

# **Kokemuksia itseohjautuvasta ryhmätoiminnasta ja vertaistuesta eläkkeelle siirtymisen jälkeen**

Karoliina Hiltunen  
Saija Palviainen

Opinnäytetyö  
Kesäkuu 2016  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Kuntoutusohjauksen ja - suunnittelun koulutusohjelma

Tekijä(t) Hiltunen, Karoliina Palviainen, Saija	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 2.6.2016
	Sivumäärä 55	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Kokemuksia ryhmätoiminnasta ja vertaistuesta eläkkeelle siirtymisen jälkeen</b>		
Tutkinto-ohjelma Kuntoutusohjauksen ja - suunnittelun koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Pirjo Waldén; Johanna Moilanen		
Toimeksiantaja(t) Raision kaupunki, Hulvelan Helmi		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Hulvelan Helmi, Raision kaupungin neuvonta- ja palveluohjauspiste ikäihmisille ja heidän omaisilleen. Opinnäytetyö oli jatkoa vuonna 2013 toteutetulle opinnäytetyölle Ennaltaehkäisevä toimintaterapiaryhmä eläkkeelle siirtyneille.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa millaisia kokemuksia ryhmäläiset ovat saaneet itseohjautuvan ryhmän toiminnasta ja siitä saadusta vertaistuesta eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle tietoa itseohjautuvan ryhmätoiminnan merkityksestä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Kohderyhmä oli itseohjautuva ryhmä, johon kuului viisi jäsentä. Sisällönanalysissä käytettiin hyväksi aineistolähtöistä analyysimenetelmää.</p> <p>Työstä saatujen tulosten perusteella voitiin päätellä vertaistuellisen ryhmätoiminnan olleen ponnahduslauta aktiivisempaan elämään ja lisäksi sen koettiin tuoneen valoisamman näkökulman tulevaisuuteen. Tuloksista voitiin myös päätellä, että itseohjautuvan ryhmätoiminnan sisältöön kaivattiin muutosta tulevaisuutta ajatellen.</p> <p>Johtopäätöksenä todettiin itseohjautuvan ryhmätoiminnan tuoneen niin paljon positiivisia kokemuksia jäsenten elämään, että sitä suositeltiin käytettäväksi eläkkeelle siirtymisen haasteissa.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) Eläkkeelle siirtyminen, ryhmätoiminta, vertaistuki, sosiaalinen toimintakyky		
Muut tiedot		

Author(s) Hiltunen, Karoliina Palviainen, Saija	Type of publication Bachelor's thesis	Date 2.6.2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 55	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Experiences of Self-Guided Group Activity and Peer Support after Retirement.</b>		
Degree programme Degree Programme in Rehabilitation Counselling		
Supervisor(s) Waldén, Pirjo; Moilanen, Johanna		
Assigned by City of Raisio, Hulvelan Helmi		
Abstract  <p>The thesis was assigned by Hulvelan Helmi, a service point in the town of Raisio providing consultation and guidance services for senior citizens and their relatives. The thesis was an extension of another thesis written in 2013 and called A Preventive Occupational Therapy Group for Retired Individuals.</p> <p>The purpose of the thesis was to examine the experiences that the self-directed group activities as well as the group's peer support had given to the group members after their retirement. The aim was to collect information for the assignor of the thesis on the significance of self-directed group activities.</p> <p>The thesis was implemented as a qualitative study, and the data were collected by means of a semi-structured theme interview. The target group was a self-directed group consisting of five members. In the content analysis a data-oriented method of analysis was used.</p> <p>Based on the findings of the thesis, it could be inferred that the group activities based on peer support had been a springboard for a more active life and that they were also considered to have brought brighter prospects for the future. It could also be judged from the findings that there was a need for change in the content of the self-directed group activities in the future.</p> <p>As a conclusion it was stated that the self-guided group activities yielded so many positive experiences to the members' lives that their use was recommended in facing challenges associated with retirement.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) Retirement (on a pension), group activities, peer support, social functioning		
Miscellaneous		

## Sisältö

1 Johdatus aiheeseen .....	3
2 Työn lähtökohdat ja taustaa.....	5
2.1 Raision kaupungin strategia vuosille 2013–2017.....	5
2.2 Aiempi opinnäytetyö vuodelta 2013.....	6
3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	8
4 Eläkkeelle siirtyminen .....	9
4.1 Eläkkeelle siirtymiseen sopeutuminen .....	9
4.2 Kolmas ikä.....	11
5 Rymätoiminnan monipuolisuus .....	13
5.1 Yksinäisyys ja sosiaalinen toimintakyky .....	13
5.2 Voimaannuttava vertaistuki ryhmätoiminnassa.....	14
6 Opinnäytetyön toteuttaminen .....	17
6.1 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä ja toteutuksena.....	19
6.2 Aineiston käsittely ja analysointi.....	21
6.4 GDS-15-mittari .....	24
7 Tutkimustulokset .....	26
7.1 Kokemukset vertaistuesta ja ryhmätoiminnasta .....	26
7.2 Ryhmään kohdistuvat muutostarpeet ja kehittämissuhteet.....	28
7.3 GDS-15-mittarin tulokset.....	32
8 Pohdinta.....	34
8.1 Tulosten pohdinta.....	34
8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	39
8.4 Kehitysideoita.....	42
8.5 Prosessin pohdinta.....	44
Lähteet.....	46

Liitteet .....	52
Liite 1. Suostumus haastatteluun osallistumisesta .....	52
Liite 2. Haastattelukysymykset.....	53
Liite 3. GDS-15-mittari .....	55

## **Kuviot**

KUVIO 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen. ....	23
KUVIO 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä .....	24
KUVIO 3. GDS-15 mittarin tulokset vuodelta 2013 ja 2016.....	33

## **Taulukot**

TAULUKKO 1. Yhteenveto aineiston tuloksista .....	32
---	----

# 1 Johdatus aiheeseen

Tilastokeskuksen ennusteen mukaan Suomen väestöstä yli 65-vuotiaiden määrä nousee vuodesta 2010 vuoteen 2060 mennessä 11,3 prosenttia (Tilastokeskus 2015). Suuret ikäluokat ovat eläkeikään tullessaan paremmassa kunnossa sekä toimintakykyisempiä kuin edeltäjänsä. Ajanjaksoa joka jää eläkkeelle siirtymisen ja vanhuuden väliin, kutsutaan kolmanneksi iäksi ja toimintakykyisyys saattaa kestää jopa 25 vuotta. (Tanninen 2014, 7.) Huomioitavaa tässä kuitenkin on se, että oman elämän aktiivinen ote, mielekkään tekemisen, toimintakyvyn heikkeneminen sekä kyky nauttia elämästä saattavat vaikeutua kohdatessa sairautta tai kriisejä (Heinola & Helo 2012, 3). Tästä yhtenä esimerkkinä ikääntyneiden koettu yksinäisyys, johon on erityisesti liitetty eläkkeelle siirtyminen, yksin asuminen, leskeytyminen ja sosiaalisen kanssakäymisen väheneminen (Tanninen 2014, 10).

Ikäihmisten yksinäisyys on ollut paljon esillä viime vuosien aikana ja siitä onkin tullut yhteiskuntapoliittinen kysymys (Haapola, Karisto, Fogelholm 2013, 46). Tämä on huomioitu myös pääministeri Sipilän hallitusohjelmassa, jonka painopiste sosiaali- ja terveystalouden osalta on ennaltaehkäisyssä ja jonka yksi kärkihankkeista on asiakaslähtöisemmät palvelut kuntalaisille. Hallitusohjelman tavoitteena on tukea ihmisen omaa vastuuta omasta terveydestä ja vahvistaa osallisuutta. (Ratkaisujen Suomi 2015, 20.) Tämän lisäksi myös laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystaloudesta (L 28.12.2012/980) määrittelee, että kunnan on laadittava suunnitelma ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi ja järjestettävä sosiaalipalvelut sellaisenaan, kuin sosiaalinen turvallisuus, hyvinvointi tai toimintakyky edellyttää. Palveluiden tulee olla myös yhdenvertaisesti saatavilla.

Taloudellisesti kiristyneen yhteiskunnallisen tilanteen vuoksi ennaltaehkäisevän ja varhaisen tuen tarpeisiin eivät julkiset palvelut riitä. Tarvitaan uusia, muun muassa kuntien eri toimipisteiden, seurakuntien, järjestöjen kanssa yhteistyötä tekeviä toimijoita. (Heinola & Helo 2012, 3.) Erilaiset ryhmät tarjoavat vertaisuus kokemuksia, osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia muuttuneessa arjessa. Ikäihmisten ryhmätoiminnasta ja sen kuntouttavasta sekä vertaistuen merkityksestä on saatavilla useita tutkimuksia. Esimerkiksi Pikkarainen (2013, 52) tuo esille, miten ryhmätoimintaa pidetäänkin yhtenä keskeisenä kuntoutuksen menetelmänä. Ryhmätoiminnalla pyritään edistämään terveyttä ja hyvinvointia sekä lisäksi sillä kyetään ennaltaehkäisemään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä (Mts. 52).

Opinnäytetyömme taustalla on vuonna 2013 Turun ammattikorkeakoulussa tehty opinnäytetyö *"Ennaltaehkäisevä toimintaterapiaryhmä eläkkeelle siirtyneille."* Kyseisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuolloin kehittää ikäihmisille suunnattuja ennaltaehkäiseviä palveluja ja toteuttaa ryhmämuotoista Toimiva-arki ryhmää, Raisiossa sijaitsevassa neuvonta- ja palveluohjauspisteessä, Hulvelan Helmessä. Ryhmä kokoontui tuolloin 12 kertaa ja toiminta oli näinä kokoontumiskertoina opiskelijoiden toimesta ohjaamaa. Tämä Toimiva-arki ryhmä koostui viidestä naisesta, joiden elämänvaiheessa eläkkeelle siirtyminen oli ajankohtainen. Ryhmän jäsenet ovat jatkaneet ryhmätoimintaa itseohjautuvasti tähän päivään asti.

Meidän opinnäytetyömme tarkoituksena oli kartoittaa, millaisia kokemuksia ryhmäläiset ovat saaneet itseohjautuvan ryhmän toiminnasta ja vertaistuesta eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Tavoitteena oli tuottaa Raision kaupungille tietoa itseohjautuvan ryhmätoiminnan merkityksestä. Tutkimuksen aineiston hankkimiseksi toteutimme itseohjautuvan ryhmän jäsenille puolistruktu-

roidun teemahaastattelun. Aineiston sisällönanalyysissä käytimme hyväksimme laadulliselle tutkimukselle tyypillistä aineistolähtöistä analyysimenetelmää. Työn teoreettisessa viitekehyksessä kävimme lävitse eläkkeelle siirtymisen, siihen sopeutumisen sekä kolmannen iän käsitteet. Avasimme myös käsitteet sosiaalisesta toimintakyvystä, yksinäisyydestä ja ryhmätoiminnasta saatavasta vertaistuesta, sekä voimaantumisesta.

## **2 Työn lähtökohdat ja taustaa**

### **2.1 Raision kaupungin strategia vuosille 2013–2017**

Raision kaupungin ikärakenteessa 65-vuotiaiden määrässä on tapahtunut kasvua vuoden 2005 jälkeen. Kaupungin tekemän strategian vuosille 2013–2017 mukaan nykytilanteessa 65 vuotta täyttäneiden osuus on 18 prosenttia väestöstä. Vuoteen 2035 saman ikäryhmän osuus kasvaa 30 prosenttia. Toiminta-ajatuksena Raision kaupungin päämääriin kuuluvat muun muassa asiakaslähteiset, laaja-alaiset ja ennaltaehkäisevät palvelut, jotka ylläpitävät ja lisäävät kuntalaisten hyvinvointia muuttuneessa palvelun tarpeessa. Kaupungin päämääränä on kuntalaisten kannustaminen terveellisempään elämäntapaan tarjoamalla lukuisia liikuntamahdollisuuksia. Lisäksi kaupunki tarjoaa lakisääteiset palvelut, mutta myös muita palveluja ja toimintoja kuntalaisten tarpeiden mukaisesti. (Raisio kasvun paikka 2013, 4-12.)

Raisiolaisten ikärakenne huomioiden on kaupungissa kehitetty erityisesti ikäihmisten ennaltaehkäiseviä palveluita. Raision kaupunki tekee tiivistä yhteistyötä erilaisten toimijoiden, kuten yritysten, vapaaehtoistyöntekijöiden, yhdistysten ja seurakunnan kanssa. Lisäksi kaupunki on yhteistyössä oppilai-



tosten kanssa ohjaamalla ja antamalla mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetöitä. (Tanninen 2014, 25.) Tästä syystä olemme mekin saaneet mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetyömme Raision kaupungille.

## 2.2 Aiempi opinnäytetyö vuodelta 2013

Opinnäytetyömme on jatkoa vuonna 2013 yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun kahden toimintaterapeuttiopiskelijan Annukka Pekolan ja Anu Vähäsöyringin, sekä Raision kaupungin Hulvelan Helmen kanssa tehtyä opinnäytetyötä *”Ennaltaehkäisevä toimintaterapiaryhmä eläkkeelle siirtyneille”*. Pekolan ja Vähäsöyringin (2013, 7) opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ikäihmisille suunnattuja ennaltaehkäiseviä palveluja ja toteuttaa ryhmämuotoista Toimiva-arki ryhmää. Hulvelan Helmi on Raision kaupungin tuottama ikäihmisille ja heidän omaisille suunnattu neuvonta- ja palveluohjauspiste. Työmme aiheena on kartoittaa kokemuksia tästä itseohjautuvasta ryhmätoiminnasta ja vertaistuesta eläkkeelle siirtymisen jälkeen.

Pekolan ja Vähäsöyringin opinnäytetyön tavoitteena oli tavoittaa henkilöitä, jotka olivat siirtymässä eläkkeelle ja kokivat sen isona elämänmuutoksena. Lisäksi ryhmään hakeutuvien tuli tuntee yksinäisyyttä ja arjen tyhjiyttä, koska työ ei ollut enää arkea täyttämässä. Kiinnostuneille järjestettiin haastattelut, joiden perusteella ryhmään valikoitui viisi naista. Ryhmäläisille tehtiin yksilöllisten alkua- ja loppuhaastatteluiden lisäksi GDS-15- mittari oman elämäntilanteen ja tunnetilan selventämiseksi. (Katso mittarista enemmän kohdasta 6.4.) Haastattelut tehtiin COPM- menetelmää (Canadian Occupational Performance Measure) käyttäen. (Pekola & Vähäsöyrinki 2013, 25–27.) COPM on alun perin vuonna 1991 julkaistu puolistrukturoituun haastatteluun perus-

tuva itsearviointimenetelmä, jossa haastateltava itse määrittää arjen toimintojen haasteet ja pisteyttää ne (Law, Baptiste, Carswell, McColl, Polatajko, & Pollock, 1998). Pekola ja Vähäsöyrinki (2013, 44) jatkavat, miten ryhmästä syntyi hyvin homogeeninen, koska ikä sekä elämäntilanne olivat suurimmat yhteiset tekijät.

Ryhmätoiminta toteutettiin vuonna 2013 viikoittain maaliskuun ja toukokuun välisenä aikana, yhteensä 12 kertaa. Yhden ryhmäkerran pituus oli kaksi tuntia. Ryhmän sisältö ja teemat muodostuivat toimintaterapeuttien käyttämästä Lifestyle Redesign® ohjelmasta yhdessä ryhmäläisten mielenkiinnon kohteiden kanssa. Pekolan ja Vähäsöyringin (2013, 18) mukaan Jackson (1998) määrittelee, että Lifestyle Redesign® on ryhmämuotoinen ohjelma/menetelmä, jonka ”tarkoitus on saada asiakkaat soveltamaan ryhmässä oppimaansa arkielämän tavoiksi ja terveyttä edistäviksi rutiineiksi”. Ryhmien sisältö oli fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen arjen ajatusten ja toimintojen esille tuomista ja tekemistä, jotka yhdessä linkittyivät ohjaajien käyttämään Lifestyle Redesign®-menetelmään.

Tuloksena todetaan, että ryhmätoiminnan alussa sekä lopussa käytetyt haastattelumenetelmät pystyivät osoittamaan ryhmäläisten kokeneen ryhmätoiminnan tuoneen positiivisuutta arjen tapoihin, toimintoihin ja asenteisiin (Pekola & Vähäsöyrinki 2013, 44).

Toimintaterapeuttien vuonna 2013 aloittama ryhmä on pysynyt ja jatkanut toimintaansa täysin samana, itsenäisesti ja itseohjautuvasti tähän päivään asti. Ryhmäläisten kertoman mukaan he tulevat myös jatkamaan toimintaa ja tapaamisia noin kolmen viikon välein Hulvelan Helmessä. Kiinnostuimme ryhmän toiminnasta ja siitä mikä merkitys ryhmän tapaamisilla on ryhmäläisten

arkeen. Ryhmä on itsenäinen, joten kukaan ammattilainen tai kaupungin henkilökuntaan kuuluva ei aseta tavoitteita tai seuraa niitä. Ryhmäläiset ovat asettaneet itse tavoitteeksi, että jokaisella on hyvä olo ja mieli ryhmäkerran jälkeen. Ryhmän kokoontuminen ei kuluta kaupungin henkilöresursseja. Ainaana taloudellisena kulueränä kaupungille on tilavuokra, joka on n. 10€/ryhmätapaamiskerta, koska ryhmä saa käyttää palvelutalon tiloja ilmaiseksi.

### **3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyömme tarkoitus on kartoittaa, minkälaisia kokemuksia ryhmäläiset ovat saaneet itseohjautuvan ryhmän toiminnasta ja vertaistuesta eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Työn tuloksilla ja johtopäätöksillä tavoittelemme Raision kaupungille tietoa itseohjautuvan ryhmätoiminnan kokemuksista ja merkityksistä, jotta kaupunki voi tarvittaessa kehittää omia ennaltaehkäiseviä hyvinvointipalveluja.

#### **Tutkimuskysymykset**

- Millaisia kokemuksia ryhmäläiset ovat saaneet itseohjautuvan ryhmän toiminnasta ja siitä saadusta vertaistuesta eläkkeelle siirtymisen jälkeen?
- Miten ryhmä on kokenut palvelun riittävyyden?
- Onko muutoksia aiemman opinnäytetyön GDS-15-mittarilla saatujen tuloksien ja tämän tutkimuksen aikana tehdyillä tuloksilla?

## 4 Eläkkeelle siirtyminen

Ihmisten eliniän on ennustettu pidentyvän koko ajan. Sen vuoksi Suomessa vuodesta 2030 alkaen eläkeikäraja kytketään elinajan keskimääräiseen kehitykseen. Vuonna 1965 ja sen jälkeen syntyneillä ikäluokilla tulee olemaan oma eläkeikä. Mikäli ihmisten elinikä yhä pitenee, nousee eläkeikäraja vuosittain enintään kahdella kuukaudella. (Työtä ja eläkeaikaa sopivassa suhteessa 2014.)

Eläkeikä on ollut ennen 2005 vuoden eläkeuudistusta 65 vuotta. Muutoksen jälkeen on siirrytty joustavaan eläkeikään, tällä hetkellä eläkkeelle voi jäädä 63–68-vuotiaana. Vuodesta 2017 alkaen eläkeikää ryhdytään nostamaan portaittain, nosto koskee vuonna 1955 ja sen jälkeen syntyneitä henkilöitä. Eläkeiän nosto tapahtuu kolmella kuukaudella vuodessa siihen asti, kunnes alaraja on 65 vuotta, eläkeiän yläraja on viisi vuotta alarajaa ylempänä. (Eläkeikä nousee portaittain 2014.)

EU-komissio, OECD ja WHO ovat asettaneet väestöpoliittiseksi tavoitteekseen aktiivisen ikääntymisen. Aktiivisessa ikääntymisessä korostuu tuottavuus, työnteko, toimintakyvyn ylläpitäminen, elinikäinen opiskelu ja osallistuminen. Käytännön toimet ovat eri maissa vaihtelevia, mutta yleisesti tavoitteeksi on asetettu yhteiskunnan sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys ja ikäihmisten elämänlaadun ja terveyden paraneminen. (Saarenheimo 2014, 8.)

### 4.1 Eläkkeelle siirtymiseen sopeutuminen

Eläkkeelle siirtymisen alkuvaiheessa ei lainsäädännössä ole määriteltyjä palveluja tai terveyden ja toimintakyvyn ennaltaehkäiseviä säännöllisiä toimia.

Kun työterveyshuolto loppuu eläkkeelle siirtymisen jälkeen, voi eläkeläinen joutua palvelutyhjiöön, ennen kuin kuntien järjestämät ennaltaehkäisevät vanhushpalvelut alkavat. (Pikkarainen 2013, 16.)

Pikkaraisen (2013, 17) mukaan elämänhallinnan tukeminen voidaan määritellä niin, että se on ihmisen auttamista ja tukemista, siten että hän saa oman elämänsä hallintaan. Sillä pyritään vaikuttamaan niin nykyiseen, kuin tulevaan elämään. Elämänlaatua ei voida kuitenkaan rajata yhteen yleismäärittelmään, mutta valtaosa tutkijoista sisällyttää siihen samankaltaisia asioita kuten, aineellinen hyvinvointi, läheissuhteet, terveys ja toimintakyky, psyykinen, emotionaalinen ja kognitiivinen hyvinvointi sekä käsitys itsestä. (Vaarama, Luoma & Ylönen 2010, 128.)

Ikäihmisten mielekäs arki koostuu siitä, että heillä on mahdollisuuksia ja tarmoa tehdä mielekkäitä asioita. Elämän kriiseissä voivat vaikeutua osallistuminen itselle mielekkääseen toimintaan, osallisuuteen ja kykyyn nauttia elämästä. Näissä tilanteissa voimavaroja ja elämänhallintaa tukemaan tarvitaan fyysisiä ja sosiaalisia ympäristöjä. Kaikissa tilanteissa on pyrittävä luomaan toiminnoille edellytykset niin, että ikäihmiset voivat toimia oman arkensa asiantuntijoina, kuten esimerkiksi ovat osallisena heitä koskevien toimintojen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. (Heinola ja Helo 2012, 3.)

Nyky-yhteiskunnan kiireisen elämäntavan ihailu jatkuu eläkkeelle siirryttäessä ja kun päivät ovat täynnä tekemistä, koetaan vapaa-ajan olevan ansaittua. Aikuiset ihmiset kaipaavat elämäänsä mielekkäitä sosiaalisia rooleja sekä tekemistä ja näiden tulee olla merkityksellistä niin itselle kuin yhteiskunnallekin. (Saarenheimo 2014, 9) Saarenheimo artikkelissaan kysyykin "Miten vanhuuden ajan suunnittelu voisi tukea eläkkeelle siirtyviä ihmisiä?" (mts. 15).

Tehy-lehden numeron 13/2014 Perttulan artikkelissa eläkevalmentaja Ilari Rantala kertoo, että millä tahansa keinoin eläkkeelle siirtymiseen suhtautuu, on se elämässä suuri muutos. (Perttula 2014.) Itä-Savo lehden (9.3.2015.) Keskitalon artikkelissa Rantala kertoo, että eläkkeelle jäädessä on valmistauduttava neljään isoon muutokseen. Ensimmäinen muutos on talous, koska eläkkeelle jäädessä käteen jäävä rahamäärä pienenee. Toinen muutoksista tapahtuu ihmissuhteissa, koska työssä käyvillä ihmissuhteet linkittyvät paljolti työhön. Kun työelämästä jäädään pois ihmissuhteisiin jää jäljelle ystävät, perhe ja sukulaiset. Sosiaalisten suhteiden ylläpidon vastuu jää itselle, eikä siinä kannattaisi passivoitua. (Keskitalo 2015.) Taskulan (2012, 15) mukaan työyhteisö ja siihen kuuluminen ovat tuoneet turvaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kolmantena Rantala kertoo eteen tulevan ajankäytön muutokset. Ennen työ on rytmittänyt arkea, mutta eläkkeelle siirryttäessä ajankäytön vastuu siirtyy itselle. Neljäntenä muutoksena on oman identiteetin muutos. Eläkkeelle jäätyään ihminen joutuu miettimään, kuka minä olen? Joillekin henkilöille eläkerooliin siirtyminen saattaa tuottaa vaikeuksia. (Keskitalo 2015.)

## 4.2 Kolmas ikä

Vanhuuden kuva on laajentunut ja muuttunut. Eliniän pidentyessä vanhuus on siirtynyt pari vuosikymmentä eteenpäin (Pirttiaho 2002, 3). Nykyajan eläkeikää voidaan kuvata ennemmin sanoilla kiire ja puuha, entisajan keinutteleminen ja köpöttelyn sijaan (Saarenheimo 2014, 6-7). Vanhuuteen sisältyy erilaisia vaiheita, jotka eivät suoraan ole verrattavissa kronologiseen ikään, vaan se liittyy enemmän toimintakyvyn muutoksiin, sosiaalis-taloudelliseen asemaan, elämäntilanteeseen ja osallistumismahdollisuuksiin (Heinola ja Helo 2012, 3).

Varhaista vanhuutta on alettu kutsumaan kolmanneksi iäksi. Brittitutkija Peter Laslett (1989) on määritellyt kolmannesta iästä teorian. Tämä teoria on kuitenkin monimuotoinen ja kiistanalainen, sillä itsensä toteuttamisen ja uusiin mahdollisuuksiin tarttumisen lisäksi on huomioitava myös ne ihmiset, jotka eivät kykene säilyttämään elinvoimaisuuttaan.

Myös Kariston (2004, 91) mukaan Lasslett (1989) määrittelee kolmatta ikää niin, että eläkkeelle jäämisen jälkeen ollaan aktiivisia ja toimintakykyisiä ja tällöin on aikaa keskittyä omaan hyvinvointiin. Eläkkeelle siirrytään uusin asentein, odotuksin ja elämäntavoin, josta kolmannen iän sisällöllisyys syntyy. Karisto kuitenkin kyseenalaistaa tämän kolmannen iän käsitteen olemassaolon kysyen, että onko se tullut vain kilpailemaan uudeksi käsitteeksi aikaisempien vanhuutta koskevien kielikuvien kanssa? (Karisto 2004, 91–92.)

Laslettin (1989) määrittelemään kolmanteen ikään ei siirrytä automaattisesti, vaan se on valittava. Kolmanteen ikään siirryttäessä ja sitä eletessä on täytettävä tietyt edellytykset, terveyden ja oikean asenteen lisäksi ihmisellä tulee olla myös riittävä taloudellinen tilanne. Laslettin kolmannen iän määritelmää on kritisoitu keskiluokkaisten arvojen ihannoinnista. (Pirttiaho 2002, 16.)

Myös Kariston (2004, 91) mukaan, kolmas ikä koskee hyvinvointiyhteiskunnan kansalaisia, pois lukien kuitenkin resursseiltaan heikommät.

## 5 Rymätoiminnan monipuolisuus

### 5.1 Yksinäisyys ja sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisen toimintakyvyn käsitettä avaavat Tiikkainen & Heikkinen (2011, 1-3), jotka määrittelevät sosiaalisen toimintakyvyn yksilön ja ympäristön dynaamisena vuorovaikutuksena. He tarkentavat, miten yksilön omaan sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat muun muassa luonteenpiirteet, kuten sosiaaliset taidot tai temperamentti sekä lisäksi yksilön omat tavoitteet, motiivit sekä elämän arvot. Näitä yksilöllisiä taitoja tarvitaan toimimiseen omassa lähipiirissä ja ympäristössä, yhteisöissä sekä yhteiskunnassa. Yksinäisyyden kokeminen voi olla yksi syy mikä alentaa sosiaalista toimintakykyä.

Ikääntyneistä suomalaisista 36–39 prosenttia kokevat itsensä toisinaan yksinäiseksi. Yksinäisyyttä kokevat ihmiset kokevat muita useammin itsensä myös masentuneeksi, kuitenkin heistä vain 8 prosenttia kokee itsensä jatkuvasti masentuneeksi. (Pitkälä & Routasalo 2012.) Yksinäisyys on tila, jossa ihmisellä ei ole ketään tai riittävästi läheisiä ihmisiä. Yksinäisyys voi johtaa toisinaan masennukseen tai se voi aiheuttaa fysiologisia muutoksia, kuten stressitason ja verenpaineen nousua, unen laadun heikkenemistä (Nevalainen 2009, 8). NykYTEknologia helpottaa osaltaan ihmissuhteiden ylläpitoa, mutta monikaan ikäihminen ei ole sinut teknologian käytön kanssa (Mts. 29). Ikäihmisten masennuksen ja muiden ongelmien ennaltaehkäiseminen sekä yksinäisyyden tukeminen tuovat haastetta terveydenhuoltojärjestelmälle, sillä koettu yksinäisyys ennakoii mm. lisääntyneitä terveyspalveluiden käyttöä (Heiskanen, Saaristo 2011, 132–133; Pitkälä & Routasalo 2012).



Varhaisessa ikääntymisen vaiheessa koettua vastavuoroisuutta, luottamusta, henkilökohtaiset roolit, sekä sitoutuminen yhteisössä toimimiseen, kasvattavat yksilön henkistä ja fyysistä terveyttä. Vastavuoroisuus ja koettu vastavuoroisuus tukevat aktiivista ja tuottavaa ikääntymistä. (Wahrendorf, Ribet, Zins, Goldberg & Siegrist 2009, 1-6.) Sosiaalinen toimintakyky on siis vahvasti sidoksissa siihen kykeneekö yksilö fyysisesti, psyykkisesti sekä kognitiivisesti osallistumaan toisen ihmisen kanssa vuorovaikutukseen tai ympäristönsä eri toimintoihin (Koskinen, Sainio, Tiikkainen & Vaaramaa 2012, 139–140).

## 5.2 Voimaannuttava vertaistuki ryhmätoiminnassa

Vertaistuen käsitteellä viitataan vertaisuus-kokemukseen sekä vapaaehtoisuus-ulottuvuuteen. Vertaisuutta on olla niiden kanssa yhdessä, joilla on samanlaisia kokemuksia ja jotka ymmärtävät. Vapaaehtoisuus on taas viite muihin kokemuksiin ja hetkiin, joita koetaan kuntoutuksen aikana sekä sen jälkeen. (Grönlund 2010, 131.) Grönlund jatkaa miten vertaistuen ydintä voidaan kuvailla samanlaisten elämän kokemusten jakamisella, neuvojen ja vinkkien antamisella. Ryhmämuotoinen osallistuminen tuo mahdollisuuden tutustua ikäihmisiin, heidän elämään ja pulmiin. Jakamalla ja vertaamalla kokemuksia voi löytää itselle vastauksia ja ratkaisuja sekä suhtautumistapoja. (Mts. 132.)

Palojärvi on lisensiaatintyössään (2009,15) tuonut esille, miten yksilön hakeutuminen omaehtoisesti erilaisiin vertais- tai oma-apuryhmiin kertoo yksilön tarpeesta kuulua yhteisöön. Hän jatkaa, miten oma kokemus ja tunne esimerkiksi yksinäisyydestä voi muuttua vain jos muuttaa omia toimintatapoja ja tottumuksia luomalla yhteyksiä ja suhteita toisiin ihmisiin. ”Yksinäisyydestä irtautuminen on avautumista toisille ja toisten yhteyteen”. Tällä ei kuitenkaan

tarkoiteta sitä, että käytettäisiin toista hyväksi tai hyödyttäisiin toisesta johonkin omaan puutteeseen, vaan aito halu kokea ja tuntea vertaisia ihmisiä. (Mts. 39.)

Ryhmistä löytyy useita eri määritelmiä, mutta ryhmän tunnusmerkkeihin kuuluu tietty koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit sekä johtajuus. Ryhmän koko on suhteellinen käsite, yleensä kuitenkin 2–20 henkilöä. (Kuusela, Parkkisenniemi, Pirskanen & Saastamoinen 2007, 68–69.) Ryhmällä ei välttämättä tarvitse olla tavoitetta, vaan ryhmän tulokseksi riittää pelkkä viihtyisä yhdessäolo. Kuitenkin tuloksellista ja miellyttävää ryhmätoimintaa pidetään ihanteellisena. (Ahokas, Ferchen, Hankonen, Lautso & Pyy-siäinen 2008, 138.)

Psykologinen pienryhmä koostuu ryhmän jäsenistä, jotka ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, tiedostavat toisensa, tietävät kuinka paljon ryhmässä on jäseniä sekä kokevat olevansa ryhmä (Pennington 2005, 8). Pikkarainen (2013, 52) tuo lisäksi esille miten ryhmätoiminnan onnistumisen myötä sen jäsenet saavat onnistumisen kokemuksia, vertaistukea toisiltaan sekä iloa. Kuitenkaan aina ja yksiselitteistä ryhmätoiminnan onnistuminen ei ole. Ryhmän jäsenet saattavat kokea alemmuutta, syrjäytymistä tai vallankäyttöä ja manipulaatiota toisten jäsenten toimesta, jolloin toiminta ei tuo heille merkityksellisyyttä, edistä heidän hyvinvointia tai osallisuutta.

Yksilön ja yhteisön voimaantuminen nähdään dynaamisena prosessina, jonka keskiössä on vastavuoroisuus. Sosiaalis-strukturaalisesta viitekehyksestä katsottuna yksilön voimaantuminen on suhteessa yhteisöön synerginen eli he toisin sanoen vahvistavat toisiaan. (Mahlakaarto 2010, 29.) Luottamuksellinen ja vertaistukea antava ryhmätoiminta voi auttaa korjaamaan ryhmään osallistu-

jan aiempia epämiellyttäviä kokemuksia ryhmätoiminnasta sekä tukea jokaisen ryhmäläisen omia henkilökohtaisia prosesseja, kuten esimerkiksi voimaantumista (Pikkarainen 2013, 53).

Voimaantumisen yksiselitteistä määrittelyä vaikeuttaa se, että voimaantuminen sanana on puhekielessämme saanut monia synonyymeja rinnalleen. Voimaantumisen rinnalla puhutaan muun muassa valtaistamisesta, valtaistumisesta tai voimavaraistumisesta. Monien erilaisten suomennosten käyttäminen puhekielessä tarjoaa myös mahdollisuuden sen moninaisesti tulkintoihin. Käsitteitä ja niiden ymmärrystä yhdistävä tekijä on ajatus ihmisen omasta henkilökohtaisesta prosessista, jonka tarkoituksena on parantaa elämänhallintaa. (Kuronen 2004, 277–279.)

Siitonen (1999, 91–94) tuo väitöskirjassaan esille, miten hän näkee voimaantumisen sisäisenä voiman tunteena. Hän kuvailee sen ihmisestä itsestään lähtevänä, sosiaalisena ja henkilökohtaisena prosessina, joka on vahvasti yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Voimaantumisessa on kyse ihmisen omista voimavaroista ja kyvyistä tehdä asioita, päämääristä sekä toimintaympäristön vaikutuksista. Koska prosessi on henkilökohtainen, kukaan muu ei voi voimaantua puolestasi, mutta oma voimaantuminen ja toiminta yhteisössä voi edesauttaa toisen ihmisen voimaantumista.

Sisäinen voimantunne eli voimaantuminen on ihmisen subjektiivisesti kokemaa tunnetta, jonka saavuttaneista ihmisistä huokuu positiivinen energia, luovuus, rohkeus, luottamus sekä vapautunut ilmapiiri. Lisäksi he nauttivat arvostuksesta ja haluavat toiminnallaan pyrkiä parhaaseensa yhteisöissä yhteisöjen jäsenten hyvinvoinnin tukemiseksi. (Mts. 59–61.)

Jansson on pro-gradu-tutkielmassaan tutkinut psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteyttä iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen. Tutkimus on tehty Vanhustyön keskusliitolle Ystäväpiiri-toiminnasta. Tutkimus osoitti, että yksinäisyyden kokemisen tunnetta kyetään lieventämään ryhmätoiminnan avulla. Ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen voi yksinäisyyden lieventymisen tunne jatkua. Ryhmätoiminta synnytti myös uusia ystävyys-suhteita ja noin puolet osallistujista ystävystyi jonkun toisen ryhmäläisen kanssa ryhmätoiminnan aikana. (Jansson 2012, 39.)

Vanhustyön keskusliitto on organisoinut valtakunnallisen tutkimuksen, jossa ryhmätoiminta on osoittautunut monessa suhteessa tulokselliseksi. Ryhmätoiminta paransi osallistujien elämänlaatua, kognitiota ja subjektiivista terveydentilaa. Se myös vähensi ryhmäläisten sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä merkittävästi. Yksinäisten ikäihmisten ryhmätoiminta on jatkunut valtakunnallisena ystäväpiiritoimintana Vanhustyön keskusliiton organisoimana. Osallistujia on ollut useita tuhansia 60 eri paikkakunnalla. Yli puolet näistä ryhmistä jatkaa tapaamisiaan virallisen toiminnan loputtua itsenäisesti. Ikään-tyneitä voimaannuttava ja heidän pystyvyyden tunnettaan vahvistava psykososiaalisen kuntoutuksen vaikutus näkyy tässä toiminnassa. (Pitkälä, Routasalo 2012.)

## **6 Opinnäytetyön toteuttaminen**

Opinnäytetyömme on tehty laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen periaatteiden mukaan. Tutkimusmenetelmä osoittautui luontevaksi, koska työssä tuli selvittää kohdehenkilöiden subjektiivisesti kokemia kokemuksia ja merkityksiä. Laadullisen tutkimuksen piirteistä Kananen (2014, 16–19) kertookin,

että tavoitteena on pyrkiä kuvaamaan, saada selvyys ja ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä sanoja ja lauseita käyttäen sekä silloin kun teoriatietoa ei ole selittämässä tutkittavaa ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa haastatellaan yleensä valittuja henkilöitä ja haastattelun muoto on usein avoin kysymys tai teema. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija ei saa vaikuttaa tutkimuksen kohteeseen esimerkiksi omilla uskomuksillaan, asenteillaan ja arvostuksillaan, vaan tutkijan tulee yrittää ymmärtää haastateltavan henkilön näkökulmia ja ilmaisuja. (Tietoteoreettiset lähtökohdat, nd.)

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan Hulvelan Helmen ja itseohjautuvan ryhmätoiminnan jäsenten kanssa sovittuna ajanjaksona lokakuun 2015 huhtikuun 2016 välisenä aikana. Kohderyhmä on pysynyt täysin samana kuin aiemman opinnäytetyön aikana. Ryhmän tavoittaminen oli helppoa, koska heidän tapaamiset toteutuivat palvelutalon tiloissa säännöllisesti. Tapasimme ryhmäläiset ensimmäisen kerran lokakuussa 2015, jolloin esittäydymme, kuvasimme opinnäytetyötä ja keskustelimme avoimesti mahdollisuudesta osallistua haastatteluun. Tämä nostatti kiinnostusta ja innostusta ryhmän keskuudessa, saimme suullisen luvan haastatteluiden toteuttamiselle. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti haimme tutkimuslupaa Raision kaupungin hoito- ja hoivapalveluista ja saimme sen marraskuussa 2015. Tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta koemme tärkeäksi sen, että emme tunneneet entuudestaan kohderyhmää. Haastateltavien ja haastattelijan välille ei ole näin syntynyt tunnesidettä, mikä voisi estää vastaamasta kysymyksiin rehellisesti.

Tapasimme ryhmäläisiä ennen haastattelua kaksi kertaa, lisäksi olimme heihin yhteydessä puhelimitse sekä sähköpostitse. Ensimmäisellä kerralla informoimme kohderyhmää tulevasta haastattelusta ja sovimme haastattelun ajan-kohtaa. Toisella tapaamisella noin kuukautta ennen haastattelua kävimme

avoimesti lävitse haastattelun aiheet eli teemat, sen luottamuksellisuuden, vapaaehtoisuuden ja äänittämisen. Eettisten periaatteiden mukaan on oikein kertoa etukäteen tutkittavalle henkilölle haastattelua koskevista aiheista eli teemoista (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 73). Tarpeeksi kattavan ja mahdollisimman luotettavan aineiston saamiseksi pyysimme ennen haastattelua ryhmäläisiä tekemään aikamatkoja omiin ajatuksiin, tuntemuksiin ja aikaan ennen ohjattua ryhmää. Aikaa oli kuitenkin mennyt jo vuosia niistä tuntemuksista. Aikamatkailu ajatuksiin jolloin elämässä oli vaikeaa voi nostattaa tunteita ja viedä voimavaroja arjesta, joten ajatustyö tuli tehdä omien voimavarojen mukaisesti siksi, että meillä ei ollut mahdollisuuksia käydä lävitse mahdollisia tunnelukoja, joita ajatukset saattavat avata. Lisäksi informoimme haastateltavia GDS-15-mittarista, sen tekemisestä haastattelun yhteydessä sekä tulosten vertaamisesta vuoden 2013 tuloksiin.

## **6.1 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä ja toteutuksena**

Laadullisen aineiston kerääminen tutkittavilta tapahtuu heille luonnollisessa ympäristössä vuorovaikutussuhteessa esimerkiksi haastatteleamalla ja havainnoimalla (Kananen 2014, 18). Aineistonkeruumenetelmänä haastattelu sopii silloin, kun tarkoitus on saada tietoa tutkittavan mielipiteistä, kokemuksista, merkityksistä tai menneestä ajasta (Kananen 2015, 143). Teimme haastattelut puolistrukturoituna teemahaastatteluina. Teemalla tarkoitetaan aihetta, josta haastattelussa käydään keskustelua. (Kananen 2014, 76). Teemahaastattelun onnistuneen toteutumisen edellytyksenä on hyvä kontakti tutkittavaan, joten haastattelutilanteen tulisi olla rauhallinen ja turvallinen (Hirsijärvi & Hurme 2008, 74). Tilana palvelukeskus tarjosi neutraalin, tutun ja estottoman tilan, mikä loi haastattelulle välittömän ja rauhallisen tunnelman. Kohderyhmän ollessa pieni ryhmä oli tutkimuksen luotettavuuden kannalta erittäin tärkeää,

että saimme kaikki ryhmän jäsenet haastatelluksi (Hirsijärvi & Hurme 2008, 185).

Kohderyhmämme toiveiden mukaisesti toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina palvelukeskuksen tiloissa heille sopivana ajankohtana. Haastattelun alussa esittelimme itsemme ja kävimme yhdessä lävitse ”suostumus haastatteluun osallistumisesta” – lomakkeen. Tässä lomakkeessa kerrottiin tutkimuksen luottamuksellisuudesta, haastattelun nauhoittamisesta, sekä tutkimuksen valmistumisen jälkeen aineiston asianmukaisesta hävittämisestä. GDS-15-mittarin teetimme haastatteluun osallistuvien hyväksynnän jälkeen. Toinen tutkijoista toimi haastattelijana ja toinen varmisti että kaikki teemat käytiin lävitse sekä tarvittaessa saattoi keskustelun takaisin aihepiiriin.

Teema-alueita pohtiessa otimme huomioon tutkimuskysymysten myötä tulleet aiheet, joihin halusimme vastauksia ja joita vahvistettiin pienillä lisäkysymyksillä, jos haastattelutilanne niitä vaatii. Tarkoituksena kuitenkin oli, että haastateltava saa vapaasti itse kertoa aiheesta niin laajasti kuin haluaa. Kuten Kananen (2014, 76) kirjassaan toteaa, edetään keskustelussa vastaajan ehdoilla. Trochim ja Williamin (2006) mukaan strukturoimattoman haastattelun aihe sekä kysymykset saavat ja voivat vapaasti vaihtaa paikkaa ja antaa aiheen laajeta. Tässä tutkimuksessa strukturoituja olivat vain teemat. Samoilla linjoilla ovat Tuomi ja Sarajärvi (2009, 73), joiden mukaan haastattelun etuja ovat juuri joustavuus. Joustavuuden myötä tutkija voi selventää ja vahvistaa omaa ymmärrystä toistamalla tai asettamalla lisäkysymyksiä aiheesta sekä oikaista väärinkäsityksiä. Teemahaastattelusta saadun aineiston tulisi tuottaa tietoa, ymmärrystä sekä ratkaisu tutkittavaan ilmiöön ja asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkittavan tuottamasta aineistosta saadaan selville hänen

subjektiivisesti kokema ajatusmaailma sekä mitkä asiat ja seikat ovat juuri hänelle tärkeitä ja merkityksellisiä. (Kananen 2014, 86). Juuri näitä merkityksiä ja seikkoja halusimme työmme kautta löytää.

Luontevan ja vapautuneen haastattelutilanteen toteutumiseksi tulisi haastattelu toteuttaa ilman kyniä ja paperia (Hirsijärvi ja Hurme 2008, 92). Lisäksi Kananen (2014, 93) toteaa, että diginauhuria tulee käyttää aina teemahaastattelussa. Toteutimme haastattelut nauhoittaen ne kahdelle älypuhelimelle, jotta äänitteiden tallentuminen varmistuisi. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta oleellista oli, että äänitallenteiden äänenlaatu oli ensiluokkaisen hyvää ja että puheesta sai hyvin selvää. Haasteina litteroinnille oli puhekielessä ilmaantunut murrekieli sekä kokemattomuus yhteen sovittaa samanaikainen äänitallenteen kuunteleminen ja kirjoittaminen. Äänitteen pysäyttäminen, takaisin päin siirtyminen ja uudelleen kuunteleminen vaatii opettelua sekä tarkkuutta ja oli näin aikaa vievää.

## 6.2 Aineiston käsittely ja analysointi

Haastatteluiden jälkeen äänitallenteet litteroitiin teemoittain sanasta sanaan murrekieli säilyttäen. Litteroinnilla tarkoitetaan puheaineiston kirjoittamista sanatarkasti teksti muotoon (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 222). Litteroinnin ulkopuolelle jäivät toistuvat tauot, äänenpainot, täytesanat kuten ”niinku ja totanoin”, koska näillä sanoilla ja seikoilla ei ollut tässä tutkimuksessa oleellista merkitystä. Lisäksi litteroimatta jäivät kaksi kysymystä vastauksineen kolmen haastateltavan kohdalla. Tämä johtui tutkijan johdattelevasta eli epäonnistuneesta kysymysmuodon asettelusta. Tutkija johdatteli haastateltavaa vastaamaan haluttuun suuntaan. Haastatteluista kertyi äänitetyä aineistoa viisi tuntia 43 minuuttia, joista litteroitua tekstiä 33 sivua, fonttia



11 ja riviväliä 1,5 käyttäen. Haastattelut kestivät lyhimmillään 55 minuuttia ja pisimmillään tunti 17 minuuttia. Haastatteluun käynnistymiseen ja onnistumiseen vaikutti varmasti positiivisesti se, että olimme tavanneet osallistujat jo aiemmin. Paikka ja haastatteluun osallistujat olivat toisilleen tuttuja. Jännittyneisyyttä havaitsimme haastattelun alussa muutamalla vastaajalla, erityisesti silloin, kun kerroimme äänityksen päälle laittamisesta. Tässä vaiheessa kävimme vielä läpi haastateltavan kanssa syyt miksi tallennamme haastattelun ja miten toimimme tallenteen käsittelyssä ja hävittämisessä. Näin saimme haastateltavan jännittyneisyyden laskemaan. Vuorovaikutteinen keskusteluyhteys syntyi haastattelijan ja haastateltavan välille. Haastattelua kuunteleva osapuoli täydensi keskustelua tarkentavilla kysymyksillä, jos koki että kaipasi vielä johonkin asiaan täydennystä.

Tutkimuksessa on käytetty aineistolähtöistä eli induktiivista lähestymistapaa analysoidessa aineistoa. Tällä Kananen (2014, 104) tarkoittaa, että analysoidessa ja tehdessä päätelmiä käytetään vain aineistosta nousseita ilmaisuja, joilla ei ole olemassa ennakko-oletuksia. Päädyimme aineistolähtöiseen lähestymistapaan, koska meillä ei ollut aiheeseen ja etenkin tähän kyseessä olevaan ryhmään liittyvää ajantasaista teoriaa taustalla tukemassa. Tutkimuskysymykset pohjautuvat toimeksiantajan esittämään tavoitteeseen. Lisäksi tutkimuskysymys GDS-15-mittarista syntyi Pekolan ja Vähäsöyringin tekemään opinnäytetyön perusteella. Teorian viitekehys muotoutui kerätyn aineiston jälkeen sopivaksi. Tutkimuskysymykset olivat tärkeässä roolissa, kun aloimme teemoittain olevaa litteroitua tekstiä tiivistämään, käyttäen hyväksi tekstinkäsittelyohjelmaa. Poimimme litteroidusta tekstistä asioita tutkimuskysymykset mielessä pitäen. Nämä esille nousseet asiat merkitsimme teemoittain eri väreillä, jotta pystyimme yhdistämään haastateltavien vastaukset myös teemoittain. Aineiston lukeminen toistuvasti tutkimuskysymykset huo-

mioiden toi aineiston ymmärtämisen tunteen sekä samalla toi selkeyttä aineiston sisältöön. Kananen (2014, 103) tuokin esille, miten pitää tärkeänä, että tutkijan tulisi ”aavistella” ja samalla tietää mitä aineistosta etsii. Hän jatkaa, jotta voi sisäistää aineiston ja nähdä sen sisälle tulee aineisto tiivistää ja selkeyttää ennen analyysin tekemistä. (Mts. 103.)

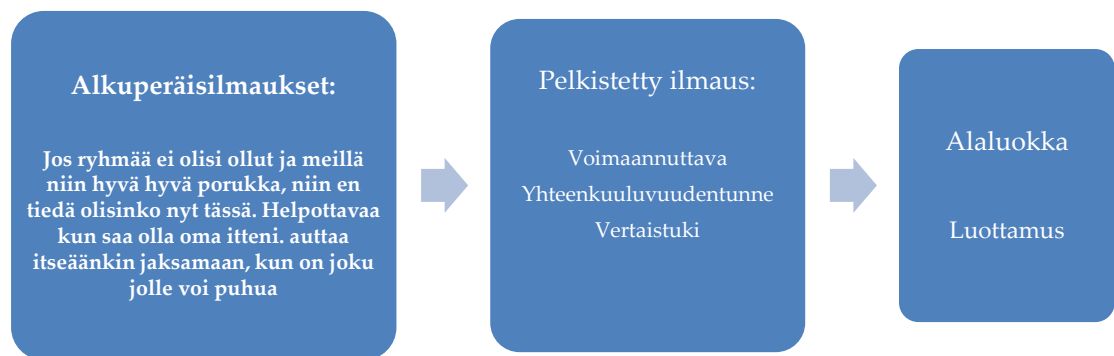
Kuvio 1.(Ks.kuvio1.) on tehty helpottamaan havainnointia aineistolähtöisen analyysiprosessin etenemisestä.



KUVIO 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta pidimme tärkeänä, että molemmat tutkijat tekivät aineistoista tiivistelmiä ja koodauksia, jotta voisimme verrata saavutettuja tulkintoja. Tätä toimintaa myös Kananen (2014, 153) tuo kirjassaan esille sisäisenä validiteettina eli tulkinnan ristiriidattomuutena.

Aineistoa redusoidessa eli pelkistäessä hyödynsimme Tuomen ja Sarajärven (2009) mallia, jossa alkuperäisestä tiedosta etsimme tutkimuskysymyksiin liittyviä ilmauksia ja nostimme niitä esille. Pelkistettyjen ilmausten luominen kaikkien haastateltavien aineistoista antoi mahdollisuuden luoda yhtenäisen ja kuvaavan alaluokan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–110.) Esimerkki aineiston pelkistämisestä (Ks. kuvio2.)



KUVIO 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

## 6.4 GDS-15-mittari

Pekola ja Vähäsöyrinki (2013) teettivät ryhmäläisillä GDS-15-mittarin alku- ja loppuhaastatteluiden yhteydessä. Mittari tehtiin tuolloin elämäntilanteen ja tunnetilan selventämiseksi, sekä tulosten vertailun ja mahdollisten muutosten havainnoinnin vuoksi. Teetimme myös haastatteluiden yhteydessä tämän mittarin, jotta voisimme verrata tuloksia vuonna 2013 saatuihin tuloksiin.

GDS-15-mittari on kehitetty erityisesti ikääntyneiden masennusoireiden tunnistamiseen, sitä on helppo käyttää ja se on maailmalla yleisesti käytössä. Mittari sisältää 15 kysymystä, joihin vastataan kyllä tai ei. Masennukseen viittaavat kysymykset tuottavat yhden pisteen ja niiden yhteenlaskettu pistemäärä muodostaa mittarin tuloksen. Asteikon vaihteluväli on 0–15. Eri tutkimusten

mukaan mittarin pistemäärien raja-arvon hieman muuttuvat. Esimerkiksi Friedmanin ym. (2005) tutkimuksessa 6 pistettä pidettiin raja-arvona määriteltäessä masennusta. 6–10 pistettä tarkoitti lievän tai keskivaikean masennuksen määrittämistä ja 11–15 pistettä vaikeaa masennusta. Kurlowicz & Greenberg (2007) taas määrittelevät, että alle 4 pistettä ei viittaa masennukseen, 5–8 pisteestä masennus on lievä, 9–11 pistettä on keskivaikea masennus ja 12–15 vaikea masennus. Mittari on liitetty kansainvälisiin (ICD/ICF/DSM) luokituksiin. Sen herkkyydestä sekä tarkkuudesta on tehty lukuisia tutkimuksia. Lisäksi sen toistettavuus on todettu olevan riittävä. (Toimia 2012–2014.)

Conradsson, Rosendahl, Littbrand, Gustafson, Olofsson ja Lovheim (2013, 1-9) ovat tutkineet GDS-15-mittarin käyttökelpoisuutta ikäihmisillä, joilla on kognitiivisia eli tiedon käsittelyyn liittyviä ongelmia. Tiedonkäsittelyn ongelmat olivat seulottu MMSE tutkimuksella, joka on muistin ja tiedonkäsittelyn arviointiin kehitetty testi. Testissä saatava pistemäärän skaala on 0–30 pistettä. Maksimipistemäärän 30 pistettä saaneella henkilöllä ei ole tiedonkäsittelyssä ongelmia. 18–23 pistettä saavan henkilön kognitiiviset taidot ovat lievästi heikentyneet, kun taas alle 17 pistettä saavalla on vakavia heikentymiä. Virheistä tulee aina vähennys pistemäärään. Tutkimuksen mukaan GDS-15-mittari on käyttökelpoinen ja soveltuu hyvin seulomaan masennuksen oireita henkilöille jotka saivat MMSE testissä pisteitä 10 tai enemmän. Kaksi kolmesta 10–14 pistemäärän saaneista kykenivät testiin, mutta lisätutkimuksia tarvitaan. Sekä tutkimuksen mukaan alle 10 pisteen saavien henkilöiden masennuksen riskissä ei GDS-15-mittari ole osoituksessa validi, vaan tarvitaan kehittelyä ja muita menetelmiä. GDS-15 mittari ei ole sovellettavissa tai muutettavissa sellaisenaan esimerkiksi kuvakommunikaatio menetelmää hyväksikäyttäen mitaamaan depressio riskiä, koska kysymysten tunteiden kuvailu ja asettelu kuviksi on erittäin vaikeaa. GDS-15-mittari oli helppo toteuttaa tälle ryhmälle, koska kenelläkään ei ollut kognitiivisia ongelmia.

## 7 Tutkimustulokset

### 7.1 Kokemukset vertaistuesta ja ryhmätoiminnasta

Haastatteluista kävi kaikkien haastateltavien osalta ilmi, että ryhmän jäsenille on syntynyt ryhmän myötä yhteenkuuluvuuden tunne ja ryhmä koetaan kannustavana. Yhteishengen ryhmäläiset kertovat olevan hyvän ja jäsenet saavat avoimesti kertoa omista asioistaan toisille ryhmän jäsenille, kuitenkin siinä määrin missä itse ovat halunneet.

*H3: Ei me oltais jatkettu tapaamisia, jos ei olis henkilökemiat kohdanneet. Yhdessä me päätettiin se näiden 12 kerran jälkeen.*

Kolme ryhmäläistä kuvasi ryhmästä saatua vertaistukea mm. seuraavasti:

*H2: Merkittävä ja voimaa antava*

*H3: Tuo hyvänolon tunnetta ja jaksamista omaan arkeen*

*H4: Omia ajatuksia avartavaa.*

Omien asioiden jakaminen muille ja toisten kuunteleminen koettiin olevan tärkeää ja merkityksellistä. Keskustelemista edesauttaa ryhmäläisten keskinäinen luottamus ja ystävyys. Ryhmä koettiin tärkeänä ja sen tuoneen positiivisia asioita elämään, mutta kaikki eivät pitäneet ryhmää välttämättömänä. Muutama ryhmäläinen uskoi, että heidän tämän hetkinen tilanne olisi erilainen, mikäli ryhmää ei olisi ollut ollenkaan. Arki ennen ryhmää oli haastavaa ja kuormittavia tekijöitä oli paljon. Ohjattu toiminta ja tapaamiset samanhenkisten ihmisten kanssa toi uskalluksen kanssakäymiseen. Arjen haastavuuteen ja kuormittavuuteen liittyi lisäksi yhden haastateltavan kommentti, jossa ryhmään pääseminen ja osallistuminen loivat tunteen, että

*H4: Taakka putosi harteilta*

Kaikki ryhmäläiset toivat haastatteluissa esille, että ryhmä oli tuonut heille myönteisiä kokemuksia ja tunteita. Eräs haastateltavista nosti esille, että keskustelut eivät kuitenkaan saavuta samaa syvällisyyden tunnetta, mikä ohjatussa toiminnassa saavutettiin, vaikka luottamus ryhmässä onkin. Havaittavissa on myös sitoutumattomuutta.

Ryhmän koettiin tuoneen tukea ja kannustusta, sekä synnyttäneen ystävyys-suhteita ja toiset tapaavat myös ryhmän ulkopuolella. Ryhmän tuomia tunteita kuvailtiin sanoilla piristävä ja virkistävä, sekä läheinen ja turvallinen. Ryhmäläiset ovat pystyneet jakamaan huoliensa toistensa kanssa ja se on heidän mukaansa ollut merkityksellistä, tämä on myös auttanut jaksamaan. Keskusteluiden yhteydessä ovat ryhmäläiset saaneet toisiltaan vinkkejä ja ohjeita, jotka ovat koettu tärkeiksi. Kaikki tosin eivät koe näitä keskusteluista saaneensa, vaan kaipaavat toisinaan ohjattua toimintaa ja informaatiota erilaisista asioista.

Ryhmäläiset kokevat, että pystyvät tapaamisilla keskustelemaan avoimesti asioista, sillä ryhmäläiset mainitsevat luottamuksen olevan tärkeä asia ryhmän sisällä. Haastatteluiden mukaan ryhmäläisten väliset henkilökemiat ovat toimineet hyvin heti alusta alkaen ja näin ryhmätapaamiset koetaan mielekkäinä. Ryhmäläiset kokevat saavansa olla ryhmässä omana itsenään ja vaikeissa tilanteissa tukevat ja kannustavat toisiaan.

*H1: Ryhmä antoi toivoa, että elämä jatkuu kaikesta huolimatta*

*H2: Hyvä tunne tulee kun jaan asioitani*

Hyvään ryhmädynamiikkaan kerrottiin liittyvän ryhmäläisten saman ikäluokan. Elämäntilanteet ovat erilaisia, toiset ovat kokeneet tämän olevan positiivinen asia ja toiset pitävät sitä hieman häiritsevänä tekijänä. Kenenkään ei

koeta olevan toisten yläpuolella. Ryhmän tasavertaisuudesta oli eriäviä mielipiteitä, mutta suurimmaksi osaksi ryhmä on koettu olevan tasavertainen. Haastatteluista tuli ilmi, että ryhmän jäsenillä oli tullut ryhmätoiminnan rinnalle myös muita harrastuksia, joita ryhmän alussa kaikilla ei ole ollut.

*H1: Ryhmä on tsempannut elämään.*

Ryhmätapaamisten sisällöstä, ajasta ja kestosta haastattelujen osalta nousi esiin erilaisia mielipiteitä. Ryhmän sisällä on käytössä päiväkirja, johon yksi jäsen kirjaa, mistä sillä kerralla on keskusteltu. Ryhmän sisällöstä kaikki kertoivat, että keskustelun pohjalta mennään jokainen kerta. Keskustelun aiheita ei suoranaisesti ennalta suunnitella vaan ne tulevat siinä hetkessä. Kuukauden kuulumisten vaihto on jokaisen kerran yksi aiheista. Eräs haastateltavista kertoi, että voisi olla kivaakin, jos aiheita suunniteltaisiin etukäteen.

Ryhmätapaamiset jättivät hyvän mielen kaikille sen jäsenille ja siitä on hyvä lähteä jatkamaan omaa arkea taas seuraavaan tapaamiseen asti. Kolme haastateltavista kertoi odottavansa seuraavaa tapaamista.

## **7.2 Ryhmään kohdistuvat muutostarpeet ja kehittämisehdotukset**

### **Ryhmätapaamisten paikka ja sisältö**

Ryhmätapaamisen kokoontumispaikkana toimivaan palvelukeskuksen tiloihin olivat kaikki haastateltavat pääsääntöisesti tyytyväisiä. Hulvelan Helmi koettiin hyvänä, rauhallisena ja viihtyisänä paikkana. Lisäksi ryhmän tapaamiskertaa varten kenenkään ei tarvitse tehdä edeltäviä toimenpiteitä, kuten esimerkiksi siivota kotia tai miettiä tarjottavia. Eräs haastateltavista toi esille, miten Helmen "olohuone" sijaitsee paikassa jossa saattaa kulkea ryhmään

kuulumattomia ihmisiä, jolloin kovinkaan syvälle tunteisiin menevää keskustelua ei kyetä toteuttamaan. Hulvelan Helmen keskeinen sijainti koettiin hyvänä, koska sinne on helppo tulla. Lisäksi palvelukeskuksessa on runsaasti tarjolla tietoa ja ilmoituksia, joista ei muuten olisi tietoa tai tulisi luettua.

Ryhmän tapaamiset ja siihen käytetty aika oli haastateltavien kesken monijakoinen. Yksi haastateltava toi esille, että haluaisi tavata ryhmäläisiä useammin, kun taas toisille riitti kolmen tai neljän viikon välein kohtaaminen. Käytettävissä olevaa aikaa olisi kahden mielestä voinut kasvattaa 1,5–2 tunnin mittaiseksi, mistä alun perin on keskusteltu. Ryhmän jäsenien erilaiset elämäntilanteet säännöstelevät arkea. Ryhmän jälkeen joillakin on jo kiire palata perheen pariin, kuin taas toisilla saattaa riittää vapaata aikaa enemmän. Ryhmätoiminnassa ei koettu olevan kuormittavia tekijöitä, koska siihen valmistautuminen ei tuota ennalta suunniteltavia tai toteutettavia toimia.

### **Haasteena ryhmätoiminnan sisällön punaisen langan löytäminen**

Ryhmän sisällön säilyttäminen tällaisena ei tuonut haastateltavien kesken yhtenäistä tuntemusta tai ajatusta ryhmän jatkumisesta tulevaisuudessa. Kaikki haastateltavat toivat esille erilaisia muutostarpeita sisällön, ohjaajan tarpeen tai ryhmän jäsenien määrään. Ryhmästä kaikilla oli toiveita asioista, jotka toisivat ryhmän sisältöön enemmän ”potkua”. Pelkkä keskustelu ei tahdo vastaajien keskuudessa riittää ryhmän tulevaisuutta ajatellen. Ohjaajan tai jonkun ohjelman vetäjän tarve osoittautui vahvimaksi toiveeksi. Neljän haastateltavan mielestä ohjaajan läsnäoloa ei kuitenkaan koettu tarpeelliseksi ryhmän jokaisella tapaamiskerralla. Ohjaajan läsnä- ja olemassaolo synnyttäisi ryhmätoimintaan tavoitteellisen ja johdonmukaisen jatkumon. Kolmella haastateltavalla nousi ajatus jostakin muusta asiantuntijasta, joka saattaisi tulla ryhmään kertomaan tai luennoimaan jostakin ajankohtaisesta temasta tai terveydestä



kerran tai kaksi kertaa vuodessa. Kaikki haastateltavat kokivat, että joku punainen lanka toimintaan tarvittaisiin.

*H4: Tämä yhteisö ja ryhmä ovat tällä hetkellä aivan riittävä.*

*H4: Joku vetäjä välillä, ei joka kerta*

*H5: Se (ohjaaja) vois olla et se antais sitä ytyä siihen.*

Ryhmätapaamisten muutosehdotuksista myös erilaiset vierailut, käynnit ja yhdessä tekeminen osoitti kiinnostusta kolmen henkilön keskuudessa.

Ryhmä toimii tällä hetkellä suljettuna ryhmänä ja kaksi haastateltavaa haluaa-kin sen jatkuvan sellaisena. Uudet jäsenet, varsinkin samanhenkiset ihmiset koettiin mahdollisesti hyvänä lisänä, mutta samalla heitä mietitytti, että mureneeko muutoksessa ryhmän luottamus toisia kohtaan.

*H2: Mä oon sitä mieltä, etten haluais että siihä tulis ketään lisää*

Palvelu koetaan kaikkien haastateltavien kesken hyvänä ja kaikki voivat sitä suositella. Ryhmän aloittaminen vuonna 2013 oli monelle ryhmäläiselle tärkeä siksi, että sen ajankohta silloisessa omassa elämäntilanteessa oli oikea. Neljälle haastateltavalle ryhmä on tuonut aktiivisempaa otetta elämään ja ystäviä. Palvelu on toiminut ikään kuin ”ponnahduslautana”. Palvelu on ryhmäläisten mielestä erittäin tervetullut elämänvaiheessa, jossa tuntee olevansa aivan yksin maailmassa. Oman tai läheisen terveyden, puolison kuoleman tai juuri eläköitymisen vaiheessa, jossa niin sanottu normaali arki ja aktiivisuus pysähtyvät, tulisi olla mahdollisuus kokoontua vertaistensa pariin ja huomata, miten ei olekaan maailmassa yksin asioidensa kanssa.

### Ryhmäläisten kehittämisehdotus

Ryhmässä on ollut puhetta siitä, miten vastaavanlaisia ryhmiä ei ole tullut vastaan kaupungin järjestämänä. Kehitysidea kaupungille tulikin, että ohjattua ryhmämuotoista kuntoutusta tarjotaan matalan kynnyksen palveluna, jossa samanhenkiset ihmiset saavat kokoontua noin 5–8 henkilön ryhmissä. Ohjattua toimintaa tarvitaan ainakin aluksi jokaisella kerralla ryhmäytymiseen, mutta ajan kuluessa ja osallistujien voimaantuessa ryhmä voisi toimia itseohjautuvasti, kuitenkin tavoitteellisesti ohjaajan tuella. Ennen säännöllisen ohjauksen loppumista ryhmän tulisi saada teemapäivä, jossa esitellään järjestöt, yhdistykset, vapaaehtoistoiminta sekä muut kanavat, joihin voi suunnata sen energian, mikä töistä poisjäänti synnyttää.

*H5: Kyllä se ihan tosiasia on, että kannattais olla joku, että kun ihminen lähtee eläkkeelle, et olla jotain et hei meet sinne ja siellä vähän vinkataan et miten aletaan sitä elämää elämään*

Kaksi haastateltavista olisi valmis menemään näihin uusiin vertaisryhmiin kertomaan omista tuntemuksista ja oman ryhmän toiminnasta. Uuden ryhmän vetäjäksi ei kuitenkaan kukaan kokenut haluavansa ryhtyä.

Yhteenvedona oheisesta taulukosta voimme nostaa esiin haastatteluissa nousseet tulokset:

<b>Kokemukset vertaisuudesta</b>	<b>Kokemukset ryhmätöinnistä</b>	<b>Itseohjautuvan ryhmätöinnin haasteet</b>	<b>Hulvelan Helmi ryhmätöinnin paikkana</b>	<b>Kehittämisehdotus</b>
Luottamus	Aktivoituminen	Keskustelu ei tahdo riittää	Helppo tulla, sijainti hyvä	Teemojen tai aiheiden ennalta luominen
Tukea ja toivoa antava	Tuonut ystävyyssuhteita	Sisällön rikastuttaminen	Kokoushuone rauhallinen	Ajoittainen ohjaajan tuki
Yhteenkuuluvuudentunne	Ei kuormita	Tavoitteiden puuttuminen	”Olohuone” viihtyisä kuumisten vaihdolle	Tietoiskut, luennot, vierailut
Kannustava			Ei kuormita	

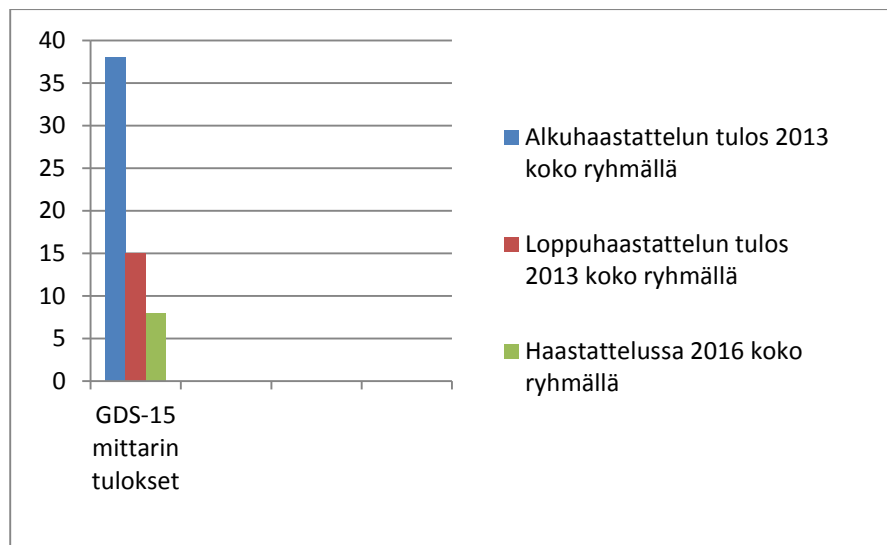
TAULUKKO 1. Yhteenvedo aineiston tuloksista

### 7.3 GDS-15-mittarin tulokset

Kaikilta haastateltavilta saimme vastaukset GDS-15-mittarin kysymyksiin. Tuloksia tarkasteltaessa voidaan todeta, että kenelläkään tähän tutkimukseen

vastanneista ei ole aihetta epäillä depressiota. Tässä tutkimuksessa parhaimman mahdollisen tuloksen eli pisteitä ei lainkaan, sai kaksi haastateltavaa. Minkäänlaisiin tulkintoihin riskistä depression ei voida ryhtyä myöskään korkeimman pistemäärän, viisi pistettä saaneen haastateltavan kohdalla.

Yhteenlasketut vuoden 2013 opinnäytetyön merkeissä tehtyjen haastateltavien alkuhaastattelussa saadut pisteet olivat 38 pistettä. Loppuhaastattelussa saadut pisteet olivat 15 pistettä. Tämän tutkimuksen yhteenlasketut pisteet olivat kahdeksan pistettä. Vertailimme näitä GDS-15-mittarilla mitattuja pistemääriä oheisessa kuviossa (Ks. kuvio 3.), josta pystymme havainnoimaan, että pistemäärät ovat laskeneet 2013–2016 vuosien välillä. Vuoden 2013 loppuhaastattelun ja tämän tutkimuksen pistemäärän ero on seitsemän pistettä.



KUVIO 3. GDS-15 mittarin tulokset vuodelta 2013 ja 2016

## 8 Pohdinta

### 8.1 Tulosten pohdinta

Haastavien elämäntilanteiden, sairauden tai menetysten kohdatessa voi arki tuntua yksinäiseltä ja merkityksettömältä. Tällaisessa tilanteessa tulisi löytää omia voimavaroja ja hakeutua vertaistensa pariin. Vastuun ottaminen omasta arjesta kuuluu pääsääntöisesti meille itsellemme. Eräs tähän tutkimukseen osallistunut sanoikin, että ”aina pitää yrittää ja tarttua”. Oma vastuu saattaa helposti unohtua kuormittavassa arjessa, mutta tulisi kuitenkin pyrkiä siihen, että lähtisi ulos ja hakeutuisi keskustelemaan tilanteesta. Matalan kynnyksen ohjaus- ja neuvonta pisteitä on kunnilla järjestettynä jo lakisääteisinä palveluina. Lähipiirillä on myös mielestämme vastuu kantaa huolta läheisistään, mutta vastuu kuuluu myös julkisille palveluille. Toiset kaipaisivat tukea ja opastusta eri palveluiden piiriin, mutta eivät välttämättä tiedä missä näitä palveluita olisi saatavilla. Palvelujärjestelmät ovat toisinaan monimutkaisia ammatti-ihmistenkkin mielestä, joten vielä monimutkaisemmilta ne voivat tuntuvat ihmisistä, joilla ei ole minkäänlaista kokemusta näistä. Voisiko tähän vaiheeseen ja palveluiden löytymiseen käyttää kokemusasiantuntijoiden apua?

Haastatteluihin osallistuneiden kokemukset haastavasta arjesta ja vertaisryhmään osallistumisesta sitä korjaavana tekijänä ovat osoittautuneet myönteisiksi kokemuksiksi. Palojärvi (2009, 52) tuo esille miten perusteluksi liittyä vertaisryhmään riittää halu kasvaa naisena ja että tämän kaltainen piirre kuuluu voimaannuttavaan itseohjautuvaan ryhmätoimintaan. Vertaistensa kanssa vietetty yhteinen aika on luonut yhteenkuuluvuuden ja luottavaisuuden tunteet tutkimukseen osallistuvan ryhmän jäsenten välille. Tunne siitä, että on omien ongelmien kanssa yksin maailmassa saa vertaisryhmässä aivan uuden

käsityksen. Myös Palojärven(2009) liseniaatintyön tuloksista voidaan todeta, että omat jaetut tunteet ja kokemukset sekä toisten tuntemat ja kokemat asiat synnyttävät vertaisryhmän, jolloin syntyneessä vertaisuus ryhmässä jäsenten keskuudessa yhdistävät tekijät koetaan myönteisiksi. (Mts.53.)

Kaikki tutkimukseen osallistujat nostivat esille ryhmän keskeiseksi tekijäksi luottamuksen. Omien asioiden jakaminen ja toisten henkilöiden asioiden kuunteleminen on niin henkilökohtainen tapahtuma, että sitä ei voi toteuttaa aidosti ilman keskinäistä luottamusta toiseen. Ryhmän jäsenien henkilökemiat ovat alusta alkaen toimineet hyvin ja ryhmä on kokenut olleensa ryhmä. Palojärven (2009, 57) mukaan ryhmään syntyy tasa-arvon kokemus silloin kun sen rakenne ei perustu hierarkioihin. Hän jatkaa miten tasapuolinen vastavuoroisuus keskusteluissa kasvattaa minäkäsitystä ja kehittää hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Kuronen (2004, 280) tuo artikkelissaan esille, miten Adams (2003) liittäisi tämänkaltaisen ryhmätoiminnan eli "oma-apuliikkeiden" toiminnan voimaantumiseen. Toimintaan jossa juuri vertaisuus kokemuksena voimaannuttaa vastavuoroisesti sen jäseniä eikä niin että ammattilaiset valtaistaa asiakkaitaan.

### **Ryhmätoiminta**

Vuonna 2009 on Karttunen tutkinut väitöskirjassaan ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuutta ikäihmisten toimintakykyyn, elämänlaatuun sekä sosiaali- ja terveystalveluiden kustannuksiin. Tutkimuksen tuloksissa tuolloin voitiin osoittaa ryhmämuotoisella kuntoutuksella saavutettavan positiivista hyötyä ikäihmisten toimintakyvyssä ja elämänlaadussa. Sosiaali- ja terveystalveluiden käytön kustannuksissa ei taas pystytty merkittävää hyötyä osoittamaan. Tutkimuksesta pystyttiin kuitenkin toteamaan trendi terveystalveluiden väheneemiselle. Karttunen (2009) on tutkimuksessaan tuonut esille, miten Suomen

ikäntyvien määrä kasvaa tulevina vuosikymmeninä ja tarvitaan uusia lisätutkimuksia, millä osoitetaan erilaisten interventioiden vaikutukset sosiaali- ja terveystalouden kustannuksiin. (Karttunen 2009, 96.) Myös Pitkälä & Routasalo (2012) viittaavat artikkelissaan (Pitkälä ym. 2009, Pitkälä ym. 2011) tutkimuksiin ryhmätoiminnan tuloksellisuudesta. Näiden mukaan ryhmätoiminta on parantanut osallistujien elämänlaatua, kognitiota ja subjektiivista terveydentilaa. Heidän sosiaali- ja terveystalouden käyttö on myös vähentynyt merkittävästi.

Haastatteluihin osallistuvien ryhmän jäsenien kokemus toiminnasta on ollut myönteinen. Ryhmän tuki on kasvattanut sosiaalista toimintakykyä ja edistänyt aktiivisuutta arjessa. Ryhmäläisten välille on syntynyt ystävyysuhteita, jotka ulottuvat ryhmätoiminnan ulkopuolelle asti. Tätä positiivista muutosta tukevat tutkimukset myös Ystäväpiiri-toiminnasta, jossa ryhmätoiminnan myötä hieman yli puolet on ystävästynyt ryhmän aikana. Kyseiseen tutkimukseen osallistui 131 henkilöä. (Jansson 2012, 40.) Ystävyys näyttäytyy toisten kanssa läheisempänä toimintana ryhmän ulkopuolella kahvitteluna ja puhelinkeskusteluina, toisten kanssa taas ympäristössä asioidessa moikkailuna ja kuulumisten vaihtona. Tavat solmia ystävyysuhteita on monia. Haastattelussa esille tulleiden vastausten myötä samanlaiset elämäntilanteet ovat yksi yhteinen tekijä solmia ryhmän ulkopuolinen ystävyys. Tässä mielestämme korostuu Romakkaniemen (2011, 210) väitöskirjassa esiintynyt tutkimustulos, siitä miten ystävyysuhteissa tulisi säilyttää vastavuoroisuus. Yksipuolisessa suhteessa syntyisi varmasti pelko siitä, että on toiselle vaivaksi tai että kuormittaa toista omilla vaivoilla liikaa.

Vaikka ryhmäläisten elämäntilanteet ovat erilaiset, jokaisen arki koostuu omista touhuista ja toiminnoista on ryhmän tapaaminen aina odotettu. Ryhmäläiset kokevat tapaamiset miellyttävänä, koska on kivaa kuunnella mitä

kuukauden aikana on jokaisella tapahtunut, missä ollut ja minne on suunnitelmia mennä. He kokevat olevansa ryhmä. Grönlund (2010, 107) tarkoittaa tällä, että heille on syntynyt positiivinen tunneside ryhmän jäseniä kohtaan eli he ovat kokeneet ryhmäytymisen.

Ikäihmisten ryhmätoiminnan tulisi olla luovaa ja kekseliäisyyttä herättävää toimintaa. Sen tulisi tuottaa sitä käyttävälle henkilölle luottavaisuuden tunteen sekä vertaistukea. Aiemmat epämiellyttävät kokemukset ryhmätoiminnasta voivat muun muassa korjautua tällaisen toiminnan ansiosta. (Pikkarainen 2013, 53) Tämänkaltainen lohduttava ja korjaava ryhmätoiminta oli käynyt yhden tähän tutkimukseen osallistuvan henkilön elämässä.

### **Palvelun riittävyys**

Ryhmäläisten kokemukset itseohjautuvan ryhmätoiminnan riittävydestä oltiin kahdenlaista mieltä. Palvelu koetaan riittävänä siinä määrin, kuin pelkkä kuulumisten vaihto on toiminnan sisältönä. Ryhmän keskustelut koetaan ajoittain keveinä, joten keskusteluiden aiheet eivät henkisesti kuormita ketään ryhmäläistä. Toisaalta on mahdollista, että pelkkä kuulumisten vaihto ja keskustelut sellaisesta aiheesta, joka siinä hetkessä valitaan, eivät välttämättä motivoi riittävästi tai pidempiaikaisesti. Kuten haastatteluissa kävi ilmi ryhmäläiset toivoivat ”punaista lankaa” ryhmätoiminnalle, ajatellen näin myös ryhmän jatkuvuutta ja siihen sitoutuneisuutta. Ryhmätoiminnan sisällön suunnittelu etukäteen voisi tuoda haluttua muutosta ryhmän toimintaan. Sosiaalisesti voimaantunut sekä aktivoitunut itseohjautuva ryhmätoiminta voidaan nähdä säästävän yhteiskunnan sosiaali- ja terveyspalvelujen menoja, koska toiminta ei kuluta ammatillisen ohjaajan resursseja (Jansson 2012, 42). Ikääntyneiden ihmisten kuntoutuksen palveluita tai kuntoutuksen vaikuttavuutta arvioitaessa tulisi määritellä kuka hyötyy ja miten. Ainoita hyötyjiä ei ole vain kuntoutuksen asiakas ja hänen lähiyhteisönsä vaan myös kehittäjät, työntekijät



sekä rahoittajat. Kuntoutuksen vaikuttavuuden loppujen lopullinen tehtävä on saattaa hyödyt näkyväksi. (Pikkarainen 2013, 111.)

Tässä tutkimuksessa itseohjautuva ryhmätoiminta on tuottanut näinä kolmena vuotena osallistujilleen positiivisia kokemuksia, jotka ovat johtaneet aktivoitumiseen arjessa. Tätä voidaan pitää myönteisenä tuloksena ja näin ryhmämuotoista toimintaa voidaan pitää suositeltavana. Ryhmätoiminnan ylläpitäminen ei välttämättä vaadi aktiviteettejä, mutta mikäli ryhmällä ei ole tavoitteita on sen toimiminen haasteellisempaa. Ryhmään osallistuminen tulee olla mielekästä, jotta toiminnasta saa sen hyödyn, mitä siitä on tarkoituskin saada. Tämän eläkkeelle siirtymisen vaiheessa toimivan ryhmän päämääränä on auttaa ja tukea siirtymävaiheen yli, mutta kuinka pitkään ryhmän on tarkoitus jatkaa ja kuinka kauan se on tarkoituksenmukaista? Voisivatko toiminta jatkaa niiden henkilöiden kanssa, jotka sitä toivovat ja kokevat tarvitsevänsä esimerkiksi tämän kolmen vuoden jälkeen? Toimintaa ja toiminnan merkitystä voitaisiin kartoittaa vuosittain.

### **GDS-15-mittari**

GDS-15-mittarin tekeminen tässä tutkimuksessa toi yhden mitattavissa ja todennettavissa olevan tutkimustuloksen haastateltavien elämässä tapahtuvista muutoksista ryhmätoiminnan aikana. Tuloksista voidaan todeta, miten mittarilla saadut pisteet ovat laskeneet huomattavasti vuoden 2013 alku- ja loppuhaastatteluiden välillä, mutta verrattaessa myös nyt tehtyjen haastatteluiden välillä. Kuitenkaan ei voida tietää tai todentaa, mitkä kaikki tekijät haastateltavien elämässä ovat vaikuttaneet pisteiden alentumiseen. Tarkastellen koko tutkimuksen tuloksia, olisiko ryhmätoiminta voinut olla yksi alentavista tekijöistä?

Sosiaaliset suhteet ovat liitetty useassa tutkimuksessa ihmisen hyvinvointiin. Muuttaakseen omaa haastavaa ja kuormittavaa arkea tarvitsee ihminen ympärilleen instituutioita sekä sosiaalista kanssakäymistä, joissa voi jakaa arjen merkityksiä. Eläkkeelle siirtyminen tuo itsessään jo tullessaan haasteita arkeen, mutta kun siihen lisätään vielä kapeat sosiaaliset verkostot, harvat läheiset ihmissuhteet sekä sosiaalisen tuen riittämättömyys on riski sairastua masennukseen ilmeinen. Elämän kriisejä ja haasteita kyetään käsittelemään paremmin yhdessä toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutussuhteiden tärkeyttä ei voida tarpeeksi korostaa masennuksen kannalta. Kuitenkin täytyy muistaa että vuorovaikutussuhteet sekä arki itsessään tuottavat että kuntouttavat masennusta. (Romakkaniemi 2011, 205).

## **8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Luotettavuutta arvioitaessa reliabiliteetti ja validiteetti ovat keskeisiä käsitteitä. Nämä käsitteet koskevat etenkin kvantitatiivista tutkimusta, mutta näiden käsitteiden soveltuvuus laadulliseen tutkimukseen ja sen arviointiin vaihtelee. (Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi nd.) Näistä käsitteistä kuitenkin validiteetti liittyy laadulliseen tutkimukseen reliabiliteettia enemmän (Validiteetti nd). Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysia ja luotettavuutta ei arvioida samalla tavoin kuin määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline ja luotettavuuden pääasiallinen kriteeri. Luotettavuuden arviointi koskeekin näin koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 1998, 152.)

Haastattelutilanteen pyrimme luomaan mahdollisimman rennoksi ja keskusteluvaksi, jotta olisimme saaneet mahdollisimman luotettavia vastauksia haas-

tateltavilta. Tärkeää oli myös pystyä luomaan luottamus haastattelijan ja haastateltavan välille, tähän kuuluu olennaisesti myös eettisyys. Haastatteluissa samaa asiaa toistettiin eri muodossa, näin luotettavuus aineiston keräämiseen parani. Haastattelutilanteissa toisen tutkijan haastattellessa toinen seurasi haastattelun etenemistä, tällä voi olla merkitystä tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa (Eskola & Suoranta 1998, 153).

Aineiston oikeanlainen analysointi liittyy oleellisesti tutkimuksen luotettavuuteen. Olemme pyrkineet ymmärtämään ja järjestelemään aineiston laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaan. Aineiston tulkinnassa ei ole nostettu esille yksittäisiä kommentteja vaan aineisto on analysoitu kokonaisvaltaisesti, kuten Eskola ja Suoranta (1998) analyysin kattavuuden määrittelevät. Olemme pyrkineet arvioitavuutta sekä toistettavuutta ajatellen selittämään kaikki vaiheet ja määritelmien kuvaukset mahdollisimman selkeästi työssämme. Tutkimustulosten esittelyssä olemme pyrkineet nostamaan esille suurempia kokonaisuuksia, ei niinkään yksittäisiä mielipiteitä. Olemme myös opinnäytetyössämme tarkastelleet muita tutkimuksia ja saaneet näin omille tutkimustuloksillemme vahvistusta ja löytäneet yhteneväisyyksiä. Teoriatiedon luotettavuudessa on huomioitava se, että olemme käyttäneet lähteenä ammattilehteä sekä sanomalehteä. (Perttula 2014, Keskitalo 2015). Nämä tietolähteet eivät ole tieteellisiä artikkeleita, vaan tieto perustuu kokemukseen. Opinnäytetyössämme on myös käytetty pro-gradu tutkielmia (Taskula 2012, Pirttiaho 2002, Jansson 2012) Olemme käyttäneet näitä lähteitä sen vuoksi, että asiasisältö niissä on ollut mielestämme tärkeää ja liittynyt oleellisesti meidän työhömme ja olemme halunneet nostaa nämä kyseiset asiat esille työssämme.

Lähdetietona on käytetty toisinaan vanhempiakin lähdemateriaaleja. Olemme käyttäneet näitä pääasiassa määritelmien avaamiseen, jolloin asia ei ole sen

iästä riippumatta muuttunut. Joissakin lähdemateriaaleissa on toisinaan alkuperäisen lähteen löytämiseksi tarvinnut mennä ajassa runsaastikin taaksepäin, jotta olemme pystyneet käyttämään alkuperäistä lähdettä eikä meidän ole tarvinnut viitata toissijaiseen lähteeseen.

GDS-15-mittari tehdään henkilökohtaisesti ja tulos on aina henkilökohtainen. GDS-15-mittarin luotettavuuteen vaikuttaa se, että olemme tässä tutkimuksessa kuitenkin tarkastelleet tuloksia ryhmänä. Mittareiden tuloksia ei vuonna 2013 nimetty tai numeroitu, joten emme pystyneet vertaamaan vastauksia yksilötasolla. Tämän vuoksi mielestämme ainut tapa tuoda tulokset luotettavasti esille oli vertailla niitä yhteenlaskettujen pistemäärien avulla.

Vertailimme kokonaispistemäärän lisäksi alimpia ja ylimpiä pistemääriä, joissa ilmenikin suuria muutoksia jo 2013 vuoden alku- ja loppuhaastatteluiden yhteydessä.

Tutkimus on eettisesti hyväksyttävä, luotettava ja uskottava mikäli sen tekemisessä on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Tutkimusetiikan näkökulmasta hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Nämä koskevat niin tulosten tallentamista, esittämistä, kuin myös tulosten arviointia. Tutkimustuloksista kerrottaessa tulee muistaa avoimuus ja vastuullisuus. Tutkijan tulee kunnioittaa toisia tutkimuksia ja niihin tulee viitata aina asianmukaisesti. Toisten tutkijoiden saavutuksille annetaan arvostus ja merkitys, etenkin jos niitä käytetään omassa työssä. Tutkimukseen tulee tehdä suunnitelma ja tutkimusluvan hankkiminen kuuluu hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin. Aineisto tulee tallentaa ja hävittää oikeaoppisesti. Tutkimukseen kuuluvien henkilöiden kesken sovitaan osapuolten oikeudet, vastuut ja velvollisuudet ja käydään läpi tietosuojaan liittyvät seikat. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012–2014.)

Olemme tehneet aluksi työstämme tutkimussuunnitelman ja pyytäneet Raision kaupungilta tutkimusluvan. Kaikki tutkittavat allekirjoittivat ennen haastattelua "suostumus haastatteluun osallistumisesta"-lomakkeen.

Tutkimuseettinen neuvottelukunnan luomien eettisten periaatteiden mukaan olemme käyneet tutkittavien kanssa läpi tutkimuksen vapaaehtoisuuden sekä yksityisyyteen ja tietosuojaan liittyvät asiat. Olemme työskennelleet niin, että emme ole aiheuttaneet tutkimuksellamme vahinkoa henkisesti emmekä sosiaalisesti. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet 2012–2014.) Olemme tehneet ja toteuttaneet työtämme näiden edellä mainittujen eettisten ohjeiden ja periaatteiden mukaisesti. Olemme läpikäyneet tarkasti eettisiä ohjeita liittyen tutkimuksen toteuttamiseen, koska meillä ei ole tutkimusprosessista aikaisempaa kokemusta tai tietoa.

## 8.4 Kehitysideoita

Tämän tutkimuksen tulosten, sekä muiden tarkasteltujen tutkimusten perusteella pystymme suosittelemaan vastaavan ryhmän perustamista ja siihen osallistumista eläkkeelle siirtymisen haasteissa. Tutkimustulosten perusteella kehittämisehdotuksena esitämme ryhmän sisällölliseen toimintaan ohjatun toiminnan lisäämistä. Tällä hetkellä ohjattua toimintaa ei ole ollenkaan, eikä ryhmällä ole henkilöä, jonka kanssa ryhmän toimintaa voisi tarkastella ja suunnitella.

Yhtenä kehitysideana olisi ryhmän tapaamiskertoihin sisällytetty toiminta, joista ryhmäläisten ehdotuksia luvussa 7.2. Ohjattua toimintaa ei tarvitsisi ryhmäläisten mielestä olla välttämättä jokaisella kerralla, mutta esimerkiksi

joka toisella tapaamisella. Mikäli ryhmässä olisi ohjattua toimintaa, tulisi ryhmällä olla näilläkin kerroilla varattu aikaa vaihtaa keskenään omia kuulumisiaan. Lisäksi ryhmällä voisi olla yhteyshenkilö, joka tapaisi ryhmäläisiä esimerkiksi 1–2 kertaa vuodessa suunnitellen ja organisoiden erilaisia toimintoja yhdessä ryhmän kanssa. Häneen voisi myös tarvittaessa olla yhteydessä muina-kin aikoina.

Yhdeksi ideaksi itseohjautuvan ryhmätoiminnan sisällön kehittämiseksi olisivat vapaaehtoistoimijoiden ja ryhmän jäsenien yhteiset teatterimatkat. Yksin voi olla vaikeaa ja kurjaakin lähteä teatteriin, joten vapaaehtoistoimijoiden joukosta saattaisi löytyä kaveri. Järjestely vaatii vain tiedon välittämistä ja mahdollisen puhelinnumeron saamista.

Uusia vastaavia ryhmiä voisi perustaa samoilla kriteereillä, kuin tämä Toimiva-arki ryhmä on perustettu vuonna 2013. Meidän mielestä uudet ryhmät voisivat olla avoimia ryhmiä, eli jäseniä voisi tulla ryhmään lisää, kuitenkin maksimi määrä osallistujia olisi kahdeksan ja kymmenen välillä. Tämän määrän täytyessä voisi perustaa uuden ryhmän. Haastatteluiden perusteella kaikki eivät ole sitä mieltä, että heidän ryhmä muuttuisi avoimeksi ryhmäksi enää tässä vaiheessa. Haastatteluista kävi ilmi, että samalla ikäryhmällä on merkitystä ryhmän toimivuudessa.

Uuden ryhmän alkaessa voisi pyytää jo käynnissä olevasta ryhmästä kokemusasiantuntijaa tukemaan ryhmän aloittamista. Kokemusasiantuntijuus on taito, joka syntyy omien henkilökohtaisten kokemusten kautta. Kokemusasiantuntija voi toimia esimerkiksi vertaisryhmän ohjaajana tai vertaistukihenkilönä. Heillä on myös mahdollisuus toimia palveluiden kehittäjinä. Kokemusasiantuntijalta vaaditaan kykyä soveltaa tietoa erilaisissa ympäristöissä. Koke-

musasiantuntijan kokemukset ovat voineet syntyä joko omista tai läheisen kokemuksista. Henkilöllä tulee olla kokemusta palvelujärjestelmistä ja halu auttaa ja tukea muita. (Niskala, Savilahti 2014, 4-5.) Mielestämme olisi hyödyllistä, jos näistä haastatelluista ryhmäläisistä joku ryhtyisi uuden mahdollisen ryhmän kokemusasiantuntijaksi. Hän tietäisi miten ryhmä toimii ja mitä toimintoja ryhmätapaamisiin voisi ja kannattaisi sisällyttää. Hänellä olisi tietämys muista tahoista esimerkiksi järjestöistä, joiden toimintaan olisi suositeltavaa uusienkin ryhmäläisten tutustua. Tätä käytäntöä voisi jatkaa aina uusien ryhmien syntyessä.

Pohdimme myös, onko ryhmän oleellista kokoontua välttämättä monia vuosia vai voisiko ryhmän ohjattu toiminta kestää tietyn ajanjakson, esimerkiksi 3–4 vuotta. Tällöin eläkeiän kynnyksellä olisi ohitettu ja ryhmä olisi antanut oman tuensa aktiivisempaan elämään. Tämän tietyn ajanjakson ajan ryhmällä voisi olla ohjattua toimintaa ja yhteyshenkilö, mutta sen jakson jälkeen ohjattu toiminta loppuisi, ryhmällä olisi kuitenkin mahdollisuus jatkaa tapaamisiaan niin halutessaan esimerkiksi Hulvelan Helmen tiloissa. Halukkaat voisivat myös siirtyä tämän jälkeen kokemusasiantuntijoiksi ohjaamaan uuden ryhmän alkuun pääsemistä.

## 8.5 Prosessin pohdinta

Tämän opinnäytetyön molemmat tekijät ovat ensikertalaisia tällaisen tutkimuksen tekemisessä. Oppimisprosessi on ollut haastava, mutta mielenkiintoinen ja koemme oppineemme paljon tämän prosessin edetessä. Toisinaan olemme joutuneet muuttamaan työmme sisältöä työn edetessä ja olemme tutustuneet ja pohtineet tutkimusprosessiin kuuluvia menetelmiä ja arvioineet

niiden merkityksiä omassa työssämme. Lisäksi haasteena on ollut päällekkäisyyksien välttäminen Pekolan ja Vähäsöyringin tekemän opinnäytetyön kanssa. Halusimme että työmme linkittyisi jatkumona heidän työhönsä.

Saimme aiheen työllemme toimeksiantajaltamme Hulvelan Helmestä, joka halusi saada selville työmme kautta ryhmätoiminnasta saatuja kokemuksia ja palvelun merkitystä ryhmäläisille. Aihe kiinnosti meitä molempia tekijöitä, erityisesti siksi koska olemme molemmat aiemmin työskennelleet ikäihmisten parissa. Näin saimme yhdistää pohjana olevaa tietoamme ikäihmisten arjesta sekä kehittää omaa ammatillista osaamistamme kuntoutuksen ohjaajina. Näemmekin, että tulevana kuntoutuksen ohjaajina voisimme toimia yhdyshenkilönä sosiaali- ja terveyspalveluissa eri toimijoiden sekä asiakkaiden välillä.



## Lähteet

Ahokas, M., Ferchen, M., Hankonen, N., Lautso, A., Pyysiäinen, J. 2008. Sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOY.

Conradsson, M., Rosendahl, E., Littbrand, H., Gustafson, Y., Olofsson, B. & Lovheim, H. 2013. Usefulness of the Geriatric Depression Scale 15-item version among very old people with and without cognitive impairment. *Aging & Mental Health* Vol. 17, no.5. 638-645. Viitattu 29.3.2016. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, EBSCO.

Eläkeikä nousee portaittain. Eläketurvakeskus. 2014. Eläkeuudistus. Viitattu 24.3.2016. <http://www.elakeuudistus.fi/ajankohtaista/elakeika-nousee-portaittain.html?p43=4>.

Eskola, J., Suoranta, J. 1998, Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere. Viitattu 24.4.2016. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Janet-tietokanta.

Grönlund, R. 2010. Pitkään kotona kuntoutuksen avullako? Tutkimus ryhmämuotoisesta vanhuskuntoutuksesta. *Sosiaali ja terveysturvan tutkimuksia/111*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. Viitattu 8.1.2016. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17480/Tutkimuksia111.pdf?sequence=1>.

Haapola, I., Karisto, A., Fogelholm, M. 2013. Vanhuusikä muutoksessa. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksen tuloksia 2002–2012. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän julkaisuja. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. Viitattu 18.1.2016. [http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Vanhuusika\\_muutoksessa.pdf](http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Vanhuusika_muutoksessa.pdf).

Heinola, R. & Helo, K. 2012. Eloisa-ikä ohjelma 2012-2017. Vanhustyön keskusliitto Ry/ Eloisa ikä- ohjelman koordinaatio. Viitattu 8.1.2016. [https://www.ray.fi/sites/default/files/emmi\\_mediabank/Eloisa%20ik%C3%A4%202012-2017%20ohjelmasuunnitelma%20VTKL.pdf](https://www.ray.fi/sites/default/files/emmi_mediabank/Eloisa%20ik%C3%A4%202012-2017%20ohjelmasuunnitelma%20VTKL.pdf).

Heiskanen, T., Saaristo, L. 2011. Kaiken keskellä yksin. Juva: Bookwell Oy.

Hirsijärvi, S., Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu. Viitattu 11.1.2016. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Janet-tietokanta.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.uud. p. Helsinki: Tammi.

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014. Viitattu 25.4.2016. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>.

Jansson, A. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen. Tutkimus Ystäväpiiri-toiminnasta. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. Viitattu 18.1.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201211243066>.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja. Juvenes Print.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja. Juvenes Print.

Karisto, A. 2004. Turvallisuusselonteon liiteraportti 5. Kolmas ikä – Uusi näkökulma väestön vanhenemiseen. Viitattu 24.3.2016. [http://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304\\_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen+voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c?version=1.0](http://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen+voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c?version=1.0).

Karttunen, J. 2009. Ryhmäkuntoutuksen vaikutus 67 vuotta täyttäneiden toimintakykyyn, elämänlaatuun ja terveystieteiden kustannuksiin. Kuopio: Kuopion yliopisto. Väitöskirja. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen laitos. Viitattu 26.4.2016. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-951-27-1213-7/urn\\_isbn\\_978-951-27-1213-7.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1213-7/urn_isbn_978-951-27-1213-7.pdf).

Keskitalo, E. 2015. Eläke pian edessä? Valmistaudu näihin neljään isoon muutokseen! Itä-Savo 9.3.2015. Viitattu 21.1.2016. <http://www.ita-savo.fi/uutiset/lahella/elake-pian-edessa-valmistaudu-naihin-neljaan-isoon-muutokseen-279116>.

Koskinen, S., Sainio, P., Tiikkainen, P. & Vaarama, M. 2012. Sosiaalinen toimintakyky. Artikkelit raportissa terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Toim. S. Koskinen, A. Lundqvist ja N. Ristiluoma. Tampere. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 27.3.2016. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_netti.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1).

Kuronen, M. 2004. Valtaistumista vai voimavaraistumista. Artikkelit teoksessa sukupuoli ja sosiaalityö, sosiaalityön tutkimuksen 3.vuosikirja. Toim. Kuronen, M., Granfelt, R., Nyqvist, L & Petrelius, P. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuusela, P., Parkkisenniemi, J., Pirskanen, H., Saastamoinen, M. 2007. Sosiaalipsykologia. Yksilöstä yhteiskuntaan. Suomi: Oy Unipress Ab.

L 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 21.4.2016. <http://www.finlex.fi>, lainsäädäntö, ajantasainen lainsäädäntö.

Law, M., Baptiste, S., Carswell, A., McColl, M.A., Polatajko, H., & Pollock, N. (1998). Canadian Occupational Performance Measure Ottawa, ON: CAOT Publications ACE. Viitattu 3.1.2016. <https://www.caot.ca/copm/description.html>.

Luoma M-L., Vaarama, M. & Ylönen L. 2006. Ikääntyneiden toimintakyky, palvelut ja koettu elämänlaatu. Suomalaisten hyvinvointi 2006. Stakes. Helsinki. Viitattu 30.3.2016. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1#page=127>.

Mahlakaarto, S. 2010. Subjektiksi työssä Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 394. Viitattu 18.3.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24957/9789513939922.pdf?sequenc>.

Nevalainen, E. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Niskala, A., Savilahti, T. 2014. Kokemusasiantuntijuus. Kehittäjäasiakas-, kokemuskouluttaja- ja vertaistukitoiminnassa. Viitattu 3.5.2016. [http://www.sosiaalikallega.fi/kansalaistoiminta/kehittajaasiakastoiminnan-materiaalit/opas\\_kehittajaasiakastoiminta/view](http://www.sosiaalikallega.fi/kansalaistoiminta/kehittajaasiakastoiminnan-materiaalit/opas_kehittajaasiakastoiminta/view)

Palojärvi, H. 2009. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä- Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Helsinki: Helsingin yliopisto. Sosiaalityön ammatillinen lisensiaatintutkimus. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Viitattu 29.3.2016. <http://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=de2042b2-f94e-4426-b737-de704e430061>.

- Pekola, A., Vähäsöyrinki, A. 2013. Ennaltaehkäisevä toimintaterapiaryhmä eläkkeelle siirtyneille. Turun ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu toimintaterapian koulutusohjelma. Viitattu 30.11.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013121120809>.
- Pennington, D. Pienryhmän sosiaalipsykologia. 2005. Helsinki: Gaudeamus Kirja. Oy Yliopistokustannus University Press Finland Ltd.
- Perttula, M. 2014. Minäkö eläkkeelle? Tehy- lehti 13/2014. Viitattu 8.1.2016 <http://www.tehy.fi/tehy-lehti/2014/13-2014/minako-elakkeelle/>.
- Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja osa 1. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 159. Viitattu 16.3.2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-285-1>.
- Pirttiaho, J. 2002. Kolmatta ikää etsimässä. Peter Laslettin kolmannen iän teorian tarkastelua kotimaisessa kontekstissa. Sosiologian Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 28.3.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2002893409>.
- Pitkälä, K., Routasalo, P. 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. Ikääntyneet hyötyvät tavoitteellisesta ja osallistavasta sosiaalisesta toiminnasta. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. No 12 / 2012. Viitattu 20.1.2016. <http://www.duodecimlehti.fi>, arkistot, vuosikerrat, 2012.
- Raisio kasvun paikka. 2013. Raision kaupungin strategia vuosille 2013-2017. Viitattu 13.3.2016. [http://www.raisio.fi/paatoksenteko-ja-hallinto/fi\\_FI/strategia-ja-ohjelmat/](http://www.raisio.fi/paatoksenteko-ja-hallinto/fi_FI/strategia-ja-ohjelmat/).
- Ratkaisujen Suomi. 2015. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. Edita Prima. Viitattu 20.1.2016. <http://valtioneuvosto.fi/sipilan-hallitus/hallitusohjelma>.
- Romakkaniemi, M. 2011. Masennus -tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Väitöskirja. Acta Universitatis Lapponienis 209. Viitattu 16.3.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201110131185>.
- Saarenheimo, M. 2014. Mitä vanhuudelle on tapahtunut? Eloisa-ikä. Viitattu 30.3.2016. <http://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/00b7a7a1cebaad4d0550fa97133b0454/1459322819/application/pdf/115277/Mit%C3%A4%20vanhuudelle%20on%20tapahtunut.pdf>.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Väitöskirja. Oulun yliopisto kasvatustieteiden tiedekunta. Viitattu 11.2.2016.

<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>.

Tanninen, S. 2014. Ikäihmisten hyvinvointiohjelma 2014-2017. Raision kaupungin julkaisuja. Viitattu 4.4.2016. [http://www.raisio.fi/paatoksenteko-ja-hallinto/fi\\_FI/strategia-ja-ohjelmat/](http://www.raisio.fi/paatoksenteko-ja-hallinto/fi_FI/strategia-ja-ohjelmat/).

Taskula, M. 2012. Monimuotoisen työyhteisön sosiaalinen toimivuus hoitolalla. Työhyvinvointi Kaunialan sairaalan kulttuurisesti monimuotoisessa työyhteisössä. Pro gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto, johtamiskorkeakoulu, hallintotiede. Viitattu 8.1.2016. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-22618>.

Tietoteoreettiset lähtökohdat, Nd. Tilastokeskus, Virtual statistics, määrällisten ja laadullisten tutkimusten erot. Viitattu 21.4.2016.

<https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/>.

Tiikkainen, P. & Heikkinen, R-L. 2011. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. Artikkelit Toimia- tietokannassa. Viitattu 26.3.2016. [http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S008\\_suositus\\_sosiaalinen\\_vt\\_110126.pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S008_suositus_sosiaalinen_vt_110126.pdf).

Toimia. n.d. GDS-15, myöhäsiän depressioseula. Viitattu 2.12.2015.

<http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/87/>.

Trochim, K., William, M. 2006. Research Methods Knowledge Base. Qualitative measures. Viitattu 4.12.2015. <http://www.socialresearchmethods.net/kb/qualmeth.php>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5.p., uud.p. Helsinki. Tammi.

Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi, Nd. Tutkimuseettinen ja tutkimuksen luotettavuus, KvaliMOTV, Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto, Menetelmäopetuksen tietovarasto.

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3.html).

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. 2012-2014. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 25.4.2016.

<http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>.

Työtä ja eläkeaikaa sopivassa suhteessa. 2014. Eläketurvakeskuksen sivuilla. Viitattu 24.3.2016. <http://www.elakeuudistus.fi/ajankohtaista/tyota-ja-elakeaikaa-sopivassa-suhteessa.html?p43=5>.

Validiteetti, Nd. Tutkimusetiikka ja tutkimuksen luotettavuus, KvaliMOTV, Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto, Menetelmäopetuksen tietovaranto. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_1.html).

Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900-2060. 2015. Tilastokeskus. Vuodet 2020–2060: ennuste. Etusivu, tilastot, väestö, väestöennuste, 2015, liitetaulukko 1. Viitattu 18.1.2016. [http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2015/vaenn\\_2015\\_2015-10-30\\_tau\\_001\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tau_001_fi.html).

Wahrendorf, M., Ribet, C., Zins, M., Goldberg, M. & Siegrist, J. 2009. Perceived reciprocity in social exchange and health functioning in early old age. *Aging & Mental Health* Vol. 14, May 2010, No. 4, 425–432. Viitattu 27.3.2016. <Http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO.

## Liitteet

### Liite 1. Suostumus haastatteluun osallistumisesta

Hei!

Opiskelemme Jyväskylän ammattikorkeakoulussa kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelmassa. Opintoihimme kuuluu opinnäytetyön tekeminen, jota nyt toteutamme yhteistyössä Hulvelan Helmen kanssa.

Opinnäytetyömme tarkoitus on kartoittaa ryhmätoiminnasta saatuja kokemuksia yksilöhaastattelun keinoin. Haastattelu toteutetaan Hulvelan Helmen tiloissa ja se tullaan tallentamaan ääninauhoitteena. Haastattelutilanne ja tallenne ovat luottamukselliset ja aineistoa käytetään vain tähän opinnäytetyöhön. Haastatteluun osallistuvien henkilöllisyyksiä emme tule missään tutkimuksen vaiheessa julkaisemaan. Tallenne ja muu tutkimuksessa esille tuleva luottamuksellinen aineisto tullaan työn valmistumisen jälkeen hävittämään asianmukaisesti.

Allekirjoittamalla tämän suostumuksen ja osallistumalla haastatteluun annat arvokasta tietoa itseohjautuvan ryhmätoiminnan merkityksestä arjessa ja siitä mahdollisesti saatavasta vertaistuesta.

#### Olemme kiitollisia osallistumisestasi!

\_\_Haluan osallistua haastatteluun ja annan luvan haastattelun nauhoittamiseen.

Haastattelua saa käyttää opinnäytetyön aineistona.

-----

paikka ja aika

-----

haastatteluun osallistuvan allekirjoitus

-----

Karoliina Hiltunen

-----

Saija Palviainen

## Liite 2. Haastattelukysymykset

### Haastattelun teemat:

- **Yksilötiedot:** Kertoisitko meille itsestäsi hieman? Miten asut? Millainen perhe sinulla on? Syntymävuotesi?
- **Tilanne ryhmän alkaessa (2013):** Aiemmassa tapaamisessa tammikuussa, pyysimme että tekisit ajatusmatkoja aikaan ennen ryhmään tuloa? Teitkö niitä? Mitä asioita haluat jakaa meille itsestäsi ennen ryhmää ja ryhmän alkaessa? (apukysymyksiä; terveydentila, tunteuksia, kokemuksia) Kertoisitko miksi hait silloin ryhmään?
- **Tilanne nyt:** Kertoisitko mitä sinulle kuuluu nyt? Miten voit tällä hetkellä? Millaisena koet oman terveydentilasi? Millainen on sinun arkipäiväsi? Entä viikonloput? Miten vietät niitä?

Jos vertaat aikaa ennen ryhmää tähän päivään: Mitä muutoksia on tapahtunut? Olisiko tilanteesi erilainen jos et olisi osallistunut ryhmään? Voisitko kuvailla miten tilanne voisi olla eri?

Haluaisitko, että ryhmällä olisi ohjaaja? Mikä saa sinut osallistumaan ryhmän toimintaan?

- **Ryhmän toiminta:** Voisitko kertoa teidän ryhmästä hieman? Millainen ryhmä teillä on? Ovatko kaikki ryhmän jäsenet mielestäsi tasavertaisia? Mitkä ovat mielestäsi ryhmän hyvät ja huonot puolet? Kerro mitä tunteuksia ryhmätapaamiseen lähteminen sinulle tuottaa? Entä sieltä poistuminen? Kertoisitko minkälaista toimintaa teillä tapaamisissa on?
- **Ryhmän tuki ja merkitys:** Kertoisitko millaisista asioista te keskustellette ryhmässä? Puhutaanko ryhmäläisten kesken kaikista asioista, aroistakin mm. yksinäisyydestä?

Millaisia tunteuksia koet, kun jaat asioitasi ryhmässä? Kuuntelevatko toiset sinua? Onko huolien jakaminen muiden kanssa sinulle merkityksellistä tai onko sillä vaikutusta sinuun? Mitä ajatuksia tai tunteuksia toisten kertomukset aiheuttavat sinussa?



Koetko taakkana kuunnella toisten murheita ja huolia? Pysyisitkö kertomaan jos et jaksaisi kuunnella muiden murheita?

Onko mielessäsi sellaista asiaa mitä et ole uskaltanut tuoda ryhmässä esille?

- **Ryhmäläisten merkitys:** Tapaatteko ryhmäläisiä muulloin kuin ryhmän kokoontumis aikoina? Pidätkö muuten yhteyttä esim. puhelimitse? Minkälainen suhde sinulla on muihin ryhmäläisiin? Miten heidät koet? Onko vertaistuellla ollut mielestäsi merkitystä? Minkälaista merkitystä vertaistuesta olet saanut? Onko mielestäsi ryhmäläisten välillä luottamus?
- **Muutokset ja toiveet:** Onko sinulla toiveita tai ehdotuksia mitä haluaisit muuttaa tai toteuttaa ryhmässä? Tai haluaisitko viestittää jotain kaupungille?

Mitä ajatuksia sinulla olisi, jos ryhmä olisi avoin vai halutaanko se säilyttää suljettuna ryhmänä? Mitä ajattelet muiden haluavan tästä asiasta?

Voisivatko ryhmän jäsenet toimia vertaistukijana / kokemusasiantuntijana uusille tuleville eläkeläisille, joilla on yksinäisyyden tai syrjäytymisen riski?

Tuntuuko sinusta, että tarvitset lisää tukea esimerkiksi johonkin arkipäivän asiaan? Tai johonkin muuhun?

Voisitko suositella muille samassa tilanteessa oleville henkilöille osallistumaan samantapaiseen ryhmään?

### Liite 3. GDS-15-mittari

Potilaan nimi: \_\_\_\_\_

Arviointipäivämäärä: \_\_\_\_\_

Syntymäaika: \_\_\_\_\_

Arvioija: \_\_\_\_\_

MYÖHÄISIÄN DEPRESSIOSEULA GDS-15				
1. Oletteko periaatteessa tyytyväinen elämäänne?	kyllä	EN	10. Onko teillä mielestänne enemmän muistihäiriöitä kuin ihmisillä yleensä?	KYLLÄ ei
2. Oletteko luopunut monista riennoistanne ja harrastuksistanne?	KYLLÄ	en	11. Onko teidän tällä hetkellä hyvä elää?	kyllä EI
			12. Tunneteko itsenne nykyisellään jokseenkin arvottomaksi?	KYLLÄ en
3. Tuntuuko elämänne tyhjältä?	KYLLÄ	en	13. Tunneteko olevanne täynnä tarmoaa?	kyllä EN
4. Pitkästytekö usein?	kyllä	EN	14. Tuntuuko teistä, että tilanteenne on toivoton?	KYLLÄ en
5. Oletteko enimmäkseen hyvällä tuulella?	KYLLÄ	en	15. Tuntuuko, että useimmilla ihmisillä menee paremmin kuin teillä?	KYLLÄ ei
6. Pelkäätekö, että teille voi tapahtua jotain pahaa?	kyllä	EN	Isoilla kirjaimilla (varjostetut alueet) kirjoitettujen vastausten lukumäärä lasketaan yhteen. Kustakin tällaisesta annetaan yksi piste. Yli 6 pistettä antaa aiheutta depression epäilyyn.	
7. Tunneteko enimmäkseen olevanne iloinen?	KYLLÄ	en		
8. Tunneteko itsenne usein avuttomaksi?	KYLLÄ	en		
9. Oletteko mieluummin kotona kuin lähette ulos ja teette uusia asioita?	KYLLÄ	en		