



Merituuli Nylund ja Pia Welin

Sukupolvien kohtaaminen vapaaehtoistyössä

Nuorten vaikutus ikääntyneiden osallisuuden kokemukseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK) SXC23K2, SXC22S

Opinnäytetyö

23.3.2025

Tiivistelmä

Tekijät:	Merituuli Nylund, Pia Welin
Otsikko:	Sukupolvien kohtaaminen vapaaehtoistyössä—Nuorten vaikutus ikääntyneiden osallisuuden kokemukseen
Sivumäärä:	26 sivua + 3 liitettä
Aika:	26.2.2025
Tutkinto:	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma:	Vanhustyön koulutusohjelma
Ohjaajat:	Lehtori Heidi Oilimo Lehtori Anu-Riikka Eerola

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten nuoremmat sukupolvet voivat vahvistaa ikääntyneiden osallisuuden kokemusta. Tavoitteena oli kartoittaa nuorten vapaaehtoisten kohtaamisten vaikutuksia ikääntyneiden sosiaaliseen osallistumiseen, sekä tuottaa tietoa, joka tukisi entistä osallistavampien toimintojen suunnittelua ja toteutusta. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä osallisuutta tukevan toiminnan parissa toimivan organisaation kanssa. Teoreettinen viitekehys perustuu osallisuuden, sukupolvien välisen vuorovaikutuksen ja onnistuneen kohtaamisen käsitteisiin.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullisia menetelmiä ja aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla, joihin osallistui neljä ikääntynyttä henkilöä, jotka olivat mukana vapaaehtoistoiminnassa. Ikääntyneet jakoivat kokemuksiaan tavattuaan nuorempia vapaaehtoisia yhteistyökumppanimme kautta. Haastatteluaineisto analysoitiin ja tulokset toivat esille osallisuuden moniulotteisuuden. Nuorten vapaaehtoisten kanssa tapahtuva vuorovaikutus vahvisti ikääntyneiden yhteenkuuluvuuden tunnetta ja arvostetuksi tulemisen kokemusta. Yhdessä tekeminen ja syvälliset keskustelut toivat merkityksellisyyttä ikääntyneiden arkeen.

Opinnäytetyön tulokset viittaavat siihen, että sukupolvien välinen kohtaaminen voi toimia tärkeänä keinona edistää osallisuutta ja sosiaalista hyvinvointia. Nuorten ja ikääntyneiden välinen vuorovaikutus tukee ikääntyneiden osallisuuden kokemusta ja voi parantaa heidän elämänlaatuaan.

Jatkotutkimuksessa olisi hyödyllistä selvittää tarkemmin, mitkä tekijät vaikuttavat ikääntyneiden osallisuuden kokemukseen ja miten nuorten osallistuminen voisi vahvistaa tätä kokemusta. Erityisesti liikunnan merkitys osallisuuden tukemisessa nousi esiin ikääntyneiden näkökulmasta. Tämän ilmiön tarkempi tutkiminen voisi tarjota uusia näkökulmia osallisuuden edistämiseen.

Avainsanat: Sukupolvet, vuorovaikutus, kohtaaminen, vapaaehtoistyö, osallisuus

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Authors: Merituuli Nylund and Pia Welin
Title: Intergenerational Encounters in Volunteering—Impact of Young People on the Sense of Inclusion of the Elderly

Number of Pages: 26 pages + 3 appendices
Date: 7.2.2025

Degree: Bachelor of Social Services
Degree Programme: Elderly care
Instructor(s): Heidi Oilimo, Lecturer
Anu-Riika Eerola, Lecturer

The aim of this thesis was to collect elderly people's experiences of encounters with young volunteers, and to examine intergenerational interaction and its effects on the inclusion of the elderly. The experiences of meetings with young volunteers could produce information to develop and implement more inclusive services for the elderly. The theoretical framework was based on the concept of intergenerational interaction, inclusion and volunteering.

The method of this thesis was qualitative, and the research strategy was theme interview. We interviewed four elderly people about encounters with young volunteers and how the encounters had affected the elderly's sense of inclusion. The data collected was analyzed using inductive content analysis.

Through the results we highlight how young volunteers act as important partners for the elderly and support the experience of inclusion of the elderly. The results suggest that interaction between young volunteers and the elderly strengthens the sense of belonging and appreciation. The elderly's sense of functional capacity and inclusion strengthened as a result of these encounters.

Further research could investigate in more detail which factors affect the experiences of inclusion among the elderly and how young people's participation may strengthen this experience. The importance of physical activity in supporting inclusion emerged from the perspective of the elderly. A closer study of the phenomenon could offer new perspectives to promoting inclusion.

Keywords: Intergenerational interaction, inclusion, volunteering

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tietoperusta	2
2.1	Tiedonhaku	2
2.2	Vapaaehtoistyö	3
2.3	Osallisuus	4
2.4	Sukupolvien kohtaaminen	8
2.5	Kohtaamisen merkitys	9
3	Opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	11
4	Opinnäytetyön toteutus	12
4.1	Aineistonkeruumenetelmä	12
4.2	Haastateltavien kuvaus	13
4.3	Analyysimenetelmä ja aineiston analyysi	14
5	Tulokset	17
5.1	Osallisuuden kokemus ikääntyessä	17
5.2	Tasavertaisuus, vastavuoroisuus ja arvostuksen kokemus	18
5.3	Voimavarojen ja toimintakyvyn vahvistuminen	18
5.4	Yksinäisyyden tunteen väheneminen	20
5.5	Nuorten kanssa ajassa mukana	21
6	Mistä onnistunut kohtaaminen ikääntyneiden mielestä koostuu	21
7	Johtopäätökset ja pohdinta	22
7.1	Jatkoa koskevat ajatukset	24
7.2	Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu	24
	Lähteet	27
	Liitteet	
	Liite 1. Teema haastattelun kysymykset	
	Liite 2. Haastateltavan suostumuslomake	
	Liite 3. Haastateltavan informointilomake	

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä MEREON ry:n kanssa. MEREON on yleishyödyllinen yhdistys, jonka tavoitteena on edistää ikääntyneiden, hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta (MEREON 2024). MEREON vapaaehtoistoiminnan hankkeen tavoitteena on lisätä helsinkiläisten kotona asuvien ikääntyneiden osallisuutta.

Opinnäytetyömme koskee sukupolvien välisten kohtaamisten merkitystä ikääntyneiden osallisuutta tukemassa. Tarkastelemme ikääntyneiden osallisuuden kokemuksia heidän kohdatessaan nuorempia vapaaehtoisia. Yhteistyökumppanimme vapaaehtoisista suurin osa on 20–35-vuotiaita. Asiakkaat ovat toivoneet itseään nuorempia vapaaehtoistoimijoita. Toimintakykyiset ikääntyneet muodostavat yhteiskunnassa valtavan voimavaran, jonka merkitys on alkanut vasta avautua. Eri ikäisten välistä dialogia tarvitaan, jotta ymmärtäisimme mistä tulemme, keitä olemme ja mitä haluamme saavuttaa. (Saarenheimo 2013:14.)

Aiheen tarkastelu on ajankohtaista, koska ikääntyneen osallisuuden edistämällä on vaikutus ikääntyneen hyvään elämänlaatuun. Osallisuuden tunteella ja sosiaalisilla suhteilla vähennetään riskiä syrjäytyä. Kun ikääntynyt osallistuu yhteisön toimintoihin ja saa itse vaikuttaa elämänsä kulkuun, vahvistuu hänen osallisuuden tunteensa. Osallisuuden tunne lisää turvallisuuden tunnetta, tukee hyvinvointia ja vahvistaa uskoa omiin vahvuuksiin. (Ikäinstituutti 2016.) Arvostava kohtaaminen on vastalääkettä yksinäisyydelle. Kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen edistävät terveyttä (Tölli 2024:62–63).

Vapaaehtoistyö lisää tutkimusten mukaan sen tekijöiden ja koko yhteiskunnan hyvinvointia (Hoffren 2023). Vapaaehtoistyön tuottama yleinen hyöty, ulottuu yksilöä laajemmalle. Vapaaehtoistoiminnan on todettu edistävän yhteiskunnan taloudellista menestystä ja hyvinvointia sosiaalisen pääoman kautta. Sosiaalisen pääoman avulla vapaaehtoistoiminta tuottaa hyvinvointia paitsi sen välittömille kohteille myös laajasti koko yhteiskunnalle. (Kajanoja 2019:86.)

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa hyödyllistä tietoa sukupolvien välisten kohtaamisten merkityksestä ikääntyneen osallisuuden kokemuksen vahvistamisessa. Tarkoituksena on ymmärtää miten eri sukupolvet voivat tukea toistensa hyvinvointia. Voiko nuorempi vahvistaa ikääntyneen osallisuuden kokemusta kohtaamalla hänet onnistuneesti?

2 Tietoperusta

Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössämme, ovat sukupolvien välinen kohtaaminen, osallisuus, hyvän kohtaamisen merkitys ja vapaaehtoistoiminta. Tutkimuskysymyksemme antamalla suunnalla lähdimme selvittämään, sukupolvien välisten kohtaamisten ja osallisuuden kokemuksen yhteyksiä.

Näiden käsitteiden ja teemojen ympärille opinnäytetyömme rakentuu, luoden teoreettisen viitekehyksen, jonka on tarkoitus syventää tekijöiden ymmärrystä ilmiöstä aiemman tutkimisen valossa. Opinnäytetyömme aineisto on haastattelut, joita analysoimalla saimme tulokset tutkimuskysymyksiimme.

2.1 Tiedonhaku

Etsimme kansainvälistä tietoa EBSCO-tietokannasta ja Google Scholarista. (Taulukko 1.)

Taulukko 1.

Tietokanta EBSCO	Hakulauseke	Hakutulos	Rajaukset
CINHAL	Inclusion AND elderly OR older people Inclusion AND dementia AND research	664104	vertaisarvioitu 2010-2024
CINHAL	intergeneration AND en- counter	14885	vertaisarvioitu 2009-2024
Google scholar	performance among el- derly	63000	2021-2025
PUBMED	elderly AND performance	31376	2020-2025

Lähdimme etsimään tietoa Theseuksesta hakusanoilla, sukupolvien välinen kohtaaminen (hakutuloksia 2287) vapaaehtoisuus (hakutuloksia 15265) osallisuus (hakutuloksia 27000) toimintakyky (hakutuloksia 28343). Hakutulosten määrä osoittaa mielestämme, että on kysymys laajasta aiheesta ja siihen liittyy paljon tutkimuksia ja kirjallisuutta. Tutkimme omaa opinnäytetyötämme koskettavia opinnäytetöitä, niiden tarkastelu toimi keskeisenä osana tiedonhakuprosessiamme. Hyödynsimme myös opiskelumateriaaleja, kuten kurssikirjallisuutta, joka tarjosi teoreettista taustaa ja auttoi jäsentämään tutkimusaihetta. Etsimme tietoa aiheestamme tutkimusten ja artikkeleiden kautta. Lisäksi tiedonhakua tehtiin myös kohdistetusti tunnettujen alan tutkijoiden nimillä, jotta lötäisimme aiheen kannalta keskeisiä tutkimuksia.

2.2 Vapaaehtoistyö

Tässä opinnäytetyössä nämä edellä mainitut käsitteet toteutuvat vapaaehtoistyön toimintaympäristössä. Yhteistyökumppanimme MEREOn on yleishyödyllinen yhdistys, jonka tavoitteena on edistää ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja omatoimisuutta. MEREOn toteuttaa vapaaehtoistoimintaa, jonka tavoitteena on lisätä helsinkiläisten kotona asuvien ikäihmisten osallisuutta saamalla vapaaehtoisystävän. Vapaaehtoisista suurin osa on 20–35-vuotiaita. (MEREOn 2024). Hanketoiminta on STEA:n rahoittama. STEA on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus, apuviranomainen, joka toimii yhteydessä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa. Se vastaa avustusten hakemuskäsittelystä sosiaali- ja terveysalan järjestöille, joihin sosiaali- ja terveysministeriö myöntää avustuksia. STEA vastaa myös avustusehdotuksen valmistelusta ja avustusten maksamisesta. Sen vastuulla on myös valvoa avustusten käyttöä ja avustuksia saaneen toiminnan tuloksia. (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus 2024.)

Vapaaehtoistoiminnassa ihmiset toimivat omasta halustaan, ilman palkkaa toisten ihmisten hyväksi. Vapaaehtoistyöntekijän toiminnan taustalla on jokin tarkoitus, joka voi olla hyvä mieli, uusi taito tai oman yksinäisyyden väheneminen. (Harju 2019:20–21.) Vapaaehtoistoimintaa toteutetaan paljon ja monipuolisesti yhdistysten ja muiden voittoa tavoittelemattomien järjestöjen kentällä. Vapaaehtoistyön vahvuus onkin siinä, että sitä voi tehdä vaihtelevin tavoin, erilaisin resurssein, omalla osaamisella ja kuitenkin rakentaa yhteistä hyvinvointia. (Saarenheimo ym. 2013:83–85.)

Sosiaali- ja terveysministeriön on laatinut kansallisen ikäohjelman vuoteen 2030. Tavoitellessaan ikäkyvykästä Suomea. Ikäohjelmassa korostetaan vapaaehtoistyön merkitystä. Ikäohjelmassa nähdään erityisen tärkeäksi toimivan demokratian kannalta, että järjestö- ja kansalaistoiminta on jatkossakin toimivaa. Ratkaisuina nähdään osallistumismahdollisuuksien parantaminen, erityisesti heidän, jotka eivät yleensä osallistu. Myös uusien osallistumismahdollisuuksien lisääminen, yhdenvertainen tarjonta ja sähköisten osallistumismahdollisuuksien lisääminen on tärkeitä toimintamalleja toimivuuden takaamiseksi. Järjestöjen ja vapaaehtoistojen toiminnan tukeminen nähdään yleisesti tärkeäksi (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2020: 22). Vapaaehtoistyö, jonka edellytyksiä oikeusministeriö kansallisesti valtioneuvostotasolla koordinoi, on tärkeä osallisuutta edistävä vaihtoehto ikääntyville. Ikääntyneiden yhteiskunnallisen osallisuuden vahvistamiseksi tarvitaan toimivien keinojen tunnistamista ja yhteen kokoamista. Kansalaisjärjestöt ja kunnat tekevät monenlaista työtä ikääntyneiden tuke-

miseksi ja aktivoimiseksi. Yksinäisyyttä voidaan lievittää tunnistamalla yksinäiset kotona asuvat ikääntyneet henkilöt etsivällä ja löytävällä vanhustyöllä, jonka myötä tarjoamalla ratkaisuja erilaisiin tarpeisiin. (STM 2020: 23.) Se auttaa havaitsemaan ikääntyneen sosiaalisen tuen tarpeita ja sen avulla voidaan ehkäistä riskejä ja turvallisuushuolia, joita kotona asuvat ikääntyneet voivat kohdata. Etsivällä vanhustyöllä pyritään tukemaan kokonaisvaltaisesti ikääntyneen terveyttä. Arvostava kohtaaminen, empatia ja dialoginen vuorovaikutus nähdään keinona tukea ikääntyneen ihmisen mielen hyvinvointia ja elämänhallintaa (Tiittula & Lauhde 2023:10).

Vapaaehtoistoiminnan tutkimusta löytyy laajasti ja sitä on tarkasteltu kansainvälisessä tutkimuksessa yli kolmen vuosikymmenen ajan. Suomessa tutkiminen käynnistyi pääosin 1990-luvulla. Tutkimus keskittyi aluksi kolmanteen sektoriin, sen rooliin ja mahdollisuuksiin työllistäjänä. (Hartikainen 2009:23.) Nykyisin tutkimus on laajentunut, mutta usein se keskittyy vapaaehtoisen näkökulmaan. Kansalaisareena, johon olemme viitanneet, on yli 140 järjestön kattojärjestö ja vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallinen vaikuttaja. Se tukee vapaaehtoistoimintaa järjestäviä ammattilaisia. He vaikuttavat vapaaehtoistoiminnan lainsäädännön, rahoituksen ja toimintaympäristön kehittämiseen. (Kansalaisareena 2024.)

Monet toimijat Kansalaisareena ry:n lisäksi on kartoittanut vapaaehtoisuuden merkitystä. Tulokset osoittavat pääsääntöisesti, että vapaaehtoistyö on hyödyllistä. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyö ei ainoastaan edistä ikääntyneiden osallisuutta ja hyvinvointia, vaan myös luo taloudellisia säästöjä yhteiskunnassa. Suomessa vapaaehtoistyöstä julkaistaan tilastotietoja säännöllisesti mm. Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksissa ja ajankäyttötutkimuksessa. Vapaa-aikatutkimus on kyselytutkimus, jossa selvitetään väestön vapaa-ajan harrastuksia ja ihmisten yhteiskunnallista osallistumista. Ajankäyttötutkimukset vastaavat paremmin kysymykseen kuinka paljon ihmiset tekevät vapaaehtoistyötä. (Hoffren 2023: 4.) Ajankäyttötutkimukset osoittavat, että vaikka vapaaehtoistyö lisää ikääntyneiden osallisuutta, tuo se merkitystä, myös tekijälleen.

2.3 Osallisuus

Osallisuus on yhteenkuulumista, kuulluksi tulemistä, nähdyksi ja hyväksytyksi tuloa. Osallisuus on sitä, että saa kokea oman elämänsä merkitykselliseksi ja että saa vaikuttaa omaan elämänsä kulkuaan, päättää omasta elämästään. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023.) Osallisuuden kokemus on keskeinen osa hyvinvointia. Osallisuus

omassa elämässä, liittyy yksilön kykyyn elää omien arvojensa mukaan ja omana persoonanaan. Jotta ikääntynyt voi toimia autonomisesti eli määräten itse omasta elämästään, osallistua itseään koskeviin päätöksiin ja toimintoihin, edellyttää se elämän hallittavuutta ja ymmärrettävyyttä. Osallisuutta omassa elämässä voidaan tukea tarjoamalla toimintaa, jossa ikääntynyt voi luoda yhteyksiä muihin ihmisiin. (Vornanen 2023:18.)

Toimintakyvyn heikentyessä tai kun osallistuminen tuntuu vaikealta, on äärimmäisen tärkeää tarjota riittävästi ja ymmärrettävästi tietoa ikääntyneelle hänen oikeuksistaan, hoidosta ja vaikuttamismahdollisuuksista, se vaikuttaa osallisuuden kokemukseen.

(Vornanen 2023:19.)

Osallisuutta voidaan tarkastella eri näkökulmista. Yhteiskunnallinen osallisuus on osallistumista yhteiskunnallisiin toimintoihin. Tärkeää olisi, että ikääntynyt pystyy itse löytämään tietoa hänelle kuuluvista palveluista ja osaa käyttää kyseisiä palveluita ja hakea hänelle kuuluvia etuuksia. Toiminnallinen osallisuus voi tarkoittaa ikääntyneelle, kykyä osallistua mielekkääseen toimintaan. Toiminta voi olla vaikkapa jotain, jota järjestetään seurakunnan tai vapaaehtoistoimijoiden toimesta. Yhteisöllinen osallisuus on ryhmään kuulumista tai yhteisöön kuulumista. Yhdessä tekeminen ja toisiin tutustuminen on yhteistoimintaa. (Kan 2022:47.) Sosioekonominen asema sekä terveys, työ- ja toimintakyky ovat yhteydessä osallisuuden kokemukseen (Leeman & Nousiainen & Keto-Tokoi & Isola 2022:96). Terveydellä, toimintakyvyn haasteilla ja työkyvyllä on erittäin vahva yhteys osallisuuden kokemukseen. Parempi terveys ylläpitää ja vahvistaa osallisuuden kokemusta, mutta suhde on usein myös toisin päin. (Leeman ym. 2022:109.)

Aikaisempaa laajempaa tutkimusta osallisuudesta, jota hyödynsimme, on mm. Suomen aikuisväestöä edustava FinSote 2019 -aineisto. Kysely oli lähetetty 15 000 väestörekisteristä satunnaisesti poimitulle. Vastauksia oli saatu 6 251 ja lopullinen vastausprosentti oli 44. Osallisuuden kokemuksen mittaamiseen hyödynnettiin THL:n kehittämää osallisuusindikaattoria. (Leemann ym. 2018.) Osallisuusindikaattori on laajasti käytössä oleva mittari (THL 2024). Tutkimukset kuten FinSote 2019 kyselyn tulokset osoittavat, että vahva osallisuuden kokemus on yhteydessä vakaaseen yhteiskunnalliseen asemaan. Heikko osallisuus on yhteydessä haavoittaviin olosuhteisiin. Eroavaisuudet osallisuuden kokemuksessa osoittavat, mitkä väestöryhmät ovat altistuneet ongelmien kärjistymiselle ja kasautumiseen. Nuoret ja ikääntyneet eivät koe itseään yhtä osallisiksi kuin keski-ikäiset. Keski-ikäisten muita vahvempaa osallisuuden kokemusta selittää todennäköisesti se, että iän karttuessa sekä elämän ja aseman vakiintuessa ihminen saattaa kokea elämänsä ennakoitavammaksi ja sen myötä hallittavammaksi. (Leeman ym. 2022:94–107.)

Osallisuusbarometri 2025, mukaan ikääntyneet kokivat, että heidät huomioidaan liian vähäisesti demokratian, palveluiden ja työelämän kehittämisessä. Ikääntyneet kokivat myös, että heidät huomioidaan julkisessa keskustelussa liian vähäisesti. Aiemman tutkimuksen, 2022, mukaan yli 75-vuotiaat naiset kokivat, että heidän ääntään ei kuultu riittävästi yhteiskunnan kehittämisessä. Eläkkeellä olevat äänestävät aktiivisesti ja olivat enenemissä määrin mukana kuntapolitiikassa, kun taas 75 vuotta täyttäneiden edustus kunnanvaltuutettuna oli pieni.

Sosiaalinen osallisuus on osallistumista taloudellisiin, sosiaalisiin, poliittisiin sekä kulttuurisiin toimintoihin ja tapoihin, jotka tuovat merkitystä hyvinvointiin (Leeman ym. 2016:587). Sosiaalinen pääoma on yhteisön sisäistä yhteenkuuluvuutta ja kuvaa yhteisön sisäistä luottamusta ja yhteishengen vahvuutta (Pelkonen 2024). Sosiaalisen pääoman puuttuessa osallistuminen voi vaikeutua ja se vaikuttaa osallisuuden tunteeseen. Tutkimukset osoittavat, että ikääntyneet ovat riskissä syrjäytyä. Kansainvälisen SHARE-tutkimuksen mukaan suomalaisista yli 75- vuotiaista yli neljännes on kokenut ikäsyrjintää vuoden sisällä. (Auero & Lahtela 2024:74.) Vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo mainitsee hyväksi aluksi ikäsyrjinnän vähentämiselle sen, että iäkkäimpien näkökulmat huomioitaisiin. Kaikista iäkkäimmät olisivat päättämässä yhteisistä asioista ja heitä kuultaisiin heitä itseään koskevissa asioissa (Ahosola ym. 2024).

Tutkimukset ikäsyrjinnästä ja ageismista tarkastelivat myös aiheitamme, koska ikäsyrjintä rajoittaa ikääntyneiden osallisuutta. Eriyisen kiinnostavana koimme Esiselvityksen ageismista ja ikäsyrjinnästä – Ikääntyneisiin kohdistuvan ikäsyrjinnän tunnistaminen päätöksenteossa. Useat tutkijat ovat todenneet Suomessa pysyvää rakenteellista kaikkein iäkkäimpien ihmisten syrjintää, joka ilmenee liian vähäisinä ikääntyneiden palveluina suhteessa ikääntyneiden tarpeisiin sekä erilaisina rajoitteina palvelujen saantiin (Ahosola ym. 2024:14). Sisällöltään aiheitamme tarkastelee, myös Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n kysely: Huomisen kynnyksellä 2022. Kysely 55–84-vuotiaiden tulevaisuudennäkymistä. Se antoi monipuolista tietoa ikääntyneiden odotuksista eläkejärjestelmää kohtaan ja luottamuksesta eri instituutioita kohtaan. Tutkimuksessa kysytään myös onnellisuudesta ja ikääntyneiden peloista. Onnellisuus ja ikääntymiseen liittyvät pelot heijastuvat ikääntyneiden osallisuuden tunteeseen. (Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry 2022.) Suomen perustuslaki ja yhdenvertaisuuslaki kieltävät ikään perustuvan syrjinnän, mutta kyselytutkimusten mukaan ikääntyneiden kokema ikäsyrjintä on yleistä (Ahosola ym. 2024:4). Laajan Eetu ry:n kyselyn vastauksista selviää, että ikääntyneet

kokevat olevansa toisen luokan kansalaisia. Tulos kertoo osaltaan siitä, että ikääntyneiden äänen pitäisi kuulua voimakkaammin yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. (Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry 2022:12.)

Osallisuuden kokemus on merkittävä tekijä ja yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin, merkityksellisyyden tunteeseen, uskoon omiin toimintamahdollisuuksiin, vaikutusmahdollisuuksiin omassa elämässä ja elinympäristössä. Niiden puute viittaa matalaan sosiaaliseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Matala osallisuuden kokemus viittaa siihen, että henkilö on syrjäytymisvaarassa tai kokee itsensä syrjäytetyksi. (THL 2024.)

Kukkonen ja Isola (2021: 104) käsittelevät artikkelissaan osallisuuden kokemuksia. Osallisuuden kokemus on tärkeää ja osallisuuden kokemus liittyy useaan hyvinvointia tukevaan tekijään. Kun ihminen kokee osallisuutta elämässään, tekee hän omaa hyvinvointiaan ja terveyttään tukevia valintoja. Siksi on tärkeää edistää ikääntyneen osallisuutta. Osallisuutta edistämällä vahvistetaan yksilön sekä yhteisön hyvinvointia. Yhteistyötoiminnassa voi jakaa ja saada uusia kokemuksia, tunne osallisuudesta luo turvaa ja yksinäisyys vähenee. Yhdessä tekeminen ja kunnioitus toista kohtaan paranee yhteistyötoiminnassa. Kun ikääntyneellä on tietoa, taitoa ja resursseja ja toimintaympäristö mahdollistaa ikääntyneen toimimisen, lisääntyy hänen osallisuutensa ja ikääntynyt voi osallistua omaehtoisesti toimintaan tai palveluun.

Tamminen & Pirhonen (2021: 385) tarkastelivat artikkelissaan ikääntyneen osallisuutta yhteiskunnallisesta tilanteesta ja ikääntyneen riittävästä resursseista tavoittaa yhteiskunnan tarjoamia palveluita. Digitalisaatio on tuonut haasteita ikääntyneiden palveluiden käyttöön. Palvelujen saavutettavuus on tärkeä osa ikääntyneen osallisuutta, tämä on huomioitua valtakunnallisissa poliittisissa ohjelmissa. Ikääntyminen itsessään heikentää ikääntyneen kokemaa osallisuutta monella tapaa. Eläköitymisen tai leskeksi jäämisen seurauksena sekä oman toimintakyvyn laskiessa voi sosiaalinen aktiivisuus ja muu osallistuminen vähentyä. Kognitiivisten taitojen heikentyminen, terveydelliset ongelmat jopa kuolleisuuden riski kasvaa, osallisuuden heikentyessä. Näin ollen on tärkeää tarkastella ikääntyneen kokemusta osallisuudesta ja ikääntyneen hyvinvointiin ja toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä. Myös ikääntymiseen liittyviä asenteita ja ikääntyneen kokemusta omasta roolistaan yhteiskunnassa on olennaista tarkastella.

2.4 Sukupolvien kohtaaminen

Merkittävin väestörakenteen muutos Suomessa ja Euroopassa on väestön ikääntyminen, se näkyy erityisesti ikärakenteen muutoksena. Eläkeikäisten osuus väestöstä kasvaa voimakkaasti samaan aikaan kun työikäinen väestö vähenee. (Kestilä & Karvonen 2022: 21.) Ikärakenteen muutos näkyy kasvavina palvelutarpeina ja sosiaaliturvameinoina. Ikääntyvässä yhteiskunnassa on tärkeää pohtia, mitä sukupolvien välinen oikeudenmukaisuus tarkoittaa ja minkälainen sukupolvisopimus olisi reilu. Yhteiskunnan ja toimintaympäristön muuttuessa pitäisi myös sosiaaliturva- ja palvelujärjestelmien kehittyä niin että ne tukisivat parhaalla mahdollisella tavalla suomalaisten hyvinvointia ja yhteiskunnan toimivuutta. (Saikkonen & Karvola & Kestilä:2022: 353.)

Eri-ikäiset ihmiset ovat riippuvaisia toisistaan monin tavoin. Vanhempien sukupolvien toimintatavat ja tottumukset, voivat toimia nuoremmille joko positiivisina malleina tai kyseenalaistamisen kohteina. Nuorempien sukupolvien erilaiset toimintatavat puolestaan haastavat myös vanhempia uudistumaan. Sukupolvien välinen yhteys luo sekä turvaa että turhautumista, ja molemmat ovat tärkeitä inhimilliselle kasvuille (Saarenheimo ym. 2013:14). Nuorten ja ikääntyneiden yhteistyö voi toimia osallisuuden ja tasa-arvon edistäjänä, kun sukupolvien väliset rajat ylitetään ja ikääntymisen myönteiset puolet tulevat esiin. Rajat rikkomalla voidaan saada täysin uudenlaista toimintaa aikaiseksi. (Saarenheimo ym. 2013: 87.) Lisäksi sukupolvien väliset kohtaamiset lisäävät turvallisuutta ja parantavat ikääntyneiden elämänlaatua (Bostörm 2012).

Ikääntyneiden ja nuorten välistä oppimista ja vuorovaikutusta voidaan kuvailla sukupolvien väliseksi oppimiseksi, jossa ikääntyneet ja nuoret oppivat toisiltaan ja yhdessä kommunikaation ja keskustelun kautta. Se ei ole ainoastaan tiedon siirtämistä sukupolvelta toiselle, vaan se on myös yhteinen oppimisprosessi, johon eri sukupolvet tuovat omia näkökulmiaan, kokemuksiaan ja asiantuntemustaan. Näin syntyy mahdollisuus monitieteiselle oppimiselle ja uusille näkemyksille elämän eri alueilla. Sukupolvien välinen oppiminen edistää elinikäistä oppimista ja tarjoaa samalla uusia mahdollisuuksia sukupolvien väliselle yhteistyölle. Tuomalla eri sukupolvet yhteen stereotyyppiset käsitykset nuorista ja vanhoista voidaan kuroa umpeen. (Creation Pop-hanke 2022–2024.)

Nuoren ja ikääntyneen kohtaaminen on toimintakykyä laajasti tukeva asia. Nuorempi voi tarjota ikääntyneelle mahdollisuuden käyttää tuettuna niitä toimintakyvyn osa-alueita, jotka ikääntymisen tai sairauksien vuoksi on heikentynyt. Toimintakykymme heikenee asteittain ikääntyessämme. Kodin ulkopuoliset menot vähenevät etenkin, jos

joudutaan liikkumaan joukkoliikenteessä. Asioiden hoitamisen haasteet ja avuntarve lisääntyvät. Välimatkat voivat olla pitkiä ja fyysinen heikkeneminen tuo haasteita kantaa ostoksia. (Ihalainen & Kettunen 2017: 169.) Ikääntyneelle henkilölle elämänlaatuun ja itsenäiseen selviytymiseen vaikuttavin tekijä on hänen toimintakykynsä. Usein sairaudet ja niiden vaikutukset ovat vähemmän haitallisia kuin toimintakyvyn puute tai vajavaisuus. (Vuori 2016:19.)

Eliniän kasvaessa ja ihmisten ollessa aktiivisia yhä pidempää, mahdollistuvat eri ikäisten kohtaamiset. Tuoreen Sukupolvibarometrin mukaan suomalaisista enemmistö, jopa 90 % toivoisi vahvempaa vuorovaikutusta nuorten ja ikääntyneiden välille (Sukupolvi-
barometri 2025:11). Vapaaehtoistyössä on mahdollisuus siihen, että eri-ikäiset kohtaavat ja tekevät yhdessä asioita. Ihmiset kaipaavat kohtaamisia ja yhteyttä toisiin iästä riippumatta. Yhteistä ikääntyneen ja nuoremman ihmisen elämässä on pyrkimys hyvään elämään. Hyvä elämä voi tarkoittaa eri-ikäisille erilaisia asioita. Perustarpeet ovat kuitenkin samoja, aineelliset, henkiset, hengelliset ja sosiaaliset. Yksinäisyyden kokeminen ei ole hyväksi kenellekään. Yhteisön osana oleminen ja eri-ikäisten vuorovaikutus on osa hyvää elämää. (Pelkonen 2024.)

Psykologisesta näkökulmasta merkityksellisyys on inhimillisen olemassaolon kulmakiviä, sen sisältö vaihtelee kulttuurista ja historian ajankohdasta riippuen. Sukupolvien väliseen kohtaamiseen voi liittyä haasteita, koska historia ja arvot muuttuvat. Haasteet ja jännitteet ovat myös hyvä asia, ne lisäävät keskustelua. Sukupolvien välisellä yhteistyöllä voi olla valtava merkitys tasa-arvoajattelun lisäämisessä koskien eri-ikäisiä. Se voisi olla avainasemassa, kun pyritään saamaan kaikkien ääni kuuluviin yhteiskunnassa. (Saarenheimo ym. 2013:72–74.)

Kaiken ikäiset ihmiset haluavat saada merkitystä elämään, osallistua ja voida hyvin, tämä ilmenee tutkimuksissa kuten Vanhustyön keskusliiton Elämän kulku ja ikäpolvet hankkeessa. Myös eläkkeelle siirtyvät, niin sanottua kolmatta ikää elävät ovat usein nuorten kanssa kokemuksellisesti samantyyppisessä murrosvaiheessa. Elämän käännekohtissa, nuoruudessa ja vanhuudessa, ihminen pohtii identiteettiään ja mitä hän haluaa elämässään saavuttaa. (Saarenheimo 2013:97.)

2.5 Kohtaamisen merkitys

Nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemus on ihmiselle elintärkeää. Arvostus on perustarve. Arvostus on yksilöllinen kokemus ja jotta ihminen tuntisi arvostusta, täytyy saada vastetta toiselta, että hän näkee, hyväksyy ja kunnioittaa tekemisiämme. (Töllä

2024:22.) Vuorovaikutus on keskeinen osa onnistunutta kohtaamista. Onnistunut vuorovaikutus ihmisten kesken sitoo ihmisiä yhteen ja auttaa arvostamaan toisia. Se edistää empatiaa ja auttaa ilmaisemaan tunteitaan, se vahvistaa myönteisiä tunteita ja lievittää negatiivisia tunteita. (Kangasluoma & Sarvikas 2016:59.) Vaikka kohtaaminen on luonteeltaan väliaikaista, onnistunut kohtaaminen ei ole vain hetki vuorovaikutuksessa, vaan sillä on syvälinen vaikutus ikääntyneen ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (THL 2024).

Arvostavan kohtaamisen jälkeen, osan kohtaamisen lämmöstä voi tuntea myöhemmin muistellessa kohtaamista (Tölli 2024:23). Onnistunut kohtaaminen on arvostavaa, hyväksyvää läsnäoloa, kunnioittavaa, kuuntelevaa, joka näkyy kaikessa vuorovaikutuksessa. Kehon viestit kertovat usein enemmän kuin sanat, sanojen ja ruumiinkielen ristiriita on usein helposti havaittavissa. Kohtaaminen kahden ihmisen välillä on usein helpompaa kuin suuressa ryhmässä. (Aktan-Collan 2019.)

Arvostavaa kohtaamista ei voi esittää, se perustuu arvostamisen asenteeseen eikä onnistu ilman sitä. Kohdatessa ihmisiä on tärkeää ajatella, että jokainen ihminen on arvokas, jokaisen ihmisen elämä on ainutkertainen ja kallisarvoinen. Arvostavan kohtaamisen onnistuminen liittyy myötätuntoon. Myötätuntoa voi tuntea vaikkapa nuori vapaaehtoinen ikääntyneitä kohtaan, vaikka omassa elämässä ei olisi kokenut samaa. Kuunneltaessa aidosti toista ihmistä voi ymmärtää toisen tilannetta. Myötätunto on sitä, että osaamme asettua toisen ihmisen asemaan, tarkastella tilannetta ja käydä vuoropuhelua. (Pupita-Mattila 2020.)

Onnistunut kohtaaminen vahvistaa itsetuntoa (Kangasluoma & Sarvikas 2016:59). Kohtaamisen onnistuminen lisää kokemusta, siitä että on tullut kuulluksi, ymmärretyksi ja kohdatuksi. Se motivoi ja auttaa ihmistä näkemään itsensä aktiivisena toimijana, passiivisen sijaan. (Suominen ym. 2022:34.) Autonomian tarpeen täytyminen lisää kokemusta arvostuksesta. Se, että muut antavat myönteistä huomiota yksilön kyvykkyydestä ja onnistumisista lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Tölli 2024:34.) Onnistunut kohtaaminen voi lisätä ihmisen sitoutumista ja osallistumista, koska ihmiset sitoutuvat asioihin, joissa kokevat voivansa vaikuttaa tapahtumien kulkuun ja toiminta on merkityksellistä. Epäonnistunut kohtaaminen vastavuoroisesti heikentää luottamusta ja vähentää ihmisen motivaatiota osallistua. (Mönkkönen 2018: luku 5.) Aito toisen näkeminen voi jopa lievittää yksinäisyydestä johtuvaa sosiaalista kipua, joka on tutkimusten mukaan yhtä totta kuin fyysinen kipu. Läheisyys ja kosketus voivat lievittää sosiaalista ja fyysistä kipua (Tölli 2024:36).

Dialogisuus eri-ikäisten ihmisten kohtaamisessa voi herättää uudenlaisia näkökulmia ja vaihtoehtoja. Dialogissa osallistujat voivat tutkia asioita yhdessä, lisäten ymmärrystä itsestään ja muista. (THL 2024.) Dialogisuudella tarkoitetaan sitoutumista vuorovaikutussuhteeseen, toisen huomioon ottamista ja erilaisuuden arvostamista. Dialoginen vuorovaikutussuhde edistää ikääntyneen voimavarojen löytymistä ja itsemääräämiskeuden toteutumista. Sosiaalista toimintakykyä voidaan vahvistaa ja tukea dialogisuudella. (Eloranta ym. 2008: 134.)

Arvostava kuuntelu on myös molemminpuolista, dialogista. Kuuntelevalla ei tässä yhteydessä tarkoiteta vaan kuulevaa, vaan ymmärrystä siitä mitä toinen tarkoittaa. Kuuntelu on keskeistä hyvässä kohtaamisessa. Mahdollisuus tulla aidosti kuulluksi on tärkeää, toisin kuin aina yhtenäiset mielipiteet. Tällainen vuoropuhelu, jossa molemmat vuorollaan kuuntelevat ja ymmärtävät tekee keskustelusta yhteisen. Toisen ymmärtämiseen pyrkivä kuuntelu on tärkeää, jotta toisen tunteminen säilyy ihmisen jatkuvasti kehittyessä ja muuttuessa. (Tölli 2024:259–260.)

Osallisuuden lähtökohtana on vuorovaikutustilanne, jossa osapuolet kohtaavat toisensa arvostavasti ja vilpittömästi. Hyvä kohtaaminen mahdollistaa hyvien asioiden tapahtumisen. Kaikkein toivottominkin tilanne voi muuttua toiveikkaaksi hyvän kohtaamisen myötä. (Suominen ym. 2022:36.)

3 Opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Ikääntyneet kaipaavat aktiivista tekemistä ja osallisuutta, tämä lisää vapaaehtoistoimijoiden tarvetta. Ikääntyminen koskettaa laajasti myös kansanterveyttä. Haasteet, joita pitäisi ennaltaehkäistä, ovat usein liikunnan vähäisyys, mielenterveyden ongelmat ja yksinäisyys. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ovat yhdessä toteuttamassa niin kunnat, sosiaali- ja terveydenhuollon järjestäjät ja järjestöt. (STM 2020:17.)

Sukupolvien väliselle vuorovaikutukselle on tänä päivänä enemmän mahdollisuuksia, koska elinikä kasvaa (Väestöliitto 2021). Sukupolvet oppivat toisiltaan kohtaamisen ja keskustelun kautta. Sukupolvien välinen yhteistyö on merkittävä tekijä vähentämään ikäsyrrintää.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa ikääntyneiden kokemuksia kohtaamisista nuorten vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Tavoitteena on saada tietoa siitä, mistä onnistunut sukupolvien välinen kohtaaminen muodostuu miten se mahdollistaa ikääntynei-

den osallisuutta. Opinnäytetyön tulosten perusteella MERO:ssa voidaan kehittää laadukasta sukupolvien välistä vapaaehtoistoimintaa. Tulosten avulla voidaan tehdä näkyväksi sukupolvien välisten kohtaamisten hyötyjä ikääntyneille.

Tutkimuskysymyksemme ovat: Mistä onnistunut kohtaaminen nuoren vapaaehtoisen kanssa ikääntyneen näkökulmasta muodostuu? Miten kohtaamiset mahdollistavat ikääntyneen osallisuutta?

4 Opinnäytetyön toteutus

Toteutimme tutkimusorientoituneen opinnäytetyön, jossa hyödynsimme laadullisia tutkimusmenetelmiä. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ilmiötä, eli tässä opinnäytetyössä ymmärtää sukupolvien välisen kohtaamisen merkitystä ikääntyneen osallisuuden vahvistajana syvällisemmin ja antaa ilmiöstä tulkinta. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan prosesseja, ihmisten kokemuksia ja niiden merkitystä. (Kananen 2008: 24–25.)

4.1 Aineistonkeruumenetelmä

Tutkimusaineisto koottiin puoli strukturoidulla menetelmällä, teemahaastatteluin. Valitsimme aineistokeruu menetelmäksi teemahaastattelun, koska se on strukturoitua haastattelua avoimempi muoto (Kylmä & Juvakka 2007:78). Haastateltavalla oli mahdollisuus väljemmin tuoda oma äänensä kuuluviin, kun olimme valinneet vain teemoja ja avainkysymyksiä. Avoimessa haastattelussa haastattelevan ja haastateltavan rooli on aktiivinen (Kylmä ym. 2007: 79). Listattuamme aluksi apukysymyksiä, joita hyödynsimme, aineistokeruumenetelmä määrittyi enemmän puoli strukturoiduksi. Tavallisesta keskustelusta haastattelu poikkesi siten, että aiheena oli tutkittava ilmiö (Kylmä ym. 2007:80).

Tutkimushaastatteluille on yhteistä, että ne ovat moniaikaisia ja paikkaisia, haastateltava siis puhuu jo tapahtuneista asioista, joka voi muuttaa tulkintoja haastattelutilanteessa. (Vilkkä 2021:74.) Tarkoittaen, että laadullisessa tutkimuksessa haastattelusta saatu tieto on sidoksissa tutkimusympäristöön ja yhteisöön, josta se on hankittu (Kylmä 2007:78).

Haastattelimme neljää ikääntynyttä yksilöllisesti, koskien kohtaamista nuoren vapaaehtoisen kanssa ja selvitimme, miten kohtaamiset ovat vaikuttaneet ikääntyneen osallisuuden tunteeseen. Haastateltaviksi oli valikoitu alun perin viisi ikääntynyttä henkilöä

yhteistyökumppanin toimesta. Yksi henkilö kieltäytyi haastattelusta ja yhteen haastateltavaan ei saatu yhteyttä. Myöhemmin saimme vielä yhden haastateltavan, peruuttaneen tilalle yhteistyökumppaniltamme.

Teemoja suunniteltaessa, tutustuimme Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen Osallisuusindikaattorin osa-alueisiin. Osa-alueet auttavat keskittymään osallisuuden erilaisiin ulottuvuuksiin. Osallisuusindikaattori on laajasti hyödynnetty ja se on tieteellisesti pätevä. Mittari kartoittaa laajasti vastaajan osallisuuden kokemusta näistä neljästä ulottuvuudesta, kuuluvuuden tunteesta, tekemisten merkityksellisyydestä, toimintamahdollisuuksista ja hallittavuudesta. (THL 2024.) Emme ottaneet osallisuusindikaattoria sellaisenaan käyttöömme, mutta hyödynsimme sen tuomaa näkökulmaa haastattelun rakentamisessa.

Osallisuusindikaattorin väittämiä ovat: Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä. Saan myönteistä palautetta tekemisistäni. Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön. Olen tarpeellinen muille ihmisille. Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun. Tunnen, että elämälläni on tarkoitus. Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita. Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen. Koen, että minuun luotetaan. Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin. Väittämiä on kymmenen ja ne mittaavat osallisuuden kokemusta. (THL 2024.) Nämä väitteet ohjasivat meitä rakentamaan haastatteluteemoja ja kysymyksiä omaan haastatteluun.

Teemojen kautta lähdimme selvittämään vastausta tutkimuskysymyksiimme. Nämä teemat auttoivat meitä syventämään ymmärrystämme siitä, miten sukupolvien välinen vuorovaikutus edistää ikääntyneiden osallisuutta. Olimme rakentaneet teemat yleisten osallisuuden ulottuvuuksien sisälle, painottaen yhteistyön kautta rakentuvaa osallisuuden näkökulmaa. (Liite 1.)

4.2 Haastateltavien kuvaus

Haastateltavat olivat 80–90-vuotiaita kotona yksin asuvia naisia, jotka olivat osallistuneet vapaaehtoistyöhön asiakkaina. Heillä kaikilla oli erilainen tausta asiakkuudessa, mutta kaikkien vapaaehtoinen oli nuori henkilö.

MEREO ry. valitsi haastateltavat asiakkaat satunnaisvalintana, he perustelivat sen materiaalin luotettavuudella ja sillä, että asiakkailla on eri mittaisia suhteita vapaaehtoisiin. Haastateltavat saivat ennen haastattelua selkeän kirjallisen ja suullisen tiedon opinnäytetyömme tarkoituksesta (liite 3) ja pyysimme heiltä kirjallisen suostumuksen (liite 2).

Kiinnitimme erityistä huomiota selkeyteen sekä siihen, että haastattelut toteutettiin kunnioittaen haastateltavia.

Haastattelimme ikääntyneitä heidän kotonaan. Toimimme haastattelijoina ja molemmat haastattelivat yhtä haastateltavaa yksin ja kahta haastateltavaa yhdessä. Hyödynsimme tässä opinnäytetyössä haastatteluita niiltä osin, jotka käsittelevät haastateltavan osallisuuden tunnetta ja nuoremman kanssa kohtaamisen merkitystä osallisuuden tunteeseen. Haastatteluissa huomioitiin haastateltavien yksilölliset tarpeet kuten kuulo- ja muistihaasteet, ja vastauksiin varattiin riittävästi aikaa. Huomioimme myös haastattelu-ympäristöä, koska toimimme haastateltavan kotona.

Oli äärimmäisen tärkeää luoda rento tunnelma. Pyysimme haastateltavaa sulkemaan häiriötekijöitä, kuten radion ja television. Kysymysten muotoilu selkeiksi ja katsekontaktin tärkeys korostui haastatteluissa.

Haastattelimme asiakkaita kasvotusten, näin olimme aidosti vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa. Haastattelut nauhoitettiin litterointia varten. Haastattelu on sosiokulttuurinen käytäntö ja perehdyimme siihen, miten se vaikuttaa haastattelun sisältöön. Käytännössä toimimme tulkitsijoina haastattelun sisältöön, joka oli haastateltavien kokemus toimijan kanssa tapahtuvasta yhteistyöstä.

4.3 Analyysimenetelmä ja aineiston analyysi

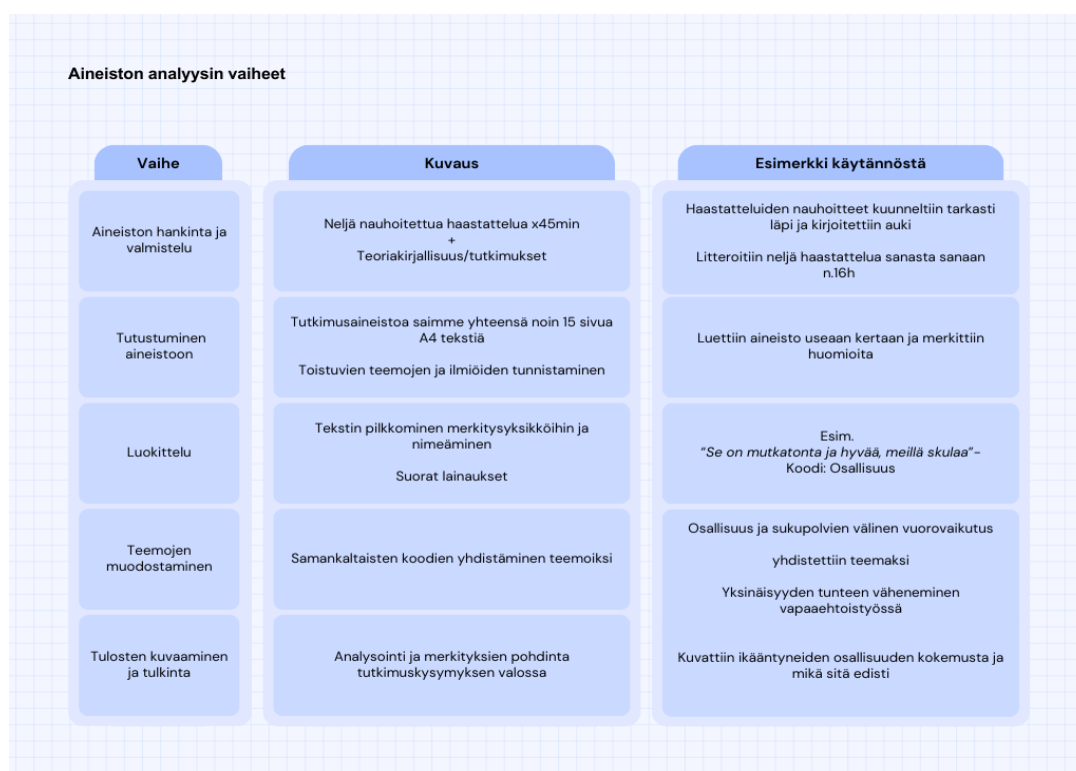
Haastatteluiden nauhoitteet kuunneltiin tarkasti läpi ja kirjoitettiin auki. Tutkimus aineistoa saimme yhteensä noin 15 sivua A 4 tekstiä, äänitettyä aineistoa 6 tuntia 23 minuuttia ja aikaa käytimme aineiston litterointiin 16 tuntia. (Taulukko 2.) Poimimme merkityksellisiä kohtia, jotka liittyivät tutkimuskysymyksiimme. Kirjasimme suoria lainauksia ja hyödynsimme niitä analyysin pohjana.

Tässä opinnäytetyössä analyysi toteutettiin laadullisen aineiston analyysimenetelmin. Käytimme neljän ikääntyneen ihmisen haastattelua, jotka käytiin läpi keskittyen siihen, miten haastateltavat kuvasivat kokemuksiaan. Haastattelun litteroinnista ja analysoinnista sovimme yhdessä. Haastatteluvaiheessa tietynlaista analyysia oli myös tehtävä, kun kysymyksessä oli keskustelutilanne, vuorovaikutteinen tapahtuma. (Vilkkä 2021: 74.) Analyysin tarkoituksena oli saada vastaus tutkimuskysymykseen, tutkimuksen tarkoitukseen ja tavoitteeseen. Teimme aineistolähtöistä, eli induktiivista, sisällönanalyysiä, jonka keskeinen tavoite oli tiivistää ja ryhmitellä suuria aineistoja, joita olimme saaneet haastatteluista. (Hakala 2024: 98.)

Neljästä haastattelusta saimme mielestämme riittävän monipuolista tietoa tutkimuskysymyksiemme kannalta. Esitimme aineistolle tutkimuskysymykset ja poimimme aineistosta kaikki analyysiyksikön mukaiset ilmaukset, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiimme. Pelkistimme ilmaisuja yhteen asiasisältöön, kävimme aineiston tarkasti läpi varmistaen, että kaikki ilmaisut huomioitiin analysoinnissa. (Elo ym.2022: 219–220.)

Analyysiä teimme keräämällä ensin alkuperäisilmaiset, jotka vastasivat jollakin tapaa tutkimuskysymyksiimme. Sen jälkeen pelkistimme ilmaisut ja lopuksi luokittelimme. Tämän jälkeen aloimme ryhmitellä ja luokitella jo aiemmin pelkistettyjä ilmaisuja ja etsimme yhtenäisyyksiä sekä eroavaisuuksissa. Samaa tarkoittavat ilmaisut vietiin samaan alaluokkaan ja pelkistetyt omaansa. Samansisältöiset alaluokat yhdistettiin yläluokaksi, jonka jälkeen yläluokalle annettiin niiden sisältöä kuvaavat nimet. Taulukossa 3 on kuvattu analyysiprosessi alkuperäisilmauksista osallisuutta mahdollistaviin tekijöihin. (Elo ym. 2022: 220.) (Taulukko 3).

Taulukko 2. Aineisto analyysin vaiheet.



Analyysin lopuksi tulkitsemme mitä aineistosta nousee esille. Tulkitsemme mikä on tiivistetyn aineiston lopputulos. (Kananen 2010: 63.)

Taulukko 3. Analyysiprosessi: Osallisuutta mahdollistavat tekijät.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka	Osallisuutta mahdollistava tekijä
"Toivoin nuorempaa, koska hän edustaa nykyäikää enemmän, maailmahan muuttuu ja se pitää hyväksyä. Pitäisi yrittää olla tässä, ymmärtää erilaista, et pysyisin ajan tasalla"	Toivoi nuorempaa vapaaehtoista Maailma muuttuu Hyväksyntä Ymmärrys Ajantasaisuus	Ajan tasalla pysyminen	Ajantasaisuus	Osallisuus
"He kertoo kaikesta, ollaan hirveen avoimia, puhutaan ihan poikaystäväistä, suruista ja iloista"	Puhumme kaikesta	Avoimuuden mahdollisuus	Vastavuoroisuus	Osallisuus
"Jos ihminen esimerkiksi on yksinäinen, niin mielellään silloin sitten kohtaa ihmisen sekä siis tuntemattoman ja tunnetun"	Yksinäinen kohtaa mielellään ihmisen	Kohtaamisen mahdollisuus	Yksinäisyyden väheneminen	Osallisuus
"No mielen virkistystä hyvänä aikaa sentään. Pääsee neljän seinältä, pääsen neljän seinän sisältä ulos."	Mieli virkistyy Pääsee ulos	Osallistuminen kodin ulkopuolelle	Toimintakyvyn ylläpitäminen	Osallisuus
"No se on mutkatonta ja hyvää, meillä skulaa."	Vapaaehtoisen kanssa mutkatonta, toimii	Sujuva kohtaaminen	Vastavuoroisuus	Hyvä kohtaaminen
"Halusin tietysti nuoremman, sellasta, joka pystyy liikkumaan"	Toive nuoremasta	Liikkumisen mahdollisuus	Toimintakyvyn ylläpitäminen	Osallisuus
"Käydään äänestämässä"	Äänestämässä vapaaehtoisen kanssa	Osallistuminen yhteiskunnalliseen toimintaan	Vaikuttaminen	Osallisuus
"Hän piti mua vertaisenaan"	Vertaisuus	Tasavertaisuus	Merkityksellisyyden kokemus	Osallisuus

Tunnistimme toistuvia teemoja haastatteluista. Toimimme aineistolähtöisesti ja pyrimme antamaan haastatteluun osallistujien kokemukselle äänen.

5 Tulokset

Tässä osiossa esitellään tulokset. Tulokset on esitetty haastatteluista esille nousseista aihealueista. Tekstin yhteyteen on lisätty suoria lainauksia haastateltavien vastauksista, ne tukevat tuloksia.

5.1 Osallisuuden kokemus ikääntyessä

Ikääntymiseen liittyvät muutokset ja erityisesti muutokset toimintakyvyssä, olivat vaikuttaneet haastateltavien osallisuuden kokemukseen heikentävästi. Haastateltavat kokivat muutoksia toimintakyvyssä, monella eri osa alueella. Valtaosalla heikentyminen oli tapahtunut fyysisissä toiminnoissa. Lisäksi oma ja ympäristön suhtautuminen ikääntyneisiin oli vaikuttanut haastateltavien osallisuuden tunteeseen. Haastateltavien toimijuus oli vähentynyt ja ennen aktiivinen henkilö oli vetäytynyt enemmän kotiinsa.

Osallisuus merkitsi haastateltaville vastavuoroista keskustelua ja sitä, että molemmat osapuolet saivat keskustelusta jotakin. Haastatteluissa kävi ilmi, että asiakkaat kokivat, kohtaamisten, osallistumisen yhteiseen keskusteluun ja tekemiseen tärkeäksi elämässään ja siksi toivoivat vapaaehtoistyöntekijää. Yleensä haastateltavien omaiset olivat ehdottaneet vapaaehtoistyön asiakkaaksi hakeutumista, koska olivat huomanneet ikääntyneen tarvetta olla osallinen sosiaalisissa toiminnoissa.

Saan äänen kuuluviin ja kyllä mä uskallan sanoa. Et en mä vaan myötäile et joo joo ja niin niin. (Haastateltava 1: 2024.)

Myös vaikuttaminen yhteiskunnallisiin asioihin koettiin tärkeänä, haastateltavat seurasiivat uutisia, politiikkaa ja keskustelivat mielellään ajankohtaisista asioista. Monet olivat jo lapsesta asti seuranneet ajankohtaisia asioita ja uutisia. Nuoremmat keskustelivat ikääntyneiden kanssa politiikan uusista tuulista ja lisäksi avustivat, kannustivat ikääntyneitä äänestämään.

Hän on vihreä vielä ja hyvin aktiivinen, sain siltä kaikkea uutta ideaa. (Haastateltava 1: 2024).

Käydään edelleen äänestämässä (Haastateltava 2: 2024).

Haasteltavat nostivat esiin osallisuutta edistäviä tekijöitä, joita olivat tasavertaisuus, arvostus, vastavuoroisuus, aito kohtaaminen, dialogisuus, voimavarat, osallistuminen kodin ulkopuolella tapahtuviin asioihin, yksinäisyyden tunteen vähentyminen ja ajan tasalla pysyminen.

Osallisuutta oli haastateltavien mielestä helpompi kokea, mikäli muutokset toimintakyvyn eri osa-alueilla ja sairaudet eivät vaikuttaneet merkittävästi haastateltavan elämään. Tunne yksinäisyydestä kasvatti riskiä syrjäytymiselle. Haastateltavat kokivat kuitenkin yksinäisyyden tunteen laittavan myös liikkeelle etsimään ystävää ja erityisesti keskusteluseuraa. Lisäksi haastattelussa kävi ilmi, että haastateltavat kokivat itsensä ulkopuoliseksi sosiaalisen median ja digitaalisuuden käyttämättömyyden vuoksi. Mikäli he osasivat käyttää laitteita toi se varmuutta ja osallisuuden kokemusta.

5.2 Tasavertaisuus, vastavuoroisuus ja arvostuksen kokemus

Tasavertaisuus ja arvostus nousivat haastatteluissa omaksi teemakseen. Ikääntyneet kokivat, että kun heitä arvostettiin ja nuoret kohtelivat heitä tasa-arvoisina, lisäsi se heidän osallisuuden tunnettansa. Osallisuuden kokemusta lisäsi se, että heidän mielipiteitään kunnioitettiin. Se että heitä aidosti kuunneltiin ja heidän mielenkiintonsa kohteita toteutettiin yhdessä, oli tärkeää. Tämä käy ilmi seuraavasta sitaateista:

Yleensä me keskustelimme. Aika paljon politiikasta. Kun mua kiinnostaa politiikka ja hän on hyvin aktiivinen. Meil oli kivoja väittelyjä. (Haastateltava 1:2024.)

Mä koen, että oon tasavertainen kaikkien kanssa (Haastateltava 2: 2024).

Niin hän piti kuitenkin mua ihan vertaisenaan (Haastateltava 3: 2024).

Kysymykseen kokiko ikääntynyt, että nuorempi arvosti häntä, haastateltavat oli pääsääntöisesti samoilla linjoilla.

Kyllä mä luulen. Aivan oikeastaan oon varma. (Haastateltava 2: 2024.)

5.3 Voimavarojen ja toimintakyvyn vahvistuminen

Voimavaroja, joita kohtaaminen nuoremman kanssa vahvisti haastateltavien mielestä, olivat mm. henkiset ja sosiaaliset voimavarat, kun omasta elämäkokemuksestaan käsin pystyi jakamaan tietoa nuoremmalle. Resilienssi ja henkiset voimavarat edesauttoi-

vat sitä, että ikääntynyt uskalsi rohkeasti kohdata nuorempaa vapaaehtoista. Positiivinen elämänasenne ja huumori koettiin tärkeänä, se usein yhdisti nuorempaa ja ikääntynyttä. Nuoren kanssa kohtaaminen lisäsi myös ikääntyneen toimintakykyä monella eri osa-alueella.

Fyysiset voimavarat: Osa haastateltavista koki fyysisiä voimavaroja, kun liikuntakyky oli säilynyt ikääntyessä. Fyysiset voimavarat tai puutteet niissä, koettiin myös keskeisenä syynä siihen, miksi ikääntynyt oli toivonut nuorempaa vapaaehtoista. Kun ikääntynyt oli epävarma omista fyysisistä voimavaroistaan, oli hänen helpompi rohkaistua liikkumaan, kun nuorempi vapaaehtoinen oli tukena. Fyysisen toimintakyvyn muutokset aiheuttivat haastateltaville kokemuksen, että he eivät kuitenkaan olleet tasavertaisia nuorempien kanssa. Rajoitteet liikkumisessa ja ympäristöissä aiheuttivat sen, että ikääntyneet eivät voineet osallistua entiseen tapaan asioihin.

Mä itse olin kiinnostunut kuntosalista sitten hän sanoi ”Niin tota, joo siellä käy vanhempiakin ihmisiä” (Haastateltava 2:2024).

Nuorempien fyysinen toimintakyky kuitenkin, oli kuitenkin yksi tärkeä syy, miksi ikääntyneet olivat toivoneet nuorempaa vapaaehtoista. Nuoremman fyysinen toimintakyky toi turvaa ikääntyneen omaan liikkumiseen. Ikääntyneet pääsivät myös hoitamaan kodin ulkopuolisia asioita ja ulkoilemaan, mikä tuki heidän toimintakykyään.

Mä oon ollut kyynärsauvoillakin, ne on rajoittanut. Tää liikkuminen on ollut hankalaa. (Haastateltava 4: 2024.)

Halusin tietysti nuorempaa, sellaista, joka pystyy liikkumaan (Haastateltava 3: 2024).

Ikääntyneet haastateltavat kertoi miten kivut ja vaivat heidän mielestään vaikuttivat yksinäisyyden ja syrjäytymisen kokemukseen:

Kyl sitä syrjäytyy silloin kun on kipuja ja vammainen (Haastateltava 4: 2024).

Nää vammat, tai onnettomuudet on vaikuttanut niin että kyllä sitä silloin kokee itsensä yksinäiseksi (Haastateltava 3: 2024).

Ei koko ajan viittis valitella ihmisille, ei sitäkään jaksa kuunnella, se on raskasta toisen kuunnella toisen valitusta (Haastateltava 1: 2024).

Käytiin kävelyllä, kahvilla ja kaupassa ja kaikkii yleisiä asioita (Haastateltava 2: 2024).

Taloudelliset voimavarat: Taloudellinen turva nousi haastattelun aikana keskusteluun. Monet haastateltavat kokivat epävarmuutta taloudellisesti ajoittain, mutta he kokivat kuitenkin selviytyvänsä. Vapaaehtoinen saattoi auttaa saattamaan ikääntyneen asioitansa hoitamaan tai avusti tietokoneen käytössä, jolloin ikääntynyt sai hoidettua itselleen haastaviakin taloudellisia asioita kuten laskujen maksua. Yhteiskunnan vaatiessa yksilöltä yhä enemmän digitaitoja kokivat haastateltavat ikääntyneet joko itse vetäytyneensä muutoksesta tai jääneensä tahottomasti syrjään.

On se inhottavaa. Kun ei kaikilla ihmisillä ole tietokonetta. (Haastateltava 2:2024.)

Nuoret sitä vastoin ikääntyneiden mielestä hallitsi vahvasti digiosaamista ja olivat täten arvokkaassa asemassa. Ikääntyneet luottivat siihen, että nuoret avustivat digiasioissa heitä. Digiasiat yhdistettiin taloudelliseen turvaan, koska vaikkapa välttämätön laskujen maksu tapahtuu digitaalisesti ja oli aiheuttanut huolta haastateltavissa.

Oon puhelimitse yhteyksissä hänen kanssansa, mulla ei oo mitään tietokoneita (Haastateltava 3: 2024).

Vapaaehtoistyön tekijän kanssa kohdatessa haastateltavat kokivat, että kohtaamiset tukivat heidän voimavarojaan ja edistivät heidän toimintakykyään, monipuolisesti.

Ollaa käyty lävitse aika paljon hänen elämänsä ja mun elämää (Haastateltava 1: 2024).

5.4 Yksinäisyyden tunteen väheneminen

Taustatekijöitä yksinäisyyteen ikääntyneellä oli haastateltavien mukaan monia. Meidän haastateltaviemme kohdalla yhteistä oli heidän heikentynyt terveystensä ja toimintakykynsä, joka johti yksinäisyyden ja syrjäytymisen tunteeseen. Vapaaehtoistyöntekijän kanssa kohtaaminen vähensi merkittävästi yksinäisyyden kokemusta. Vapaaehtoisen kanssa oli helpompi päästä myös ulos kodista, rajoituksista huolimatta. Yksinäisyys ja syrjäytyminen vaikutti haastateltaviemme osallisuuden tunteeseen. Se oli usein, myös syy miksi he halusivat vapaaehtoisen.

Yksin, jos ja kun, istuu täällä, niin koht ei osaa puhua, kun ei oo puheka-veria, et unohtuu sanat ja joutuu, hakee sanoja. Se on ihan hirveetä. (Haastateltava 3: 2024.)

Jos ihminen esimerkiksi on yksinäinen, niin mielellään silloin sitte kohtaa ihmisen sekä siis tuntemattoman ja tunnetun (Haastateltava 1: 2024).

En koe yksinäisyyttä, kun olen nuorien kanssa. En tosiaan koe olevani yksinäinen, on kauheen kiva jutella. (Haastateltava 1: 2024.)

5.5 Nuorten kanssa ajassa mukana

Haastattelussa kävi ilmi, että ikääntyneet olivat toivoneet nuorempaa vapaaehtoista, koska nuorempi toi mukanaan jotakin uutta. Haastateltavat olivat muiden ikääntyneiden kanssa tekemisissä mutta halusivat keskustella nuoremman kanssa erilaisista asioista.

Mä oon nuorten kanssa hirveen hyvissä väleissä, kaikkien nuorten kanssa. Kiinnostaa mitä kaikki touhuaa. (Haastateltava 1: 2024.)

Niin halusin keskustella ja nimenomaan nuoren ihmisen kanssa, yleisesti. (Haastateltava 2: 2024).

Toivoin nuorempaa, koska hän edustaa nykyaikaa. Maailmahan muuttuu ja se pitää hyväksyä. Pitäs yrittää olla tässä, ymmärtää erilaista. Mun lapsuus ja nuoruus on ollut ihan erilaista, ei ollut internettiä, et sen takia, et pysyisin ajan tasalla. (Haastateltava 4: 2024.)

Kun kaikilla ei oo esimerkiksi mummia niin hän ehkä kokee sen niinkun sellaiseksi (Haastateltava 1:2024).

Haastateltavat perustelivat nuoremman vapaaehtoisen toivettaan, viitaten omaan uteliaisuuteen uutta kohtaan. Nuorten mukanaan tuoma uusi tieto ja uudet toimintatavat lisäsivät ikääntyneen kokemusta ajan tasalla pysymisestä.

6 Mistä onnistunut kohtaaminen ikääntyneiden mielestä koostuu

Onnistunut kohtaaminen ikääntyneiden mielestä koostui samoista asioista, kuin niistä, jotka lisäsivät osallisuuden kokemusta kohtaamisessa. Näitä asioita olivat ikääntyneiden mielestä mm. Kunnioitus, läsnäolo, empatia, luottamus ja joustavuus sekä turvallisuuden tunne. Ikääntyneille oli tärkeää, että molemmat osapuolet, ovat kohtaamisessa avoimia ja että vapaaehtoistyöntekijä tuo jotakin myös omasta elämästään yhteistyöhön.

Mä olin hirveän tyytyväinen, kun hän tuli (Haastateltava 2: 2024).

Hän kertoo ihan kaikesta, ollaan hirveen avoimia, et puhutaan ihan pokastävistä ja suruista ja iloista (Haastateltava 1: 2024).

Yhteisten asioiden löytäminen vapaaehtoisen kanssa lisäsi kohtaamisten mielekkyyttä. Yhteisiä mielenkiinnonkohteita monelta ikääntyneeltä ja nuorelta löytyi kohtaamisissa, joillakin ne liittyivät yhteiskunnallisiin asioihin, kun taas toisilla esimerkiksi liikuntaan tai ihmissuhteisiin. Avoimuuden merkitys korostuu, jokaisessa haastattelussa. Se että molemmat voivat olla omia itsejään kohtaamisessa oli ikääntyneistä tärkeää.

Yhteistyö toimii ja se kantaa (Haastateltava 3:2024).

Kiireettömyys kohtaamisessa koettiin myös tärkeäksi, se että nuori pysähtyi luokse, vaikka muuten olisi kiireinen. Vapaaehtoistyöntekijältä odotettiin kohteliaisuutta ja kauniita tapoja, mutta kaikkein tärkeimpänä koettiin kuitenkin aitous ja se että vapaaehtoistyöntekijäkin sai jotakin kohtaamisesta. Lisäksi haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että molemmilla osapuolilla on kohdatessa vastuu kohtaamisen onnistumisesta. Onnistuneesta kohtaamisesta jäi ikääntyneelle hyvä kokemus, uutta kohtaamista jäi kaipaamaan ja odottamaan.

No se on niin mutkatonta, meillä skulaa hyvin (Haastateltava 3: 2024).

Onnistunut kohtaaminen on avointa, yhteistyössä on helppoa toimia ja siitä jää hyvä olo haastateltavien mielestä.

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyömme löydös tukee aiempaa tutkimusta siitä, että sukupolvien välinen yhteistyö voi lisätä ikääntyneiden osallisuuden kokemusta. Haastattelumme tulokset osoittivat, että nuorempien vapaaehtoisten empaattinen ja arvostava tapa kohdata ikääntyneitä vahvistaa ikääntyneiden osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemusta.

WHO on julkaissut vuonna 2017 maailmanlaajuisen toimintaohjelman koskien terveyttä ja ikääntymistä. Strategiassa on kuvattu visio maailmasta, jossa kaikilla on mahdollisuus elää pitkä ja terve elämä. Tavoitteisiin on kuvattu mm. Hyvinvoivan ikääntymisen edistäminen, ikäystävälliset ympäristöt, palveluiden kehittäminen ja tulosten seuranta. Strategiaan sisältyy myös Terveen ikääntymisen vuosikymmenen 2020–2030. (STM 2022: 12.) Ennusteet Suomen väestön ikärakenteen muutoksista osoittavat, että myös

Suomi ikääntyy. Ihmiset pysyvät terveenä ja toimintakykyisinä yhä pidempään. Vapaaehtoistyö on tärkeä ja lisääntyvä voimavara vanhuspalveluissa. (Utriainen 2011:15.) Haastattelumme tuloksia tukevat useat tutkimukset vapaaehtoistyöstä ja kohtaamisesta, nämä nähdään nimenomaan terveyden ja hyvinvoivan ikääntymisen edistäjinä. Nuoret ja ikääntyneet voivat yhdistää osaamisensa, kykynsä ja näin kehittää palveluita ja ikäystävällisiä ympäristöjä.

Sukupolvibarometri 2025 tulosten mukaan sukupolvien välinen yhteistyö vähentää ikäsyrjintää, luomalla mahdollisuuksia kohtaamiseen ja lisäämällä ikääntyneiden osallisuutta. Eri sukupolvien välisestä hyvästä kohtaamisesta hyötyy nuori ja ikääntynyt, monella eri osa-alueella. Tunnistamme myös tämän haastattelujemme pohjalta. Sukupolvibarometrin mukaan on tärkeää tunnistaa eri ikäluokkien voimavaroja ja vahvuuksia rakentaen yhteistyötä niiden varaan. Opinnäytetyössämme myös haastattelujen vastaukset osoittivat vahvuuksien merkitystä sukupolvien välisen yhteistyön sillan rakentamisessa. Ikääntyneen ja nuoren erilaiset vahvuudet vaikuttivat usein tukevan toisiaan.

Hanna Uotila kirjoittaa useaan tutkimukseen perustuen väitöskirjassaan, Vanhuus ja yksinäisyys, ikääntyneiden kokevan yksinäisyyttä huonon terveytensä vuoksi. Myös heikentynyt toimintakyky lisäsi yksinäisyyden tunnetta, tämä ilmeni myös haastatteluisammme. Heikentynyt terveydentila ja heikentynyt toimintakyky heikensi myös sosiaalista kanssakäymistä, joka aiheutti myös yksinäisyyttä. (Uotila 2011:29.) Kohtaamiset vapaaehtoisen kanssa vähensi riskiä syrjäytyä, kun ikääntyneet pystyvät osallistumaan nuoren tuoman tuen turvin yhteiskunnan toimintoihin. Osaamattomuus luo myös haasteita osallistua yhteiskunnallisiin toimintoihin. (Kan 2022:47.)

Nuorten digiosaaminen toi varmuutta kokeilemiseen ja ikääntynyt uskalsi kokeilla asioita, joissa ilman nuorta olisi ollut epävarma. Ikääntyneiden mielestä oli tärkeää ottaa yksinäisyys puheeksi, myös tutkimukset yksinäisyydestä tukevat ajatusta siitä, että yksinäisyyden puheeksi ottaminen on merkittävää. Yksinäisyydestä kysyminen voi olla yksinäiselle helpottavaa, koska ihmiselle tulee tunne, että hänet huomataan ja otetaan vakavasti (Junttila & Karlson 2024). Lisäksi on tärkeää tunnistaa ja tukea niitä ikääntyneitä, joilla on mahdollisesti suurempi riski syrjäytyä. Näitä riskiryhmiä ovat mm. kriittisiä elämänmuutoksia kokevat ja vähemmistöihin kuuluvat ikääntyneet. (Walsh & Scraf 2017:4.)

Näitä syrjäytymisriskissä olevia ikääntyneitä voi löytää etsivällä ja löytävällä vanhus-työllä, jota yhteistyökumppanimme MEREKO toteuttaa. Kohtaamisen merkitys kantoi

haastateltavia ikääntyneitä kauas ja vaikka vapaaehtoinen ei ollut koko ajan haastateltavan luona, kokivat haastateltavat käyntien välilläkin olevansa osa yhteisöä ja tämä vähensi yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys liittyvät tutkimusten mukaan vakaviin somaattisiin terveysongelmiin. Yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys lisäävät terveysongelmia kaikissa väestöryhmissä. Yhteys yksinäisyyden, sosiaalisen eristyneisyyden sekä terveysongelmien välillä ei näytä selittyvän millään yksittäisellä selitysmallilla. (Elovainio & Komulainen 2023:575.)

7.1 Jatkoa koskevat ajatukset

Nuoren ja ikääntyneen kohtaamiset voisivat lisätä sosiaalisia suhteita ja osallisuuden tunnetta, tämä vähentäisi ikääntyneiden ja nuorempienkin kokemaa yksinäisyyttä ja terveysongelmia. Sukupolvienvälinen yhteistyö ja kohtaaminen vähentäisi laajoissa kyseilyissäkin ilmi tullutta ikäsyrijintää ja ageismia.

Sukupolvien välisessä vuorovaikutuksessa ikääntynyt voi saada elämäänsä asioita, jotka tukevat osallisuuden kokemusta kuten arvostusta, yhteisöllisyyttä, itsetuntoa vahvistavaa kohtaamista ja aktiivisuutta tukevaa toimintaa. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen, nuorempien kanssa oleminen ja tekeminen voi vähentää ikääntyneen yksinäisyyden kokemusta, jopa ehkäisten yhteiskunnallista syrjäytymistä. Hyvän kohtaamisen kautta ikääntynyt voi myös kokea osallisuuden tunnetta, kun nuorempi henkilö kohtaa asiakkaan arvostaen, kunnioittaen ja kiireettömästi.

Opinnäytetyömme tulos viittaa siihen, että nuorten vapaaehtoisten roolia voisi laajentaa osana ikääntyneiden hyvinvoinnin tukijärjestelmiä. Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä tutkia lisää mitkä asiat vaikuttavat ikääntyneen osallisuuden kokemukseen.

Ikääntyneet toivat esiin liikunnan merkityksen osallisuuden kokemukseen. Tätä voisi tutkia tulevaisuudessa enemmän.

7.2 Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu

Luotettavuuden arviointi kuuluu tutkimukseen. Luotettavuutta pyrimme myös perustelemaan tarpeeksi, jotta lukija saa käsityksen miksi haastattelemme ikääntyneitä ja minkä tiedon pohjalta tulemme tietynlaisiin tuloksiin. (Hakala 2024:130.) Luotettavuuden arviointi kuuluu laadullisessa opinnäytetyössämme useisiin eri vaiheisiin, koskien aineistonhankintaa, tutkimusmenetelmää, tuloksia ja tutkimuksen suorittamista. (Hakala 2024:131). Luotettavuus ja eettisyys ovat kuitenkin kaksi eri asiaa.

Vaikka opinnäytetyön tulokset vaikuttavat tukevan ajatusta siitä, että sukupolvien välinen yhteistyö on merkittävä tekijä ikääntyneiden osallisuuden vahvistamisessa, niin mikään ilmiö ei ole ainoastaan hyvä tai huono, oikea tai väärä. Opinnäytetyömme tulos on vain rajallista ymmärrystä ilmiöstä. (Ronkanen & Pehkonen & Lindholm-Yläne, Paavilainen 2011:153)

Aineistomme kokoamiseen liittyy eettisiä kysymyksiä koskien materiaalin luvanvaraisuutta, aineiston arkaluontoisuutta, tiedonantamisen vapaaehtoisuutta, aineiston anonymisointia, sen käyttöä, säilytystä ja jatkokäyttöä. (Vilka 2021:61.) Haastattelun aluksi esittelimme itsemme ja kerroimme hieman omaa taustaamme. Kerroimme opinnäytetyöstämme ja aiheesta. Opinnäytetyömme eettisiä periaatteita ovat, että tutkittavat tietävät mistä opinnäytetyössä on kysymys, miten aineistoa hyödynnetään tai käytetään, mitä aineistolle tapahtuu käytön jälkeen. Toiminta lain ja säädöksen mukaan kuuluu myös työmme eettisiin periaatteisiin. (Hakala 2024:134.)

Opinnäytetyömme pohjalla oli tärkeää pysähtyä eettisten kysymysten kohdalle, koska olimme tekemisissä ihmisten kanssa. Huomioimme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeita ja tarkastelimme työmme eettisyyttä. Nämä ohjeet antoivat raamin hyvän tieteellisen käytännön periaatteille, joita ovat rehellisyys, läpinäkyvyys ja avoimuus.

Suostumus haastatteluihin ja haastateltavien henkilösuojan suojaaminen olivat keskeisiä eettisiä käytäntöjä työssämme. Henkilötietoja käsitelimme turvallisesti (Tenk 2023). (Liite 2.) Henkilötietojen turvalliseen käsittelyyn kuului se, että analysoimme haastattelut objektiivisesti. Näihin käytännön periaatteisiin pyrimme tehtävässämme, pidimme kirjaa lähteistä ja hyödynsimme luotettavia lähteitä. Olimme lähdekriittisiä ja tutkimme teoksien laatua ennen, kun hyödynsimme niitä opinnäytetyössämme. Laadukkaissa teoksissa on usein hyödynnetty vertaisarviointia, ne ovat tuoreita ja usein samat tutkijat toistuvat eri teoksissa. (Vilka 2021:120.)

Me tiedostimme oman positiomme suhteessa tutkittavaan ilmiöön. Valitsimme aiheen oman kiinnostuksemme vuoksi. Tutkimustavoitteet valitsimme, koska ennakkoarjatuksemme oli, että nuorten ja ikääntyneiden kohtaamisella on positiivisia vaikutuksia ikääntyneiden osallisuuteen ja sitä kautta hyvinvointiin. Ennakkoarjatuksistamme huolimatta käsitelimme aineistoa objektiivisesti, tiedostaen omat arjatuksemme.

Yksi haastateltavista mainitsi muistin heikentymisen, häntä haastatellessa haastattelija joutui välillä johdattelemaan haastateltavaa sanojen löytämisessä. Kysymyksiä piti oikea helpommin ymmärrettäviksi. Haastattelussa oli tärkeää, että haastateltavan oma ääni kuuluu. Havainnointi haastattelun aikana oli hänen kohdallaan avainasemassa. Eleistä ja ilmeistä pystyi tulkitsemaan, oliko johdattelumme oikein vai väärin. Havainnointi sopii käyttäytymisen ja toiminnan kuvaamiseen ja ymmärtämiseen haastattelun tulkinnassa. Havainnointi käy tiedonkeruusta, kun haastateltavaa ei tunne entuudestaan ja haastattelutilanteen muuttuessa suunnitellusta. (Uusitalo 1991:89.)

Hubbard ym. (2010) tarkastelevat tutkimuksessaan, Including older people with dementia in research: challenges and strategies, haastattelu- ja havainnointimenetelmän käyttöä muistisairaiden ja verbaalisesti kommunikointi häiriöisten kanssa. Tutkijat päättelivät havainnoinnin ja haastattelun käytön luovan merkityksellisiä tilaisuuksia, jotka ovat laadullisesti erilaisia, mutta yhtä arvokkaita ikääntyneen elämänlaadun ymmärtämisessä. Havainnointi on tutkijan ja osallistujan yhteistyömuoto.

Haastattelutilanteet olivat lämminhenkisiä ja haastateltavat olivat avoimia haastattelulle, koska haastattelimme juuri heitä ja halusimme kuulla heidän kokemuksiaan kohtaamisista vapaaehtoisten kanssa. Opinnäytetyöhön osallistuneet haastateltavat hyötyivät tutkimuksesta, kun he saivat kertoa oman tarinansa, jonka kautta myös tietoisuus itsestä lisääntyi. Tämän tapainen kohtaaminen voi myös voimaannuttaa ja lisätä hyvinvointia. (Kylmä ym. 2007:148.) Haastateltavat kokivat, että heidän kokemuksensa vapaaehtoistoiminnasta oli meille tärkeä ja olivat kiitollisia meille saamastaan mahdollisuudesta tulla kuulluiksi. Kiitollisuuden tunne oli molemminpuolinen.

Lähteet

Aktan-Collan, Katja 2019. Arvostava kohtaaminen. Duodecim. < <https://www.duodecim.fi/2017/12/01/arvostava-kohtaaminen/> > Viitattu 1.1.2025

Ahosola, Päivi & Backman, Saidi & Niemi, Mia & Topo, Päivi & Vuorela, Marjut 2024. Esiselvitys ageismista ja ikäsyrynnästä Ikääntyneisiin kohdistuvan ikäsyrynnän tunnistaminen päätöksenteossa. Oikeusministeriö. < <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-400-201-1> > Viitattu:4.1.2025

Auero, Kristel & Lahtela, Johanna 2024. 50+ Suomessa – Tuloksia Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) -tutkimuksen 9. aallosta. Väestöliitto. Share-raportti. <<https://www.vaestoliitto.fi/uploads/sites/1/2024/08/76678938-share-raportti-9.-aalto.pdf> > Viitattu 5.1.2025

Boström, Anna-Kristin 2015. Jönköping universitet. < <https://ju.se/center/encell/kunskapsbank/reportage/reportage/2015-03-10-generationsmoten-stodjer-larande-och-okar-livskvaliten.html> > Viitattu 14.9.2024

Elo, Satu & Kajula, Outi & Tohmola, Anniina & Kääriäinen, Maria 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. Hoitotiede. <<https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028> > Viitattu 14.9.2024

Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Toimintakykyä ylläpitävä toiminta. Vireään vanhuuteen. Ikäihminen oman elämänsä subjektina. Otava

Elovainio, Marko. Komulainen, Kaisla 2023. Yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja terveys. Duodecim

Eläkeläisliittojen etujärjestö Eetu ry. 2022. Huomisen kynnyksellä 2022: Kysely 55–84-vuotiaiden tulevaisuudennäkymistä. < https://www.eetury.fi/Site/Data/671/Files/Huomisen%20kynnyksellae%20yhteenvetoraportt%202022_FINAL.pdf > Viitattu 4.1.2025

Hakala, Juha T 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC. Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Gaudeamus

Harju, Aaro 2019. Vapaaehtoistyön filosofia. Vapaaehtoistoiminnan arvo. Kansalaisareena ry. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2019

Hartikainen, Anne 2009. Vapaaehtoiset vuodeosastolla. Vapaaehtoisuuteen, vanhus-ten hoivaan ja hoitoon liittyvä tutkimus. Etnografinen tutkimus vanhusten ja vapaaehtoisten kohtaamisesta. Sosiaalipolitiikan väitöskirja. Helsinki

Hiroyuki, Shimada & Tasuro, Ishizaki & Megumi, Kato & Aymi, Morimoto & Akenne, Tamate & Yasasushi, Uchiyama & Seij, Yasamura 2010. How often and far do frail elderly people need to go outdoors to maintain functional capacity? Archives of Gerontology and Geriatrics. Volume 50, Issue 2. < www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494309000545 > Viitattu 17.1.2025

Hoffren, Jukka 2023. Vapaaehtoistyön arvo suomessa laskelma. Kansalaisareena. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2023/05/Vapaaehtoistyon-arvo-Suomessa_laskelma_2023_Jukka-Hoffren.pdf>. Viitattu 17.1.2025

Hubbard, Gill & Downs, Gregory 2003. Including older people with dementia in research: Challenges and strategies. *Aging & Mental Health*, September 2003 7(5.) <www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/1360786031000150685?needAccess=true> Viitattu 2.1.2025

Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu 2017. Turvaverkko vai trampoliini, sosiaaliturvan mahdollisuudet. 10.–11.painos. Helsinki: Sanoma Pro

Ikäinstituutti. 2016. Osallisuus. < <https://www.ikainstituutti.fi/osallisuus/> > Viitattu 14.9.2024

Ikäinstituutti. 2016. Toimintakyky. < https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2009-pdf.pdf> Viitattu 2.1.2025

Isola, Anna-Mari & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpäperi 33/2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Junttila, Niina & Karlsson, Linnea 2024. Yksinäisyys. *Duodecim*. < <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01408>> Viitattu 11.2.2025

Kajanoja, Jouko 2019. Vapaaehtoistoiminta ja sosiaalinen pääoma. Vapaaehtoistoiminnan arvo. Kansalaisareena ry. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2019

Kan, Suvi 2022. Ikääntyneiden osallisuus ja kuntoutuminen. Helsinki

Kananen, Jorma 2008. Kavlitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto

Kananen, Jorma 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampereen yliopisto

Kangasluoma, Elina & Sarvikas, Helena & Heikkilä, Asta & Kulmala, Jenni 2016. Vuorovaikutus psykososiaalisessa työssä- arvioinnin malli simuloituihin oppimistilanteisiin. Uusia työmenetelmiä ja innovaatioita hyvinvoinnin edistämiseen. SEAMK sosiaali- ja terveysala tutkii ja kehittää. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B

Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari, Saikkonen, Paula (toim.) 2022. Katsaus suomen väestöön ja väestön hyvinvointiin tilastoiden valossa. *Suomalaisten hyvinvointi 2022*. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos

Kukkonen, Minna & Isola, Anna-Maria 2021. Osallisuuden kokemus- ensimmäinen koko aikuisväestöä koskevia tuloksia. *Gerontologia 1*. < <https://journal.fi/gerontologia/article/view/103102/60241> > Viitattu 30.9.2024

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki

Leeman, Lars & Hämäläinen, Riitta-Majja 2016. Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Julkari STM:n hallinnon avoin julkaisu arkisto 6. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605_Leemann%26Hamalainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y> Viitattu 6.10.2024

Leeman, Lars & Nousiainen, Marko & Keto-Tokoi, Anna & Isola, Anna-Maria. Sakari Karvonen, Laura Kestilä & Paula Saikkonen (toim.) 2022. Osallisuuden kokemus aikuisväestössä. Suomalaisten hyvinvointi 2022. THL

Lorenzi, Francesca & Filho, Alfredo Salomão & Corrigan, Trudy & Grintal, Barbara 2022. Creation Pop, Luova sosiaalinen resepti: ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen luovuuteen perustuvan sukupolvien välisen toiminnan avulla. Cesie. <<https://cesie.org/media/creation-pop-final-report-fi.pdf>> Viitattu 20.1.2025

MEREO. MEREO:n Etsivän vanhustyön vapaaehtoistoiminta. <<https://www.mereo.fi/vapaaehtoistoiminta/>>. Viitattu 24.9.2024

Mönkkönen, Kaarina 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä: asiakkaan kohtaaminen sosi-aali- ja terveysalalla. Dialogisuus asiakastyössä. luku 5

Pelkonen, Risto 2024. Vanhus on arvonimi, jonka voi ansaita vain elämällä kauan. Hyvä arki- hyvä mieli. Duodecim. <<https://www.duodecim.fi/2024/10/07/hyva-arki-hyva-mieli/>> Viitattu 7.10.2024

Pitkänen, Ville & Simonen, Jenni & Jutila, Karina & Väyrynen, Tuija & Veijola, Roosa & Heikkilä, Aino 2025. Sukupolvi-barometri 2025. E2 Tutkimus. <<https://www.e2.fi/media/julkaisut-ja-alustukset/sukupolvi-barometri/sukupolvi-barometri-2025.pdf>> Viitattu 3.2.2025

Pupita-Mattila, Kati 2020. Arvostavan kohtaamisen taidon vahvistaminen. Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo15504>> Viitattu 2.1.2025

Riihelä, Marja & Vaittinen, Risto & Vanne, Reijo 2014. Väestörakenne ja talouskehitys – ikäryhmät Suomen taloudessa. 2.2.29. 07/2014 Eläketurvakeskuksen raportteja. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129035/Vaestorakennejatalouskehitysika-ryhmatSuomentaloudessa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Viitattu 4.1.2025

Ronkanen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindblom-Ylänne & Paavilainen, Eija 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki

Saarenheimo, Marja & Pietilä, Minna & Tiihonen, Arto & Pohjolainen, Pertti & Maununa, Sonja & Raitakari, Sari & Aarnisalo, Lydia. 2013. Neljän polven treffit. Vanhustyön keskusliitto. Ikäpolvitoiminnan opas

Saikkonen, Paula & Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura (toim.) 2022 Monimuotoinen hyvinvointi ja muuttuva hyvinvointivaltio. Suomalaisten hyvinvointi 2022. THL

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. < https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_202_0_31_j.pdf?sequence=4.>

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. <<https://www.stea.fi>> Viitattu 12.2.2025

Suominen, Sauli & Blommila, Harri & Juntunen, Merja & Kosunen, Sirkka 2022. Hyvän kohtaamisen merkitys palveluohjauksessa. Puheenvuoroja palveluohjauksesta. Suomen palveluohjausyhdistys ry. SPO ry. Profami oy

Tamminen, Outi & Pirhonen, Jari 2021. Puheita ja Tekoja – Osallisuuden haasteet vanuudessa. Sosiaalilääketieteen aikakauslehti 58 (4). <<https://journal.fi/sla/article/view/95177>> Viitattu 30.9.2024

Tenk. Eettinen ennakoarviointi. 2023.< <https://tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi> > Viitattu 14.9.2024

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Osallisuuden edistäjä opas. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/146717>> Viitattu 14.9.2024

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024. Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. <<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialogisuus-ammattilaisen-ja-perheen-valilla>> Viitattu 24.10.2024

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024. Osallisuus indikaattori mittaa osallisuuden kokemusta. <<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta>> Viitattu 28.10.2024

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2023. Mitä on toimintakyky? < <https://www.thl.fi/aiheet/toimintakyky>> Viitattu 20.2.2025

Tiittula, Päivi & Blommila, Harri & Juntunen, Merja & Kosunen, Sirkka 2022. Etsivä työ löytää avun tarvitsijan. Puheenvuoroja palveluohjauksesta. Suomen palveluohjausyhdistys ry. SPO ry. Profami oy

Tiittula, Päivi & Lauhde, Tiina. (toim.) 2023. Etsivä vanhustyö auttaa katveeseen jääneitä ikäihmisiä. VALLI ry. < https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2023/12/Etsiva-vanhustyö_julkaisu-2023_VALLIry.pdf> Viitattu 16.2.2025

Tölli, Pekka 2024. Minä näen sinut. Arvostuksen psykologiaa. Tammi

Uotila, Hanna. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyysdenkokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampere University. <<https://trepo.tuni.fi/handle/10024/66801>> Viitattu 21.12.2024

Utriainen, Jarkko. 2011. Projektityöryhmän tuotokset. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011

Utriainen, Jarkko. 2011. Vanhustyö ja vapaaehtoistoiminta. Vapaaehtoisuus vanhus-
tenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhustalvet julkaisuja 1/2011

Uusitalo, Hannu. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma. 1.–6. painos. Juva: WSOY

Vaarama, Marja & Jansson, Anu & Lankinen, Merja & Lausvaara, Anni. 2022. Suoma-
laisten mielikuvat ja kokemukset vanhuudesta. Toiveena tavallinen, hyvä elämä. Oma
ikäkokemus ja suhtautuminen vanhuuteen. Vanhustyön keskusliitto

Vilka, Hanna. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin.
Helsinki. Tammi

Vornanen, Sara 2023. Ikääntyneiden kokema osallisuus omaan elämään ja omannä-
köinen arki. Osallisuus ja toimijuus. Maisteritutkielma. Jyväskylän yliopisto

Vuori, Ilkka 2019. Kohti terveempää ikääntymistä. Liettua

Väestöliitto 2024. Sukupolvien suhteet. Ikääntyminen ja vuorovaikutuksen muutos
suurten ikäluokkien ja aikuisten lasten elämäkuluissa. <[https://www.vaestoliitto.fi/verk-
kojulkaisut/sukupolvien-suhteet/#1-johdanto](https://www.vaestoliitto.fi/verk-
kojulkaisut/sukupolvien-suhteet/#1-johdanto) > Viitattu 14.2.2025

Walsh, Kieran. Scarf, Thomas 2017. Briefing Paper and Roadmap for Future Research
and Policy Collaboration. Multidimensional Social Exclusion in Later Life. The ROSE
net COST Action. Viitattu 20.2.2025

Haastattelut

Haastateltava 1. (2024). Henkilökohtainen tiedonanto

Haastateltava 2. (2024). Henkilökohtainen tiedonanto

Haastateltava 3. (2024). Henkilökohtainen tiedonanto

Haastateltava 4. (2024). Henkilökohtainen tiedonanto

Sukupolvien välinen kohtaaminen vapaaehtoistyössä iäkkään osallisuuden mahdollistajana

Teemahaastattelun teemat ja kysymykset

1: Tausta

- Miksi halusit vapaaehtoisen?
- Miksi toivoit nuorempaa vapaaehtoista? / toivoitko nuorempaa
- Miten löysit vapaaehtoisen
- Millaista oleminen ja tekeminen oli vapaaehtoisen kanssa?
- Mitä teitte yhdessä?
- Tapaatteko säännöllisesti? /kuinka usein tapaatte?
- Miten yhteistyö nuoremman kanssa on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin?
- Mitä uusia näkökulmia olette saaneet elämääne?
- Millaiseksi koette vuorovaikutuksen ja yhteydenpidon vapaaehtoisen kanssa?

2: Vuorovaikutus

- Mitä kohtaamiset vapaaehtoisen kanssa antaa sinulle?
- Miltä tuntuu tavata vapaaehtoista?
- Koetko että nuorempi on saanut jotakin kohtaamisestanne? Jos niin mitä?
- Minkälaista vuorovaikutuksen laatu on mielestäsi ollut? Koetko että olette tasavertaisia vapaaehtoisesti kanssa? Millaisista uusista asioista vapaaehtoinen on saanut sinut kiinnostumaan? Miten tapaamiset ovat vaikuttaneet omaan osallistumishaluusi?
- Minkä asian koet todella tärkeänä yhteistyössänne?

3: Hyvä kohtaaminen

- Mistä hyvä kohtaaminen sinun mielestäsi muodostuu?
- Koetko että olet voinut puhua itsellenne tärkeistä asioista vapaasti vapaaehtoisen kanssa? Voitko olla oma itsesi?

4: Kokemus, merkityksellisuuden tunne

- Koetko, että nuorempi vapaaehtoinen arvostaa kokemustasi ja mielipiteitäsi?
- Millaiseksi koet oman merkityksesi yhteistyössänne?
- Vaikuttaako yhteistyö vapaaehtoisen kanssa myönteisesti sinun elämääsi, myös muuten kuin silloin kun tapaatte?

Haastateltavan suostumuslomake

Opinnäytetyön nimi: Sukupolvien välinen kohtaaminen vapaaehtoistyössä ikääntyneen osallisuuden mahdollistajana

Opinnäytetyön toteuttaja: Metropolian ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyöntekijät Merituuli Nylund ja Pia Welin

Opinnäytetyön ohjaaja, Vanhustyön lehtori, Heidi Oilimo

Minua _____ on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on selvittää, onko sukupolvien välisellä yhteistyöllä osallistava merkitys iäkkäälle. Tarkoituksena on kehittää vapaaehtoistyötä tuomalla esiin asiakkaiden kokemuksia.

Olen saanut tiedotteen opinnäytetyöstä ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä opinnäytetyön mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot opinnäytetyöhön mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua opinnäytetyön tietosuojaselosteeseen.

Osallistun opinnäytetyöhön vapaaehtoisesti. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Voin keskeyttää opinnäytetyöhön osallistumisen tai peruuttaa suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän (voin jatkaa sitä myöhemmin) opinnäytetyön, keskeyttämiseen asti kerättyjä tietoja voidaan käyttää opinnäytetyössä. Jos peruutan suostumukseni, minusta jo kerättyjä henkilötietoja, näytteitä ja muita tietoja ei voida käsitellä enää osana opinnäytetyötä, vaan ne hävitetään, mikäli niiden poistaminen aineistosta on edelleen mahdollista.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön.

Jos opinnäytetyöhön liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

_____ / _____ . _____ . _____

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ

Sukupolvien välinen kohtaaminen vapaaehtoistyössä ikääntyneen osallisuuden mahdollistajana.

Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön

Teitä pyydetään mukaan opinnäytetyöhön, jossa tarkastellaan, onko nuorten vapaaehtoisten kanssa toimiminen lisännyt teidän osallisuuden tunnettanne. Olemme arvioineet, että sovellutte opinnäytetyöhön, koska olette osallistuneet MERO:n vapaaehtoistoiminnan hankkeeseen, jossa vapaaehtoiset ovat nuoria. Tämä tiedote kuvaa opinnäytetyötä ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyöstä, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta oikeuksiinne ja MERO:n toimintaan, eikä yhteistyöhönne vapaaehtoisen kanssa.

Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen, teistä keskeyttämiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana opinnäytetyön aineistoa. Mikäli peruutatte suostumuksen, teistä jo kerättyjä henkilötietoja, näytteitä ja muita tietoja ei voida käsitellä enää osana opinnäytetyötä, vaan ne hävitetään, mikäli niiden poistaminen aineistosta on edelleen mahdollista.

Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa ikääntyneiden kokemuksia kohtaamisista nuorten vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Tavoitteen on saada tietoa siitä, miten kohtaamiset mahdollistavat ikääntyneiden osallisuutta.

Opinnäytetyön toteuttajat

Olemme Metropolian Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoita, Merituuli Nylund ja Pia Welin, opiskelemme vanhustyötä. Teemme opinnäytetyömme etä-sivän vanhustyön vapaaehtoistoiminnan hankkeen alle. Yhteistyökumppanimme on MERO.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Haastateltavalta edellytämme ainoastaan, että olette osallistuneet MERO:n vapaaehtoistoimintaan asiakkaana. Haastattelemme teitä kotonanne tai teille mielekkäässä, rauhallisessa ympäristössä. Haastattelutilaisuus kestää noin tunnin ja on kertaluontoinen. Haastattelu on vapaamuotoinen ja teidän näkökulmanne on meille tärkein. Haastattelut nauhoitetaan analysointia varten.

Opinnäytetyön mahdolliset hyödyt

Saatte tuoda esiin kokemuksianne, joita voidaan hyödyntää tulevaisuuden vapaaehtoistoimintaa rakentaessa.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Opinnäytetyöhön osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Opinnäytetyöntuloksista tiedottaminen

Kysymyksessä on opinnäytetyö, joka julkaistaan avoimessa Theseus-tietokannassa. MERO hyödyntää opinnäytetyömme tuloksia hankkeen loppuraportoinnissa. Mikäli haluatte tietää lisää opinnäytetyön tuloksista voimme palata kansanne asiaan opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyön päätyminen

Myös opinnäytetyön suorittaja voi keskeyttää opinnäytetyön pakottavista syistä.

Opinnäytetyön aineistojen mahdollinen jatkokäyttö / arkistointi/ avaaminen

Aineistoa ei säilytetä opinnäytetyön päätyttyä. Siihen asti säilytämme haastatteluaineistoa anonymisoituna.

Opinnäytetyön aineistojen hävittäminen

Sähköinen aineisto poistetaan tietokoneelta ja paperiaineisto tuhoetaan silppuamalla.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään opinnäytetyöhön liittyviä kysymyksiä opinnäytetyöstä vastaaville henkilölle.

Opinnäytetyötekijöiden yhteystiedot

Opinnäytetyötekijä

Nimi: Merituuli Nylund

Opinnäytetyötekijä

Nimi: Pia Welin

Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuojastatus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoa, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot. Rekisterinpitäjä voi olla korkeakoulu, toimeksiantaja, muu yhteistyötaho, opinnäytetyöntekijä tai jotkut edellä mainituista yhdessä (esim. korkeakoulu ja opinnäytetyöntekijä yhdessä).

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen rekisterinpitäjä on:

Korkeakoulu

x

Toimeksiantaja

Toimeksiantajan nimi:
Mereo ry

Muu yhteistyötaho

Yhteistyötahon nimi:

Opinnäytetyöntekijä

x

Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöltä

Opinnäytetyötekijä

Nimi: Merituuli Nylund

Opinnäytetyötekijä

Nimi: Pia Welin

Opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Vanhustyön lehtori

Nimi: Heidi Oilimo

Metropolia Ammattikorkeakoulu, Myllypurontie 1, 00920 Helsinki
PL 4000, 00079 Metropolia

Opinnäytetyössä teistä kerätään seuraavia henkilötietoja

Henkilötietojen käsittely on oikeutettua ainoastaan silloin, kun se on opinnäytetyölle välttämätöntä. Kerättävät henkilötiedot on minimoitava, niitä ei saa kerätä tarpeettomasti tai varmuuden vuoksi.

Opinnäytetyöhömmme haastattelemme teitä, äänitämme haastattelun, jolloin keräämme teistä henkilötietoja.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietojanne vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

Henkilötietojenne suojausperiaatteet

Nauhoitamme haastattelun sanelulaitteella. Käytämme omia muistiinpanojamme, joita säilytämme koulumme pilvipalvelussa.

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus

Äänitämme haastattelun. Teidän omakohtainen kokemuksenne kohtaamisesta on merkittävässä osassa opinnäytetyössämme, siksi olemme valinneet haastattelun aineistoksi opinnäytetyöhömmme.

Henkilötietojenne käsittelyperuste

Annamme teille haastattelijan suostumuslomakkeen täytettäväksi.

Opinnäytetyön kesto aika (henkilötietojenne käsittelyaika)

Maaliskuun loppuun asti.

Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päättyttyä?

Haastattelu aineisto poistetaan niin että digitaalinen aineisto poistetaan siten että sitä ei voi palauttaa. Muistiinpanot tuhotaan asianmukaisesti silppuamalla. Toimemme yksityisyytenne turvaamiseksi.

Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä

Emme luovuta henkilötietoja opinnäytetyöryhmän ulkopuolelle.

Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle

Henkilötietojanne ei siirretä EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle.

Rekisteröitynä teillä on oikeus

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä opinnäytetyössä, niin olette rekisteröity opinnäytetyön aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta. Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lain-säädännön edellyttämällä tavalla. Yksittäisille haastateltavalle annetaan tunnus-koodi ja häntä koskevat tiedot säilytetään koodattuina tutkimusaineistossa. Ai-neisto analysoidaan koodattuna ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa ilman koodiavainta. Koodiavainta, jonka avulla yksittäisen tutkittavan tiedot ja tulokset voidaan tunnistaa, säilyttävät opinnäytetyötekijät opinnäytetyön teko ajan, eikä tietoja anneta tutkimuk-sen ulkopuolisille henkilöille. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmäta-solla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista.

Tutkimusaineistoa ja tutkimuksen yhteydessä kerättyjä näytteitä säilytetään opinnäytetyön tekijöiden tietokoneilla ja Metropolian pilvipalvelussa opinnäy-työn teon aikana, jonka jälkeen ne hävitetään. Haastattelu aineisto poistetaan niin sitä ei voi palauttaa. Muistiinpanot tuhoaan asianmukaisesti silppuamalla. Toimemme yksityisyytenne turvaamiseksi. Emme käytä opinnäytetyössä kerät-tyjä tietoja muihin kuin opinnäytetyöhömmekä Mereon vapaaehtoisistoi-minnan loppuraportointiin.

