

Jenni Karvonen

**IKÄÄNTYNEIDEN KOTONA ASUVIEN
HENKILÖIDEN SOSIAALISEN
TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN
ETSIVÄN VANHUSTYÖN JA
VAPAAEHTOISTOIMINNAN AVULLA
Kokemuksia SenioriKamu-hankkeesta**

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Jenni Karvonen
Työn nimi	Ikääntyneiden kotona asuvien henkilöiden sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen etsivän vanhustyön ja vapaaehtoistoiminnan avulla – kokemuksia SenioriKamu-hankkeesta
Toimeksiantaja	Miina Sillanpään Säätiö sr
Vuosi	2025
Sivut	35 sivua, liitteitä 3 sivua
Työn ohjaaja(t)	Marko Raitanen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia hyötyjä ikääntyneet yksin kotona asuvat henkilöt olivat kokeneet saaneensa SenioriKamu-toiminnasta ja miten toiminta oli vahvistanut heidän osallisuuden kokemustaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa yksin kotona asuvien ikäihmisten sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta tukevista tekijöistä.

Miina Sillanpään Säätiön SenioriKamu-hankkeen tavoitteena on lievittää yksin kotona asuvien ikääntyneiden henkilöiden turvattomuuden ja yksinäisyyden tunteita ja edistää heidän osallisuuden kokemustaan. SenioriKamu-hanke yhdistää ikääntyneen henkilön ja vapaaehtoisen toistensa ulkoilu- ja juttuseuraksi ja tukee kamuparin yhteistä toimintaa.

Ikääntyneiden henkilöiden kokemia hyötyjä ja osallisuuden vahvistumista arviointiin THL:n Pienet onnistumistarinat -työkalun avulla. Työkalua sovellettiin SenioriKamu-hankkeen ja sen osallistujien tarpeisiin. Opinnäytetyön aineisto koostui neljästä haastattelusta. Kaikki haastateltavat asuivat Helsingin seudulla. Haastateltavat olivat iältään 85–93 vuotta. Haastatteluhetkellä ikääntyneet henkilöt olivat tavanneet oman vapaaehtoisen kamuparinsa kanssa vähintään kolmen kuukauden ajan. Aineistosta tunnistettiin kuvauksia ja tarinoita, joita teemoiteltiin ja tarkasteltiin suhteessa haastattelurungon teemoihin.

Ikääntyneet osallistajat kokivat SenioriKamu-toiminnan hyödyiksi liikkeelle lähtemisen, avoimet keskustelut, mielialan kohenemisen ja yksinäisyyden tunteen lievittymisen. Ikääntyneiden haastateltavien tarinoista oli löydettävissä useita kuvauksia toimijuuden ja osallisuuden vahvistumisesta. Ikäihmiset kuvasivat merkityksellisiä kokemuksia kuulluksi ja arvostetuksi tulemisesta, omien kykyjen ja voimavarojen vahvistumisesta sekä vuorovaikutuksen monipuolistumisesta.

Tämän opinnäytetyön mukaan vapaaehtoistoiminnalla ja kohtaamisella voidaan tukea ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osallisuutta. Opinnäytetyö tuotti Miina Sillanpään Säätiölle laadullista kokemus- ja arviointitietoa ikääntyneestä kohderyhmästä, vapaaehtoisuudesta ja etsivästä työstä. Opinnäytetyö kertoo lisäksi SenioriKamu-hankkeen onnistumisista ja antoi kehitysideoita jatkoon.

Asiasanat: ikääntyneet henkilöt, etsivä vanhustyö, vapaaehtoistoiminta, sosiaalinen toimintakyky, osallisuus

Degree title	Bachelor of Social Services and Health Care
Author (authors)	Jenni Karvonen
Thesis title	Supporting social functioning of home-dwelling elderly people with outreach elderly work and volunteering – Experiences from the SenioriKamu-project
Commissioned by	Miina Sillanpää Foundation
Time	2025
Pages	35 pages, 3 pages of appendices
Supervisor	Marko Raitanen

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to explore what kind of subjective benefits elderly home-dwelling people had experienced within the SenioriKamu activities and how the activities had strengthened their sense of social inclusion. The objective of the thesis was to produce information about the factors that support social functioning and inclusion of elderly people living alone.

The aim of the Miina Sillanpää Foundation's SenioriKamu project is to alleviate the feelings of insecurity and loneliness of elderly people living alone at home and to promote their sense of social inclusion. The benefits experienced by elderly people and the strengthening of social inclusion were assessed using the Small Success Stories -tool produced by The Finnish Institute for Health and Welfare. The tool was applied according to the needs of the SenioriKamu project and its participants. The data of the thesis consisted of four semi-structured interviews. All interviewees lived in the Helsinki region and were 85–93 years old. At the time of the interview, the elderly had been meeting with their volunteer for at least three months. Descriptions and stories were identified from the interview data, which were then themed and examined in relation to the themes of the interview body.

The interviews showcase various subjective benefits, such as getting outdoors, open discussions, improved mood, and reduced feelings of loneliness. The stories of the elderly included several descriptions of strengthened sense of agency and social inclusion. The elderly described meaningful experiences of being heard and valued, increased capabilities and resources as well as more diverse social interaction.

As a conclusion, volunteering can support the comprehensive well-being and social inclusion of the elderly. The thesis provided the Miina Sillanpää Foundation with qualitative experience and evaluation data on the elderly target group, volunteering, and outreach elderly work. The results also describe the successes of the SenioriKamu project and provide development ideas for the future.

Keywords: elderly people, outreach elderly work, volunteering, social functioning, social inclusion

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	ETSIVÄ VANHUSTYÖ.....	8
2.1	Tausta ja toimijat.....	8
2.2	Asema suomalaisessa palvelujärjestelmässä.....	9
2.3	Menetelmät.....	10
2.4	Hyödyt	10
3	VAPAAEHTOISTOIMINTA	11
3.1	Vapaaehtoistominnan hyödyt ikääntyneelle vastaanottajalle	12
4	SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY JA OSALLISUUS.....	13
4.1	Osallisuus ja sen edistäminen	14
4.2	Osallisuuden arviointi.....	15
5	SENIORIKAMU-TOIMINTA	16
6	TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTO JA ANALYYSI.....	17
7	TULOKSET.....	19
7.1	Kuvailevat tiedot	19
7.2	SenioriKamu-toiminnan koetut hyödyt	19
7.2.1	Liikkuminen.....	20
7.2.2	Keskustelu ja vuorovaikutus	21
7.2.3	Mielen hyvinvointi ja yksinäisyys.....	22
7.3	SenioriKamu-toiminta ja osallisuus	23
7.3.1	Merkityksellisyystarinat	23
7.3.2	Pystyvyystarinat.....	24
7.3.3	Yhteenkuuluvuustarinat	25
8	YHTEENVETO JA POHDINTA.....	26
8.1	Vahvuudet ja heikkoudet	28
8.2	Eettisyys ja kestävä kehitys	29
8.3	Luotettavuus	30

8.4 Hyödyt ja jatkotutkimus.....	31
LÄHTEET.....	32
LIITTEET	

Liite 1. Pienet onnistumistarinat -haastattelurunko (alkuperäinen)

Liite 2. Pienet onnistumistarinat -haastattelurunko (muokattu SenioriKamuhanketta varten)

1 JOHDANTO

Ikääntyneiden henkilöiden yksinäisyys ja sosioemotionaalisen tuen puute ovat yleisiä. Suomen Punaisen Ristin yksinäisyysbarometrin (2024) mukaan yli 65-vuotiaiden henkilöiden parissa korostuu kokemus siitä, että he löytävät muiden ihmisten seuraa tai itseään ymmärtäviä ihmisiä vain toisinaan, harvoin tai ei koskaan. Yli 50-vuotiailla korostuu lisäksi pitkään, yli vuoden kestänyt yksinäisyyden tunne. Yksinäisyys on erityisen yleistä yli 85-vuotiailla henkilöillä (Osallistujien Suomi 2024, 2). Viimeisimmän tilaston mukaan vuonna 2022 noin joka kymmenes yli 65-vuotias ja 12 prosenttia yli 75-vuotiaista suomalaisista koki itsensä yksinäiseksi (Sotkanet s.a.).

Heikko tulotaso ja yksin asuminen ovat yhteydessä eristäytyneisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksiin. Monella ikäihmisellä esimerkiksi leskeksi jääminen, lapsettomuus, katkenneet tai vaikeat perhesuhteet ja tuttavien ikääntyminen supistavat sosiaalista verkostoa ja lisäävät kokemusta ulkopuolisuudesta. Ulkopuolisuuden tunne voi vaikeuttaa muun muassa sosiaali- ja terveyspalveluiden hakemista ja hyödyntämistä. (VALLI 2023, 9.) Yksin asuminen on toisaalta yhteydessä ennenaikaiseen raskaampien palveluiden tarpeeseen (Savikko ym. 2006). Noin 60 prosenttia helsinkiläisistä yli 65-vuotiaista henkilöistä asuu yksin (Helsingin kaupunki 2021), ja jopa 13 prosenttia yksinasuvista kokee itsensä yksinäiseksi (Högnabba & Määttä 2023, 4).

Ulkopuolisuutta kokevan henkilön voi olla vaikeaa hakea apua. Heikko tulotaso, turvattomuuden tunteet ja heikentynyt minäpystyvyyden kokemus voivat olla syitä sille, ettei henkilö hakeudu avun piiriin. Myös tiedon puute tai epävarmuus voivat vaikeuttaa avun hakemista. (VALLI 2023, 9–10.) Van Aerschotin ja Krögerin (2022) mukaan jopa neljännes apua tarvitsevistä ikääntyneistä henkilöistä ei saa sitä tarpeeksi. Avun tarpeita on enemmän niillä ikäihmisillä, joiden sosioekonominen asema on heikko. Puhutaan hoivaköyhyydestä, eli pakosta tulla toimeen ilman riittävää tai asianmukaista apua. Hoivaköyhyys voi ilmetä esimerkiksi kyvyttömyytenä päästä omasta kodista ulos itsenäisesti tai yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteina.

Bruggencaten ym. (2018) mukaan yksinäisyyden tunteita voi aiheuttaa myös sosiaalisten perustarpeiden täyttymättömyys. Osallistuminen, osallisuus ja liittymisen tunne ovat ihmisen perustarpeita, ja sosiaalisen yhteyden kokemus tukee myös esimerkiksi itsenäisen toimintakyvyn ylläpitämistä. Hoito- ja hoivapalvelut keskittyvät kuitenkin usein vain ihmisen fyysisten perustarpeiden täyttämiseen unohtaen sosiaalisten tarpeiden tukemisen (mt.; Van Aerschot ym. 2022). Van Aerschotin ym. (2022, 1–2) mukaan juuri iäkkäiden henkilöiden psykososiaaliset tarpeet ohitetaan usein. Tällaisia tarpeita ovat esimerkiksi henkilökohtainen yhteys ja tunne välittämisestä sekä sosiaalisten suhteiden ja mielenkiinnon kohteiden ylläpitäminen. Ikääntyneet henkilöt kaipaavat kiireetöntä kohtaamista ja mahdollisuuden toteuttaa itseään mielekkään toiminnan parissa.

Jotta haavoittuvassa asemassa olevien ikäihmisten kokemaa eriarvoisuutta voidaan vähentää, tulee heitä tavoittaa aiempaa tehokkaammin (Van Aerschot & Kröger 2022). Tämä kuitenkin on esimerkiksi Topon ym. (2024, 59) mukaan keskeinen haaste. Toimintaa ja palveluita tulee suunnitella yhdessä ikääntyneiden henkilöiden kanssa, jotta ne vastaavat heidän toiveitaan ja tarpeitaan aidosti.

Miina Sillanpään Säätiön SenioriKamu-hanke pyrkii lievittämään kotona yksin asuvien ikäihmisten yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteita sekä vahvistamaan osallisuuden kokemusta etsivän vanhustyön ja vapaaehtoistoiminnan keinoin. Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, miten yksin asuvien ikäihmisten psykososiaalisia tarpeita ja sosiaalista toimintakykyä voidaan tukea vapaaehtoistoiminnalla ja miten ikäihmiset itse sanoittavat kokemuksiaan.

Opinnäytetyön **tarkoituksena** oli selvittää, millaisia hyötyjä ikääntyneet, yksin kotona asuvat henkilöt olivat kokeneet saaneensa SenioriKamu-toiminnasta ja miten heidän osallisuuden kokemuksensa oli vahvistunut. Kokemuksia kartoitettiin THL:n Pienet onnistumistarinat -työkalun (2023a, 50) avulla. Työkalua sovellettiin SenioriKamu-hankkeen ja sen osallistujien tarpeisiin. Opinnäytetyön **tavoitteena** oli tuottaa tietoa yksin kotona asuvien ikäihmisten sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta tukevista tekijöistä. Opinnäytetyön tulokset kertovat lisäksi SenioriKamu-hankkeen onnistumisista, ja niitä voidaan hyödyntää hankkeen arvioinnissa ja kehittämisessä.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Miina Sillanpään Säätiö. Säätiö on yleishyödyllinen yhteisö, joka tukee ja toteuttaa ikääntyneitä henkilöitä koskevaa tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa sekä oppimista. Lisäksi Säätiö tekee kansanterveystyötä. (Tietoa meistä s.a.) Säätiö panostaa kehittämissyöissä ikäihmisten toimintakyvyn ja kuntoutumisen kokonaisvaltaiseen tukemiseen, osallisuuden edistämiseen ja tarvelähtöiseen toimintaan (Kehittäminen ja toiminta s.a.).

2 ETSIVÄ VANHUSTYÖ

Etsivä vanhustyö pyrkii tavoittamaan ikääntyneitä henkilöitä, jotka eivät ole sosiaali- ja terveystalvelujen piirissä ja joilla on korostunut riski jäädä vaille tarvittavia tai riittäviä palveluita ja apua (VALLI 2023, 6). Etsivän vanhustyön tavoitteena on tukea syrjäytymisvaarassa olevien tai syrjäytyneiden ikääntyneiden henkilöiden hyvinvointia ja itsenäistä pärjäämistä erilaisten palveluiden ja tuen avulla sekä ennaltaehkäistä ongelmia (mt. 10, 12). Etsivää vanhustyötä ei kuitenkaan ole määritelty Suomessa tarkkarajaisesti (Kuikka 2015, 13).

2.1 Tausta ja toimijat

Etsivällä vanhustyöllä on pitkät perinteet kirkon diakoniatyön ja uskonnollisten yhteisöjen parissa. Kuntien tekemästä nuorisotyöstä etsivä työ on laajentunut koskettamaan myös ikääntyneitä henkilöitä. (Kuikka 2015, 10.) Nykyisin etsivää vanhustyötä tekevät pääasiallisesti kolmannen sektorin järjestöt ja yhdistykset sekä seurakunnat.

Etsivä vanhustyö rakentuu moniammatilliselle yhteistyölle, kokemusasiantuntijuudelle ja kohdattujen ikääntyneiden henkilöiden henkilökohtaisille näkemyksille tilanteestaan. Vastuullisuus ja luottamuksellisuus luovat etsivän vanhustyön perustan ja auttavat tuomaan ikääntyneiden henkilöiden ääntä kuuluviin kunnioittavasti ja eettisesti kestäväällä tavalla. (VALLI 2023, 12.) Aktiivinen ja laaja verkostotyö eri toimijoiden kesken on keskeistä etsivän vanhustyön onnistumiselle. Onnistunut verkostotyö edellyttää yhteistä päämäärää ja tavoitetta sekä eri tahojen ja toimijoiden vuoropuhelua. (Kuikka 2015, 13; VALLI 2023, 6, 13, 30.)

Etsivän vanhustyön tekijöiltä vaaditaankin vahvaa ammatillista osaamista vanhustyöstä ja palveluohjauksesta. Työntekijällä tulee olla tietoa esimerkiksi palvelujärjestelmästä, lainsäädännöstä ja paikallisista toimijoista. Etsivää vanhustyötä tekevän henkilön tärkeimpiä ominaisuuksia on kyky ja halu kuunnella ja ymmärtää toista ihmistä aidosti ja kiireettömästi. Ammatillaisen rooli on toimia kannustajana ja auttaa ikääntynyttä henkilöä tunnistamaan ja löytämään omia voimavarojaan. Päätöksiä ei tehdä ikäihmisen puolesta, vaan häntä tuetaan niiden tekemisessä. (VALLI 2023, 12–13.)

2.2 Asema suomalaisessa palvelujärjestelmässä

Etsivä työ on osa sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301, 7. a §) mukaista yhteisösosiaalityötä tai muita sosiaalipalveluja. Etsivä vanhustyö voidaan myös nähdä osana gerontologista sosiaaliohjausta ja ennaltaehkäiseviä palveluita (Pietilä & Saarenheimo 2018, 573; VALLI 2023, 13). Etsivä vanhustyö täydentää julkisen palvelujärjestelmän riittämättömiä resursseja ja palvelujen heikkoa saatavuutta ja saavutettavuutta. Se ei kuitenkaan korvaa esimerkiksi sosiaalityötä, kuntoutusta tai terapiaa tai muita vajaita tai puuttuvia palveluita. (VALLI 2023, 8–9, 16, 30.)

Nykyinen sosiaali- ja terveystalouden palvelujärjestelmä on riittämätön ikääntyneen väestön kannalta. Esimerkiksi puutteelliset ennaltaehkäisevät palvelut, tiukat hoitoon pääsyn kriteerit, säästöpainet ja vastuiden hajauttaminen vaikeuttavat oikea-aikaista avunsaantia ja synnyttävät kohtaamatonta avuntarvetta. (VALLI 2023, 8–9.). Erityisesti heikoimmassa asemassa olevat ikäihmiset ja ikäihmiset, joilla on useita samanaikaisia ongelmia, jäävät helpommin ilman tarvitsemiinsa palveluita (Topo ym. 2024, 15, 35–36).

Palvelujärjestelmä ei useinkaan tunnista psykososiaalisia avuntarpeita tai pysty vastaamaan niihin, ja myös vastuu avun hakemisesta jää monesti yksilön vastuulle (esim. Topo ym. 2024, 40–41). Etsivässä vanhustyössä kohtaankin erityisesti ikääntyneitä henkilöitä, jotka eivät osaa tai pysty hakemaan tarvitsemiinsa palveluita, joilla ei ole riittävästi rahaa tarvitsemiinsa palveluihin tai joille ei tunnu löytyvän sopivia palveluita. Etsivän vanhustyön asiakkailla on myös kasautunutta huono-osaisuutta ja esimerkiksi fyysiseen terveyteen tai sosiaalisiin suhteisiin liittyviä, jopa elämänmittaisia ongelmia. (VALLI 2023, 13,

16; Van Aerschot 2022.) Asiakkaat saattavat kärsiä masennuksesta tai mielenterveys- tai päihdeongelmista, ja heidän sosiaalinen verkostonsa voi olla puutteellinen tai jopa olematon (Pietilä & Saarenheimo 2018, 573).

2.3 Menetelmät

Etsivän vanhustyön lähtökohtana ovat ikääntyneen henkilön yksilölliset tarpeet ja vaatimukset, ja myös työmenetelmät kehittyvät jatkuvasti niiden mukana. Etsivässä vanhustyössä ikääntyneet henkilöt kohdataan heidän omassa luonnollisessa lähiympäristössään, kuten kotona, asuinalueella tai muualla elinpiirissä. (Pietilä & Saarenheimo 2018, 573; VALLI 2023, 13.) Etsivää vanhustyötä tekevät tahot jalkautuvat tyypillisesti sinne, missä ikääntyneet henkilöt ovat, kuten ostoskeskuksiin, toreille ja kokoontumispaikkoihin ja jakavat tietoa toiminnasta ja palveluista (Kuikka 2015, 13, 17).

Yksi etsivän vanhustyön päämenetelmistä on ikäihmisen kodissa tapahtuva haastattelu- tai kartoituskäynti, jossa työntekijä kartoittaa ikääntyneen henkilön elämäntilannetta ja palvelutarpeita kiireettömästi yhdessä tämän kanssa (Kuikka 2015, 30; Pietilä & Saarenheimo 2018, 573). Etsivän vanhustyön tekijän tehtävä on kuunnella ja selvittää, mitä ikääntynyt itse ajattelee omasta tilanteestaan ja avun tarpeestaan. Työntekijä auttaa asiakasta sanoittamaan omaa kokemustaan ja toimii apuna ja tukena palveluihin hakeutumisessa. Tavoitetta kohti eteneminen voi olla hidasta ja tuki itsessään hyvin pieniäkin tekoja. (VALLI 2023, 12–13; Van Aerschot 2022.) Etsivän vanhustyön avulla ikääntyneelle henkilölle voi esimerkiksi löytyä vapaaehtoinen ulkoilu- ja juttukaveri, uusi mielekäs harrastus tai kotona asumista tukevia palveluita. Etsivän vanhustyön hankkeissa on hyödynnetty vapaaehtoistoimijoita sekä ikäihmisten tukena tai seurana että etsivän vanhustyön tekijöinä (Kuikka 2015, 31).

2.4 Hyödyt

Etsivästä vanhustyöstä on lukuisia hyötyjä. Pietilän ja Saarenheimon (2018) mukaan etsivä vanhustyö on kohentanut ikääntyneiden henkilöiden sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja psyykkistä hyvinvointia sekä mahdollistanut kohdatuksi tulemisen kokemuksia. Tuen saaminen on herättänyt toiveikkuutta tulevaisuutta kohtaan ja antanut keinoja mennä eteenpäin. Etsivän vanhustyön menetelmien avulla on lisäksi pystytty muun muassa vähentämään

yksinäisyyden tunteita, lisäämään uskallusta kodin ulkopuoliseen toimintaan ja herättämään kiinnostusta omaa hyvinvointia ja palveluiden vastaanottamista kohtaan (Kuikka 2015, 20; VALLI 2023, 13).

Kuikan (2015, 20) mukaan etsivä vanhustyö säästää yhteiskunnan resursseja esimerkiksi ympärivuorokautisen palveluasumisen ja sairaanhoidon saroilla. Etsivän vanhustyön kaltaisiin ennaltaehkäiseviin palveluihin panostamalla voidaan vähentää terveyspalveluiden käyttöä ja raskaampien palveluiden tarvetta sekä ehkäistä syrjäytymisen ja yksinäisyyden vaikutuksia (mt. 61–62). Kotona asuvien ikäihmisten määrän lisääntyessä myös etsivän vanhustyön merkitys kasvaa. (VALLI 2023, 6).

Etsivää vanhustyötä tehdään usein määräaikaikaisilla hankerahoituksilla ja vaihtelevilla menetelmillä. Useiden toimijoiden, toimintaympäristöjen ja menetelmien vuoksi etsivän vanhustyön toimintamallien vakiinnuttaminen ja niiden tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden todentaminen ja kehittäminen on haastavaa. (VALLI 2023, 6.) Toisaalta esimerkiksi Pietilä ja Saarenheimo (2018, 574) viittaavat Boumanin ym. (2008) tutkimukseen, jonka mukaan juuri tämä tekee etsivästä vanhustyöstä joustavaa ja mahdollistaa ikäihmisten tehokkaan ja laaja-alaisen tavoittamisen.

Vaikka on tärkeää pystyä osoittamaan etsivän vanhustyön yhteiskunnallinen ja kansantaloudellinen merkitys, se ei saa tapahtua ihmiskeskeisyyden ja aidon kohtaamisen kustannuksella. Ikääntyneen henkilön toiveiden ja tarpeiden on oltava etsivän vanhustyön keskiössä. Etsivä vanhustyö rakentuu ennen kaikkea luottamukselliselle suhteelle ja toimijuutta korostavalle yksilölliselle työskentelylle, jonka seurauksena ikääntynyt henkilö kykenee paremmin elämään oman näköistään elämää ja hyödyntämään omia voimavarojaan. (VALLI 2023, 6–7, 12.) Sillä on kauaskantoisia vaikutuksia niin yksilölle, yhteisöille kuin yhteiskunnallekin.

3 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminta on tavallisten ihmisten tietojen ja taitojen avulla toteutettavaa toimintaa, jota tehdään ilman rahallista korvausta. Vapaaehtoistoiminta

on kaikille avointa, ja kuka tahansa voi toimia vapaaehtoisena. Vapaaehtoisuuden periaatteita ovat muun muassa palkattomuus, tasa-arvoisuus, luottamuksellisuus ja suvaitsevaisuus. (Kansalaisareena ry 2022.)

Toimimalla vapaaehtoisena voi olla hyödyksi toiselle ihmiselle tai yhteisölle. Samalla vapaaehtoistoiminta hyödyttää tekijäänsä antamalla esimerkiksi merkityksellisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Vapaaehtoisuudella on yhteyksiä myös muun muassa parempaan fyysiseen toimintakykyyn, korkeampaan elämänlaatuun ja kohentuneeseen mielen hyvinvointiin. (Nichol ym. 2023, 29.)

Vapaaehtoistoiminnan juuret ovat köyhäinavussa ja pyyteettömässä hyvän tekemisessä. Ajan saatossa epämuodollinen auttaminen on kehittynyt kansalaisoiminnaksi ja johtanut lopulta järjestöjen muodostumiseen. Suomessa vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia tarjoavat muun muassa kansalais- ja potilasjärjestöt, yhdistykset, seurakunnat, urheiluseurat ja kaupungit. Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä esimerkiksi lasten ja nuorten, maahanmuuttajien, ikäihmisten, eläinten tai ympäristön parissa. (Kansalaisareena ry 2022.)

Tavat osallistua vapaaehtoistoimintaan vaihtelevat vertaistuellisesta toiminnasta ystävätoimintaan ja esimerkiksi talkootyöhön. Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä kertaluontoisesti, taustaorganisaation tukemana, silloin tällöin tai pitkäkestoisemmin. Vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat esimerkiksi tukea tuottava vapaaehtoistoiminta, jossa vapaaehtoinen auttaa heikommassa asemassa olevaa henkilöä, sekä osallistava vapaaehtoistoiminta, jossa vapaaehtoinen aktivoi ja auttaa toista henkilöä osallistumaan itselleen mielekkääseen toimintaan. (Kansalaisareena ry 2022.)

3.1 Vapaaehtoistoiminnan hyödyt ikääntyneelle vastaanottajalle

Vapaaehtoistoiminnalla on mahdollista vahvistaa ikääntyneiden henkilöiden hyvinvointia luomalla uusia sosiaalisia suhteita ja tarjoamalla merkityksellisiä kokemuksia (Platan 2023, 7). THL:n (2023a, 217) mukaan vapaaehtoisen keskeinen rooli onkin vahvistaa inhimillistä kohtaamista ja luoda suhde myös ammattilaisen ja asiakkaan välille. Vapaaehtoinen ei kuitenkaan korvaa ammattilaista ja toimii tasavertaisena kumppanina niin sanotulle avun saajalle.

VALLI (2023, 36) luonnehtii vapaaehtoisen tukea jopa käännteentekeväksi ikäihmisen elämässä. Vapaaehtoisen seura voi muun muassa nostaa mielialaa, laajentaa elinpiiriä ja lisätä halua ja kiinnostusta omaa itseä ja tulevaisuutta kohtaan. Kohtaamiset ja yhteinen toiminta vapaaehtoisen kanssa antavat arjelle ryhtiä ja lisäävät elämän merkityksellisyyttä. Parhaimmillaan ikääntynyt henkilö voi löytää uudestaan paikkansa yhteisössä ja yhteiskunnassa.

Vapaaehtoistoiminnan hyötyjä ikääntyneiden henkilöiden sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa (ikäntynyt avun tarvitsijana) on käsitelty tieteellisessä tutkimuksessa verrattain vähän, ja saatu tutkimusnäyttö on epävarmaa. Kuitenkin esimerkiksi Laermansin ym. (2023) mukaan vapaaehtoisen kasvokkaisella tapaamisella saattaa olla ikääntyneen yksinäisyyttä ja sosiaalista syrjäytymistä lievittävä vaikutus.

4 SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY JA OSALLISUUS

Toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön edellytyksiä selvitä ympäristön asettamista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista vaatimuksista omassa elinympäristössään (THL 2023b). Se tarkoittaa siis kykyä elää itselle mielekäästä ja omannäköistä elämää. Sosiaalinen toimintakyky rakentuu yksilön ja tätä ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan välisissä tilanteissa ja ilmenee toimijuutena, kuten sosiaalisena aktiivisuutena sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksina. Sosiaalinen toimintakyky määrittää toimijuutta, eli yksilöllisten kykyjen ja voimavarojen hyödyntämistä käytännössä. (Tiikkainen & Pynnönen 2018; THL 2023b.)

Sosiaalisen aktiivisuuden puutteen on tutkimuksissa todettu voivan johtaa syrjäytymiseen ja yksinäisyyden tunteisiin, jotka puolestaan ovat yhteydessä muun muassa heikentyneeseen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja ennenaikaiseen kuolemaan (esimerkiksi Suragarn ym. 2021). Yksinäisyyden on lisäksi havaittu olevan yhteydessä muun muassa haurauteen (Kojima ym. 2022), matalampaan itsearvioituun terveyteen sekä aloitekyvyttömyyteen ja heikompaan minäpystyvyyden tunteeseen (Di Perna ym. 2023).

Tässä opinnäytetyössä sosiaalista toimintakykyä tarkasteltiin osallisuuden kokemuksen kautta.

4.1 Osallisuus ja sen edistäminen

THL:n (2023a, 17; 2024) mukaan osallisuutta on tunne siitä, että kuuluu johonkin. Itsensä osalliseksi tunteva ihminen kokee olevansa osa laajempaa kokonaisuutta ja tulevansa kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Osallisuutta on myös kokemus sitä, että pystyy vaikuttamaan omaan elämänsä ja ottamaan osaa oman yhteisönsä keskusteluun, toimintaan ja päätöksiin. (Nivala 2021; Nousiainen 2021, 156; THL 2023a, 17.)

Nousiaisen (2021, 156) mukaan osallisuuden edellytyksiä ovat kuuluminen sosiaaliseen vuorovaikutussuhteeseen, kuten perheeseen tai kansalaisyhteiskuntaan, sekä mahdollisuus yhteisöllisyyteen ja vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Näiden edellytysten hyödyntäminen vaatii yksilöltä motivaatiota, joka puolestaan rakentuu merkityksellisyyden, minäpystyvyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksista. Osallisuuden vahvistaminen vaatii näin ollen näiden tekijöiden vaalimista. (Mt. 156–157.)

Osallisuuden kokemusta voidaan vahvistaa luomalla ihmisten välisiä merkityksellisiä sosiaalisia suhteita ja tukemalla yhteiskunnan toimintaan kiinnittymistä (Nivala 2021). Nousiaisen (2021, 163) mukaan osallisuuden vahvistaminen tapahtuu arjessa ja sen toimintaympäristöissä, arkisten kokemusten kautta. Keskeistä osallisuuden edistämisessä on se, että ihminen itse uskoo mahdollisuksiinsa: Mitä enemmän ihminen uskoo osallisuuteensa, sitä enemmän hän hyödyntää mahdollisuuksiaan sen edistämiseen. Myönteisesti mahdollisuksiinsa suhtautuva ihminen siis näkee osallistumisen ja toimijuuden paikkoja ja uskaltaa tarttua niihin todennäköisemmin kuin itsensä osattomaksi kokeva ihminen. (THL 2023a, 17, 19.)

Osallisuuden kokemus on yhteydessä lisääntyneeseen hyvinvointiin ja parempaan elämänlaatuun. Osallisuuden kokemuksen on havaittu lisäksi olevan yhteydessä parempaan terveyteen ja toimintakykyyn sekä korkeampaan turvallisuuden tunteeseen, minäpystyvyyteen ja tulevaisuudenuskoon. Matala osallisuuskokemus puolestaan on yhdistetty muun muassa heikompaan taloudelliseen ja sosioekonomiseen asemaan, psyykkiseen kuormittuneisuuteen ja yksinäisyyden tunteeseen. (THL 2023a, 28–29.)

4.2 Osallisuuden arviointi

Osallisuutta edistävää toimintaa on tärkeää arvioida sen tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden toteamiseksi sekä toiminnan kehittämiseksi. THL:n (2023a, 27) mukaan osallisuuden edistämiseen tähtäävien toimenpiteiden onnistumisen tärkein mittari on ihmisen *oma kokemus* osallisuudestaan.

Yksi työkalu osallisuutta edistävän toiminnan arviointiin on THL:n laadullinen Pienet onnistumistarinat -arviointityökalu. Työkalulla pyritään kartoittamaan sekä osallisuuden kokemuksen lisääntymiseen vaikuttavia mekanismeja että osallisuuden merkitystä osallistujille. Kerätyn tiedon avulla saadaan käsitystä siitä, millaiset toimintamuodot ovat osallisuuden lisäämisessä toimivia. (THL 2023a, 50.) Pienet onnistumistarinat -työkalu on kehitetty heikoimmassa asemassa olevien henkilöiden osallisuuden arviointiin, mutta sitä voidaan hyödyntää myös muihin kohderyhmiin (mt. 51, 54). Työkalun perustana on narratiivinen tutkimusperinne (mm. Georgakopoulou 2015), ja se on kehitetty osana THL:n Sokra-hankkeen osallisuusvaikutuksia selvittävää arviointitutkimusta (Nousiainen 2021). Tässä opinnäytetyössä Pienet onnistumistarinat -arviointityökalua sovellettiin SenioriKamu-toimintaan osallistuneiden ikääntyneiden henkilöiden osallisuuden kokemuksen arviointiin.

Pienet onnistumistarinat -arviointityökalulla haastatellaan niitä osallistujia, joiden osallisuutta pyritään lisäämään. Haastattelut ovat puolistrukturoituja teemahaastatteluja, jotka käsittelevät osallisuuden kokemusta merkityksellisyyden kokemusten, toimijauskomusten ja sosiaalisten suhteiden laadun kautta (THL 2023a, 50, 56–57). Tavoitteena on tunnistaa haastatteluista pieniä yksittäisiä kokemuksia, jotka ovat vahvistaneet osallistujan osallisuuden kokemusta. Näitä kokemuksia kutsutaan pieniksi onnistumistarinoiksi. Tarina on kuvaus tapahtumasta, ja se sisältää ajallisesti etenevän rakenteen, jossa on alku ja loppu. (THL 2023a, 58–59.) Tarinoiden kautta pyritään tuomaan kuuluviin osallistujan oma ääni ja henkilökohtaiset kokemukset. Pienet onnistumistarinat -työkalu ei ole kaiken kattava arviointimalli, ja sen tueksi tarvitaan myös esimerkiksi kysely- tai havainnointitietoa. (Mt. 50–51.)

Pienet onnistumistarinat -haastattelun on tarkoitus olla mahdollisimman luonteva keskustelu osallistujan ja haastattelijan välillä. Haastattelut toteutetaan

kahden kesken molemmille yhteisellä kielellä ja luottamuksellisen ilmapiirin vallitessa. (THL 2023a, 53, 55.) Keskeistä on, että osallistujat itse pääsevät ääneen, jotta saadaan kiinni yksilöllisistä kokemuksista ja vaikutuksista. Osallisuutta kun ei voi havainnoida vain ulkoisesti, ja eri ihmiset kokevat asiat eri tavoin. (Mt. 52.)

5 SENIORIKAMU-TOIMINTA

SenioriKamu on Miina Sillanpään Säätiön koordinoima kolmivuotinen (2023–2025) hanke. Hanketta tukee sosiaali- ja terveysministeriön alainen sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. SenioriKamu-hankkeen tavoitteena on lievittää yksin kotona asuvien ikääntyneiden henkilöiden turvattomuuden ja yksinäisyyden tunteita ja edistää heidän osallisuuden kokemustaan. (SenioriKamu s.a.)

SenioriKamu-hankkeen osallistujat ovat yksin kotona asuvia ikääntyneitä henkilöitä. Heitä tavoitetaan etsivän vanhustyön keinoin jalkautumalla ikäihmisten arjen toimintaympäristöihin ja jakamalla esitteitä esimerkiksi kirjastoihin, palvelu- ja terveyskeskuksiin sekä seurakuntien tiloihin. Ikääntyneet henkilöt ottavat pääosin itsenäisesti yhteyttä hanketyöntekijään, jonka jälkeen hanketyöntekijä sopii alkuhaastattelun ikääntyneen henkilön kanssa tämän kotiin. Haastattelussa kartoitetaan ikäihmisen yksinäisyyden, turvattomuuden ja osallisuuden kokemuksia. Lisäksi selvitetään toiveita SenioriKamu-toiminnalle ja vapaaehtoiselle. (Karvonen 2024.)

Yksin kotona asuvien ikäihmisten lisäksi hankkeessa etsitään ja valmenneetaan vapaaehtoisia henkilöitä. Hanketyöntekijä yhdistää ikäihmisen ja vapaaehtoisen ”kamupariksi” ja on mukana kamuparin ensimmäisessä tapaamisessa. Kamuparit tapaavat toisiaan säännöllisesti ja viettävät mukavaa aikaa yhdessä ikääntyneen lähialueella. Toiminta on lähtökohtaisesti maksutonta ulkoilua ja muuta ajanviettoa. Yhdessä voidaan mennä esimerkiksi kävelylle, kirjastoon tai osallistua paikallisiin tapahtumiin. Hanke tukee kamuparien yhteistä toimintaa mahdollistamalla arjen elämyksiä, kuten yhteisen reissun elokuvaan tai teatteriin. (SenioriKamu s.a.) SenioriKamu-toiminnan tarkoituksena on edistää osallistujien arjen toiminta- ja vaikuttamismahdollisuuksia ja tuottaa kohdatuksi tulemisen kokemuksia. Samalla toiminta antaa merkityksellisyyden

kokemuksia, mielekästä tekemistä ja seuraa myös vapaaehtoiselle. (Karvonen 2024.)

Hanketyöntekijä pitää säännöllisesti yhteyttä kamupariin. Noin kolme kuukautta kamuparin muodostumisen jälkeen hanketyöntekijä haastattelee ikään-tyneen osallistujan ja kysyy tämän halukkuutta osallistua Pienet onnistumistarinat -haastatteluun. Hanketyöntekijä kutsuu ikääntyneistä osallistujista haastatteluun ne, jotka ovat kokeneet kamuparitoiminnan onnistuneena ja joilla hanketyöntekijä arvioi olevan riittävät kyvyt kertoa kokemuksistaan sanallisesti. (Karvonen 2024.)

Miina Sillanpään Säätiö toteuttaa SenioriKamu-toimintaa Helsingissä Kontulan ja Malmin kaupunginosissa sekä lähialueilla. Harjulan Settlementti toteuttaa samaa toimintaa Lahdessa. Tämä opinnäytetyö keskittyi Helsingin alueen SenioriKamu-toiminnan osallistujiin.

6 TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTO JA ANALYYSI

Opinnäytetyön aineisto koostui ikääntyneiden yksin kotona asuvien henkilöiden puolistrukturoiduista teemahaastatteluista. Haastattelut kertoivat SenioriKamu-toimintaan osallistumisesta vuonna 2024. Haastateltavat valikoituivat niistä Helsingin alueen SenioriKamu-toimintaan osallistuneista ikäihmisistä, joilla oli opinnäytetyön aineiston keräämisen aikaan ollut vapaaehtoinen ulkoilu- ja juttukaveri, ”kamupari”, vähintään kolmen kuukauden ajan. Näin voitiin olettaa, että SenioriKamu-toiminnalla on ollut heille ainakin jonkinlaisia vaikutuksia. Haastatteluun valittiin THL:n ohjeistuksen (2023a, 53–54) mukaisesti ensisijaisesti toiminnan myönteisesti kokeneita osallistujia, jotta saatiin kiinni toiminnan myönteisistä vaikutuksista ja koetuista hyödyistä.

Helsingin hanketyöntekijä pyysi ikääntyneitä osallistujia haastatteluun henkilökohtaisesti ja toteutti teemahaastattelut ikääntyneiden osallistujien kanssa heidän kotonaan (Karvonen 2024). Alkuperäistä Pienet onnistumistarinat -haastattelurunkoa muokattiin THL:n (2023a, 54) suosituksesta soveltumaan paremmin SenioriKamu-hankkeen ja sen osallistujien tarpeisiin. Alkuperäinen Pienet onnistumistarinat -haastattelurunko on liitteessä 1. Muokatun haastat-

telurungon alkuun lisättiin lyhyt alustus, jossa selostettiin haastattelun käyttö-tarkoitus sekä kerätyn aineiston hyödyntäminen ja säilyttäminen. Sen lisäksi, että osallistujia pyydettiin kertomaan omin sanoin siitä, mitä SenioriKamu-toiminta on merkinnyt heille, heitä pyydettiin muun muassa kuvailemaan vapaaehtoisien kanssa vietetyn ajan herättämiä tunteita ja toiminnan koettuja hyötyjä. Osallistujia pyydettiin myös kuvailemaan asioita, joihin he ovat voineet toiminnassa ja tapaamisissa vaikuttaa, ja kertomaan, millaisia näkemyksiä heillä on tulevaisuudesta. Muokattu haastattelurunko on esitelty liitteessä 2.

Haastattelut tallennettiin ja kerätty haastatteluaineisto litteroitiin. Osallistujien ääni tuotiin opinnäytetyössä esiin suorien sitaattien avulla. Aineistoa käsiteltiin anonymisti, eikä haastateltujen osallistujien henkilöllisyyttä voi tunnistaa opinnäytetyöstä. Haastattelun ohella osallistujista oli olemassa määrällistä tietoa, kuten ikä- ja sukupuolitietoja.

Aineiston analyysin ensimmäinen askel oli tunnistaa litteroiduista haastatteluista kuvauksia koetuista hyödyistä sekä niiden sisältämät onnistumistarinat. Hyvä tarina kertoo, millainen kokemus on lisännyt osallisuuden tunnetta ja millä tavalla lisääntynyt osallisuus näkyy osallistujan arjessa (THL 2023a, 58–59). Tarkoituksena oli tunnistaa haastatteluaineistosta useita yksittäisiä ja pieniäkin myönteisiä kuvauksia osallistumisesta SenioriKamu-toimintaan.

Tarinoiden tunnistamisen jälkeen pyrittiin löytämään niiden merkitys kertojalleen ja tulkitsemaan niiden suhdetta yksilön toimijuuteen ja osallisuuden kokemukseen. Merkityksiä tarkasteltiin suhteessa haastattelurungossa esiteltyihin teemoihin (merkityksellisyys, toimijauskomukset, sosiaalisten suhteiden laatu). Se, mihin teemaan liittyvässä haastattelun kohdassa onnistumistarina ilmenee, voi kertoa sen merkityksestä kertojalleen (THL 2023a, 59). Tarinoiden ohella haastatteluaineistosta pyrittiin löytämään osallisuuden vahvistumisesta kertovia aikamuotoja, tilanteita tai tapahtumia. Aineistoa myös tyypiteltiin toistuvien tarinoiden, tapahtumien tai niiden osien tunnistamiseksi. Toistuvuus lisää ymmärrystä toiminnan todennäköisimmistä vaikutusmekanismeista ja lisää laadullisesta aineistosta tehtyjen tulkintojen uskottavuutta. (mt. 60.)

7 TULOKSET

7.1 Kuvailevat tiedot

Opinnäytetyön aineisto koostui neljästä Pienet onnistumistarinat -haastattelusta. Haastatelluista henkilöistä kaikki asuivat Helsingissä, kaksi Kontulan kaupunginosassa, yksi Pihlajistossa ja yksi Pukinmäessä. Haastateltavista yksi oli mies ja kolme naisia. Haastateltavat olivat haastatteluhetkellä iältään 85–93 vuotta. Kaikilla haastatelluilla oli terveyshaasteita, kuten astma, osteoporoosi, kipuilua tai tasapaino-ongelmia. Kenelläkään haastatelluista ei ollut diagnosoitua muistisairautta. Kaikki haastattelut olivat siviilisäädyltään leskiä, ja heillä oli aikuisia lapsia.

Haastatellut henkilöt olivat tulleet mukaan SenioriKamu-toimintaan lehti-ilmoituksen tai jalkautumisen innoittamana tai tuttavavan suosituksesta. Henkilöt olivat tavanneet oman vapaaehtoisen kamuparinsa kanssa keskimäärin neljästä kuuteen kuukautta ennen haastattelua. Kamuparien tekemiseen oli kuulunut SenioriKamu-toiminnan periaatteiden mukaisesti yhteistä ulkoilua, kuten kävelylenkkejä. Yksi kamupareista oli pelannut keskenään koripalloa. Parit olivat tavanneet toisiaan keskimäärin kerran viikossa.

Haastattelujen kesto oli 45–52 minuuttia. Litteroitua haastatteluaineistoa koostui noin 40 sivua. Aineisto sisälsi useita kuvauksia SenioriKamu-toimintaan osallistuneiden ikäihmisten kokemista hyödyistä ja osallisuutta vahvistavista kokemuksista. Seuraavassa on siteerattu haastateltujen henkilöiden kertomia tarinoita sekä niiden katkelmia ja tyypitelty niitä koettujen hyötyjen ja osallisuuden vahvistumisen näkökulmista. Sitaateista on alleviivattu kohtia, jotka kertovat tehdyistä havainnoista. Vapaaehtoisten etunimet on poistettu sitaateista kamuparin yksityisyyden suojelemiseksi.

7.2 SenioriKamu-toiminnan koetut hyödyt

Ikääntyneet haastateltavat kuvasivat SenioriKamu-toimintaan osallistumisen ja vapaaehtoisen kanssa vietetyn ajan tuoneen heille monipuolisesti hyötyjä. Hyödyt toistuivat eri haastateltavien välillä ja olivat luonteeltaan hyvin kokonaisvaltaisia.

7.2.1 Liikkuminen

Kaikki haastattelut ikäihmiset mainitsivat yhtenä SenioriKamu-toiminnan merkittävimmistä hyödyistä liikkeelle pääsemisen. Kuvauksissa toistui kokemus siitä, että ikääntynyt henkilö oli saanut arkeensa jotain lisää. Liikkumiseen liittyi myös myönteisiä tunnekokemuksia, ja ilman liikkeelle pääsyä elämä koettiin laadultaan heikommaksi. Ikääntyneet henkilöt kuvasivat kokemuksiaan muun muassa seuraavilla tavoilla:

”Se on merkinny paljon mun vapaa-ajan toimintaan sillä lailla, että mä oon päässy jonkun kanssa pelaamaan ja saanu iloisen kaverin siitä harrastuksesta. Ja meillä on ollu hyviä hetkiä siel kentällä. Kyllähä se henkistä ja fyysistä kuntoa edistää, kaikki tämmöne, ... muutehan sitä jäis tänne istumaa vaa, niin ku moni tekee” [Herra 87 v.]

”Ku mä aloin tulla parempaan kuntoon, niin mä kaipasin tämmöstä jotain, jotain seinien ulkopuolelle. Ja sen takia mä otin yhteyttä, ja sain kävelykaverin, mikä on osoittautunu erittäin hauskaksi. -- Onhan se semmosta, että jos minä en lähtis ulos, mä istusin, mä jäykistyisin.” [Rouva 93 v.]

Vapaaehtoisen seura ja tuki koettiin tärkeänä, sillä ne kannustavat lähtemään ulos omasta kodista ja antavat myös lisää rohkeutta liikkumiseen. Vapaaehtoisen avulla ikäihmisille oli mahdollistunut pääsy sellaisiin paikkoihin, joihin lähteminen itsenäisesti ei olisi mahdollista, kuten käy ilmi seuraavista sitaateista:

”Se on hyvä siitä, että mul on henkilö, jonka kanssa mä voin lähtee lenkille tonne, koska mä vähän epävarma oon. -- Se on tuntunu mukavalta, kun mä pääsen liikkumaan hänen kanssaan tonne ulos vielä ennen kun tulee kauheet pakkaset. -- Nyt viimeksi oltiin ja pääsen ulkoilemaan, -- Ja näiden vaivojen kanssa mä en yksin uskalla lähtee ulos.” [Rouva 90 v.]

”Ja tosissaan hän vie minut sinne Longinjoen rantaan, missä myös nautin kulkea siellä metsän keskellä melkein. Ja sitten viel kun se lähtee tuonne tommosiin paikkoihin, en mä tiiä, jos se käyttäs vaan pelkästään jotain katua, mentäs tonne ja tultas takasin, niin se vois olla vähän tylsää.” [Rouva 85 v.]

Liikkeelle lähtemisellä ja ulos pääsemisellä oli ikääntyneille henkilöille myös henkistä jaksamista edistävä ja voimavaroja lisäävä vaikutus. Vapaaehtoisen kanssa vietetyt ulkoiluhetket auttoivat irtautumaan arjesta, ja niiden jälkeen kotiin palaaminenkin tuntui mielekkäämmältä. Kotona pystyttiin myös palaamaan aiempiin mukaviin hetkiin ja hakemaan niistä voimaa:

"...mä lähdän neljän seinän sisältä pois. Sit taas koti tuntuu mukavalta, ku tulee. -- Ja sen jälkeen, ni mä tulen kotiin, ni mä saan muistella kaikkea tätä, mitä me ollaan puhuttu. Et se on hyvin tämmönen myönteinen kokemus."
[Rouva 93 v.]

"On semmonen hyvä olo jollain tavalla. -- Mul on, tullu on parempi olo kun tulee sieltä." [Rouva 85 v.]

7.2.2 Keskustelu ja vuorovaikutus

Ulkoiluseuran lisäksi kaikki haastattelut ikäihmiset mainitsivat vapaaehtoisen kanssa käydyt keskustelut itselleen tärkeinä ja merkityksellisinä. Keskusteluista puhuttaessa korostui vuorovaikutuksen arkisuus ja avoin luonne. Vapaaehtoisen kanssa pystyy puhumaan asiasta kuin asiasta ja keskustelu vie mennessään:

"-- Ku me puhutaan. Ei meillä ole sillon tätä ympäristöä eikä tämmöstä. Me höpötetään kaikkee. Kaiken näköstä, mikä on ihan, välillähän se on ihan jossain muualla eikä metsätiellä." [Rouva 93 v.]

"-- hänelle voi keskustella ihan tavallisista asioista, mitä on." [Rouva 90 v.]

Erityisen myönteisenä koettiin se, että vapaaehtoisen kanssa voi puhua ilman tunnetta siitä, että tulee tuomituksi tai hiljennetyksi. Myös vastavuoroinen keskustelu, jossa vapaaehtoinen kuuntelee mutta myös kysyy ja osoittaa huolenpitoa, nousi esille useasti. Vapaaehtoisen kanssa oli pystytty muodostamaan verrattain lyhyessäkin ajassa luottamuksellinen ihmissuhde, joka koettiin erityislaatuisena. Ikäihmiset kuvasivat vapaaehtoisen kanssa keskustelun merkitystä esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

"Ja se on kuitenkin kiva, että on semmone, jolle voi soittaa ja puhuu asioista, koska hän haluaa kuunnella kanssa, eikä sano, ettei puhuta tommosista, vaa hän kuuntelee kyllä ja kysyy aina vointia ja se on ihanaa, semmonen. ...vuorovaikutus, saa puhua ja nauraa hänen kanssaan, nii se on mulle suuri asia." [Herra 87 v.]

"-- mä niin voin luottamuksellisesti puhua hänelle kaikki asiat, et mun ei tarvi ottaa, ajatella --, että uskallanks mä tuon nyt sanoa vai en. Mä voin keskustella ihan mistä vaan, ihan mistä vaan henkilökohtasesta. Eikä hän tyrmää, ei koskaan sano et en mä jaksa kuunnella, mitä nyt tommosia puhut. -- ... joku sellanen ihminen jonka kans voi keskustella silleen, niit on harvoin. Ei kaikkien kans pysty. -- Kyllä minä luotan häneen. Ihan sataprosenttisesti." [Rouva 85 v.]

7.2.3 Mielen hyvinvointi ja yksinäisyys

Ikäihmiset kokivat vapaaehtoisen kanssa vietetyn ajan vaikuttaneen myönteisesti heidän mielen hyvinvointiinsa. Kohtaamiset olivat tuoneet arkeen iloa, ja ikäihmiset kokivat piristyneensä kohtaamisten ansiosta. Vapaaehtoisen kanssa vietetyn ajan koettiin vievän ajatukset pois arjen murheista ja vähentävän mielen kuormitusta. Myönteisiä kokemuksia kuvattiin muun muassa seuraavilla tavoilla:

”Mä oon paljon ilosampi. -- Ja tämmöinen... -- Voisko sanoa, että avonaisempi. On kevyempi olo. -- On paljon pirteempi. Koska me puhutaan siinä, ei semmosta asiaa varmaan ole, mitä ei käsitellä.” [Rouva 93 v.]

”...kun tuonne lähtee [vapaaehtoisen] kans kävelemään, niin se piristää, se piristää niin. Siis jollain taval ne surut ja murheet häipyy siitä niin. -- Kyllä, mä tunnen itseni jollain taval semmoseks... onnelliseksi, sellaseks. -- mä jollain taval rentoudun siinä. -- saa olla ihan ku Ellun kana.” [Rouva 85 v.]

”Se on ollu... se on hyvä. Siinä vähä unohtuu nää murheet, maiset murheet. Emmä ilman niitä pärjäis täällä kyllä.” [Herra 87 v.]

Ikääntyneet henkilöt kokivat vapaaehtoisen kanssa vietetyn ajan myös lievittäneen yksinäisyyden tunnetta. Arkeen oli tullut säännöllinen ihmiskontakti, jonka läsnäolo koettiin tärkeänä ja jonka tapaamista odotettiin ennakoon:

”...mä en tunne enää itteeni yksinäiseksi. Mul ei oo yksinäisyyttä. Ja joka viikko on päivä, mitä mä odotan, ku me tavataan [vapaaehtoisen] kanssa ja lähetään. Ja siitä se lähtee se puhe, ja se loppuu sit vasta, ku sanotaan hei tossa pihalla. ...en enää ole niin paljon yksin.” [Rouva 93 v.]

”-- Ja aika päivät jää kauheen pit-, jos ei kukaan käy eikä kukaan ei soitakaan eikä mitään, on semmosiaki päiviä. Niin must se on kauheen ihana, että hän on, yhtenä päivänä hän on. Mä tiedän, että hän tulee ja on ihan mukava taas lähtee lenkille hänen kanssaan tässä kotoonta, sisältä pois, ku täällä on aamusta iltaan. Yksinäistä sit on ja tommosta.” [Rouva 90 v.]

Kaiken kaikkiaan vapaaehtoisen seura oli kohentanut iäkkäiden osallistujien elämänlaatua. Vapaaehtoisen tapaaminen nähtiin merkityksellisenä lisänä arkeen, jota ilman tai jonka päättyessä asioiden ajateltaisiin olevan huonommin. Ikäihmiset kuvasivat vapaaehtoisen merkitystä arjessa muun muassa näin:

”-- se on mulle tämmönen, sanottaisiko, viikon kohokohta. Koska siinä saa, se on sekä fyysisesti että henkisesti piristävä. Ku lähetään ulos ja vaihetaan ajatuksia. Voiko parempaa olla? -- Arvostan hirveesti. Jos ajattelee sitä, että mul ei olis oikeestaan täällä yhtään mitään.” [Rouva 93 v.]

”Mun täytyy sanoo et mä oon jollain taval ihan onnellinen, kun nyt tuli tuo [vapaaehtoinen]. Se et mä oon tyytyväinen. -- Mun elämäs on tällä hetkel mun mielestä kaikki hyvin.” [Rouva 85 v.]

”Kyllä mä oon hirveen tyytyväinen tästä, et hän käy mun luona. -- Kyllä mä oon, mä oon erittäin tyytyväinen kyllä, että ihan ikävä juttu, jos jäis pois. Mä iloinen olen siitä, että mä oon saanu tommosen ihmisen. Toivotaan jatkus, et ei vaan loppus nyt. Se ois tärkeätä.” [Rouva 90 v.]

7.3 SenioriKamu-toiminta ja osallisuus

Ikääntyneiden haastateltavien tarinoista oli löydettävissä useita kuvauksia toimijuuden ja osallisuuden vahvistumisesta. Ikäihmisten tarinat ja kokemukset luokiteltiin ja nimettiin Nousiaisen (2021, 159–162) tavoin merkityksellisyys-, pystyvyys- ja yhteenkuuluvuustarinoihin. Tarinoiden luokittelu ei kuitenkaan ole näin suoraviivaista, ja tarinat voivat sopia useampaan luokkaan. Luokittelusta huolimatta kaikki tarinat kertovat yleisestä osallisuuden tunteen vahvistumisesta.

7.3.1 Merkityksellisyystarinat

Ikääntyneiden haastateltavien tarinat sisälsivät useita kuvauksia tilanteista, joissa he olivat kokeneet olevansa näkyviä, tärkeitä ja arvostettuja omana itsenään. SenioriKamu-toiminnan pystyikin tulkitsemaan vahvistaneen heidän *merkityksellisyyden* kokemustaan. Merkityksellisyys rakentui tarinoissa vapaaehtoiselta saadusta tunnustuksesta ja ymmärryksestä. Ikääntyneet osallistujat olivat saaneet kokemuksen siitä, että heitä arvostetaan iästään huolimatta ja ehkä juuri sen takia. Muun muassa seuraavien katkelmien voitiin tulkita kertovan merkityksellisyyden lisääntymisestä:

”No se keskustelujuttu, se on tärkeintä ja se, että hän huomioi, että minäkin olen olemassa. -- No sehän on kauheen, todella todella hyvä tuntu, että kuitenkin on ihmisiä, jotka ymmärtävät vielä vanhaa ihmistäkin ja sairasta. Se on tärkeää, joo. -- kyllä hän ihan huomaa, että minä oon tyytyväinen ollunna, ku hän on ja iloitsen siitä, ku hän on mun kanssa täällä.” [Rouva 90 v.]

” -- ku on 87-vuotias, nii eihän se voi olla samallaista ku 40-vuotiaan, että hän ymmärtää sen. -- Joo, ku moni on semmone, että ei se ymmärrä, --, että joku on nii vanha, ne pitää vaan, että sen pitää samat suoritukset tehdä ku nuorempi, mut eihän se niin koskaan mene.” [Herra 87 v.]

Merkityksellisuuden tunnetta oli myös vahvistanut tunne omasta hyödyllisyydestä toiselle ihmiselle. Esimerkiksi 87-vuotias mies kertoi, että hänen kamuparinsa oli ottanut koiranpennun. Kamupari oli pyytänyt miestä koiranulkoilutusseuraksi. Mies kuvaili kokemustaan seuraavalla tavalla:

Haastateltava: ”Koiraa tulee ja [vapaaehtoinen] lupas ottaa mut lenkille mukaan koiran kanssa, sit meil on seki. --”

Haastattelija: ”Nii ja koiraa pitää kuitenkin ulkoiluttaa, ...”

Haastateltava: ”Joo, sen takia just se sano, että mua tarvitaa. Kyllä sii on hauska juttu tulos.”

7.3.2 Pystyvyystarinat

Seniorkamu-toiminnan kautta myös ikääntyneiden osallistujien arjen toimintakyky ja *toimijuus* olivat vahvistuneet. Pystyvyystarinoiden kautta ikäihmiset kuvasivat, kuinka heidän minäpystyvyyden kokemuksensa oli vahvistunut ja luottamus itsenäiseen pärjäämiseen lisääntynyt. Ikäihmiset kokivat pystyvänsä Seniorkamu-toimintaan osallistumisen myötä tekemään asioita eri tavalla kuin ennen. Esimerkiksi 93-vuotias rouva, joka arkaili aiemmin yksin liikkeelle lähtemistä, kertoi haastattelussa lähtevänsä *”useammin ulos. Että niinäki päivinä, kun ei ole muuta menoa, ni mä lähen lenkille.”*

Seniorkamu-toimintaan osallistumisen myötä ikäihmiset olivat pystyneet refleктоimaan omaa toimintaansa uudella tavalla ja havainneet itsessään myönteisiä muutoksia:

”Paremmiin jaksan nyt. -- Se on hyvä, sitä ei huomioi, sitten vasta, ku huomaa, et nythä mä jaksan aika hyvin, emmä hengästykkää nii... mm. Ni siinno semmonenki positiivine vaikutus.” [Herra 87 v.]

” -- ehkä mä olen parempi keskustelemaan. -- Ehkä minä olen oppinut kuuntelemaan. Et oppii kuuntelemaan toisia ihmisiä ja vastaamaan siihen.” [Rouva 93 v.]

Ikääntyneet henkilöt olivat lisäksi saaneet lisää rohkeutta tehdä aloitteita ja kertoa oman mielipiteensä ja toiveensa vapaaehtoiselle. 90-vuotias rouva,

jonka liikkumiskyky on osteoporoosin vuoksi heikentynyt, kuvasi kokemustaan pystyvyyden tunteen lisääntymisestä ja itseluottamuksen kasvamisesta seuraavan tarinan kautta:

"Nyt tehtiin vähä pitempi [lenkki]. -- tultiin takasi samal lailla, mut mää sanoin, että "käveltäskö vielä tonne --?", "joo, mennään vaan", ihan mukava, niin me tehtiin. – "Tuntuu, että mä jaksasin vielä lähtee vähän pitemmälle".

-- ehkä se [vapaaehtoinen] jotenkin näkee, että minä oon, kuitenkin ku oon puhelias ja tämmönen enkä kuitenkaan mikään hirveen huonokuntonen ole sillä tavalla, että jaksetaan kävellä vielä tuolla. En mä usko, että mää mikään riski olen hänelle siis sillä tavalla." [Rouva 90 v.]

7.3.3 Yhteenkuuluvuustarinat

SenioriKamu-toiminnalla oli myös ollut vaikutusta vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Sen lisäksi, että ikääntyneet osallistujat olivat muodostaneet uuden ihmissuhteen, oli heidän yhteytensä muihin ihmisiin vahvistunut. Yhteenkuuluvuustarinat kuvasivat vastavuoroisen ja tasavertaisen vuorovaikutuksen syventymistä toisilleen aiemmin tuntemattomien kamuparin osapuolten välillä. 93-vuotias rouva kuvasi yhteenkuuluvuuden tunnetta seuraavalla tavalla:

"Tämä, mikä oli tää ensitapaaminen, ni se on jatkunu niin, et sitä ei oo tarvinnu väkisin tuupata eteenpäin, vaan se menee luontevasti. -- mulla oli semmonen tunne, et ei tää oo ihan vieras ihminen. Se oli niin luontevaa. En mä varmaan kertaakaan oo tuntenu semmosta."

Vuorovaikutuksen luonteesta kertoi myös vapaaehtoiselta saatu myönteinen palaute. Se, että vapaaehtoinen huomioi hyvällä tavalla, oli herättänyt ikäihmissä myönteisiä tunteita, kuten turvallisuutta ja hyvää oloa. Toiselta saadun kommentin kautta oli myös pystynyt havainnoimaan omaa toimijuutta ja pystyvyyttä. Vapaaehtoisen kanssa tapahtunutta vuorovaikutusta ikäihmiset kuvasivat muun muassa seuraavilla tavoilla:

"-- nyt viimeks, kun me oltiin, toi pitkä lenkki tehtiin, niin sano, että "hyvinhän tämä meni". Siinähän oli jo ihan tarpeeks. "Hyvinhän tämä meni tämä meidän matka". [Rouva 90 v.]

"Kyllä [vapaaehtoinen] seuraa. En mä muusta tienny, että hän seuraa, mutta se, että ku hän sanoo joka kerran, ku päästään tohon tasaselle, ni hän sanoo, että millon hän huomaa, että menee hyvin se mäki ylös. -- Hän huomioi kaiken

näin. -- Semmonen turvallinen olo, että toinen huomioi. -- Se antaa hyvän tunteen. Et nythän minä oonki selvinny aika mukavasti.” [Rouva 93 v.]

”Joo, kyllä, kyllä hän kysyy ja kuuntelee ja kysyy aina vointia, että jaksatko tänään lähteä ja sillä lailla. Et... että hän on sillä lailla kyllä fiksu, että hän kysyy aina, et jaksaks... jatketaanko vielä, että jaksatko. Ja sit sanoo, sitte, että levätä välillä, hän ymmärtää senki.” [Herra 87 v.]

Ikääntyneet haastateltavat kuvasivat myös vuorovaikutustilanteita, jossa he olivat olleet tasavertaisena osapuolena vaikuttamassa toimintaan ja sen kulkuun – siis aktiivisina toimijoina pelkkien toiminnan ja päätösten kohteiden sijaan. Ikäihmiset korostivat, että on tärkeää, että yhteisestä toiminnasta päätehtään yhdessä keskustellen. Tähän vaaditaan keskinäistä luottamusta ja kunnioitusta. Muun muassa seuraavat katkelmat kertovat vuorovaikutuksen tasavertaisuudesta:

”Me joka kerran sovitaan aina seuraava tapaaminen. Ja jos tulee joku este, ni sit soitellaan. Tai viestitetään. Mutta muuten meillä on vakiotapaamiset. Mutta ne kuitenkin varmennetaan joka kerran. Että ne ei jää roikkumaan mihinkään. Joo, sikäli mikäli, mutta keskustelun kautta. En mä sano yks kaks, että ei, että nyt tonne.” [Rouva 93 v.]

”Kyllä se täytyy keskustelemalla sopia, että molemmille sopii se aika, ku mennää, nii...” [Herra 87 v.]

”-- Jos lähettäski vielä vähän matkaa tonne, joo. ”Kävellään vaan”, hän sano. En mää sanonu, että ”mennääs nyt vielä tonne”, ehän mä nyt sillee ollu. -- Ei, ei vaan, että ”vieläkö mentäs?” [Rouva 90 v.]

8 YHTEENVETO JA POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia hyötyjä Seniorikamu-toimintaan osallistumisesta oli ollut ikääntyneille henkilöille ja miten toiminta oli vahvistanut heidän osallisuuden kokemustaan. SenioriKamu-toiminta oli tuonut ikäihmisille fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia hyötyjä. Vapaaehtoisen kanssa vietetty aika oli vahvistanut tunnetta omasta arvokkuudesta ja pystyvyydestä sekä lisännyt sosiaalista vuorovaikutusta. Etsivän vanhustyön menetelmien kautta tavoitettujen ikääntyneiden henkilöiden sosiaalista toimintakykyä oli pystytty vahvistamaan vapaaehtoistoiminnan avulla.

SenioriKamu-toimintaan osallistuneet ikääntyneet henkilöt kuvasivat toiminnan hyödyiksi *liikkeelle pääsemisen, avoimet keskustelut, mielialan kohenemisen ja yksinäisyyden lievittymisen*. Nämä ovat perustavanlaatuisia asioita kenen tahansa hyvinvoinnille ja myös aiemmin tunnistettu ihmisen perustarpeiksi (esim. Maslow 1943; Rantanen 2013). Ei siis ihme, että ne nousevat esiin myös tässä opinnäytetyössä. Huomion arvoista on, että näin keskeisiä, kokonaisvaltaiseen terveyteen vaikuttavia tekijöitä voidaan tukea arkisten kohtaamisten ja toisen ihmisen läsnäolon avulla.

SenioriKamu-toiminnassa keskeinen mekanismi koetuille hyödyille ovat toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset, ikääntyneiden osallistujien kamuparit. Ikääntyneiden haastateltavien kokemuksissa vapaaehtoinen nähtiin ennen kaikkea *mahdollistajana*: vapaaehtoisen ansiosta pääsee liikkeelle ja saa puhua toisen ihmisen kanssa. Tämän opinnäytetyön havaintojen mukaan vapaaehtoisen avulla esimerkiksi tyydyttymättömän liikunnan tarve (Rantakokko ym. 2010) voi lievitä ja kotoa pois pääsemiseen liittyvä hoivaköyhyys helpottua. Nämä ovat merkityksellisiä tekoja ikääntyneiden henkilöiden eriarvoisuuden vähentämisessä ja hyvinvoinnin edistämässä. Kahden kesken tapahtuva toiminta ja yksilöllinen tuki vastaa erityisesti niiden ikäihmisten tarpeisiin, joille ryhmätoiminta ei syystä tai toisesta sovi.

Ikäihmisten tarinoista välittyi erityisesti avoimen vuorovaikutuksen tärkeys. Vapaaehtoisen kanssa pystyy keskustelemaan ilman pelkoa torjutuksi tulemisesta. Tunne hyväksynnästä vahvistaa esimerkiksi itseluottamusta, mikä taas voi näkyä esimerkiksi aktiivisempänä osallistumisena (THL 2023a, 17, 19). Vapaaehtoiselle voi myös jakaa sellaisiakin asioita, joita ei välttämättä tulisi kerrottua esimerkiksi omille aikuisille lapsille. Merkittävin ero lienee tasavertaisuuden kokemuksessa: vapaaehtoinen on tarpeeksi puolueeton henkilö, jonka suhtautumista eivät vääristä esimerkiksi lapsuuden muistot tai talous- tai päivittäisasioiden hoitaminen ikääntyneen henkilön kanssa.

Ihmisellä on tarve kokea itsensä itsenäiseksi, osaavaksi ja osaksi ryhmää. Nämä kolme perustarvetta luovat merkityksellisyyden kokemuksen ja tukevat myös toimijuutta ja osallisuutta. (Deci & Ryan 2000.) Ikääntyneiden haastateltavien tarinoista oli tulkittavissa vahvistumista kaikkien kolmen psykologisen perustarpeen saralla, ja niinpä myös osallisuuden kokemuksen voitiin tulkita

vahvistuneen. Ikäihmiset kuvasivat merkityksellisiä kokemuksia kuulluksi ja arvostetuksi tulemisesta, omien kykyjen ja voimavarojen vahvistumisesta sekä vuorovaikutuksen monipuolistumisesta. Läheinen suhde ja avoin vuorovaikutus vapaaehtoisen kanssa oli auttanut arvioimaan omaa olemista ja toimintakykyä ja tuonut siihen perspektiiviä. Se oli siis tehnyt ikäihmiset näkyvämmiksi niin toisille kuin itselleenkin.

Osallisuuden vahvistuminen oli saatu aikaan arjen toimintaympäristöissä, arkisten kohtaamisten ja toiminnan kautta. Hyvinvointivajeita kokevien ikäihmisten osallisuuden edistämisen tulisikin tapahtua heidän omassa lähiympäristössään, heille räätälöidyin keinoin ja heitä itseään kuunnellen ja tasavertaisena toimijana kohdellen. Sosiaali- ja terveystalvet tarttavat tehokkaasti elämän solmukohtiin, mutta näkevät vain harvoin niin lähelle yksilöä, että voisivat vastata tämän pohjimmaksi tarpeisiin. Vapaaehtoistoiminta ja järjestöjen palvelut tapahtuvat ihmiseltä ihmiselle ja sulautuvat juuri sinne, missä niistä on eniten apua, eli jokapäiväiseen elämään.

8.1 Vahvuudet ja heikkoudet

Tällä opinnäytetyöllä on useita vahvuuksia. Selkeänä vahvuutena voidaan pitää ainutlaatuisia aineistoja, joka tuo esille ikääntyneiden oman äänen. Osallisuus on ennen kaikkea subjektiivinen kokemus, ja siksi sen kuvaamiseksi on tärkeää kuunnella juuri niitä henkilöitä, joiden osallisuuden kokemuksesta halutaan oppia enemmän. Tämä opinnäytetyö tavoitti yli 85-vuotiaita henkilöitä ja loi kuvaa heidän arkeensa ja elämänsä. Ikäihmiset pääsivät kertomaan omalla ainutlaatuisella tavallaan niistä hyödyistä ja merkityksistä, joita vapaaehtoisen kohtaamisella oli heille. Samalla he kuvasivat arjen tarpeitaan aidosti ja pukivat sanoiksi sen, mitä asiantuntijat yrittävät ilmaista monimutkaisilla termeillä, kuten osallisuus ja toimijuus.

Työn vahvuutena voidaan pitää myös ihmisläheistä tutkimusotetta, joka mahdollisti laadukkaan aineiston keräämisen. Hanketyöntekijä oli tavannut haastatteluun osallistuvat ikäihmiset useita kertoja ennen haastattelua ja muodostanut heidän kanssaan luottamussuhteen. Tämän suhteen ansiosta haastattelusta on pystytty tekemään luonteva ja miellyttävä tilanne, joka houkuttelee haastateltavaa kertomaan avoimesti kokemuksistaan. Koska haastattelun aihe

sekä haastateltava ovat olleet tuttuja haastattelijalle, on kerrontaa ollut mahdollista tarkentaa haastattelun aikana. Tämä on syventänyt aineistoa entisestään.

Tähän liittyy kuitenkin yksi työn keskeisimmistä heikkouksista: On havaittu, että haastateltava voi pyrkiä vastaamaan tutulle ihmiselle sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla (esimerkiksi Vilkka 2015, 127). Tämä saattaa vääristää aineistoa ja siitä tehtyjä tulkintoja. Lisäksi, kuten Nousiainenkin (2021, 163) toteaa, Pienet onnistumistarinat -menetelmä on riippuvainen haastateltavien tarinankerrontataidosta. Myös tämän opinnäytetyön tuloksiin on vaikuttanut haastateltujen henkilöiden kyky kertoa kokemistaan hyödyistä ja merkityksistä. Onnistumistarinat eivät myöskään kerro muutosten esiintymisestä tai niiden pysyvyydestä ajan kanssa (mt. 163). Tätä varten tarvittaisiin seurantajaksoja ja uusintahaastatteluja. Pienet onnistumistarinat -arviointityökalu tavoittaa lisäksi nimensä mukaisesti vain onnistumisia, eikä siksi välttämättä anna kokonaisvaltaista kuvaa toiminnasta (THL 2023a, 61). Toisaalta juuri tämän opinnäytetyön kannalta onnistumisien tarkastelu on perusteltua.

8.2 Eettisyys ja kestävä kehitys

Opinnäytetyössä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–12): opinnäytetyö on suunniteltu ja toteutettu luotettavasti ja sen tulokset on analysoitu ja raportoitu huolellisesti. Tulokset on raportoitu rehellisesti sellaisina kuin ne on saatu ja ymmärretty tiedon keräys- ja analysointivaiheissa. Eettisyyttä lisää se, että osallistujalle kerrottiin etukäteen, että osallistuminen on vapaaehtoista sekä mitä haastattelu koskee ja mistä aiheesta haastattelussa keskustellaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86). Osallistujia myös tiedotettiin siitä, että haastattelu tallennetaan ja mihin kerättyä aineistoa hyödynnetään sekä miten se säilytetään. SenioriKamu-toiminnan ja opinnäytetyöni eettisessä arvioinnissa on lisäksi noudatettu ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019). Opinnäytetyön tulokset on kuvattu mahdollisimman avoimesti ja puolueettomasti, osallistujien tunnistetietoja paljastamatta. Opinnäytetyössä on myös otettu huomioon muiden tutkijoiden ja tahojen saavutukset kunnioittavasti ja tuotu esille heidän osallisuutensa asianmukaisesti.

Opinnäytetyössä on huomioitu kestävä kehitys. Opinnäytetyön aihe liittyy kestävän kehityksen globaalin toimintaohjelma Agenda 2030:n tavoitteisiin 3 (Taata terveellinen elämä ja hyvinvointi kaiken ikäisille) ja 10 (Vähentää eriarvoisuutta maiden sisällä ja niiden välillä) (Yhdistyneet kansakunnat 2015, 15). Alatavoitteen 3.4 (mt. 17) mukaisesti SenioriKamu-toiminta pyrkii edistämään henkistä terveyttä ja hyvinvointia. Toiminnalla pyritään myös edistämään kaikkien sosiaalista osallistumista ja kannustaa siihen esimerkiksi iästä ja sukupuolesta riippumatta. Tämä on Agenda 2030:n alatavoite 10.2 (mt. 22).

8.3 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella uskottavuuden, vastaavuuden, siirrettävyyden, luotettavuuden, tutkimustilanteen arvioinnin, varmuuden, riippuvuuden ja vakiintuneisuuden kautta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160–162). Pienet onnistumistarinat -haastattelumenetelmä pohjautuu siihen, että osallistujan kertoma on aina totta (THL 2023a, 55). Näin ollen opinnäytetyön uskottavuuden voidaan sanoa olevan hyvällä tasolla. Tehdyissä tulkinnossa on pyritty kuvaamaan osallistujien kertomaa mahdollisimman vastaavasti. Tulosten ja opinnäytetyön arvioinnissa on ollut mukana toimeksiantajan sekä oppilaitoksen edustajia, jotka ovat arvioineet tutkimusprosessia ja tuotoksia. Opinnäytetyötä tehdessäni ja sen tuloksia analysoidessani olen ottanut huomioon tuloksiin mahdollisesti vaikuttaneita ulkoisia tekijöitä (esimerkiksi haastateltavan sairaudet, haastattelutilanne, muu elämäntilanne) ja pyrkinyt myös arvioimaan ennustamattomia tekijöitä, kuten haastattelun keskeytyksiä.

Opinnäytetyön luotettavuutta heikentää lähinnä tulosten siirrettävyys. Opinnäytetyön aineisto perustuu neljän ikääntyneen henkilön henkilökohtaisiin kokemuksiin. Niinpä aineistosta tehtyjä tulkintoja ja päätelmiä ei voida suoraan soveltaa toiseen vastaavaan tutkimusympäristöön, saati yleistää koskemaan vastaavaa toimintaa tai edes kaikkia SenioriKamu-toiminnan osallistujien kokemuksia. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston laatu on kuitenkin sen määrää tärkeämpää (Vilkkä 2015, 129). Aineisto voidaankin nähdä riittävänä tätä opinnäytetyötä ja tutkimustarkoitusta varten. Myös Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) ovat todenneet, että kaikki tutkimukset ovat enemmän tai

vähemmän aikansa tuotoksia, ja niitä täytyy myös tarkastella toteutusajan-kohta huomioiden.

8.4 Hyödyt ja jatkotutkimus

Tämän opinnäytetyön tulokset auttavat ymmärtämään ikääntyneiden henkilöiden sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta tukevia tekijöitä. Opinnäytetyö tuotti Miina Sillanpään Säätiölle laadullista kokemus- ja arviointitietoa ikääntyneestä kohderyhmästä, vapaaehtoisuudesta ja etsivästä työstä. Opinnäytetyön tarjoamaa tietoa voidaan hyödyntää muun muassa tulevien hankehakujen valmistelussa ja hankekokonaisuuden arvioinnin yhtenäistämässä. Opinnäytetyö kertoo lisäksi SenioriKamu-hankkeen onnistumisista ja antoi kehitysideoita jatkoon.

Opinnäytetyö avasi myös useita jatkotutkimusaiheita: Vapaaehtoisvoimin toteutettavan toiminnan merkitys tulee lisääntymään tulevina vuosina. Tämän vuoksi olisi tarpeen tutkia lisää sitä, millaisia hyötyjä ja vaikutuksia vapaaehtoistoiminnalla on paitsi sen tekijälle, myös sen vastaanottajalle. Tämä auttaisi samalla perustelemaan vapaaehtoistoiminnan koordinoinnin ja jatkuvuuden tärkeyttä. Lisätutkimusta tarvitaan myös kipeästi yli 85-vuotiaiden henkilöiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn yksilöllisestä edistämisestä, sillä heidän määränsä tulee kasvamaan merkittävästi tulevina vuosikymmeninä. Tässä opinnäytetyössä hyödynnetty otos edustaa suurta ja moninaista ihmisjoukkoa, josta tiedetään varsin vähän mutta johon liittyy valtavasti potentiaalia. SenioriKamu-toiminnan kannalta olisi hyödyllistä tarkastella myös vapaaehtoisten kokemuksia hyötyjä ja osallisuuden kokemusta.

LÄHTEET

Bouman, A., van Rossum, E., Nelemans, P., Kempen, G.I.J.M. & Knipchild, P. 2008. Effects of intensive home visiting programs for older people with poor health status: A systematic review. *BMC Health Services Research* 74. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/1472-6963-8-74> [viitattu 21.1.2025].

Bruggencate, T.T., Luijkx, K.G. & Sturm, J. 2018. Social needs of older people: A systematic literature review. *Ageing & Society* 9, 1745–1770. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1017/S0144686X17000150> [viitattu 21.1.2025].

Deci, E. & Ryan, R. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 4, 227–268. Verkko-lehti. Saatavissa: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01 [viitattu 1.1.2025].

Di Perna, G., Radford, K., Barbery, G. & Fitzgerald, J.A. 2023. A Systematic Literature Review of Loneliness in Community Dwelling Older Adults. *Social Sciences* 1, 21. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/socsci12010021> [viitattu 6.8.2024].

Georgakopoulou, A. 2015. Small Stories Research. Methods – Analysis – Outreach. Teoksessa A. Fina & A. Georgakopoulou (toim.) *The Handbook of Narrative Analysis*. Chichester: John Wiley & Sons, 255–271. E-kirja. Saatavissa: <https://doi.org/10.1002/9781118458204.ch13> [9.7.2024].

Helsingin kaupunki. 2021. Asuntokunnat. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.6.2021. Saatavissa: <https://ikaantyneethelsingissa.fi/asuminen/asuntokunnat> [viitattu 10.5.2024].

Högnabba, S. & Määttä, S. 2023. Stadin HYTE-barometri 2023. Vuosittainen hyvinvointikertomus. Tilastoja 2023:3. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.hel.fi/static/kanslia/Kaupunkitieto/23_06_08_Tilastoja_3.pdf [viitattu 10.5.2024].

Kansalaisareena ry. 2022. Mitä on vapaaehtoistoiminta? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/mita-on-vapaaehtoistoiminta/> [viitattu 11.5.2024].

Karvonen, J. 2024. Hankekoordinaattori. Haastattelu 2.12.2024. Miina Sillanpään Säätiö.

Kehittäminen ja toiminta s.a. Miina Sillanpään Säätiö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.miinasillanpaa.fi/kehittaminen-ja-toiminta> [viitattu 29.12.2024].

Kojima, G., Taniguchi, Y., Aoyama, R. & Tanabe, M. 2022. Associations between loneliness and physical frailty in community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews* 1–2, 10175. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.arr.2022.101705> [viitattu 6.8.2024].

Kuikka, A. 2015. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. Raportti suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä. Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry. Etsivä mieli (2012–2016) -projekti. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2015. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/12/Etsiva_vanhustyo-raportti_2015.pdf [viitattu 5.8.2024].

Laermans, J., Scheers, H., Vandekerckhove, P. & De Buck, E. 2023. Friendly visiting by a volunteer for reducing loneliness or social isolation in older adults: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews* 4, e1359. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1002/cl2.1084> [viitattu 11.5.2024].

Maslow, A.H. 1943. A theory of human motivation. *Psychological Review* 4, 370–396. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1037/h0054346> [viitattu 1.1.2025].

Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A. & Haighton, C. 2023. Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *Voluntas* 4, 1–32. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z> [viitattu 2.12.2024].

Nivala, E. 2021. Osallisuuden moninaisuus. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.4.2021. Saatavissa: <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osallisuuden-moninaisuus/> [viitattu 11.5.2024].

Nousiainen, M. 2021. Pienet onnistumistarinat ja osallisuuden kokeminen Yhteisissä keittiöissä. *Yhteiskuntapolitiikka* 2, 155–165. Verkkolehti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021041510492> [viitattu 9.7.2024].

Osallistujien Suomi. 2024. Osallistujien Suomi. Kansallinen osallisuuden vahvistamisen ja yksinäisyyden vähentämisen toimenpideohjelma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://osallistujien-suomi.fi/wp-content/uploads/2024/11/Osallistujien-suomi-toimenpideohjelma-141124.pdf> [viitattu 29.12.2024].

Pietilä, M. & Saarenheimo, M. 2018. Löydettyä. Etsivä vanhustyö ja ikäihmisten psykososiaalinen hyvinvointi. *Yhteiskuntapolitiikka* 5–6, 573–580. Verkkolehti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019040811356> [viitattu 10.5.2024].

Platan, O. 2023. Johdanto. Teoksessa O. Platan & E. Lahikainen (toim.) Vapaaehtoistoimintaa ikäihmisten ehdoilla. Kansalaisareenan julkaisuja 1/2023 6–7. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/03/Kansalaisareena_Vapaaehtoistoiminta_julkaisu_saavuttava.pdf [viitattu 21.9.2024].

Rantakokko, M., Iwarsson, S., Hirvensalo, M., Leinonen, R., Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2010. Unmet physical activity need in old age. *Journal of the American geriatrics society* 4, 707–712. Verkkolehti. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.02792.x> [viitattu 1.1.2025].

Rantanen, T. 2013. Promoting mobility in older people. *Journal of preventive medicine & public health* 1, S50–S54. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3961/jpmph.2013.46.S.S50> [viitattu 1.1.2025].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/> [viitattu 11.5.2024].

Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. & Pitkälä, K. 2006. Ikääntyneiden turvatomuus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 3, 198–206. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/1896/1733> [viitattu 5.8.2024].

SenioriKamu s.a. Miina Sillanpään Säätiö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.miinasillanpaa.fi/seniorikamu/> [viitattu 9.5.2024].

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Sotkanet s.a. Tulostaulukko. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Tulostaulukko - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki](https://www.sotkanet.fi/tulostaulukko-ja-indikaattoripankki) [viitattu 6.8.2024].

Suomen Punainen Risti. 2024. Yksinäisyysbarometri 2024. TUTKIMUSRAPORTTI. PDF-dokumentti. Päivitetty 26.1.2024. Saatavissa: https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-ya-useam-paa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf [viitattu 2.12.2024].

Suragarn, U., Hain, D. & Pfaff, G. 2021. Approaches to enhance social connection in older adults: an integrative review of literature. *Aging and Health Research* 3, 100029. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.ahr.2021.100029> [viitattu 11.5.2024].

THL. 2023a. Osallisuuden edistäjän opas. THL – ohjaus 10/2023. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0> [viitattu 21.9.2024].

THL. 2023b. Mitä toimintakyky on? WWW-dokumentti. Päivitetty 20.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 11.5.2024].

THL. 2024. Osallisuuden edistäminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.2.2024. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen> [viitattu 11.5.2024].

Tietoa meistä s.a. Miina Sillanpään Säätiö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.miinasillanpaa.fi/tietoa-meista> [viitattu 29.12.2024].

Tiikkainen, P. & Pynnönen, K. 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mitaaminen väestötutkimuksessa. TOIMIA-verkosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201703315912> [viitattu 29.12.2024].

Topo, P., Ahosola, P., Backman, S., Niemi, M. & Vuorela, M. 2024. Vanhusasiavaltuutetun kertomus eduskunnalle 2024.

Vanhusasiavaltuutetun julkaisuja 2. K 3/2024 vp. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://vanhusasia.fi/documents/97611701/160155639/Vanhusasiavaltuutetun+kertomus+eduskunnalle+2024+\(PDF\).pdf/fd1daec3-85cf-b0e4-cdfc-1be104bc03d0/Vanhusasiavaltuutetun+kertomus+eduskunnalle+2024+\(PDF\).pdf?version=1.1&t=1728987902240](https://vanhusasia.fi/documents/97611701/160155639/Vanhusasiavaltuutetun+kertomus+eduskunnalle+2024+(PDF).pdf/fd1daec3-85cf-b0e4-cdfc-1be104bc03d0/Vanhusasiavaltuutetun+kertomus+eduskunnalle+2024+(PDF).pdf?version=1.1&t=1728987902240) [viitattu 18.12.2024].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (toim.) 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2019.pdf [viitattu 11.5.2024].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf [viitattu 24.8.2024].

VALLI. 2023. Etsivä vanhustyö auttaa katveeseen jääneitä ikäihmisiä. Etsivän vanhustyön verkostokeskus. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2023/12/Etsiva-vanhustyo_julkaisu-2023_VALLIry.pdf [viitattu 10.5.2024].

Van Aerschot, L. 2022. Etsivä vanhustyö paikkaa palvelujen riittämättömyyttä. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.3.2022. Saatavissa: <https://sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/ajankohtaista/etsiva-vanhustyo-paikkaa-palvelujen-riittamattomytta> [viitattu 10.5.2024].

Van Aerschot, L., Kadi, S., Rodrigues, R., Hrast, M. F., Hlebec, V., & Aaltonen, M. 2022. Community-dwelling older adults and their informal carers call for more attention to psychosocial needs: Interview study on unmet care needs in three European countries. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 101, 104672. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104672> [viitattu 28.12.2024].

Van Aerschot, L. & Kröger, T. 2022. Hoivaköyhyys kasvattaa vanhuusiän eriarvoisuutta. *Politiikasta*. Verkkolehti. Julkaistu 13.12.2022. Saatavissa: <https://politiikasta.fi/hoivakoyhyys-kasvattaa-vanhuusiän-eriarvoisuutta/> [viitattu 10.5.2024].

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yhdistyneet Kansakunnat. 2015. Yleiskokouksen päätöslauselma 25. syyskuuta 2015. A/RES/70/1. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://kestavakehitys.fi/documents/2167391/2186383/Agenda2030_ep%C3%A4virallinen+suomenos.pdf/707fe444-6540-49d6-86a3-fd6bee1cf345/Agenda2030_ep%C3%A4virallinen+suomenos.pdf?t=1461157452000 [viitattu 28.12.2024].

PIENET ONNISTUMISTARINAT -HAASTATTELURUNKO (Alkuperäinen)

Teema 1: Merkityksellisyys

Miltä osallistuminen on sinusta tuntunut? Millainen merkitys hankkeeseen osallistumisella on sinulle ollut?

- Millaiset asiat toiminnassa ovat olleet hyviä? Millaiset ovat huonoja?

Miten olet hyötynyt toiminnasta? / Millaisia vaikutuksia toiminnalla on sinulle ollut?

- Voitko antaa esimerkkiä?
- Miten vaikutukset näkyvät arkielämässäsi? Terveudessa tai hyvinvoinnissa?
- Teetkö nyt jotain asioita eri tavalla kuin aikaisemmin?

Teema 2: Toimijauskomukset

Millaisiin asioihin olet voinut vaikuttaa toiminnassa?

- Esimerkiksi toiminnan sisältöihin? Tai elinympäristöön? Tai omaan elämään?
- Millä tavalla? Voitko kuvata tilannetta, jossa pystyit vaikuttamaan?

Oletko oppinut jotain uutta?

- Mitä? Millainen se kokemus oli?

Oletko havainnut muutoksia itseluottamuksessasi? Miten ne näkyvät elämässäsi?

Onko osallistuminen vaikuttanut tulevaisuuden suunnitelmiisi? Miten?

Teema 3: Sosiaalisten suhteiden laatu

Oletko saanut uusia tuttavuuksia tai ystäviä?

- Keitä? Millaisissa tilanteissa näet heitä?

Miten näkemyksesi on otettu huomioon toiminnassa?

- Millaisissa tilanteissa tai asioissa esimerkiksi?

Millaista palautetta olet saanut osallistuessasi?

- Keneltä?
- Millainen se tilanne oli?

PIENET ONNISTUMISTARINAT -HAASTATTELURUNKO (Muokattu SenioriKamu-hanketta varten)

Tässä haastattelussa kartoitetaan sinun kokemuksiasi SenioriKamu-toiminnasta ja sen vaikutuksista arkeesi. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tarkoituksena on puhua sinun omista kokemuksistasi. Kysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai väärä vastauksia.

Haastattelu tallennetaan, jotta vastauksiin voidaan palata myöhemmin. Haastatteluaineistoa hyödynnetään SenioriKamu-toiminnan kehittämisessä, raportoinnissa ja viestinnässä, kuten artikkeleissa ja opinnäytetöissä.

Aineistoa ei jaeta kolmansille osapuolille ja se säilytetään asianmukaisesti hankkeen päättymiseen asti, jonka jälkeen se tuhotaan. Osallistumalla haastatteluun annat luvan aineiston käyttöön edellä mainittuihin tarkoituksiin.

Teema 1: Merkityksellisyys

Kerro omin sanoin, mitä SenioriKamu-toiminta merkitsee sinulle.

Miltä vapaaehtoisen kanssa vietetty aika on sinusta tuntunut? Millaisia tunteita olet havainnut?

Millaiset asiat toiminnassa ovat sinun mielestäsi olleet hyviä?

- Miten toiminta voisi mielestäsi olla vielä parempaa?

Millaista hyötyä SenioriKamu-toiminnasta on ollut sinulle? Voitko antaa esimerkkejä?

- Kerro lisää siitä, miten SenioriKamu-toiminta on vaikuttanut arkeesi ja hyvinvointiisi.

Ensitapaamisellamme kerroit, että arkeesi kuuluu...

- Onko jokin muuttunut? Teetkö nyt esimerkiksi jotain eri tavalla kuin aikaisemmin?

Teema 2: Toimijauskomukset

Kun olette tavanneet vapaaehtoisen kanssa, millaisiin asioihin olet vaikuttanut? Millä tavalla?

Miten ajatus itsestäsi on muuttunut? Voitko antaa esimerkkejä?

Miten vapaaehtoisen kanssa vietetty aika on vaikuttanut ajatuksiisi tulevaisuudesta? Voitko kertoa esimerkkejä?

Teema 3: Sosiaalisten suhteiden laatu

Koetko, että sinut on kohdattu hyvin SenioriKamu-toiminnassa? Kerro jokin esimerkki.

Millaista myönteistä palautetta olet saanut SenioriKamu-toiminnassa ollessasi? Oletko saanut kannustusta? Keneltä ja missä tilanteessa?

Miten uskot tai toivot kamusuhteen jatkuvan tulevaisuudessa?

Haluaisitko vielä kertoa jotain, mikä ei vielä ole tullut esille?