavarana. (MSS Ekotiimi 2017.)

Oppaaseen keräsimme vinkkejä, joilla voidaan tukea mielen hyvinvointia. Näitä olivat esim. rentoutuminen luonnon äänillä, esim. linnunlaulu ja vedensolina.

4.2 Ravitsemus ja ruuanlaitto

Neuvokkaiden naisten ryhmissä osallistujat ovat lisänneet tietämystään ravitsemuksesta ja säännöllisen ruokailurytmin merkityksestä yhdessä oppien ja vinkkejä jakaen. Ravitsemuksellisten tietojen lisäksi osallistujat ovat jakaneet ruokamuis-toja ja keskustelleet paikallisista perinneruuista. (MSS 2017a.)

Ravinnon vaikutus ikääntyvien terveyteen ja toimintakykyyn on merkittävä. Parhaimmillaan hyvä ravinto ehkäisee sairauksia, edesauttaa kotona asumista, parantaa elämänlaatua ja vireyttä. Riittävästä energian ja ravintoaineiden saannista on tärkeä huolehtia.

Erityisesti proteiinin sekä kuitujen, riittävän nesteen, pehmeän rasvan sekä C- ja D- vitamiinien saamiseen on kiinnitettävä huomiota. Ikääntyneille tarjottavan ruoan tulisi olla maukasta ja ravitsevaa. Ruokailuun pitäisi olla riittävästi aikaa ja ruokailutilanteiden mielihyvää tuottavia sekä virkistäviä hetkiä. (Duodecim 2021.)

Ikääntymisen aiheuttamat fysiologiset muutokset, kuten janon- ja näläntunteen vaimeeneminen sekä maku- ja hajuaistin ja syljen erityksen heikkeneminen saattavat asettaa rajoituksia ruoan valintaan, syömiseen ja ruokailusta nauttimiseen. Joskus myös suun-terveys voi asettaa haasteita ruoan koostumukselle. Ikääntyessä ihmisen energiankulutus pienenee usein fyysisen aktiivisuuden vähenemisen myötä. Tärkeiden ravintoaineiden, kuten proteiinien, välttämättömien rasvahappojen, vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve yleensä kasvaa. Ruoan laatuun on syytä kiinnittää erityistä huomiota ikääntyessä.

Oppaassa esittelimme ikääntyville sopivia vinkkejä ruokavalioista ja niiden merkityksistä. Toimme esille myös uuden, vuonna 2020, julkaistun ikääntyneiden ruokasuosituksen.

4.3 Pienellä rahalla eläminen

Neuvokkaiden naisten ryhmissä on kierretty yhdessä lähiseudun kirppareilla ja kierrätyskeskuksissa sekä jaettu tietoa ruokatarjouksista ja maksuttomista menoista. Pienen eläkkeen varassa eläessä on kehittynyt monia käytännöllisiä konsteja. (MSS 2017a).

Gerontologia -lehdessä Vol 34 (2) 2020 artikkelissa tarkastellaan ikääntyvien 60–76-vuotiaiden naisten kokemaa yksinäisyyttä sekä heidän yksinäisyydellensä antamia merkityksiä. Keskeisenä kysymyksenä oli, miten niukka toimeentulo vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksiin. (Annaniemi yms. 2020.) Neuvokkaat naiset -toiminnassa nousee vahvasti esille pienituloisuus, joka otettiin esille myös virtuaalisen oppaan sisällössä.

Sosioekonominen asema on yhteydessä toimintakykyyn ja terveyteen. Vähän koulutetuilla ja pienituloisilla on heikompi fyysinen ja psyykinen toimintakyky, suurempi sairastuvuus ja korkeampi kuolleisuus. Haasteena on edistää ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja kotona selviytymistä etenkin alemmissa sosioekonomisissa ryhmissä. (THL 2020.) Internetin käyttö sekä digitalisaation kehityksen seuraaminen on sosioekonomiselta taustaltaan heikommille ihmisille haastavampaa. Tähän ryhmään kuuluvat usein vammaiset, maahanmuuttajat tai ikääntyneet ihmiset. (Vainio & Viinämäki & Pitkänen & Paavola 2017: 65.)

Pienituloisuuden yleisyys on suurempaa naisten keskuudessa, koska he ovat usein työkennelleet työeläkettä kertymättömissä paikoissa. Työuran merkitys on suuri iäkkäänä olevaan toimeentuloon ja pärjäämiseen eläkkeellä. Terveellisen elämän ja hyvinvoinnin edellytys on kaikille ihmisille riittävä toimeentulo arkeen. Pienituloisuus voi johtaa perustarpeista tai lääkärikäynneistä tinkimiseen ja palveluiden käyttämättä jättämiseen. (THL 2019.)

Oppaaseen keräsimme säästövinkkejä pienellä rahalla elämiseen ja esittelimme teknisen sovelluksen, jota voi käyttää apuna arjen raha-asioissa. Tärkeätä on panostaa ennaltaehkäisyyn ja toimintakyvyn ylläpitoon varhaisessa vaiheessa. Näin voidaan myös vaikuttaa kustannusten kasvun ehkäisyyn ja puuttua ongelmiin ajoissa.

4.4 Kulttuuri ja taide

Kulttuuri, taide, harrastukset sekä mahdollisuus huolehtia itsestään kuuluvat joka tapauksessa jokaiselle varallisuudesta riippumatta, ja niiden mahdollistuminen kaikille on tärkeää. Neuvokkaat naiset ovat saaneet kulttuurista ja taiteesta voimaannuttavia kokemuksia. Neuvokkaiden ryhmissä on esimerkiksi vietetty yhdessä kulttuurisidonnaisia juhlia, vierailtu taidenäyttelyissä, lausuttu runoja ja toteutettu yhteisöllisiä taideteoksia. (MSS 2017a.)

Sosiaalisen osallisuuden käsitettä on pidetty syrjäytymisen vastakohtana, jolloin pyritään torjumaan köyhyyttä ja ehkäisemään syrjäytymistä. Tärkeimpänä siinä pidetään yhteiskunnan ulkopuolella tai reunoilla olevien ihmisten tuomista yhteiskuntaa lähemmäksi kehittämällä erilaisia tukitoimia tai prosesseja. Julkisen vallan on turvattava yhdenvertaisia oikeuksia, mahdollisuuksia sekä resursseja yhteiskunnassa toimimiseen. Osallistuminen taloudellisiin ja kulttuurisiin instituutioihin on ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Sosiaalinen osallisuus näkyy myös sosiaaliturvan takaamisella sekä pääsyllä sosiaali- ja terveyspalveluihin. (Leeman yms 2015.)

Oppaassa esittelimme mm. virtuaalisesti toteutettavia museokierroksia ja konsertteja taide-elämysten saantiin virtuaaliolosuhteissa niin yhdessä kuin yksin kotona. Elämykset arjessa tukevat positiivista mieltä ja saavat tunteen merkityksellisestä elämästä.

4.5 Kierrätys ja kestävä arki

Kestävällä kehityksellä tavoitellaan yhteiskunnallista muutosta, joka turvaa hyvät elämisen mahdollisuudet sekä nykyisille että tuleville sukupolville. Ydinperiaatteita ovat koko maapalloa koskeva vastuullisuus, ylisukupolvinen ajattelu, luonnon kantokyvyn rajallisuuden huomioiminen, yhdessä tekeminen sekä tietojen ja taitojen luova käyttöönotto. Kestävä kehitys jaotellaan usein ekologiseksi, taloudelliseksi,

sosiaaliseksi ja kulttuuriseksi kestävyudeksi. Jokainen voi osaltaan vaikuttaa ympäristön tilaan ympäristövastuullisilla arjen valinnoilla tekemällä kestäviä kulutusratkaisuja kotona, työpaikalla, ruokakaupassa, liikenteessä ja vapaa-ajalla. (MSS 2017a.)

Elämäntaitoja voidaan vahvistaa kokemuksella ainutlaatuisesta oman elämän arvosta ja ovien aukaisulla hyvän elämän kokemuksille. Vastuullisten valintojen ja omien mahdollisuuksien tunnistamisen kautta tarjotaan mahdollisuus tarkoitukselliseen arkeen ikääntyessä. (Laine 2015.) Kestävä kehitys ja vastuulliset valinnat nousevat vahvasti esille Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan ideologiassa.

Neuvokkaat naiset -toiminnan oppien mukaan kestävän yhteisöllisyyden muotoa voidaan tukea myös säännöllisillä viikkotapaamisilla ja ystävyysuhteilla, jotka muodostuvat ryhmätoiminnan kautta jääden jopa kestäviksi uusiksi ystävyysuhteiksi. Esittelimme oppaassa myös kierrätykseen ja kestävään arkeen liittyviä aiheita. Myös Martat ovat toiminnallaan edistäneet kestävää arkea jo yli 120 vuotta, joten heidän toimintansa esittely on myös tuotu esille.

4.6 Aktiivinen kansalaisuus

Neuvokkaiden naisten ryhmissä aktiivinen kansalaisuus on ymmärretty monin tavoin, ja sitä on myös syntynyt ryhmien myötä. Moni ryhmäläinen on ollut kiinnostunut hyväntekeväisyydestä ja vapaaehtoistoiminnasta, ja ryhmän ansiosta rohkaistunutkin toimimaan muiden hyväksi. Neuvokkaat naiset ovat ryhmissä ilmaisseet mielipiteitään ja keskustelleet päivänpolttavista aiheista. Yhdessä ryhmässä syntyi kuntalaisaloite pienituloisten eläkeläisten ja työttömien matkalippujen tukemiseksi. (MSS 2017a.)

Ikääntyneet pitävät tietotekniikkaa usein haastavana. Kuitenkin monet uskovat oppivansa sen käytön ohjauksen avulla. He toivovat saavansa teknologian avulla piristystä sosiaaliseen elämäänsä ja ystävöverkon tukea arjessa jaksamiseen. (Nordlund & Stenberg & Lempola 2014.)

Virtuaalisen ryhmäohjauksen avulla on mahdollisuus tarjota tukea aktiiviseen kansalaisuuteen kannustamalla tutustumaan internetin mahdollisuuksiin. Virtuaalikeinoin voi pitää yhteyttä myös ryhmäläisiin tai harjoitella yhteydenpitoa kauempana asuviin sukulaisiin. Tutustuttamalla digitaalisuuteen saadaan ikääntyneet osaksi muuttuvaa yhteiskuntaa ja ottamaan kantaa esimerkiksi internetin keskustelupalstoilla oleviin keskusteluihin. Tässä yhteydessä toimme esille myös erittäin tärkeät asiat liittyen ikääntyvän tulevaisuuteen eli edunvalvontavaltuutus ja hoitotohto.

4.7 Liikunta ja ulkoilu

Liikkeellä olo ja liikunta ovat monelle Neuvokkaalle naiselle, kuten suomalaisille yleensäkin, luontainen ja mieluisa osa päivittäistä elämää. Tilastojen valossa tiedetään, että vain pieni osa ikääntyneistä liikkuu suositusten mukaisesti. Neuvokkaat naiset ovatkin kannustaneet toisiaan niin säännölliseen kestävyysharjoitteluun kuin voimaja tasapainoharjoitteluunkin. Neuvokkaiden naisten ryhmässä on taukojumpattu ja kokeiltu uusia liikuntalajeja. (MSS 2017a.)

Virkeyttä ja vireyttä -hankkeen (2018–2019) ryhmätoiminnan tavoitteet olivat ylläpitää ja edistää itsenäisesti asuvien eläkeläisten sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä. Matalan kynnyksen liikkuminen ja mielenhyvinvointi nousivat teemoiksi. Riskiryhmäksi muodostui sellaiset ikääntyneet ihmiset, jotka liikkuvat vähän ja joilla oli yksinäisyyden kokemuksia. Osalla hankkeen ryhmätoimintaan osallistuneilla ihmisillä todettiin yksinäisyyden kokemusten lieventyneen, arkiaktiivisuuden lisääntyneen sekä psyykkisten voimavarojen lisääntyminen lihaskunnan ohella. Jopa lyhyelläkin ajalla saatiin kohennettua ryhmäläisten elämänlaatua. (Rahikka & Tuominen 2019.)

Terveellinen ikääntyminen kehittää ja ylläpitää toimintakykyä kokonaisvaltaisesti sekä mahdollistaa hyvinvoinnin myös vanhemmassa iässä. Fyysisesti aktiiviset ikäihmiset ovat sosiaalisempia ja fyysisen toimintakyvyn lisäksi heillä on parempi psyykinen terveys. (WHO 2015.)

Toimme oppaassa esille, sen että jokaiseen virtuaaliryhmän tapaamiseen on tärkeää ottaa mukaan istumisen keskeyttävää taukojumpaa. Esittelimme oppaassa erilaisia liikuntavinkkejä mm. voitias.fi -sivuston valmiita jumppavideoita, joita jokainen voi itsenäisesti suorittaa omalta kotikoneelta katsottuna. Virtuaalimaailmaan tutustumalla madaltuu myös kynnyks käyttä itsenäisesti jo tarjolla olevia liikuntavinkkejä esim. Muistipuisto-sivustolta.

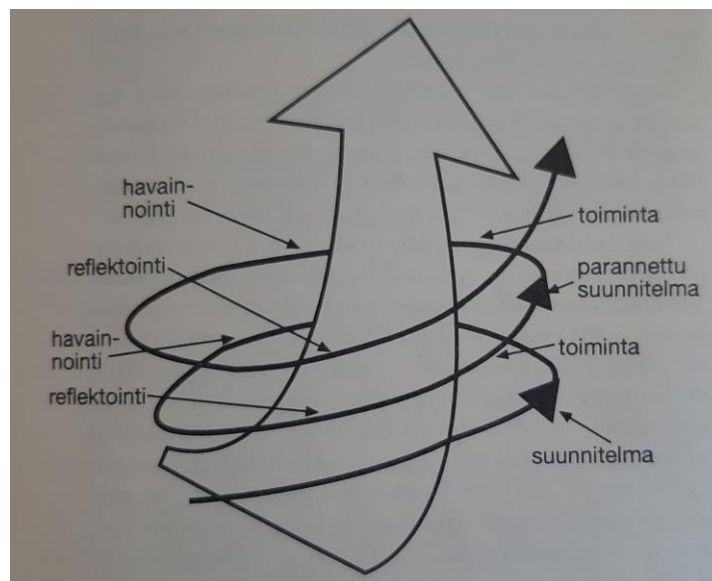
5 OPINÄYTETYÖN KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä. Salosen mukaan toiminnallisen opinnäytetyön määritelmänä on kolme oleellista asiaa: ensimmäisenä sen tuloksena syntyy tuotos (tässä opas), toisena sen toiminta tähtää kehittämiseen, joka edellyttää

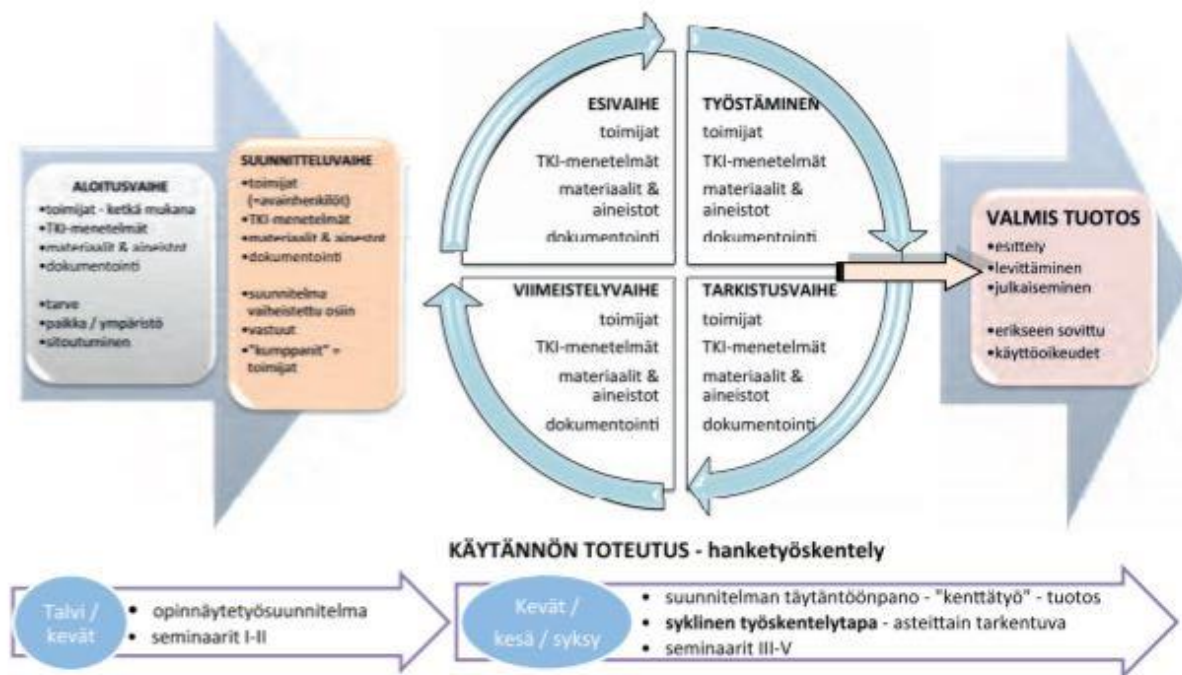
mukaan toimijoita/yhteistyökumppaneita ja kolmantena on työskentelytapa, jossa kehittämisen vaiheet etenevät toimintaympäristössään dialogisessa vuorovaikutussuhteessa keskustellen sekä palautetta antaen ja saaden. (Salonen 2013.)

Heikkinen ja Jyrkämä toteavat toimintatutkimuksen keskeisen piirteen olevan pyrkimys reflektiiviseen ajatteluun ja sitä kautta parantamaan toimintaa. He puhuvat interventiosta toimintaan eli tekemisestä toisin kuin on ennen tehty. Heidän näkemyksensä mukaan toimintatutkimuksen määritelmä ei ole tarkka, vaan kaikki ihmisen sosiaaliseen toimintaan kohdistuva tutkimus voidaan käsittää toimintatutkimukseksi, mikäli siinä käydään vuoropuhelua kohteen kanssa ja näin vaikutetaan sen toimintaan. (Heikkinen & Jyrkämä 1999.)



Kuva 1. Toimintatutkimuksen spiraalimalli (Heikkinen & Jyrkämä, 1999: 37).

Koska Heikkinen ja Jyrkämä puhuvat toimintatutkimuksesta ja tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kehittämistehtävä, työmme etenemistä ohjeisti myös seuraavassa (kuva 2) kuvattu Salosen määrittämä kehittämistoiminnan konstruktivinen malli.



Kuva 2. Kehittämistoiminnan konstruktioivinen malli – esimerkkinä opinnäytetyö vaiheineen 2012 (Salonen, 2013: 20)

Opinnäytetyömme kehittämistehtävän tuotoksena syntyi opas, jonka nimi on Neuvokkaat naiset digimaailmassa – ryhmänohjaajan opas. Oppaan kehittämistehtävä toteutui konstruktioivisen mallin periaatteella, mutta siinä oli spiraalimallin mukainen eteneminen. Eteneminen toistui lomittain spiraalimaisesti; tiedonhankinta, oppaan luonnostelu, kirjoittaminen, kommentointikierrös, dialogi ja palaute. Oppaan kehitysversio jaettiin tilaajalle luettavaksi ja käytiin keskusteluja heidän kokemuksistaan ja näkemyksiä ryhmäohjauksessa ja analysoitiin niitä yhdessä ja kirjattiin palautetta. Tämän jälkeen spiraali toistui pari-kolme kertaa. Todellisuudessa tämä prosessi eteni kuitenkin niin, että spiraalin eri vaiheet toteutuivat joustavasti lomittain eikä niitä voinut selkeästi eritellä.

Luotettavuutta ja vahvistusta tähän oppaan toteutukseen saatiin lisää mm. osallistamalla Opintopiirin ohjaamisen ABC-kurssille sekä tutustumalla heidän materiaaleihin. Kurssi perustuu Peer 2 Peer Universityn ja Suomen eOppimiskeskus ry:n kehittämisiin materiaaleihin. Materiaalit ja sisällöt on kehitetty osana Erasmus+-rahoitteista Learning circles in Libraries -projektia (Opintopiirin ohjaamisen ABC). Lisäksi tutustuttiin laajasti erilaisiin hankeisiin ja muihin ikääntyvien digiosaamiseen kohdistuviin projekteihin, esim. Vanhustyön keskusliiton KÄKÄTE-raportit sekä Valli ry:n Ikäteknologiakeskuksen selvityksiin, tutkimuksiin ja oppaisiin.

Tuotimme siis Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamallin soveltamiseen uutta tapaa, jota arvioitiin yhdessä keskustelemalla ja rinnastamalla sitä aikaisempaan tietoomme sekä Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamallin jo olemassa olevaan Ryhmätoiminnan käsikirjaan.

5.2 Kehittämistehtävän eteneminen

Kehittämistehtävän prosessi lähti liikkeelle siitä, että perehdyimme Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintaan käymällä heidän ohjaajakoulutuksensa. Lisäksi heidän nettisivuillaan on käytettävissä Ryhmätoiminnan käsikirja, runsas materiaalipankki sekä Neuvokkaiden naisten neuvoja ja niksejä sisältävä Konstikokoelma. Näistä kaikista saimme hyvän kokonaiskuvan tästä toimintatavasta.

Kehittämistehtävässä tarkoituksenamme oli luoda virtuaaliohjaamiseen sellainen toimintamalli, joka vahvistaa ikääntyneen omaa käsitystä siitä, että hän itse on kykenevä omilla tietoteknisillä taidoillaan löytämään uusia ulottuvuuksia digimaailmasta. Tähän tarvitaan virtuaaliryhmän ohjaajalta erityisiä taitoja, sillä monille ikääntyneille virtuaalisesti ryhmissä toimiminen on edelleenkin vierasta. Vaikka Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan periaatteisiin kuuluu tasavertaisuus ryhmässä, eikä se ole opetus- eikä terapiaryhmätoimintaa, niin siitä huolimatta digimaailmaan siirtyminen edellyttää ohjaajalta tiettyä otetta ohjaamiseen ja perehtymistä virtuaaliryhmän ohjaustaitoihin jo ennalta. Pyrimme oppaassa kertomaan ohjaajalle virtuaaliryhmän ohjaamisen erityispiirteitä ja antamaan vinkkejä käytännön toimintaan. Silti vertaisoppiminen ja yhdessä tasavertaisesti toimiminen on kuitenkin pyritty tuomaan oppaassa esille ryhmätoiminnan päätavoitteena.

5.3 Kehittämistehtävän suunnitteluvaihe

Kehittämistehtävän tuotoksen eli oppaan suunnittelun tärkein lähtökohta oli soveltaa Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan käsikirjan sisältöä virtuaaliohjaukseen sopivaksi. Suunnittelun tueksi tutustuimme muihin vastaaviin virtuaaliohjauksen oppaisiin, käytimme hyväksi jo meille opintojenkin myötä kertynyttä osaamista ikääntyvien kanssa työskentelystä sekä omia kokemuksiamme aiemmista ohjaustilanteista tietotekniikan laitteiden kanssa toimimiseen.

Tuotoksen sisältöön vaikutti lisäksi suuresti myös Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamalli ja sen määrittämät toimintatavat. Oppaassa oli tuotava esille seuraavat seikat:

- Tapaamiskertojen teemat
 - mielen hyvinvointi,
 - ravitseminen ja ruuanlaitto,
 - pienellä rahalla eläminen,
 - kulttuuri ja taide,
 - kierrätys ja kestävä arki,
 - aktiivinen kansalaisuus,
 - liikunta ja ulkoilu.

- Teematarjotin-työskentely toimintatapana osallistujien aktivointiin ja osallistumiseen ryhmätapaamisten sisällön suunnitteluun yhdessä ryhmän kanssa, ilman että ohjaajalla on valmiiksi annettua sisältöä tapaamiskertoihin.

- Konstikori ja siihen liittyvät orientoivat välitehtävät. Konstikori on ryhmätöinnän symboli oman osaamisen jakamiseen muille ryhmässä. Tämän soveltamista virtuaaliryhmän toimintaan jouduimme erityisesti pohtimaan. Tuolimme siihen tulokseen, että käänämme tämän alkuperäisen konstikori ajatuksen päinvastoin. Eli digimaailmaan tutustumisen laajentuminen voi tapahtua niin, että ensin ryhmätapaamisissa ohjaaja esittelee jonkin tapaamisen teeman mukaisen ryhmää kiinnostavan linkin/ohjelman/toiminnon. Sen jälkeen orientoiva välitehtävä seuraavan viikon ajaksi on osallistujan tutustua itsenäisesti siihen lisää ja kirjata siitä saamiaan ideoita/havaintoja/oivalluksia yhteiseen konstikoriin. Tämä vahvistaa osallistujan omaa tärkeyttä ja osaamista sekä tuo mukanaan vertaisoppimista toisille.

Oppaaseen lisäsimme myös muistutuksen siitä, että jokaiseen virtuaaliseen ryhmänohjaukseen otettaisiin mukaan taukoliikuntaa. Kirjasimme oppaaseen runsaasti linkkivinkkejä erilaisiin jumppa- ja liikuntasivustoihin, jotka olivat erityisesti suunnattu ikääntyville. Tarkoituksena oli, että niitä osallistajat voivat myös itsenäisesti suorittaa omalta kotikoneelta katsottuna. Ohjatusti virtuaalimaailmaan tutustumalla madaltuu kynnys käyttää itsenäisesti jo tarjolla olevia liikuntavinkkejä esim. Muistipuiston sivustolta.

5.4 Kehittämistehtävän toteutus ja arviointi

Kehittämistehtävän toteutusvaiheessa limittyivät spiraalimallin mukaisesti toiminta-palautte-reflektointi-arviointi. Kuten Salonen toteaa, arviointi voi sisältyä kaikkiin kehittämistehtävän vaiheisiin, ilman että sitä erotetaan omaksi vaiheeksi, koska siinä tehdään kiinteästi yhteistyötä kaikkien toimijoiden kesken arvioimalla jatkuvasti syntyynyttä tuotosta ja antamalla siitä palautetta (Salonen 2013: 18).

Kehittämistehtävän toteutus aloitettiin yhteisellä palaverilla MSS:n kehittämispäällikkö Virpi Annaniemen kanssa. Palaverissa esittelimme opinnäytetyösuunnitelman ja siihen luonnoksena liitetyn alustavan sisällysluettelon tulevasta oppaasta. Kun kehittämistyö lähti käyntiin oppaan rakennetta ja sisältöä hyväksyttiin vaiheittain tilaajalla. Sisällöstä pyydettiin kommentteja MSS:n organisaation asiantuntijoilta, jotka olivat olleet mukana kehittämässä alkuperäistä Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamallia. Saatu palaute huomioitiin ja oppaaseen tehtiin tarvittavia muutokset. Varsinaisia kommentointikierroksia toistettiin yhteensä kolme kertaa ja niissä olivat tilaajan puolelta vaihtelevasti mukana kehittämispäälliköt Virpi Annaniemi ja Helena Launiainen.

Kommenttikierroksilla käydyissä dialogeissa esille nousivat mm. seuraavat seikat:

- Oppaasta tilaaja halusi tiiviin paketin, joten siitä jätettiin pois suorat lainaukset alkuperäiseen Ryhmätoiminnan käsikirjaan.
- Oppaan ulkoasun layout ja kuvitus tulee tilaajalta heidän oman brändin mukaisesti.
- Tilaajan toive oli lisätä teemoihin liittyviin aiheisiin enemmän linkkejä MSS:n omiin aineistoihin, esim. Muistipuiston sisältöihin.
- Merkittävä palaute oli myös se, että Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan alkuperäiset tavoitteet ja toimintatavat on tuotava enemmän esille ja opettamisesta on siirryttävä enemmän ohjaamiseen ja vertaistoimintaan. Tässä kävimme dialogia siitä, miten alkuperäinen tavoitteemme oli ollut opastaa osallistujia uuteen ulottuvuuteen eli digimaailmaan siirtymiseen, mutta tilaajan näkemys oli tuoda enemmän esille osallistujan jo olemassa olevia vahvuuksia Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamallin mukaisesti.
- Oppaassa käyttämämme kotitehtävä termi, toi liikaa mieleen opetustilanteet, joten tulimme siihen tulokseen, että kotitehtävä termi palautetaan alkuperäiseen muotoonsa eli käytetään siitä välitehtävä termiä.
- Kävimme paljon dialogia siitä, miten virtuaalitapaamisissa on erilaista ohjata osallistujia ja kuitenkin olla heille mahdollistaja ja antaa heille voimaannuttavia kokemuksia.

Meidän tapamme soveltaa jo olemassa olevaa Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamallia poikkesi jonkin verran alkuperäisestä ryhmätoimintamallista. Tämä suunnanmuutos tehtiin tietoisesti, sillä meidän näkemyksemme mukaan ikääntyvien ohjaaminen virtuaaliryhmässä poikkeaa huomattavasti lähiryhmän ohjaamisesta. Lisäksi ryhmätoiminnan al-

kuperäisiin tavoitteisiin lisäsimme virtuaalitoimintaan liittyvän tavoitteen eli digiposiitiivisuuden lisäämisen, jonka seurauksena saadaan lisättyä osallistujien myönteistä suhtautumista tietotekniikkaan, tuodaan esille netin mahdollisuuksien havaitsemista ja niiden soveltamista itse omaan käytäntöön sekä osallistumisen mahdollisuus välimatkoista tai esimerkiksi kokoontumisrajoituksista huolimatta.

Halusimme tarjota ohjaajalle selkeän kokonaisuuden virtuaaliohjaamiseen liittyvistä toimintatavoista, jotta hän saisi itselleen lisää varmuutta ja riittävää tietotaitoa ohjata virtuaaliryhmää. Tämän on tarkoitus vahvistaa ohjaajan kykyä ottaa ryhmä vastaan ohjauksella ja olla silti osallistujille mahdollistaja tuomaan heidän omia kykyjään esille ja käyttää niitä laajemmin digimaailmassa.

Ajatuksemme edellä mainitusta perustui pitkälti Viktor E. Franklinin logoterapian ajatukseen, siitä että kanssakulkijan tehtävä (tässä siis ohjaajan) on olla vain taskulampulla valaisemassa erilaisia polun päitä, joista ihminen itse valitsee sopivan omien vahvuuksien ja kykyjen mukaisesti, ja näin tuoda esille ja vahvistaa myös hänen niitä omia puoliaan, jotka ovat saattaneet jäädä syystä tai toisesta huomaamatta. (Frankl 1994.)

Kommenttikierroksien jälkeen käytiin vielä kevyt palaute- ja kommentointikierros sähköpostin välityksellä. Lopuksi palautteiden pohjalta opas muokattiin siihen muotoon, että se voitiin tilaajalle luovuttaa heidän omaa jatkokäsittelyään varten.

6 OPINNÄYTETYÖN KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TUOTOS ELI OPAS

6.1 Oppaan rakenne ja sisältö

Oppaan rakenne muodostui pitkälti alkuperäistä Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan käsikirjaa mukaillen. Sisältö suunniteltiin kuitenkin virtuaaliohjaamista silmällä pitäen etenemään loogisesti siinä järjestyksessä kuin oli oletettavissa asioiden tulevan käsittelyyn virtuaaliryhmätoiminnan suunnittelussa. Toimme esille alkuperäisen Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamallin mukaisia toimintatapoja; Teematarjotin-työskentelyt, konstikori ja orientoivat välitehtävät sekä ryhmätapaamisten teemat. Nämä sovellettiin virtuaalitapaamiseen sopivaksi ja sijoitettiin oppaaseen em. loogisien järjestyksen mukaisesti.

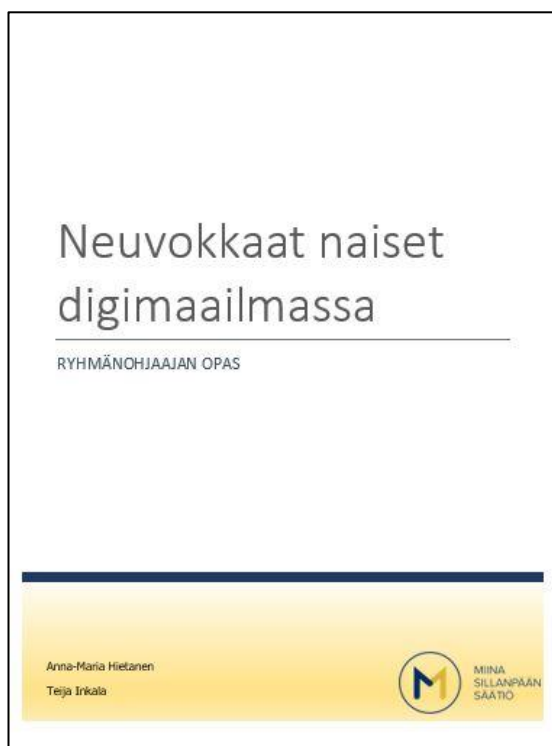
Oppaan sisällössä merkittävin osa (14 sivua) käsittelee digivinkkejä virtuaalitapaamisten varsinaisiin teemoihin liittyen. Teemojen digivinkkien avulla virtuaaliryhmän ohjaajan on

mahdollista opastaa osallistujia tutustumaan heidän itse valitsemiinsa aiheisiin digimaailmassa. Osallistujat ovat jo alussa yhdessä päättäneet teematarjotin-työskentelyä käyttäen heitä kiinnostavat asiakokonaisuudet ja miten niitä voitaisiin käsitellä. Ohjaajalla on tässä tärkeä rooli teemakokonaisuuksia esitellessä. Kehittämistehtävässä koottiin erilaisia vaihtoehtoja toteuttaa teemoja virtuaalisesti, esim. kulttuurin liittyvät vierailut virtuaalimuseossa tai oman talouden seuranta Penno-ohjelman avulla.

6.2 Oppaan ulkoasu ja julkaiseminen

Oppaan ulkoasuun ei suuremmin kiinnitetty tässä vaiheessa huomiota, koska sen viimeistely ja lopullinen layout muodostuvat tilaajan oman brändin mukaisiksi heidän markkinoinnistaan vastaavien henkilöiden toimesta ennen oppaan julkaisua heidän omissa kanavissaan. Tämä tarkoittaa siis käytännössä sitä, että opinnäytetyömme tuotos luovutetaan tilaajalle vasta opinnäytetyömme julkaisun jälkeen, jolloin heillä on siihen vapaa muokkaus- ja käyttöoikeus.

Oppaan kokonaispituus on 39 sivua ja sen kansilehti on esitelty kuvassa 3 ja sisältö on sisällysluettelon muodossa nähtävissä kuvasta 4. Varsinainen opas on kokonaisuudessaan erillisenä tiedostona, joka toimitetaan tilaajan käyttöön.



Kuva 3. Kehittämistehtävän tuotoksen eli oppaan kansilehti.

Neuvokkaat naiset digimaailmassa – Ryhmänohjaajan opas		Neuvokkaat naiset digimaailmassa – Ryhmänohjaajan opas	
Sisältö			
1	LUKIJALLE	5.4.6	Tapaamisen yhteenveto, välitehtävän anto ja tapaamisen päättäminen
2	RYHMÄTOIMINNAN TAVOITTEET	5.5	Yhdessä tehden (3.-8. TAPAAMINEN)
3	VIRTUAALIRYHMÄN OHJAAMINEN	5.6	Suunnitelmat selviksi (9. TAPAAMINEN)
3.1	Yleistä virtuaaliohjaamisesta	5.7	Ja tästä eteenpäin (10. TAPAAMINEN)
3.2	Vertaisoppiminen	6	TEEMAT RYHMÄTAPAAMISIIN – VINKKEJÄ SISÄLTÖÖN
3.3	Vuorovaikutus	6.1	Mielenhyvinvointi
3.4	Käytännön vinkkejä virtuaaliryhmän ohjaamiseen	6.2	Ravitsemus ja ruuanlaitto
3.5	Helpot ja ilmaiset ohjelmat käyttöön	6.3	Pienellä rahalla eläminen
4	VIRTUAALIRYHMÄN PERUSTAMINEN	6.4	Kulttuuri ja taide
4.1	Ryhmän vetämisestä ryhmän ohjaamiseen	6.5	Kierrätys ja kestävä arki
4.2	Työvälineiden valinta ja ryhmän käynnistys	6.6	Aktiivinen kansalaisuus
4.3	Osallistumisen edellytykset ja tietotekniset valmiudet	6.7	Liikunta ja ulkoilu
4.4	Aikukeskustelu		
4.5	Ryhmään mukaan tuleminen		
5	VIRTUAALIRYHMÄTAPAAMISTEN KULKU		
5.1	Osallistumislinkki		
5.2	Virtuaalitapaamisten kuku		
5.3	Yhteisen matkan alku (1.TAPAAMINEN)		
5.3.1	Esittely ja ryhmän tarkoitus		
5.3.2	Peisäännöt ja toimintatavat virtuaalitapaamisissa		
5.3.3	Tutustuminen ja toiveet ryhmätoiminnalle		
5.3.4	Konstikoppa (=Padlet-seinä) ja välitehtävät		
5.3.5	Tapaamisen yhteenveto, välitehtävän anto ja tapaamisen päättäminen		
5.4	Tekemällä eteenpäin (2.TAPAAMINEN)		
5.4.1	Osallistava aloitus ja kuulumiskierros		
5.4.2	Kerrataan edellistä tapaamista		
5.4.3	Päivän taukojumppa ja liikuntavinkki		
5.4.4	Teematarjotin-työskentely		
5.4.5	Digioppi		

Kuva 4. Kehittämistehtävän tuotoksen eli oppaan sisällysluettelo.

6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön sopimukset molempien oppilaitosten (Metropolia ja Xamk) ja Miina Siljanpään Säätiön välillä allekirjoitettiin marraskuussa 2020. Tutkimuslupaa emme työlle tarvitse, koska henkilötietoja tai muita yksilöön viittavia tietoja ei käsitellä. Myöskään lupaa Neuvokkaat naiset -materiaalien käyttöön ei erikseen tarvittu, koska kaikki Säätiön varoilla tehty aineisto ja tutkimus ovat julkista materiaalia.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas tulee Säätiön käyttöön. MSS näkikin erittäin positiivisena asiana sen, että vaikka hanke on itsessään jo päättynyt, Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamalli saa uudenlaisen elämän virtuaalisessa maailmassa. Opas kirjoitettiin Word-tekstinkäsittely ohjelmalla ja tiedosto luovutettiin MSS:n vapaaseen käyttöön ja mahdollisesti heidän myöhemmin tehtäviä muokkauksia ja linkkien päivityksiä varten. Jatkossa Säätiö voi itsenäisesti päättää muutoksista ja käyttää oppaan aineistoa haluamallaan tavalla.

Neuvokkaat naiset -ryhmänohjaajat voivat olla ikääntyvien kanssa työskenteleviä ammattilaisia, opiskelijoita tai vaikkapa vapaaehtoisia yksityishenkilöitä, joten kaikki ohjaajat

eivät ole välttämättä aktiivisia tietotekniikan tehokäyttäjiä. Tämän vuoksi oppaan sisältöä kirjoitettiin yleiskielellä ja mahdollisimman seikkaperäisesti, jotta lukijan olisi sitä mahdollisimman helppo seurata.

Vilka ja Airaksinen toteavat jo vuonna 2003 teoksessaan, että lähdekritiikki on välttämätöntä ja lähteiden käyttämiseen tarvitaan taitoa ja perehtymistä niiden laatuun ja uskottavuuteen (Vilka & Airaksinen 2003: 72). Vaikka he viittaavat tällä enemmänkin opinäytetyön lähdeluettelon kokoamiseen, samat periaatteet olivat meillä ohjenuorana oppaassa olevissa linkkivinkkien valinnassakin. Kiinnitimme erityistä huomiota eettisyyteen ja jaettavan tiedon luotettavuuteen. Tärkeää oli, että kaikki jakamamme linkit ja tietolähteet ovat luotettavien tahojen laatimia, koska Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan kohderyhmänä ovat ikääntyvät henkilöt, joiden oma digilukutaito ei välttämättä riitä tiedon ja sen lähteen luotettavuuden arviointiin.

Tutkimuseetiikan näkökulmasta noudatimme eettisiä sekä hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia. Työskentelyssä olimme rehellisiä, huolellisia ja noudatimme MMS:n ohjeita ja ideologiaa. Oppaaseen merkittiin viittaukset ja käytetyt lähteet asianmukaisesti. Oppaan sisällössä esiteltävät linkit ja aineistot ovat kaikki julkista materiaalia ja yleisesti saatavilla netistä. Lähteet ja niiden tekijät on mainittu esimerkiksi Creative Commons -lisenssin periaatteiden mukaisesti.

7 POHDINTA

Miina Sillanpään Säätiön päämääränä on merkityksellisen elämän mahdollistaminen. Säätiö haluaa olla mukana varmistamassa, että tulevaisuuteen liittyvät teknologiset ratkaisut perustuvat tarpeisiin, kunnioittavat yksilön itsemääräämisoikeutta sekä luovat että tukevat samalla tasa- arvoisuutta. Lähtökohtana on myös tehdä hyvää, mikä edellyttää kehitettävien ratkaisujen kielteisten vaikutusten ja riskien tarkastelua. Tutkimus- ja kehitystyö säätiössä perustuu tutkittuun tietoon ja ulkopuolisten asioiden, kuten lakien ja asetusten tuntemiseen. Eteneminen on oikeaan suuntaan, kun tutkimus- ja kehitystyössä etsitään parasta ratkaisua ihmisen kanssa yhdessä. (Launiainen 2017.) MSS:n kaikissa kehittämishankkeissa on ollut tärkeää suunnitella toimintaa juuri käyttäjälähtöisesti.

Tieto- viestintäteknologian mahdollisuutena ja haasteina yhteiskunnassa pidetään palveluiden jatkuvaa digitalisoitumista. Haasteeksi nouseekin, miten teknologia muotoutuu osaksi ihmisen arkea. Tavoitteena tulee olla ihmisten turvallisuus, sosiaalisen kanssa-

käymisen edistäminen sekä ihmisen hyvinvoinnin lisääminen teknologisessa kehityksessä. (Rahikka 2015.) Kotona asumista ja ikääntyvien itsenäisyyttä on mahdollista tukea teknologiaratkaisuilla sekä erilaisin liikkumisen ja viestinnän apuvälineillä. Ratkaisuja pitäisi ensisijaisesti hyödyntää ikäihmisen ehdoilla yksilöllisyys huomioiden. Näin pystytään tukemaan parhaiten myös toimijuutta. (Jyrkämä 2014: 68.)

Totesimme jo opinnäytetyötämme aloittaessamme, että virtuaalisen ryhmänohjauksen keinoilla on todella monia mahdollisuuksia tukea yksilön sosiaalista osallistumista ja lisätä hyvinvointia arjessa, vaikka sillä ei voikaan korvata fyysisiä ihmiskontakteja. Oppaan sisällön tarjoamilla monilla vaihtoehdoilla on mahdollista tutustuttaa ikääntyviä digitaaliseen maailmaan mielekkäällä ja matalalla kynnyksellä, kun ryhmänohjaajan ja muiden ryhmäläisten apu on lähellä. Samalla ryhmäläisillä on mahdollisuus kokea vertaistukea ja -oppimista yhdessä keskustelemalla ja vertailemalla kokemuksiaan.

Teoriaosuudessa keskityimme osallisuuden, yhteisöllisyyden ja yksinäisyyden teemoihin kunnioittaen alkuperäisen Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamallin sisältöä. Mitä enemmän asiasisältöihin perehdyimme, sitä enemmän tuli halu etsiä asiasta lisää tietoa. Haasteeksi koimme sisällöjen rajauksen ja aikataulussa pysymisen. Osaltaan tähän varmasti vaikutti myös vuonna 2020 alkanut koronapandemian aiheuttamat poikkeusolosuhteet, jotka toivat osaltaan jokaiselle opinnäytetyöhön osallistuneelle taholle erilaisia arjen haasteita. Opiskelun siirtyminen koko opinnäytetyön projektin ajaksi etätöihin vaikutti varmasti osaltaan siihen, että vertaistuen saamisen mahdollisuus oli rajallista haasteita kohdatessamme.

Tuotoksen eli Neuvokkaat naiset digimaailmassa – ryhmänohjaajan oppaan kohdalla teimme tietoisien ratkaisun, että poikkeamme alkuperäisestä ryhmätoimintamallista, jotta saamme siinä oppaan nimenkin mukaisesti siirtymisen digimaailmaan näkyväksi. Lisäsimme siis tavoitteisiin neljännen linjauksen eli digiposiitiivisuuden, jonka kylvämisen siemenet mahdollistavat osallistujien siirtymisen pikkuhiljaa kohti laajempaa digimaailmaa ja ottamaan sen toivottavasti myös enemmän osaksi omaa arkea.

Pohdimme myös sitä, onko opinnäytetyön ja oppaan nimissä ristiriitaa, kun ensin puhutaan virtuaalimaailmasta ja oppaan nimessä on digimaailma. Termejä käytetään yleensä paljolti rinnakkain ja toistensa korvikkeina. Tulimme siihen tulokseen, että koska opas on suunnattu enemmän ikääntyville ja heidän ohjaajilleen, niin käsite digimaailma on heille jo enemmän tuttu. Digistä yleensäkin puhtaana niin laajasti kaiken toiminnan yhteydessä, joten se on varmasti tullut vastaan heille jo moneen kertaan. Virtuaalimaailma käsitteenä

on vastaavasti enemmänkin tuttu niille, jotka lukevat opinnäytetöitä ja siihen liittyviä aiheistoja. Tästä syystä nimet jäivät ennalleen.

Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamallin muokkaaminen enemmän digitoimintaa ohjaavaan suuntaan mietitytti meitä hieman. Tilaajan mielestä oppaan olisi pitänyt pitäytyä vielä enemmän alkuperäisen toiminta-ajatuksen mukaisena, jolloin ohjaajaa opastava ja neuvova näkökulma olisi jäänyt oppaassa mielestämme liian ohueksi. Alkuperäinen ajatuksemme kuitenkin oli luoda vähän epävarmemmallekin ohjaajalle työkalu, jonka avulla voi helposti ohjata ikääntyvät käyttämään jo olemassa olevaa osaamistaan, motivoitumaan ja kokeilemaan rohkeasti digimaailman antimien tarjontaa yhteisen ryhmätoiminnan avulla. Kokemuksestamme olemme havainneet, että monesti ikääntyvällä on jo tietotaitoa netin käyttöön, mutta hän tarvitsee hienovaraista herättelyä siihen, miten ja mitä kaikkea sieltä voi omaksi ilokseen löytää. Tähän tarvitaan pehmeästi ohjaavaa ja ikääntyvän kanssa tasavertaista työskentelevää ohjaajaa. Tätä tarvetta varten, halusimme tämän oppaan tehdä.

Oman arviomme mukaan kehittämistehtävämme tuotos eli Neuvokkaat naiset digimaailmassa – ryhmänohjaajan opas onnistui hyvin. Se on kokonaisuutena monipuolinen tietopankki virtuaaliryhmänohjauksesta ja siinä on laajasti käytännönvinkkejä monenlaisiin tilanteisiin, joita jo edistyneempikin ryhmänohjaaja voi käyttää hyödyksi. Myös oppaaseen tehty toimintamallin hienoinen suunnanmuutos onnistui mielestämme hyvin, sillä saimme pehmenettyä liikaa opastavaa otetta pois, mutta ohjaajan näkökulman laajentaminen on toivottavasti mahdollista oppaan avulla.

Opinnäytetyön teemaa voisi seuraavaksi jatkaa selvittämällä Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintaan osallistuneiden kokemuksia virtuaalisesti toteutetuista ryhmistä. Erityisen mielenkiintoiseksi kysymykseksi mielestämme nousee se, että voidaanko virtuaaliryhmällä tukea kiinnostusta digitaalisuuteen ja osallisuuden lisääntymiseen ikääntyvillä. Virtuaalinen ryhmätoiminta on uudenlainen tapa tukea ikääntyvien toimijuutta ja osallisuutta. Jos onnistumme tällä kehitystehtävällämme saamaan positiivisia kokemuksia pienituloisille ja yksinäisille naisille, olemme lähteneet oikeaan suuntaan ryhmänohjauksen kehittämisessä. Ikääntyvien digiosaamisen lisäämisen koemme edelleenkin tärkeänä kehityskohteenä koko yhteiskunnan laajuisesti, sillä monien kokemus yksinäisyyden tunteesta on tutkimustenkin mukaan lisääntynyt ja yksi auttava ratkaisu tähän laajaan ongelmaan olisi tarjota riittävää tukea ja opastusta digimaailmaan tutustumiseen, jolloin myös yhteyksien pito läheisiin mahdollistuisi ja helpottuisi.

Omasta mielestämme onnistuimme olemaan oikeaan aikaan oikeassa paikassa tekemässä opinnäytetyömme kehittämistehtävän tuotosta yhteistyössä MSS:n kanssa. Kun ikääntyvien kanssa konkreettisesti toimiessamme jo aiemmin havaitsimme, miten poikkeusolosuhteet koronavuoden aikana rajoittivat heidän sosiaalisia kontaktejaan armatomalla kädellä, oli meille itsestään selvää, että nyt tarvitsee tehdä jotain sellaista mistä heille olisi nyt erityisesti tässä ajassa ja myös tulevaisuudessa hyötyä.

LÄHTEET

Absetz, Pilvikki 2011. Ryhmänohjaus. Teoksessa Vänskä, Kirsti & Laitinen-Väänänen, Sirpa & Kettunen, Tarja & Mäkelä, Juha: Onnistuuko OHJAUS? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Publishing Oy. 87–106.

Annaniemi, V., Rahikka, A. ja Suutari, S., 2020. Ikääntyvien naisten kokemus yksinäisyys Gerontologia -lehti Vol 34 (2) 2020 Miina Sillanpään Säätiö. Saatavana osoitteessa: <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/77397>>. Luettu 11.11.2020.

Baños, IR. M., Etchemendy, E., Castilla, D., García-Palacios, A., Quero, S., Botella, C. 2012: Positive mood induction procedures for virtual environments designed for elderly people. *Interacting with Computers*, Volume 24, Issue 3, May 2012, Pages 131-138

Castilla, D. & Garcia-Palacios, A. & Bretón-López, J. & Miralles, N. & Baños, R. & Etchemendy, E. & Botella, C. 2013. Process of design and usability evaluation of a telepsychology web and virtual reality system for the elderly: Butler. *International Journal of Human-Computer Studies* 71 (2013) 350–362.

Conbarro 2019. Digitaalinen kansalaisuus. Saatavana osoitteessa: <<https://fi.conbarro.com/ciudadana-digital-297330>>. Luettu 26.2.2021

Duodecim 2021. Ikääntyneiden ravitsemus. Duodecim terveyskirjasto. Saatavana osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086#s1>. Luettu 10.1.2021

Frankl, Viktor E. 1994. Ihmisyyden rajalla. Kuudes painos. Suom. Osmo Jokinen ja Eila Sandberg. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Geronet- Valtakunnallinen ikääntyvien digiosaamisen kehittämishanke, Jyväskylän yliopisto 2019. Geronet tietopankki. Saatavana osoitteessa: <<https://peda.net/jk/geronet>> Luettu 20.11.2020.

Heikkinen, Hannu L. T. & Jyrkämä, Jyrki 1999. Mitä on toimintatutkimus?. Teoksessa Heikkinen, Hannu L. T. & Huttunen Rauno & Moilanen Pentti (toim.). Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena Kustannus. 25-56.

Heinonen, Ulla 2008. Sähköinen yhteisöllisyys: Kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa. Väitöskirja: Turun yliopisto. Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen laitoksen julkaisuja 14. Pori: Turun yliopisto, 2008. ISBN 978-951-29-3618-2. Saatavana osoitteessa:> <http://www.doria.fi/handle/10024/39380><. Luettu 2.2.2021

IkäihMe. IkäihMe-hanke. Lapin Yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ulapland.fi/FI/Kotisivut/IkaihMe-hanke>> Viitattu 19.4.2021.

Ikäinstituutti: Vanhuuden Mieli 2015. Suvi Fried, Sirkkaliisa Heimonen, Minna Laine, Anneli Sarvimäki. Saatavana osoitteessa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf> Luettu 23.11.2020.

Ikäteknologiakeskus 2019. Yli 75- vuotiaiden digiosallisuus: kokemukset, tarpeet ja motivaatio. Saatavana osoitteessa: <https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2020/01/yli75_digiosallisuus_raportti.pdf>. Luettu 23.11.2020

Isola, Anna-Maria; Kaartinen, Heidi; Leemann, Lars; Lääperi, Raija; Schneider, Taina; Valtari, Salla; Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Saatavana osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Julkaistu 16.1.2017

Jussila, Anne-Mari 2017. Mikä ihmeen VESOTE? Vaikuttava elintapaohjaus. Terveyslääkintä 2018: 4-5. Saatavana osoitteessa: <<https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/06/3609-Terveyslääkintä-web.pdf>>. Luettu 13.1.2021.

Jyrkämä, Jyrki 2014. Ikäihmiset, teknologia, toimijuus. Teoksessa Leikas, Jaana (toim.): Ikäteknologia. VTKL Tutkimuksia 2, 2014. Helsinki: Vanhustyönkeskusliitto. 59–70

Kangassalo, Ritva & Teeri, Sari 2017. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. Gerontologia-lehti 31 (4). 278–290. Saatavana osoitteessa: <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/63106/28344>>. Luettu 24.11.2020

Knuutinen, Sami 2003. Virtuaaliryhmän kommunikointi. Tu-53.104 Johtamisen ja työpsykologian seminaari. Teknillinen korkeakoulu. Saatavana osoitteessa. < <https://www.sli-deshare.net/sknuutin/virtuaaliryhmn-kommunikointi-76345129>>. Luettu 6.2.2021

Laine, Minna 2015. Mielen voimaa – logoterapeuttinen ajattelu elämäntaitona ikääntyessä. Saatavana osoitteessa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf> Luettu 11.11.2020.

Launiainen, Helena 2017. Pohdintoja teknologisen kehitystyön etiikasta. Saatavana osoitteessa: < <https://www.miinasillanpaa.fi/uutiskirje/pohdintoja-teknologisen-kehitystyon-etiikasta>>. Luettu 20.11.2020

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600>. Luettu 12.1.2021

Mielenterveystalo n.d. Vertaistuki. Saatavana osoitteessa: ><https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>>. Luettu 27.1.2021

MIELI n.d. Mitä mielenterveys on? MIELI Suomen mielenterveysseura ry. Ajassa. Organisaatio ja toiminta. Saatavana osoitteessa: <<https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>>. Luettu 12.9.2020

MSS 2017a. Neuvokkaiden naisten konstikokoelma. Saatavana osoitteessa: > <http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2017/11/Neuvokkaiden-Naisten-Konstikokoelma.pdf>> Luettu 2.10.2020.

MSS 2017b. Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminnan käsikirja. Saatavana osoitteessa: <<https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2017/08/NN-kasikirja-digi-A4.pdf>> Luettu 2.10.2020

MSS 2021. Miina Sillanpään Säätiö. Organisaatiomme. Saatavana osoitteessa: <<https://www.miinasillanpaa.fi/organisaatiomme/>>. Luettu 2.1.2021

MSS Ekotiimi 2019. Miina Sillanpään Säätiö. Ekotiimin teemavihko. Saatavana osoitteessa:> http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2017/03/Ekotiimin_hyvinvointi_teemavihko.pdf>. Luettu 8.2.2021.

Neuvokkaiden naisten kestävätkonstit. Miina Sillanpään säätiö. Kehitämme. Neuvokkaiden naisten kestävätkonstit. www-sivusto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/neuvokkaiden-naisten-kestavat-konstit/>>. Luettu 24.11.2020.

Niini, Ella & Launiainen, Helena & Suutari, Saini. 2017. Neuvokkaat Naiset ryhmätoiminnan käsikirja. www-julkaisu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2017/08/NN-kasikirja-digi-A4.pdf> >. Luettu 24.11.2020.

Nordlund, Marika & Stenberg, Lea & Lempola, Hanna-Mari 2014. Tietoteknologian käyttö ja käyttämättömyyden syyt 75–89-vuotiailla. KÄKÄTE-projekti (Käyttäjälle kätevä teknologia) ja LähiVerkko-projekti 2014. Saatavana osoitteessa: <<https://docplayer.fi/74927-Tietoteknologian-kaytto-ja-kayttamattomyden-syyt-75-89-vuotiailla.html>>. Luettu 2.9.2020

Ojala, Tarja 2019. Iäkkäiden muistisairaiden arjen turvallisuus. OTE – Osallistava turvallisuus erityisryhmille. SPEK Tutkii 18. Helsinki: Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK. Saatavana osoitteessa: <https://issuu.com/spek_ry/docs/spek_tutkii_18>. Luettu 12.1.2021.

Opintopiirin ohjaamisen ABC. Suomen eOppimiskeskus ry. Saatavana osoitteessa: <<https://eoppimiskeskus.fi/projekti/learning-circles-in-libraries/opintopiirin-ohjaamisen-abc/>>. Viitattu 18.4.2021.

Rahikka, Anne & Tuormaa Tuija 2019. Virkeyttä ja vireyttä eläkevuosiin – arvioiva SROI eläkeläisten ryhmätoiminnan vaikutuksista. Virkeyttä ja vireyttä kotikulmilla -hanke. Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja B:45 Miina Sillanpään Säätiö sr Helsinki. Saatavana osoitteessa: <http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2020/01/MS-SROI-raportti-nettisivuille-12_2019.pdf>. Luettu 8.2.2021

Rahikka, Anne 2015. Dialogi auttavissa verkkopalveluissa. Sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten kertomuksia kommunikaatiosta. Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja A:12. Saatavana osoitteessa: <https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/12/HK-raportti_nettiin-31.pdf>. Luettu 20.11.2020

Riikonen, Merja 2018. Muistisairaana ihmisen kokemukset teknologiasta osana arkea – turvaa vai tunkeilevaa. JYU Dissertations 24. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/59785>>. Luettu 12.9.2020

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheen- vuoroja 72. Turku 2013. Saatavana osoitteessa: <<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>> Viitattu 18.4.2021.

STM 2015. Sosiaali- ja terveysministeriö. Syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävän poikkihallinnollisen ohjelman (2011–2015) loppuarvio. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana osoitteessa: <<http://stm.fi/documents/1271139/1448516/Syrj%C3%A4ytymisen+v%C3%A4hent%C3%A4minen+loppuarvio+16.4.2015+%284%29.pdf/2e6be4ae-72a5-4c94-a1ff-7ae2e389af04>>. Luettu 10.10.2020.

Tanskanen, Antti-Pekka 2017. Virtuaaliseen yhteisöllisyyteen vaikuttavat tekijät Jyväskylässä: Jyväskylän yliopisto - Tietojärjestelmätiede, pro gradu -tutkielma. Saatavana osoitteessa: <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54593/URN:NBN:fi:jyu-201706202964.pdf?sequence=1>>. Luettu 10.1.2021

THL 2019. Iäkkäät. Hyvinvointi- ja terveyserot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/iakkaat>>. Luettu 12.1.2021.

THL 2020a. Osallisuus. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>>. Luettu 14.11.2020

THL 2020b. Hyvinvointi. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>>. Luettu 10.1.2021

THL 2021. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>>. Luettu 26.1.2021

Vainio, Arttu & Viinamäki, Olli-Pekka & Pitkänen, Sari & Paavola, Juho-Matti 2017. Asiointi julkisessa hallinnossa – Kansainvälinen vertailu. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 63/2017. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-448-1>>. Luettu 12.9.2020

Valmistuneet raportit 2020. Helsingin kaupunki. Ikääntyneet digitalisoituvassa arjessa. www-sivut. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hel.fi/sote/fi/palaute/sosiaalinen-raportointi/raportit>>. Luettu 25.11.2020.

Viljaranta, Liisa. 2020. Näkökulmia iäkkäiden toimijuuteen digitalisoituvassa arjessa. Raportti. Saatavana osoitteessa: <[://www.hel.fi/static/liitteet-2019/SoTe/Palaute/sosiaalinen-raportointi/iakkaiden-toimijuus-digitalisoituvassa-arjessa.pdf](https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/SoTe/Palaute/sosiaalinen-raportointi/iakkaiden-toimijuus-digitalisoituvassa-arjessa.pdf)>. Luettu 25.11.2020.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy.

Virtanen, Viivi 2020. Virtuaalinen Toivo -ryhmä avasi mielen raja-aidat. Mieli ry. Saatavana osoitteessa: <<https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/monikulttuurisuus/mielen-hyvinvointia-ja-osallisuutta-monikulttuurisessa-suomes-1>>. Luettu 9.2.2021

WHO 2015. World report on ageing and health. World Health Organization. Saatavana osoitteessa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf;jsessionid=6DE27844EBDE778D8D802F384AF5EB53?sequence=1%3E>. Luettu 13.1.2021.

WHO 2019. Mental health: a state of well-being. World Health Organization. Päivitetty 2.10.2019. Saatavana osoitteessa: <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health> Luettu 13.1.2021.