



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

KORTTELIKERHO IKÄIHMISTEN SOSIAALISEN VERKOSTON RIKASTUTTAJANA

Pirjo Vuorinen

Opinnäytetyö
Joulukuu 2016
Sosiaalialan ylempi koulutusohjelma 13YSOSI



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan ylempi koulutusohjelma

VUORINEN, PIRJO:

Korttelikerho ikäihmisten sosiaalisen verkoston rikastuttajana

Opinnäytetyö 53 sivua, joista liitteitä 1 sivua
Joulukuu 2016

Tämä opinnäytetyönä tehty tutkimus käsittelee IkäArvokas-hankeen ja evankelisluterilaisen kirkon diakoniatyön yhdessä perustaman erään korttelikerhotoiminnan merkitystä kerholaisten elämässä ja vuorovaikutussuhteissa. Tutkimuksessa selvitetään, miten ikäihmiset kokevat kerhossa käynnin omasta näkökulmastaan. Tutkimuksen tavoitteena on myös selvittää, miten korttelikerho asemoituu kerholaisten sosiaalisen verkoston osaksi.

Tutkimus pohjautuu osallisuuden, yhteisöllisyyden, vertaistuen ja voimavaralähtöisyyden viitekehykseen. Teoriaosuudessa aihetta lähestytään selvittämällä ikääntyneiden erilaisia voimavaroja, erityisesti sosiaalisia voimavaroja. Tällöin keskeiseksi nousi sosiaalisen pääoman käsite, kun tutkittiin ikäihmisten toimimista erilaisissa sosiaalisissa verkostoissa.

Tämä tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Aineiston keruumenetelmänä oli teemahaastattelu, jossa keskeisimmät teemat olivat sosiaalinen verkosto, vertaisuus, kuuluksi tuleminen kerhossa ja kerhon merkitys haastateltavalle. Tutkimusta varten haastateltiin viittä 77 – 90 -vuotiasta kerhotoimintaan osallistunutta ikäihmistä heidän kotonaan. Aineiston analyysissä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tulosten perusteella kerholaisten elinpiiri rajoittuu pääasiassa kotiin ja lähiympäristöön. Sosiaalinen verkosto on perhekeskeinen. Yhteydenpito ystäviin, tuttaviiin ja naapureihin on vähäisempää kuin lapsiin ja lapsenlapsiin, joilta saadaan myös apua ja tukea arjessa selviytymiseen. Haastateltavat kokevat ajoittain yksinäisyyttä ja heillä on tarvetta päästä toisten omanikäisten seuraan. Kerhossa on alkanut syntyä uusia ystävyys-suhteita. Tulosten mukaan kerhossa käynti on laajentanut haastateltavien elämänpiiriä, kun he ovat saaneet uusia kokemuksia ja inhimillinen kanssakäyminen on lisääntynyt. Kerho merkitsee haastateltaville hyvin monenlaisia asioita iloisesta jutustelusta vertaisilta saatuun tukeen. Kerho on antanut myös virkistystä, mielekästä tekemistä ja tietoa ajankohtaisista asioista. Erityisen merkityksellistä on ollut entisten aikojen muistelu ja mahdollisuus elää uudelleen omaa elettyä elämää toisten ikäihmisten kanssa. Kokemus ryhmään kuulumisesta, luottamuksesta ja mielipiteiden huomioiminen ilmentävät yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

Tulosten perusteella vanhalla iällä uudelle paikkakunnalle muuttaminen lisää riskiä jäädä yksin ja syrjäytyä. Jatkotutkimusaiheena olisi kiinnostavaa tutkia, miten muuttaminen vaikuttaa ikäihmisten elämään ja miten ammattilaiset, vapaaehtoiset ja asuinalueen ihmiset voivat mahdollistaa ikäihmisten liittymään osaksi asuin-yhteisöä.

Asiasanat: ikäihmiset, kerhotoiminta, vertaistuki, voimavarat, vuorovaikutus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Social Services

VUORINEN, PIRJO:

Neighbourhood Group Activities Enriching the Social Networks of the Elderly

Master's thesis 53 pages, appendices 1 pages
December 2016

In the focus of this thesis study is a neighbourhood group activity for elderly citizens started jointly by a project IkäArvokas and welfare work by Evangelical-Lutheran church. The aim was to study what meanings the elderly participants of the group activity give to the group and what positions it takes in their lives and social networks. The study was qualitative in nature, and based on thematic interviews of five 77-90-year-old participants. The data were analyzed through content analysis.

The results indicated that the social habitat of elderly participants is mainly limited to home and immediate surroundings. Social network is family-based with less contact with other acquaintances. The results show that going to the neighborhood group expands the social spheres of group goers and reduces loneliness. The meanings given to the group included chatting, supportive relationships, recreation and information on topical issues. Especial importance was given to recalling the old times and reliving the life stories. Those participants that had moved to the area in old age had less personal ties and benefited most from the group.

A future research could be addressed to study how moving to a new area affects an elderly person's life, and how professionals, locals and volunteers can contribute to the social inclusion of the elderly in their neighbourhood.

Key words: elderly people, empowerment orientation, group activity, interaction, peer support

SISÄLLYS

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 5 |
| 2 | TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET | 7 |
| 2.1 | IkäArvokas-hanke | 7 |
| 2.2 | Tutkimustehtävä ja -kysymykset | 7 |
| 3 | TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT | 9 |
| 3.1 | Vanhuskuva | 9 |
| 3.2 | Pääoman ja voimavaran käsitteistä | 9 |
| 3.3 | Sosiaalinen toimintakyky..... | 12 |
| 3.4 | Sosiaaliset verkostot | 13 |
| 3.5 | Sosiaalinen tuki..... | 14 |
| 3.6 | Vertaistuki..... | 15 |
| 4 | TUTKIMUKSEN TOTEUTUS | 17 |
| 4.1 | Laadullinen tutkimusote | 17 |
| 4.2 | Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä..... | 17 |
| 4.3 | Aineiston käsittely ja analyysi | 18 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TULOKSET | 21 |
| 5.1 | Paikallisidentiteetin kokeminen | 21 |
| 5.2 | Koti, piha ja lähialue elinpiirinä | 22 |
| 5.3 | Lapsista ja lastenlapsista tukea | 24 |
| 5.4 | Kerhon saavutettavuus | 26 |
| 5.5 | Mukavaa yhdessä oloa ja tekemistä..... | 26 |
| 5.6 | Tukea vertaisilta..... | 28 |
| 5.7 | Muistelu | 29 |
| 5.8 | Yksinolosta toisten yhteyteen | 30 |
| 5.9 | Osallisuuden kokeminen..... | 32 |
| 6 | JOHTOPÄÄTÖKSET | 36 |
| 6.1 | Kerho haastateltavien sosiaalisen verkoston osana | 36 |
| 6.2 | Kerhokokemukset voimavarojen vahvistajana | 38 |
| 6.3 | Kerhotoiminnan kehittäminen | 40 |
| 7 | POHDINTA..... | 44 |
| 7.1 | Tutkimusprosessin arviointi..... | 44 |
| 7.2 | Eettiset kysymykset | 45 |
| 7.3 | Tutkimustulosten arviointi ja jatkotutkimusaiheet | 46 |
| | LÄHTEET..... | 49 |
| | LIITTEET | 53 |
| | Liite 1. Teemahaastattelurunko | 53 |

1 JOHDANTO

Ikäihmisten osallisuus ja osallistuminen ovat olleet jo pidempään ajankohtaisia keskustelunaiheita ja edistämisen kohteita monissa hankkeissa ja projekteissa. Hankkeissa on kehitelty erilaisia menetelmiä osallisuuden lisäämiseksi, esimerkiksi Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vuoden 2013 Yhteisvastuukeräyksen tuotoilla rahoitetussa IkäArvokas-hankkeessa on kehitetty erilaisia toimintatapoja huono-osaisten ja syrjäytymisvaarassa olevien ikäihmisten osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisäämiseksi.

Tämän tutkimuksen kontekstina on IkäArvokas-hanke ja seurakunnan diakoniatyö. Hankkeen kohderyhmänä ovat olleet yli 65-vuotiaat, jotka ovat erilaisista syistä jääneet yksin, eristäytyneet tai syrjäytyneet (IkäArvokas). Hanke nähtiin tarpeelliseksi, kun seurakunnan työntekijät huolestuivat yksinäisten, syrjäytyneiden ja huono-osaisten pärjäämisestä ja osallisuuden toteutumisesta (Silvennoinen 2015, 46). Hankkeessa ko. kohderyhmää on lähestytty etsivän vanhustyön menetelmin, kuten jalkautumalla asiakkaiden elinympäristöihin, koska etsivä työ on omimmillaan juuri matalan kynnyksen paikoissa ja palveluissa (Etsivä työ meillä ja muualla, 11). Matalan kynnyksen palveluissa asiointikynnystä on madallettu ja ne ovat yleensä maksuttomia ja julkista palvelutarjontaa täydentäviä (Leemann & Hämäläinen 2015, 3 – 4). IkäArvokas-hankkeessa ikäihmisten osallisuuden lisäämiseksi on kehitetty ja perustettu useita kortteli-, kylä- ja olohuonekerhoja (Silvennoinen 2015, 47).

Tutkimuksen viitekehys pohjautuu kyseisen hankkeen käsitteisiin, kuten osallisuus, yhteisöllisyys, vertaistoiminta ja voimavaralähtöisyys. Ikääntyneiden osallisuutta voidaan lähestyä tarkastelemalla, mitä Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (Vanhuspalvelulaki 980/2012) ja lain tueksi uudistetussa Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (STM 2013) sanotaan ikääntyneiden osallisuudesta. Ikääntyneen väestön osallisuudella tarkoitetaan mahdollisuutta olla vaikuttamassa yhteisön jäsenenä ja kansalaisena yhteisön toimintaan ja palveluiden kehittämiseen. Iäkkään henkilön näkökulmasta osallisuus merkitsee osallistumista omien palvelujensa suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. (STM 2013.) Ammattilaisten asiantuntijuutta tarvitaan erityisesti osallisuuden mahdollistamisessa ja sen edistämässä, mikä edellyttää usein hierarkkisten rakenteiden purkamista ja kykyä tasavertaiseen vuorovaikutukseen ikäihmisten kanssa. Näin edistetään

sosiaalista esteettömyyttä tukevaa ilmapiiriä ja toimintaympäristöä, jossa ikäihminen voi olla turvallisesti oma itsensä. Erityisesti ikäihmisen osallisuuden mahdollistamista on tuettava, kun hänen toimintakykynsä on erilaisten syiden vuoksi heikentynyt. (Kanniainen ym. 2015, 8.) Tarvitaan myös eri-ikäisten yhteisiä kokoontumispaikkoja, joissa voi harrastaa, osallistua ja olla osana jotakin ryhmää ja yhteisöä (Vaarama 2013, 26).

Osallisuus ymmärretään tässä tutkimuksessa kuulumisena johonkin yhteisöön ja kokemuksena yhteisöön kuulumisesta. Haverisen (2008) mukaan osallisuus ehkäisee ikäihmistien eristäytymistä ja syrjäytymistä. Ikäihmiselle yhteisöön kuulumista ovat yhteydet perheeseen ja muut sosiaaliset kontaktit. Ikäihmisen kohdalla yhteisöllisyyttä on mahdollisuus elää mahdollisimman pitkään tutussa elinpiirissään ja liikkua lähiympäristössään. Osallisuus toteutuu, kun ikäihmisellä on mahdollisuus osallistua lähiyhteisön toimintaan. (Haverinen 2008, 232.) Osallisuus tarkoittaa yksinkertaisesti sanottuna yhteisön jäsenenä olemista ja yhteisössä toimimista ja siten saatua omakohtaista kokemusta yhteisöön kuulumisesta (Nivala & Ryyänen 2013, 25 – 26).

Tutkimuksen teoriatausta perustuu näkemykseen, että ikääntyneillä ihmisillä on monenlaisia voimavaroja. Erityisesti tarkastellaan sosiaalisia voimavaroja, koska on olemassa tutkimuksellista näyttöä, että sosiaalisilla suhteilla on ikääntyessä myönteisiä vaikutuksia. Tässä tutkimuksessa yhdeksi merkittäväksi viitekehukseksi on valikoitunut sosiaalisen pääoman käsite, kun kartoitetaan ikäihmistien sosiaalista verkostoa heidän elinpiirissään.

Tässä tutkimuksessa kohderyhmän ikäihmistien sosiaaliseen vuorovaikutukseen oli tullut uusi ulottuvuus, kun heidän asuinalueelleen perustettiin korttelikerho. Tämä opinnäytetyönä tehty tutkimus käsittelee IkäArvokas-hankeen ja diakoniatyön yhdessä perustaman erään korttelikerhotoiminnan merkitystä kerholaisten elämässä ja vuorovaikutussuhteissa. Tutkimuksessa selvitetään haastateltavien kokemuksia kerhossa käynnistä heidän näkökulmastaan ja miten kerhotoimintaa voisi edelleen kehittää. Tutkimuksen tavoitteena on myös selvittää, miten korttelikerho asemoituu kerholaisten sosiaalisen verkoston osaksi.

2 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

2.1 IkäArvokas-hanke

IkäArvokas on vuoden 2013 Yhteisvastuukeräyksen tuotoilla rahoitettu hanke, joka kestää vuoden 2016 loppuun. Hankkeen päämääränä on ollut ikääntyneiden huono-osaisuudesta johtuvan syrjäytymisen ja yksinäisyyden vähentäminen. Hankkeen kohderyhmänä ovat olleet yli 65-vuotiaat yksinäiset tai syrjäytymisvaarassa olleet ikäihmiset. Hanke on toteutettu yhteistyössä Kirkkopalvelujen, Kehittämiskeskus Tyynelän sekä Mikkelin, Varkauden, Pieksämäen, Salon, Turun, Kaarinan ja Pöytyän seurakuntien diakoniatyön kanssa. Lisäksi yhteistyötä on tehty mm. paikkakuntien julkisen sektorin toimijoiden, kyläyhdistysten, lukuisten järjestöjen ja vapaaehtoisten kanssa. (IkäArvokas)

Ikäihmisten osallisuuden lisäämiseksi hankkeessa on kehitelty ja perustettu useita kortteli-, kylätalo- ja olohuonekerhoja (Silvennoinen 2015, 47). Hankkeen aikana on koulutettu vertaisryhmien ohjaajia, jotka toimivat ryhmien ja kerhojen vetäjinä. Kerhojen taustalla on aina nimetty vastuutaho tai vastuutahoja, joista yhtenä on aina seurakunnan diakoniatyö. (Kuulumisia IkäArvokas-hankkeesta)

2.2 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui IkäArvokas-hankkeen ja evankelisluterilaisen seurakunnan perustaman korttelikerhotoiminnan kävijät. Tavoitteena oli saada kootuksi korttelikerhossa käyvien ikäihmisten kokemuksia sosiaalisesta vuorovaikutuksesta kerhossa ja lähiyhteisössään sekä heidän mielipiteitään korttelikerhotoiminnan vaikutuksista heidän elämässään.

Seurakunnan vanhusdiakoniatyötä tehdään perinteisesti yksinäisten vanhusten parissa kotikäynneillä ja erilaisissa kerhoissa. Yhdessä IkäArvokas-hankkeen työntekijöiden kanssa seurakunnan diakoniatyöntekijät jalkautuivat ikäihmisten asuinalueille etsimään yksinäisiä ja syrjäytymisvaarassa olevia vanhuksia, joiden arveltiin hyötyvän hankkeen toimista, kuten vertaisohjaajien vetämiin ns. korttelikerhoihin osallistumisesta. Kyseessä on siis

vertaistoiminta, mikä on kirjallisuuden mukaan ihmistä tukevaa. Tästä syystä tutkimuksen lähtöoletuksena oli, että kerhotoiminnalla on jonkinlaista merkitystä kerhoon osallistuville ikäihmisille. Tutkimuskysymykseksi muotoutui seuraava kysymys:

1. Miten kerhossa käynti koetaan kerholaisten itsensä kertomana?

Sosiaalinen vuorovaikutus ja sosiaaliset verkostot ovat tärkeitä sosiaalisen tuen, toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen kannalta. Tutkimuksen lähtöoletuksena oli, että kerhossa käynti mahdollisesti rikastuttaa tutkittavien sosiaalista vuorovaikutusta. Toisena tutkimuskysymyksenä kysytään seuraavaa:

2. Miten kerho asemoituu tutkittavien sosiaalisen verkoston osaksi?

Tutkimustehtävänä oli lisäksi kerätä tietoa kerhotoiminnan kehittämiseksi. Kolmantena tutkimuskysymyksenä on seuraava:

3. Millaisia näkemyksiä kerholaisilla on kerhotoiminnan kehittämiseksi?

Tutkimuksen tulosten pohjalta saadaan ikäihmisten palautetta kerhon toiminnasta ja kokemuksia ikäihmisten kertomana. Tulosten perusteella kerhotoimintaa voidaan kehittää yhä asiakaslähtöisempään suuntaan. Tutkimustuloksia on myös mahdollista hyödyntää, kun matalankynnyksen toimintaa ja kerhoja vielä perustetaan lisää paikkakunnille. Ikä-Arvokas-hankkeessa on tehty selvitystä hankkeen vaikutuksista laajemmin, mutta kyseisestä kerhotoimintaa ei ole tutkittu siellä käyvien näkökulmasta.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Vanhuskuva

Ikäkeskustelussa vanhuutta jaetaan nuorempaan ja vanhempaan ikäryhmään. Peter Lassett (1996) on tuonut keskusteluun kolmannen ja neljännen iän käsitteet. Hänen mukaansa kolmanneksi iäksi (third age) kutsutaan työiän ja vanhuuden väliin jäävää aikaa, joka on vielä tuottoisaa ja aktiivista. Varsinaista vanhuuden vaihetta nimitetään neljänneksi iäksi (fourth age), jota määrittävät sairaudet ja ulkopuolisen avun tarve. Jaottelussa ei kuitenkaan ole otettu huomioon sosiaalisia olosuhteita, jotka vaikuttavat kolmannen ja neljännen iän vaiheisiin siirtymisiin. Kronologista ikää tärkeämpää on myös tunne omasta iästä. (Green 2010, 224 - 225.) Subjektiiivista ikäkokemusta koskevan seurantalutkimuksen perusteella suuri osa suomalaisista ikääntyneistä ihmisistä kokee edenneensä vanhuuteen vasta 80 – 85 ikävuoden välillä (Heikkinen 2013, 238 – 242).

Ikäpohjainen vanhuuden erottelu johtaa yksipuoliseen näkemykseen vanhuudesta ja vanhuskuva on usein kaksijakoinen. Puhutaan toimeliaista eläkeläisistä, jolloin heidän oma toiminta, luovuus ja huumori ovat ensisijaisia tarvittavaan apuun nähden. Toisen näkemyksen mukaan puhutaan vanhusten avuntarpeesta eikä vanhuksia ei tunnusteta toimijoina, kokijoina ja tuntevina ihmisinä. (Tedre 2007, 101). Jaottelulla halutaan kertoa vanhuuden kahdenlaisesta toiminnallisuudesta. Neljännessä iässä ihminen ei ole enää niin tuottelias kuin ennen ja tarvitsee hoivaa ja tukea sekä puolestapuhujia saadakseen itselleen yksilölliset ja yhteiskunnalliset oikeudet. (Marin 2002, 115.)

Tässä tutkimuksessa ikä on taustatekijänä, kun tarkastellaan ikäihmisen voimavaroja ja aktiivisuutta jo melko ikääntyneiden haastateltavien kohdalla. Samalla voidaan tehdä vertailua kolmannen iän oletettuun toimeliaisuuteen verrattuna sitä haastateltavien tämän hetkiseen elämäntilanteeseen ja heidän käytössään oleviin voimavaroihin.

3.2 Pääoman ja voimavaran käsitteistä

Sosiaaligerontologiassa tutkitaan mm. hyvää vanhenemista, vanhenemisen voimavaroja ja ihmisen elämäntilannetta. Näissä tutkimuksissa on käytetty pääoman käsitteitä, kun on

tarkasteltu vanhenemisen rakenteellisia ja yksilöllisiä tekijöitä ja haluttu ymmärtää sukupolvien sisäisiä ja sukupolvien välisiä eroja. (Marin 2002, 101; Koskinen 2004, 46.) Koskinen (2004) viittaa Marinin (2000; 2002) vanhenemisen tutkimuksiin, joissa on sovellettu pääomatarkastelussa Pierre Bourdieu'n (1986) pääomien jaottelua eri lajeihin. Näitä ovat taloudellinen, kulttuurinen, sosiaalinen ja symbolinen pääoma. Taloudellinen pääoma on konkreettista rahallista pääomaa ja omistamista. Kulttuurinen pääoma on kulttuurituotteiden omistamista, tapaa elää ja tehdä valintoja sekä kykyä käyttää ja tuottaa kulttuuria. Symbolinen pääoma on lyhyesti sanottuna ihmisen kykyä ja valtaa vaikuttaa muiden pääomien arvon määrittämiseen, esimerkiksi ikäihmisen valtaa vaikuttaa nykyhetken vanhuskäsitykseen. Sosiaalinen pääoma ilmentyy ihmisten erilaisissa sosiaalisissa verkostoissa toimimisena. Se on verkoston normien tunnistamista ja luottamusta esimerkiksi erilaisiin instituutioihin, verkostoihin ja kanssaihmiin. Sosiaalinen pääoma on ryhmäidentiteettiä eli ryhmään kuulumista sekä yhteisöllisyyttä ja sosiaalista osallisuutta. (Koskinen 2004, 47 – 48.)

Koskinen (2004) pohjaa ikääntyneiden voimavarojen erittelyn ruotsalaisen Lars Tornstamin laajaan vanhustutkimukseen 1970-luvulla sekä silloiseen esille nousseeseen resursipohjaiseen hyvinvointitutkimukseen (Allardt 1976; Tornstam ym. 1982; Koskinen 2004, 42 – 43). Resursseja ovat sellaiset aineelliset, persoonalliset ja henkiset ominaisuudet, jotka tunnetaan ja joita tietoisesti voidaan ja halutaan käyttää yhteiskunnallisesti ja yksilöllisesti asetetun tavoitteen saavuttamiseksi (Tornstam 1982; Koskinen 2004, 43). Pääomaa ja voimavaroja käsitellessään Koskinen ryhmittelee vanhuuden voimavarat neljään pääryhmään. Yksi niistä on ikääntyneiden kollektiiviset tai ryhmätason voimavarat, joilla ymmärretään taloudellista ja inhimillistä pääomaa. Toisen vanhuuden voimavarojen pääryhmän muodostavat itse vanhenemiseen ja vanhuuteen elämänvaiheena liittyvät sosiokulttuuriset voimavarat, joissa kulttuurinen pääoma on keskeistä. Kolmanneksi hän nimeää ympäristön voimavarana, jossa sosiaalinen pääoma nousee keskeisesti esille. Neljäs voimavarojen pääryhmä käsittää psyykkiset ja henkiset voimavarat, jotka ovat psykofyy-sistä ja persoonallista pääomaa. (Koskinen 2004, 53.)

Ryhmätasoisia voimavaroja ovat mm. ikääntyneiden monenlainen kokeneisuus työntekijöinä. Eläkkeelle siirtyminen merkitsee usein vallan menettävistä, kun käytössä ei ole enää työn mukanaan tuomia vallankäytön resursseja, mutta menetettyä valtaa voi ottaa takaisin esimerkiksi osallistumalla järjestötoimintaan ja politiikkaan. Tänä päivänä enem-

mistöllä ihmisiä toiminta- ja työkyky säilyy varsin hyvänä yli 70 vuotiaaksi, jolloin eläkeikä voi olla monella tapaa tyydyttävää. (Koskinen 2004, 53 -67.) Itsensä toteuttaminen ja mielekäs tekeminen ovat osa ihmisen hyvinvointia. Kollektiivista voimavaroista esimerkiksi erilaisissa harrastuksissa ja vapaa-ajantoiminnoissa sekä järjestötoiminnassa ikääntyneet pääsevät toteuttamaan itseään, mikä välillisesti lisää heidän voimavarojaan. Ikääntyneet toimivat myös melko yleisesti erilaisissa vertaisryhmissä sekä osallistuvat oma-apuryhmiin, kuten liikunta- ja keskusteluryhmiin. Yleisesti ottaen suurin osa eläkeläisten ajasta kuluu kotitöihin, seurusteluun, TV:n katseluun ja radion kuunteluun sekä lepäilyyn ja nukkumiseen. (Koskinen 2004, 69.)

Sosiokulttuurisina voimavaroina Koskinen (2004) puhuu ns. kolmannen iän vapauksista, kun ikääntynyt on vapautunut ansiotyöstä, enemmistö rahahuolista ja lasten kasvatuksesta. Kolmannen iän keskeinen piirre ovat henkilökohtaiset saavutukset. (Laslett 1996; Koskinen 2004, 69.) Eläkkeelle siirryttyä halutaan nauttia vapaa-ajasta ja toteuttaa itseä. Kolmannen iän vapauksista nauttiminen riippuu ikääntyneen muista voimavaroista, mutta toisaalta vapauksista, kuten harrastuksista, matkustelusta ja lastenlapsista, voi kyetä nauttimaan hyvin korkeassa iässäkin. Ikääntyneiden kulttuurista pääomaa on heidän elämäkokemuksensa ja vanhuuden kehitystehtävään kuuluvien prosessien kautta syntynyt tietoisuus eletystä elämästä ja minän eheytyminen. (Koskinen 2004, 69 – 70.)

Koti ja kotona olemisen tunne on merkittävää vanhoille ihmisille. Kotona asumista on perusteltu mm. kokemuksella vapaudesta, omasta päätäntävällästä, omatoimisuudesta, arvokkaasta elämästä, turvallisuudesta sekä sosiaalisten suhteiden säilymisellä. Voimavaratarkastelussa ympäristö on muutakin kuin koti ja asuinympäristö ja sen soveltuvuus fyysisesti vanhalle ihmiselle. Omaan kylään tai kaupunginosaan liittyy aina tunnesiteitä ja elämänhistoriallisuus. Vanhuudessa paikallisidentiteetti koetaan vahvana. (Koskinen 2004, 71 - 72.)

Hyypän (2013) mukaan sosiaalista pääomaa on sellaisessa yhteisössä, jossa me-henki on vallinnut perinteisesti ja ihmisillä on tunne yhteenkuuluvuudesta. Suomessa historialliset tilanteet, kuten ikäihmisiä koskettaneet talvisota ja sodan jälkeinen jälleenrakentaminen ovat nostaneet esiin laajaa me-henkeä. Väestön peruskulttuuriin kuuluvat yhteiset ajatukset, määritelmät, säännöt ja tarkoitukset, jotka sanelevat pitkälti ihmisten elämäntapaa kyseisessä yhteisössä. Uskonnolla on syvät juuret suomalaisten peruskulttuurissa. Seurakunta-aktiivisuus ja uskonnolliseen toimintaan osallistuminen kuuluvat melko yleisesti

ikäntyneen väestön elämäntapaan. Monet sosiaalisen osallistumisen muodot ja kulttuuri- ja taideharrastukset ovat uskontoperäisiä. Uskonto määrittää mm. väestön arvoja, myyntejä, kasvatusta, tapoja ja pitkälti koko kulttuuria. Kun ihmiset pääsääntöisesti luottavat kanssaihmiin, he ovat myös halukkaita osallistumaan ja toimimaan erilaisissa kansalaisverkostoissa. Sosiaalinen pääoma vaikuttaa terveyteen edistäen mielenterveyttä. Uskonnollisen toiminnan terveysvaikutusten voidaan selittää johtuvan sosiaalisesta osallistumisesta ja luottamuksesta eli sosiaalisesta pääomasta. Sosiaalinen osallistuminen ja kokoontuminen edistävät myös kaikkein vanhimpien ihmisten henkistä hyvinvointia. (Hyyppä 2013, 101 - 107.)

Koskinen (2004) käyttää rinnakkain voimavaran ja pääoman käsitteitä kuvatessaan vanhuuden voimavaroja ja ikääntymiseen liittyviä myönteisiä asioita. Tässä tutkimuksessa käytetään pääasiassa voimavaran käsitettä, koska se on yleisesti käytetty tutkimuksessa ja käytännön työssä ikäihmisten parissa. (Koskinen 2004, 42 – 43.) Tämän tutkimuksen ikäihmiset elävät jo ns. neljättä ikää tai ovat lähestymässä varsinaista vanhuutta. Tutkimalla vanhuutta voimavaralähtöisesti halutaan korostaa niitä vahvuuksia, joita ikäihmisillä on käytettävissään toimintakyvyn vajavuuksista huolimatta, ja edistää positiivista näkemystä vanhenemisestä.

Tässä tutkimuksessa on pääpaino sosiaalisella pääomalla, koska halutaan selvittää tutkittavien ikäihmisten sosiaalista vuorovaikutusta ja heidän sosiaalisia verkostojaan, mikä puolestaan valottaa ikäihmisten osallisuuden mahdollisuuksia elinympäristössään. Ympäristö on tässä tutkimuksessa keskeinen tutkittava ulottuvuus ikäihmisten voimavarana. Lisäksi tarkastellaan, miten ikäihmiset ryhmänä eli kollektiivisesti toteuttavat itseään. Vanhuuden ikävaiheeseen liittyvää elämäkokeneisuutta ja kehitystehtävää valotetaan osittain mm. vertaistuen merkityksen yhteydessä.

3.3 Sosiaalinen toimintakyky

Vanhenemisen tutkimus pohjautuu yleensä ihmisen toimintakyvyn muutoksiin ikääntyessä. Perinteisesti toimintakyky jaotellaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, joista sosiaalinen toimintakyky on hankalimmin määriteltävissä. Toimintakykyä arvioidaan yleisesti yksilön ominaisuutena, vaikka tulisi huomioida itse toiminnan lisäksi myös tilanne ja konteksti. (Jyrkämä 2003, 94 - 96.) Sosiaaliseen toimintakykyyn

sisältyy yhteiskunnallinen, sosiaalisten yhteisöjen ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyvä ulottuvuus sekä yksilön sisäiset prosessit. Sosiaalinen toimintakyky rakentuu yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa, joka on aina osana jotain merkittävää aktiivisuutta. Ihmisen elämän tapahtumat ja hänen valintansa vaikuttavat rajoittavasti tai rikastuttavasti hänen sosiaaliseen toimintaansa. Ikääntyessä tapahtuu yleensä muutoksia sosiaalisessa elämässä esimerkiksi, kun ihminen siirtyy eläkkeelle tai jää leskeksi. (Heikkinen 2013a, 386 - 387.)

Ikääntyneeltä vaaditaan uudenlaista sosiaalista toimintakykyä, kun hänen ympäristössään tapahtuu muutoksia. Toisaalta myös ikääntymiseen liittyvät toimintakyvyn muutokset saattavat vaikeuttaa toimimista sosiaalisissa tilanteissa, jolloin huonokuntoinen ikäihminen jää tahtomattaan eristyksiin kotiinsa vaille sosiaalisia kontakteja. Ikäihmisten sosiaalista osallistumista on mahdollista edistää, kun ihmisten elin- ja asuinympäristöt suunnitellaan ikäihmisille sopiviksi, esteettömiksi ja turvallisiksi. Fyysisen elinympäristön lisäksi sosiaalinen ja symbolinen ympäristö vaikuttavat ikäihmisen mahdollisuuksiin olla vuorovaikutuksessa omanikäisten ja muiden kanssa. Ikäihmisen sosiaaliset verkostot ja lähiyhteisö muodostavat ikääntyneen sosiaalisen ympäristön, jossa yhteenkuuluvuus ja jäsenten välinen luottamus ovat tämän yhteisön sosiaalista pääomaa. (Tiikkainen 2013, 286.)

3.4 Sosiaaliset verkostot

Sosiaalisilla verkostoilla tarkoitetaan yleensä niitä vuorovaikutussuhteita, joiden kautta ihminen ylläpitää sosiaalista identiteettiään. Ihmisten sosiaalisen verkoston koko ja laajuus vaihtelevat, mikä ikäihmisillä on yleensä verrannollinen hänen lähipiiriinsä kuuluvien ihmisten määrään. Suppeimmillaan verkostoon kuuluvat perhe, ystäväpiiri ja naapurit. Verkostoa voidaan tarkastella myös laajana, jolloin se käsittää myös työyhteisön, asuinympäristön ja koko maapallon asukkaat. (Marin 2003a, 72; Maranen ym. 2007, 226.) Ikäihmiset liikkuvat ja matkustavat joskus kauemmaksi kotoa, mutta yleensä ikäihmisten lähipiiriä ovat koti ja oma piha-alue, perheenjäsenet, lähisukulaiset ja mahdolliset kotihoidon tai muut työntekijät. (Ylä-Outinen 2012, 30 – 34.)

Sosiaaliset verkostot ovat ikääntyneille tärkeitä voimavarojen lähteitä, mutta vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa vaihtelee määrällisesti ja laadullisesti. Mitä enemmän ikääntyneellä on elämässään erilaisia vuorovaikutussuhteita, sitä integroituneempi hän on yhteiskuntaan. Sosiaaliset verkostot liittävät ikääntyneen yhteisön jäseneksi, mikä estää ikäihmistä eristäytymästä ja ajautumasta sivuun yhteisöstään. Kuulumalla erilaisiin ryhmiin eli verkostoitumalla ikääntyneet saavat ääntään paremmin kuuluville. Verkoston toimivuus tai toimimattomuus määrittää pitkälti ikäihmisen elämänlaatua. Ikäihmisen sosiaaliseen verkostoon kuuluvat ja siinä toimivat ihmiset kannattelevat ikäihmistä hänen elämänsä ongelmissa, haasteissa ja uusissa eteen tulevissa elämäntilanteissa. (Maranen ym. 2007, 226.)

Vanhan ihmisen verkosto voi haavoittua, jos esimerkiksi joku tärkeä henkilö poistuu kuoleman tai muun syyn takia hänen sosiaalisesta verkostostaan. Tällöin olisi tärkeää, että heikommat sosiaaliset siteet muiden henkilöiden kanssa aktualisoituvat korvaamaan menetettyjä sosiaalisia suhteita. Periaatteessa ikääntyneen ihmisen elämänsä aikana kertyneen sosiaalisen verkoston ns. reservissä olevien henkilöiden määrä voi olla suuri, mutta yhteydenpito saattaa vanhan ihmisen toimintakyvyn heiketessä harventua liikaa ja muuttuu yksipuoliseksi vain vanhukseen päin. (Marin 2003a, 88.) Ihmissuhteiden määrä ei ole aina ratkaisevaa, vaan vuorovaikutuksen laatu on ikäihmiselle määrää merkittävämpää (Tiikkainen 2006, 35).

3.5 Sosiaalinen tuki

Ikäihminen voi saada tukea elämäänsä sosiaalisten suhteidensa ja verkostonsa kautta. Tämän tukiverkoston kuuluvat useimmiten lähimmät ihmiset, kuten perheenjäsenet, parhaat ystävät ja hyvät naapurit. Tämä sosiaalinen tukiverkosto voi tukea ikääntyneen elämää ja vahvistaa hänen omia voimavarojaan, kuten tiedon saantia, aineellista apua, emotionaalista tukea, sosiaalista kontrollia, vastavuoroisuutta, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä palveluja ja hoivaa. (Koskinen 2007, 6.) Ikäihmisen tukiverkosto voi vaihdella kooltaan hyvin harvoista tukijoista laajaan joukkoon tukea, hoivaa ja palveluja antaviin henkilöihin.

Verkostoissa voi saada itselleen ja toisaalta antaa toisille erilaista tukea. Verkostosta saatava sosiaalinen tuki määritellään sosiaalisista suhteista saatavaksi voimavaraksi ja vuorovaikutustapahtumaksi, jossa saadaan emotionaalista, aineellista ja taloudellista tukea. Tukeminen on yleensä vastavuoroista eli tukea myös annetaan. Tuki voi olla käytännöllistä apua, tietoa, arvonantoa, läheisyyttä ja huolenpitoa. Sosiaalinen tuki liittyy sosiaalisissa verkostoissa toimivien ihmisten välisiin vuorovaikutussuhteisiin. Pysyvien ihmissuhteiden myötä saa yleensä parhaan tuen. Tuen vastaanottaminen ja antaminen toisille samalla vahvistaa tunnetta omasta selviytymiskyvystä. Tuen tarve on suurinta elämässä eteen tulevissa kriiseissä. Näissä tuen vastaanottamistilanteissa ihmisen identiteetti voi muuttua, kun toimintakyvyn heiketessä vastavuoroisuus muuttuu autettavan rooliksi. Silti eletty elämä ja kokemukset ovat kartuttaneet ikäihmisen henkistä pääomaa, jota hän voi jakaa neuvoina ja emotionaalisenä tukena toisille. (Maranen ym. 2007, 227; Tiikkainen 2013, 287.)

Pitkäaikaisia ja yleensä pysyviä ihmissuhteita ovat aikuisten lasten ja heidän vanhempiensa sekä isovanhempien ja lastenlasten väliset suhteet, joita kutsutaan sukupolvisuhteiksi. Kun on tutkittu ikääntyneen näkökulmasta sukupolvien välistä konkreettista ja emotionaalista avun antamista ja saamista, on havaittu, että erityisesti lapset ja lapsenlapset ovat ikääntyneen tärkeimmät tuen antajat. Sukupolvien välinen apu vaihtelee satunnaisesta avusta ympärivuorokautiseen hoivaan. Yleensä ihmiset pyrkivät avun tarjoamisessa vastavuoroisuuteen ja tasapuolisuuteen. (Hurme & Metsäpelto 2004, 514 – 515.) Vastavuoroisuutta on esimerkiksi, kun aikuiset lapset hoitavat vanhempiaan, koska lasten vanhemmat ovat aikanaan hoitaneet heitä ja heidän lapsiaan.

3.6 Vertaistuki

Läheisten perheenjäsenten ohella ikäihmiselle ovat tärkeitä omanikäiset ja samassa elämänvaiheessa olevat toiset ikäihmiset, jotka koetaan itselle vertaisiksi. Vertaisuus on sitä, että osapuolilla on kokemus jostakin heitä yhdistävästä elämän kriisistä tai heillä on parhailtaan samankaltainen haastava elämäntilanne (Laimio & Karnell 2010, 16). Vertaistuki auttaa elämän ongelmatilanteissa ja vahvistaa myös arjen elämänlaatua. Vertaisilta saatava tuki voidaan määritellä sosiaalisen tuen alakäsitteeksi ja erityismuodoksi (Jantunen 2010, 87). Sosiaalinen tuki, esimerkiksi hoito- ja huoltotyössä, voidaan jakaa tuen antajan mukaan epäviralliseen ja viralliseen tukeen (Maranen ym. 2007, 227). Vertaistoiminta

voi olla osa sosiaali- ja terveystalvveluja, mutta ammattiapu ja vertaisten antama tuki eivät ole toistensa kilpailijoita, sillä vertaistoiminta voidaan nähdä ennaltaehkäisevänä työnä, jolla on myös yhteiskunnallista merkitystä kansalaisia aktivoivana voimana. Vertais- ja tukihenkilötoiminnan ajatellaan lisäävän yhteisöön hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa. (Laimio & Karnell 2010, 11.)

Vertaisuus on sitä, että vertaisten osaaminen ja tieto ovat omakohtaisesti koettua. Vertaistoiminnan periaatteena on luottamus ihmisten omiin sisäisiin voimavaroihin. Jotta omat vahvuudet saadaan käyttöön, on yksilön ensin oivallettava tilanteensa ja haluttava ottaa tarjottu tuki vastaan. Muutostilanteet ja niihin sopeutuminen herättävät yksilössä monenlaisia tunteita, joita olisi pystyttävä tunnistamaan ja ilmaisemaan, ja vertaisryhmässä näitä tunteita tulisi uskaltaa myös käsitellä. Riittävän samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat osallistujat tietävät omasta kokemuksestaan jotain toistenkin tunteista. Usein saatetaan kokea, että toiset ymmärtävät tuen tarpeen ihan pienestäkin puheesta. Ryhmässä koetaan usein empatiaa, jota ei ammattilaisilta, perheenjäseniltä tai ystäviltä ole saatu yhtä aidosti kuin toisilta ikäihmisiltä. Joskus vertaisryhmä on ainut paikka, jossa ikäihmisen kysymyksiä ja ongelmia kuullaan ja hänen tunteitaan ja ajatuksiaan ymmretn ja voi kokea olevansa hyväksytty. (Laimio & Karnell 2010, 12 – 18.) Erilaisissa ryhmissä, esimerkiksi seurakuntien järjestämissä kerhoissa, ikäihmiset voivat keskustella elämäntilanteestaan ja muistella kipeitäkin elämäntapahtumia yhdessä toisten saman ikäisten kanssa.

Muistelu on ikäihmisen voimavara, kun hän menneisyyttä muistellen jäsentää omaa elettyä elämänsä ja liittää sen nykyhetkeen. Korkiakankaan (2002) mukaan muisteluprosessin kautta ihminen oppii ymmärtämään omaa persoonallisuuttaan ja identiteettiään. Muistelun on todettu lisäävän ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia, vaikka muistellessa mieleen voi tulla myös epmiellyttvi muistoja, joita pitäisi pystyä jotenkin käsittelemään (Korkiakangas 2002, 202 – 203.) Muistelu on suunnitelmallista ammatillista työtä tai spontaania muistelua arkielämän tilanteissa, kun ihmiset kohtaavat toisensa vaikkapa kahvittelun merkeissä. Muistelu on sosiaalista vuorovaikusta, jossa jaetaan elmnkokemuksia toisten kanssa, ja synnytetään uutta yhteistä näkemystä. Muistellessa ikäihminen saa arvontoa oman tarinansa kertomisesta ja tilaa omalle kokemukselleen. (Hakonen 2003, 132 – 134.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Laadullinen tutkimusote

Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja käsiteltävän ilmiön ymmärtäminen. Laadullisesta tutkimuksesta voidaan puhua ymmärtävänä tutkimuksena, joka on enemmän kuin tutkittavan ilmiön selittämistä. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään selittämisen lisäksi syvemmin ymmärtämään tutkittavan ilmiön merkitystä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 28.) Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on yksi lähestymistapa tutkimusongelmaan, kun tarkoituksena on ymmärtää tutkimuskohdetta ja tutkimusilmiötä. Tarkoituksena ei ole vain todentaa olemassa olevia väitteitä, vaan löytää tai paljastaa tosiasioita (Hirsjärvi ym. 2009, 161).

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan tutkimuksen kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja tutkimuksessa lähtökohtana on haastateltavien kokemustodellisuus. Tämän tutkimuksen menetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen tutkimusote, koska laadullisella tutkimuksella voi saada tietoa siitä, miten tutkittavat kokevat asiat sekä tuoda esiin heidän omat näkökulmansa ja mielipiteensä. Tavoitteena oli päästä lähelle niitä merkityksiä, joita haastateltavat ikäihmiset antoivat asioille ja ilmiöille. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 29; 34.)

4.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastattelu on yleisesti käytetty tiedonkeruumenetelmä. Tämän tutkimuksen kohdalla on päädytty haastatteluun, koska se on joustava menetelmä. Haastattelussa on parhaassa tapauksessa mahdollista päästä aitoon vuorovaikutustilanteeseen ikään kuin keskustellen haastateltavien kanssa. (Hirsjärvi ym. 2009, 204; 207.)

Tutkimusta varten haastateltiin yksilöhaastatteluun viittä 77 – 90 -vuotiasta korttelikerho-toimintaan osallistuvaa naista. Haastattelut tehtiin touko-kesäkuussa 2015 haastateltavien kotona. Haastattelumenetelmänä oli teemahaastattelu. Haastatteluista sovittiin ennen haastatteluajankohtaa korttelikerhossa, jolloin haastateltavat ja haastatteliija saivat tutustua toisiinsa. Haastatteluun vapaaehtoisesti ilmoittautuneet haastateltiin. Haastateltavat

saiivat vielä kirjallisena vahvistuksen haastattelusta ja sen ajankohdasta sekä haastattelijan puhelinnumeron mahdollisia haastateltavan tai heidän omaistensa yhteydenottoja varten.

Teemahaastattelu on rakenteeltaan sellainen, että siinä tutkittavasta ilmiöstä kysellään ja saadaan tietoa eri teemojen ja aihealueiden kautta. Puolistrukturoitu teemahaastattelu-runko (Liite 1), jossa haastattelun teemat olivat kaikille haastateltaville samoja, piti tämän haastattelun hallinnassa. Haastattelujen aikana kysymysten muoto ja järjestys vaihtelivat jonkin verran haastatteluista toiseen kulloisen haastattelutilanteen mukaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 208.)

Haastattelun tärkeimmät teemat olivat seuraavat:

- Haastateltavan elinpiiri
- Kerhon merkitys haastateltavalle
- Vertaistuki
- Kuulluksi tuleminen kerhossa
- Kehittämisehdotukset

Haastattelut tehtiin mahdollisimman avoimilla pääkysymyksillä, mutta myös tarkentavia apukysymyksiä tarvittiin, jotta osa haastateltavista pääsi kiinni aiheesta tai sai kertoa kokemuksistaan enemmän ja monipuolisemmin.

4.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Haastattelujen tallentaminen tavalla tai toisella on välttämätöntä. Nykypäivänä haastatteluaineisto voidaan kerätä tallentamalla haastattelu nauhurille, tietokoneelle, tabletille tai puhelimelle (Rantala 2015, 110). Tämän tutkimuksen haastatteluaineiston dokumentointitapa oli nauhoittaminen sen helppouden ja luontevuuden takia. Kaikki haastateltavat suostuivat nauhoitukseen, jolloin kaikki haastateltavan kertoma tuli varmasti dokumentoitua juuri niin kuin hän oli sanonut. Tämän kerrottiin olevan tärkeää ja välttämätöntä tutkimuksessa. Haastattelujen kesto vaihteli vajaasta tunnista noin puoleentoista tuntiin.

Tutkimus etenee vaiheittain tutkittavan aiheen hahmottamisesta aineiston keräämiseen, jonka jälkeen aineisto litteroidaan eli puretaan ja lopuksi analysoidaan. Nauhoitettuja

haastatteluja litteroidessa samalla tutustutaan aineistoon alustavasti (Eskola 2015, 185 – 186). Aineistoon tutustuminen on välttämätön vaihe ennen aineiston analysointia.

Useimmiten on tarkoituksenmukaista kirjoittaa tallennetut aineistot sanatarkasti puhtaaksi (Hirsjärvi 2009, 222). Niin on menetelty myös tätä tutkimusta tehdessä. Tämän jälkeen litteroitu aineisto käsiteltiin uudelleen tekstinkäsittelyohjelmalla siten, että sitä järjesteltiin teemoittain taulukkomuotoon. Eskolan (2015) mukaan teemoittelun jälkeen alkaa yleensä aineiston varsinainen analyysi, jossa aineistoa tiivistetään jättämättä siitä kuitenkaan mitään olennaista pois. Aineistosta etsitään ja poimitaan tärkeimmät ja olennaisimmat kohdat, jotka esitetään tuloksina. Analyysissä haastatteluista saatuja tutkimustuloksia vertaillaan aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. (Eskola 2015, 194 – 197; 202.)

Tutkimusaineistoa voidaan analysoida enemmän tai vähemmän teorian tai kerätyn aineiston pohjalta. Sisällönanalyysi voidaan tehdä teorialähtöisesti, teoriasidonnaisesti tai aineistolähtöisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95 – 99; Eskola 2015, 188.) Tässä tutkimuksessa analyysi on tehty haastatteluaineiston pohjalta eli sisällönanalyysi on aineistolähtöinen.

Tässä tutkimuksessa litteroitu aineisto pilkottiin osiin ja sen jälkeen aineistoa järjesteltiin tutkimuskysymysten kannalta tarkoituksenmukaisiin ryhmiin tutkijan oman päättelyn ja kirjallisuudesta saadun tiedon perusteella. Ryhmien alle sijoitettiin aineistosta erilaisia analyysiyksiköitä, joita olivat lauseen osat, lauseet ja ajatuskokonaisuudet. Useimmat murteella ilmaistut tekstit käännettiin vielä tutkijan kielelle eli tutkimukseen sopivaan kirjalliseen muotoon. Haastateltavien teksteistä etsittiin säännönmukaisuuksia ja poikkeuksia sekä ääripäitä, kuten esimerkiksi ”liikkuu omatoimisesti” ja ”on toisten autettava”. Haastateltavien lauseita eriteltiin vielä tutkimalla, onko ilmaus haastateltavan antamaa tietoa vai haastateltavan teko, kokemus, tunne, mielipide tai ajatus. Tavoitteena oli saada aineistosta esille mahdollisimman paljon haastateltavien omaa kokemusta ja tunnelmaisuja sekä mielipiteitä. Lopuksi analyysiyksiköistä, jotka olivat yleisimmin lauseita, muotoiltiin yleinen merkityssisältö.

Alla olevissa kahdessa taulukossa esitetään esimerkkeinä analyysin etenemisestä (Taulukko 1 ja Taulukko 2).

TAULUKKO 1. Sosiaaliset verkostot

| | Alaluokka | Yläluokka | Yhdistävä luokka |
|---|--|---------------------------|----------------------|
| käy lähikaupassa, tapaa naapureita pihalla | Lähialue | Elinpiiri | SOSIAALINEN VERKOSTO |
| ei pääse lähtemään kotoa | Koti | | |
| lapset ja lapsenlapset käyvät | Perhe ja suku | Sosiaalinen vuorovaikutus | |
| ystävät, entiset työkaverit ja naapurit vieraillevat, kotiapu käy | Ystävät, entiset työkaverit, naapurit, ammattilaiset | | |

TAULUKKO 2. Kokemukset kerhotoiminnasta

| | Alaluokka | Yläluokka | Yhdistävä luokka |
|---|-----------------------|----------------|--|
| omanikäisten seura, ohjaajat samanvertaisia | Vertaisseura | Vertaistuki | SOSIAALISEN KANSSAKÄYMISEN KOKE- MUKSET |
| kokenut sota-ajat, samanlainen tilanne | Yhdistävät kokemukset | | |
| haluaa elää elettyä elämää, vanhat asiat | Muistelu | | |
| vapaamuotoisuus, vapaaehtoisuus | Vapaa oleminen | Yhteisöllisyys | |
| mukana oleminen, saman ikäisten seura | Ryhmään kuuluminen | | |
| kysellään kuulumisia, huolehditaan toisista, seurakunnan tuki | Luottamus | | |

Aineiston analyysissä tarkasteltiin ja tutkittiin saatuja tuloksia viitekehysten avulla. Tässä tutkimuksessa tuloksina esitellään haastattelujen pohjalta saadut keskeisimmät tutkimuksen tulokset, joita on verrattu aiempaan tutkimustietoon ja kirjallisuuteen.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Paikallisidentiteetin kokeminen

Kylä tai kaupunginosa ovat ikääntyneen yhteisöllisistä voimavaraa. Tuttuun ympäristöön liittyy aina tunnesiteitä ja elämänhistoriallisuus. Tuttuus luo turvallisuuden tunnetta. Tuttu ympäristö ja esineet tuovat mieliin sekä omakohtaisia että yhteisiä muistoja. Vanhoilla ihmisillä on yleensä vahva paikallisidentiteetti. Se on kotona olemisen tunnetta. (Marin 2003, 31 – 35.)

”Minä oon niin kottiintunu tänne. Minä oon sanonu, että minä en lähe tästä mihinkää.”

Haastateltavien tämän hetkisen sosiaalisen verkoston kokoon vaikutti ratkaisevasti se, kuinka kauan kukin oli asunut paikkakunnalla. Kolme haastateltavaa on kotoisin nykyisestä asuinpaikkakunnastaan tai lähikunnasta ja he ovat asuneet nykyisessä kodissaan reilusta kymmenestä vuodesta yli kahteenkymmeneen vuoteen. Nämä haastateltavat olivat eläneet aktiivivuotensa paikkakunnalla perhettä hoitaen ja tehden ansiotyötä. Kaksi haastateltavaa on muuttanut vanhalla iällä toiselta paikkakunnalta ja ovat asuneet paikkakunnalla vasta reilusta vuodesta noin kolmeen vuoteen. Kotiutuminen nykyiseen asuinympäristöön riippuu haastattelujen perusteella asumisajasta paikkakunnalla ja nykyisessä kodissa. Ns. aktiivivuotensa perheen ja työn parissa paikkakunnalla asuneet kertoivat kotiutuneensa erittäin hyvin nykyiseen asuinympäristöönsä ja sanoivat, etteivät halua muuttaa nykyisestä asunnostaan minnekään. Heillä on myös laajempi sosiaalinen verkosto kuin muualta muuttaneilla. Yksi haastateltava kertoi olevansa vieläkin kanssakäymisissä entisten työkavereidensa kanssa. Hänen luonaan käydään ja ollaan puhelinyhteydessä. Paikkakunnalla kauan asuneet haastateltavat kertoivat haastattelun kysymysten ulkopuolella elämäntapahtumistaan ja työurastaan. Näillä haastateltavilla on vahva side paikkakuntaan.

”On tähän jo tottunu, kun toista vuotta on ollu.”

Muualta muuttaneet kertoilivat huomattavasti vähemmän elämäntarinaansa, mikä saattoi johtua siitä, että heidän elämänhistoriansa tapahtumat sijoittuivat muualla. He olivat

muuttaneet paikkakunnalle lähelle lastaan ja näiden perhettä. Muualta muuttaneet kertoivat vähitellen tottuneensa paikkaan eivätkä valittaneet, koska ulkoiset puitteet ovat hyvät.

”Minä lähdin sitten ... Vähän kaduin silloin kun elinikäiset ystävät jäi sinne.”

Muutettaessa muualle toiselle paikkakunnalle, voivat ystävät jäädä kauaksi. Entisiin ystäviin voi olla yhteydessä puhelimitse tai tietotekniikan välityksellä, mutta se ei haastateltavan mielestä korvaa kanssakäymistä kasvokkain. Paikallisidentiteettiin liittyy kokemus epämuodollisuudesta esimerkiksi naapurissa käynnissä, kun taas muodolliset sosiaaliset suhteet aiheuttavat vierauden tunnetta (Marin 2003, 31).

”Ei tapana muuta kun käyvään vuan sukulaisissa.”

Haastateltava kertoi, että aikaisemmassa asuinpaikassaan olleen vilkasta kanssakäymistä naapureiden kanssa, mutta uudella asuinpaikallaan se on niukkaa. Hän arveli, että uusien tuttavuuksien solmimisessa on täällä erilaiset tavat kuin hänen synnyinseudullaan. Arveltiin myös, että kaupunkioloissa halutaan olla enemmän omissa oloissaan.

5.2 Koti, piha ja lähialue elinpiirinä

Elinpiiri on alue, jossa henkilö liikkuu päivittäin. Sosiaalisen verkoston laajuutta voidaan tarkastella ikäihmisen elinpiiriin kuuluvien vuorovaikutussuhteiden kautta. Fyysinen ympäristö voi tarjota mahdollisuudet sosiaalisen ympäristön kehittymiselle ja toimivuudelle tai ympäristö haasteellisuus, kuten katujen kunto tai mäkiisyys, rajoittaa liikkumista ja siten sosiaalista vuorovaikutusta. Turvattomuuden tunne voi aiheuttaa jopa ulkona liikkumisen pelkoa. (Rantakokko 2013, 414 – 418.)

”Nythän minä vasta syksyllä sain tuon rollaattorin. Eihän mulla ollu mittää keppiäkkää ja muuta. Kyllä se hyvä ol sitten, kun liukkaita ol ja muuta. Turvallisempi ja tukevampi käyvä kaupassa ja ei tarvii kantoo kassia.”

Haastateltavat ovat fyysiseltä toimintakyvyltään kovin erilaisia. Osalla haastateltavista on jokin apuväline ainakin ulkona liikkuesssa. Valta (2008) on tutkinut väitöskirjassaan

iäkkäiden päivittäistä suoriutumista kotona. Tutkimuksen mukaan ikäihmisten suhtautuminen apuvälineiden käyttöön vaihtelee, esimerkiksi osa pitää rollaattorista enemmän ja toiset vähemmän. (Valta 2008, 81.) Apuvälineen ottamista käyttöön saatetaan miettiä pitkään. Kun apuväline on hyväksytty liikkumisen avuksi, ei ole enää pakotettu pysymään kotona, vaan pääsee edelleen liikkumaan tutussa lähiympäristössä. Asuinalueita haastateltavat pitävät rauhallisena ja ikäihmiselle sopivana.

”Thana tämä asuinlaue on. Siinä on puisto. Siinä on metikkö. Muuten on ihana asua. Ikäihmiselle tämä on erityisen tehty sillee, että ...”

Haastateltavien toimintakyky vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten laajalla alueella hän kykenee liikkumaan. Haastateltavien itsenäisen liikkumisen elinpiiri rajoittuu pääasiassa kotiin, piha-alueeseen ja lähiympäristöön. Vain yksi haastateltava kertoi harrastavansa lenkkeilyä päivittäin. Liikkeelle lähdetään pääasiassa asiointimatkalle lähikauppaan ja apteekkiin, joista saa tärkeimmät tarvittavat tavarat ja lääkkeet.

”No tuota en minä kovin hirveen isolla alueella ennää. Tässä on hyvä, kun on kauppa ja apteekki on noin lähellä tuossa.”

Paikallisliikenne kulkee talojen läheltä, mutta haastateltavat eivät enää käytä julkista liikennettä eikä juuri palveluautoakaan. Yksin kauempana liikkuminen on fyysisesti raskasta ja rollaattori on hankala linja-autolla kulkiessa. Vallan (2008) tutkimuksen mukaan asioiden hoitaminen itsenäisesti ja kaupungilla liikkuminen koetaan riippumattomuutena muista (Valta 2008, 81). Tärkeiden asioiden hoitaminen ja lääkärissä ja kokeissa käyntien kuljetusjärjestelyt askarruttivat haastateltavia, koska he eivät enää uskalla tai kykene liikkumaan yksin kovin kaukana. Lasten ja lastenlasten apu on ollut haastateltaville tärkeää asiointimatkoilla lähialuetta kauemmaksi.

”En oo menny noilla julkisilla, mut on aina viety. Jos lähtis vaikka terveyskeskukseen, niin mä varmaan ajasin ohi.”

Haastateltavat eivät liiku paljoa ulkona tai käy harrastuksissa kodin ulkopuolella, joten heidän elämänsä on pääasiassa kotona olemista. Ihmisellä on monia erilaisia koteja elämässään, kuten lapsuuden koti tai kodit, itse perustettu koti tai kodit, vanhuuden koti ja

enkä vanhainkoti. Iäkkäät ihmiset viettävät suurimman osan ajastaan kotona. Vanhuudessa koti on erityisen tärkeä, koska se on vanhan ihmisen tapahtumiensa keskipiste. Kodin merkitykseen sisältyvät keskeisimmät inhimilliset piirteet ja arvot. (Marin 2003, 39 - 40.) Vallan tutkimuksen mukaan ikäihmisten elämässä parasta on kiireettömyys, kun voi lepäillä, rentoutua ja nauttia kodin rauhasta (Valta 2008, 80).

”Minun kyllä aika männöö, minä en välttämättä kaipaa minnekään.”

Kaikki haastateltavat asuvat kodissa, johon he ovat asettuneet vanhuuden iäkseen. Kotona pärjäämistä pohdittiin ja varsinkin toimintakyvyn heikkeneminen edelleen huolestutti. Laitokseen tai palvelutaloon muuttamista ei vielä haluta. Iäkkäät saattavat pitää palvelutaloja tai hoitokoteja ikävinä paikkoina, minne ei vapaaehtoisesti lähdetä (Valta 2008, 78).

”Että minä niin kauan kuin tulen toimeen niin sitten kun jalat pettää ja sitten minä haluan mennä. Sit voi muuttaa muualle.”

”Ite nyt sitten välillä minkä nyt siivoon tai en siivoo. Minä päätän ite.”

Haastateltavat pitävät itsenäistä asumista tärkeänä, koska silloin voi itse päättää tekemisistään ja kotona asuminen koetaan vapaana ja itsenäisenä olemisena. Tyytyväisyyttä tuottaa selviytyminen edes joistakin kotitöistä, mikä ylläpitää toimintakykyä. Haastateltavat ovat tottuneet huolehtimaan kodistaan ja yrittävät edelleen tehdä kaikenlaisia kotiaskareita oman jaksamisen rajoissa. Tekeminen vahvistaa myös itsetuntoa, kun kokee pärjäävänsä (Valta 2008, 79).

5.3 Lapsista ja lastenlapsista tukea

Kaikki haastateltavat olivat olleet avioliitossa, mutta puoliso oli kuollut tai puolisoista oli erottu. Myös läheisiä sukulaisia oli kuollut. Kaikilla haastateltavilla on lapsi tai lapsia sekä lapsenlapsia ja jokaisella haastateltavalla asuu ainakin yksi lapsi paikkakunnalla. Yhdellä haastateltavalla on pieni perhe ja vain yksi lapsi ja lapsenlapsi. Yhdellä haastateltavalla puolestaan on sukua jo neljässä sukupolvessa.

”Ja mulla käy nuo lapset ja niitten perhettä.”

Kolmasikääläisten elämää pohjoisen kaupungeissa -tutkimuksen mukaan ikääntyneiden pääasiallisia verkostotyyppisiä ovat perhe-, sisarus-, ystävyys- ja naapurikeskeiset verkostot sen mukaan keiden kanssa ollaan eniten vuorovaikutuksessa. Usein ikäihmisillä on vahva perhekeskeinen tukiverkosto. (Maranen ym. 2007, 236 – 237; 241.) Tämän tutkimuksen kaikki haastatellut korttelikerholaiset puhuivat lapsistaan ja lapsenlapsista ja kertoivat kanssakäymisestään näiden kanssa. Joidenkin luona käydään usein ja säännöllisesti, joidenkin luona harvemmin. Lasten ja lastenlasten käyntejä ja puheluja odotetaan, koska ikäihmiset haluavat yleensä olla tiiviissä kanssakäymisessä lasten ja lastenlastensa kanssa. Harvat vierailukerrat tai vierailujen peruuntuminen aiheuttavat ikäihmiselle pettymystä. (Valta 2008, 76.) Haastateltavat ovat muihin sukulaisiin, ystäviin ja naapureihin harvemmin yhteydessä kuin perheenjäseniin.

Kärnän (2009) tutkimuksen mukaan ikäihmiset toivovat säännöllistä yhteydenpitoa lapsiin ja näiden asumista lähiympäristössä. Mitä vanhimmista ihmisistä on kyse, sitä enemmän tukea ja apua kotiaskareisiin ja hoivaan toivottaan kodin ulkopuolelta ja useimmiten lapsilta. (Kärnä 2009, 172 – 173.) Sukupolvien välinen vastavuoroinen auttaminen sukupolvisuhteiden välillä on tärkeä voimavara niin yksilö kuin laajemmalla tasolla, koska silloin ikäihmisen yksityisen tai julkisen palvelun tarve ja riippuvuus niistä vähenevät (Maranen ym. 2007, 264).

”Kyllä ne hommoo sitä mitä haluan. Poika on sanonutkii, että ota apua, jos niitä tarvii. Piäsen helpommalla, kun hoitaavat minun asiat.”

”Tuas on tuo ateriapalvelu. Eihän se oo kun viep laatikoat ja toiset tuop. Kyllä se on nopeeta käyntiä kotihoitajatkii.”

Korttelikerholaisten omaiset huolehtivat monista käytännön asioista, kuten hoitavat erilaisia asioita kodin ulkopuolella ja auttavat kotitöissä, esimerkiksi siivoamisessa. Osalla haastateltavista käy siivooja, jotkut ovat ottaneet ateriapalvelun kotiin ja yhdellä haastateltavalla käy kotipalvelu päivittäin. Kotiin otetut palvelut helpottavat arkea, mutta eivät pikapalveluina tarjoa riittävää sosiaalisen vuorovaikutuksen kokemusta haastateltaville.

5.4 Kerhon saavutettavuus

Diakoniatyössä työntekijät ovat vuorovaikutuksessa eri alueilla asuvien ikäihmisten ja heidän omaistensa sekä ikäihmisten asioita hoitavien tahojen kanssa, koska lähiyhteistyöllä pyritään etsimään ikäihmisille sosiaalisen selviytymisen ratkaisuja yksilöä laajemmalta hänen asuinalueeltaan ja yhteisöstä. (Puuska 2012, 128 – 130.) Kotihoidon henkilökunta tietää yleensä paljon ikäihmisten tilanteesta, joten se oli hankkeessa yksi merkittävä taho, kun kartoitettiin ikäihmisten tuen tarvetta eri asuinalueilla. Haastateltavien asuinalueelle perustettu korttelikerho on matalankynnyksen palvelu, joka samalla täydentää muuta palvelutarjontaa. Kerho haluttiin pitää avoimena kaikille alueen ikäihmisille.

”Siinä ol seurakunta. Niin minä vähän ihmettelin, mitenkä ne ties kuhtua sinne kirjeellä oikein, kun se tuli kottiin.”

Haastateltavat olivat mielissään henkilökohtaisesta kutsusta kerhoon. Haastatteluissa ilmeni, että kaikki haastateltavat ovat tyytyväisiä, kun heidän asuinalueellaan aloitettiin ikäihmisten kerhotoiminta. Kerhon hyvä saavutettavuus ihan kodin lähellä on oleellista kerhoon osallistumiselle. Kerhoon pääsyä on helpotettu siten, että kerhon ohjaajat hakevat kotoa ne kerholaiset, jotka eivät liikuntarajoitteen takia itse muuten sinne pääse.

”Se on tossa ihan nurkan takana, niin se on tosiaan korttelikerho. Niin on ihan kiva lähtee tohon, kun sattuu olemaan niin likelläkin. Mä en tiedä tulisko lähdettyä, jos olis jossain muussa paikassa matkan päässä se kerho. Se on tossa niin mukava.”

Haastateltavat olivat havainneet, että tarvetta olisi isommallekin määrälle kerhossa kävijöitä, koska alueella asuu paljon ikäihmisiä. Kerhoon oli kuitenkin riittävästi tulijoita eikä kerhotilassa voi isompi kuin runsaan kymmenen hengen porukka kokoontua kerrallaan.

5.5 Mukavaa yhdessä oloa ja tekemistä

Kerhossa olo koetaan mukavana olemisena ja tuttuina arkisina asioina, kuten kahvitte-luna, jutteluna, seurusteluna tutuksi tulleiden kerholaisten kanssa ja laulamisena. Kerholaisten kokemukset ovat tältä osin vastaavia kuin Korhosen ja kumppaneiden (2009) tutkimuksessa saadut tulokset ikäihmisten kerhokokemuksista. (Korhonen ym. 2009, 203.)

”Kahvinjuonnilla. Eihän sitä muuten piäse alakuun. Onhan meillä aina laulu ja sitten alotuslaulu ja sitten vähän jutellaan ja heilutellaan käsiä.”

Kahvittelu kerhokokoontumiskertojen alkajaisiksi on ollut jokaiselle haastateltavalle tärkeä hetki, jolloin on saanut vaihtaa kuulumiset toisten kanssa ennen varsinaisen ohjelman alkamista. Kuulumisten kyselemisen toisilta ja iloisuuden jälleennäkemisestä voidaan ajatella kuvastavan toisista välittämistä ja tapaamisen merkityksellisyyttä (Haarni 2010, 10).

”Siellähän männöö aika ihan mukavasti par tuntinen toisiin kanssa.”

Haastatteluissa ilmeni, että kerhon ilmapiiri on ollut iloinen ja vapaamuotoinen ja siellä on hyvä porukka. Oleminen koetaan vapaan tuntuiseksi, kun kokee vapautuneisuutta, rauhassa olemista ja sallivaa ilmapiiriä (Korhonen ym. 2009, 203). Kerhon ohjelmaan on kuulunut monenlaista tekemistä, keskustelua ja muisteluhetkiä sekä vierailijoita kerhossa. Kerhon ulkopuolista toimintaa ovat olleet osallistumiset ikäihmisten palvelupäiville ja hankkeen seminaariin, joihin oli järjestetty kuljetus.

”Ihan minä oon tyytyväinen ihan, vaikka ei ois muuta kuin tavallista keskustelua.”

Kerhon ohjelma on suunniteltu yhdessä kerholaisten kanssa heidän toiveittensa ja tarpeiden pohjalta ilman pakkoa osallistua mihinkään järjestelyihin. Ikäihmiset kokevat tällainen vapaaehtoisuuden ilman osallistumisvelvoitetta tapahtumien järjestelyihin vapauttavana (Korhonen ym. 2009, 203). Kerhon kehittämisehdotuksia kysyttäessä kaikki haastateltavat sanoivat olevansa tyytyväisiä kerhon toimintaan nykyisellään eikä kellään haastateltavalla ollut erityisiä toiveita kerhon sisältöön.

”Minä oon suanu sitä mielihyvää, et saa rupertella toisten kanssa.”

Kerhossa käynnistä haastateltavat kertoivat saavansa iloa, virkistystä ja tyydytystä elämänsä. Kerhon jälkeen haastateltava on tuntenut olonsa kymmenen vuotta nuoremaksi. Haastateltavat kokivat, että kerhossa käynti tuo vaihtelua päivään ja on jotain mukavaa, mitä odottaa. Arkielämän rytmittymisen kerhopäivään, ajankohtaisista asioista

keskustelemisen ja kerhon antama vaihtelu arkeen voi auttaa kerholaista pysymään kiinni ajassa ja nykyhetkessä (Korhonen ym. 2009, 204).

5.6 Tukea vertaisilta

Haarnin (2010) tutkimuksen mukaan omaishoitajuus, leskeys, isovanhemmuus ja sotaveteraanisuus ovat esimerkkejä eläkeläisiä yhdistävistä elämäntilanteista ja -kokemuksista (Haarni 2010, 9). Kerholaisille yhteistä ovat sota-ajan kokemukset, useimmille paikkakuntalaisuus, isovanhemmuus, nykyinen yksin asuminen ja elämäntilanne sekä eläminen samassa asuinkorttelissa.

”Kuka on niinku talvisodat läpikäyny. Kun sellasta ol ku kaikesta oli puute.”

Haastateltavien mukaan kaikkein mukavina ja antoisinta kerhossa käynnissä on yhdessä-olo ja toisten kanssa keskustelu. Sosiaalinen vuorovaikutus antaa kerholaille yhdessäolon kokemuksen, joka tarkoittaa hyvin monenlaisia asioita iloisesta jutustelusta vertaisille annettavaan ja vertaisilta saatavaan tukeen. Kerhossa on voitu keskustella kaikenlaisista asioista toisten kanssa. Kerhossa halutaan olla omana itsenä ilman teeskentelyä, ettei mitään huolia koskaan ole.

”Niin se vertaistuki justiin nimenomaan näiden asioiden takia on tärkeä, koska meillä jokaisella on suunnilleen samanlaisia asioita. Niin on kiva jutella keskenään niistä. Ja siellä on mahdollisuus.”

Haastateltavat pitävät kerhon ohjaajia ystävällisinä ja mukavina ihmisinä ja samanarvoisina keskenään. Kerhon vapaaehtoisten vertaisohjaajien rooli kerhotoiminnassa ei nousut haastatteluissa korostuneesti esille tai kerholaiden yläpuolelle, joten heitä pidetään osana ryhmää. Ikäihmiset kokevat, että lähes saman ikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa on helppo jutella, koska näiden lapsuuden, nuoruuden ja työelämän kokemukset ovat ainakin joiltain osin samoilta ajoilta ja näillä on usein samanlaisia kiinnostuksen kohteita. Myös elämäkokemuksensa takia vapaaehtoiset ohjaajat ymmärtävät usein nuoria paremmin ikäihmisiä. (Äyräväinen ym. 2012, 179.) Haastattelujen perusteella ikäihmiset eivät saa perheenjäseniltä sellaista ymmärrystä kuin omanikäisiltä.

”Ja tuota lapset kääp, muuta kaikki. Hyö ellää niin ommoo elämee.”

Toisilta kerholaisilta ja vertaisohjaajilta saadun sosiaalisen tuen lisäksi, kerholaisilla on ollut mahdollisuus seurakunnan henkiseen ja hengelliseen tukeen. Tätä mahdollisuutta pidetään tärkeänä, jos eteen tulee sellainen tilanne, että kokee tarvetta kahdenkeskiseen keskusteluun diakoniatyöntekijän kanssa. Seurakunta kerhotoiminnan taustavoimana vaikuttaa olevan kerholaisista luonnollista ja turvallista, koska monet ikäihmisten sosiaalisen osallistumisen muodot ovat perinteisesti uskonto-peräisiä (Hyypä 2013, 101). Seurakunnan diakoniatyöntekijä, pappi ja lähetystyöntekijät olivat vierailleet kehossa ja kerholaisille oli järjestetty palvelupäiviä seurakuntatalolla.

5.7 Muistelu

Haastateltavien mielestä keskustelu ja erityisesti muistelu on ollut parasta kerhossa. Kerhossa haastateltavilla on mahdollisuus muisteluun ja näitä hetkiä kaikki haastateltavat pitivät hyvin merkityksellisinä. Muistelu nousi esiin kerholaisten haastatteluissa, kun kysyttiin, mitä toisten vertaisten seura merkitsee haastateltavalle. Muistelulle annettiin monenlaisia merkityksiä mm. liittyen ikäihmisten antamaan panokseen yhteiskunnassa, jota tulisi arvostaa. Haastateltavat kertoivat, että haluavat kerhossa muistella ja kertoa omasta elämästä toisten itselle vertaisten ihmisten kanssa.

”No hyvänen aika, kun minä oon semmonen, että minä haluaisin ellee niitä elettyjä elämiä.”

Haastatteluissa ilmeni, että kaikki ihmiset eivät osaa erään haastateltavan mielestä riittävästi arvostaa vanhemman sukupolven Suomen hyväksi tekemää työtä. Ikäihmiset toivovat saavansa edelleen arvostusta osakseen. Erityisesti sekä vaikeat että hauskat sota-ajan tapahtumat ovat säilyneet hyvin ikäihmisten mielissä (Valta 2008, 83). Yhteiskunnan kielteinen vanhuskäsitys voi aiheuttaa ikäihmiselle arvottomuuden kokemusta. Muistelu voi kuitenkin tukea itsearvostusta. Yhdessä muistelu voi antaa ikäihmisille mielekkään ja arvostetun paikan yhteisössä. (Hakonen 2003, 130 – 131.)

”Että ei meitä vanhoja heitetä hukkaan.”

Muistelutyössä voidaan käyttää apuna monenlaista rekvisiittaa, esimerkiksi museoesineitä tai kuvallista materiaalia, kuten kortteja ja valokuvia. Myös musiikki ja erityisesti vanhat laulut virittävät muisteluun. (Hakonen 2003, 134 - 136.) Ohjaajat olivat tuoneet kerhoon vanhoja esineitä ja kuvakortteja entisajoista. Esineiden ja kuvien innoittamina kerholaiset olivat muistelleet, miten ennen elettiin ja tehtiin työtä. Haastateltavilla on halukkuutta siirtää perinnetietoa nuoremmille polville.

”Miten asuttiin ennen ja niistä kun jo siellä kerhossa, separaattoreista ja maitotonkista ja niistä puhuttiin. Että näitä tämmösiä, pääasioita.”

Ikäihmisille on merkityksellistä ja eräänlainen missiotehtävä kertoa nuoremmille entisestä elämäntavasta ja liittää nämä ylisukupolvisten muistojen ja perinteen jatkumoon. Jotkut kirjoittavat päiväkirjaa tai keräävät perinnemateriaalia, mutta joillekin ikäihmisille riittää yhdessä muisteleminen toisten saman ikäisten kanssa. (Korkiakangas 2002, 176 – 177.) Koska haastateltavilla ei ole nykyisessä elämäntilanteessaan riittävästi mahdollisuuksia olla toisten omanikäisten seurassa, koettiin yhdessä muisteleminen kerhossa erityisen tärkeänä.

5.8 Yksinolosta toisten yhteyteen

Yksinolo ja yksinäisyys eivät ole sama asia, mutta tilastollisesti yksin asuvat kokevat muihin verrattuna enemmän yksinäisyyttä. Ikäihmisen oma kokemus vuorovaikutuksen laadusta on usein merkittävämpää kuin ihmissuhteiden määrä tai sosiaalisen verkoston laajuus. Myös sairaudet ja toimintakyvyn heikkeneminen saattavat vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen sekä vanhuusiän mukana tulleet menetykset ja ikätovereiden puute. (Tiikkainen 2006, 9; 35.)

”Eihän kukaan tuu tänne kotiin kysymään, että tarttisiks sä ystävää. Niin sen takia se on mulle niin kauheen tärkeä juttu, että mä pääsen sinne suunnilleen samanikäisten seuraan.”

Ikäihmisillä useinkaan ole enää merkityksellistä sosiaalista tai yhteisöllistä roolia ja asenteet ikäihmisiä kohtaan ovat kielteiset. Erilaisista syistä johtuvat kontaktien ja sosiaalisten suhteiden puuttuminen aiheuttaa yleensä yksinäisyyden kokemusta. Ihmissuhteen laatu

on tärkeää ja yksikin hyvä ja läheinen ihmissuhde riittää suojelemaan yksinäisyydeltä tai tunne aidosta kuulumisesta johonkin yhteisöön. (Saarenheimo 2003, 104 – 105.)

Kotona kellään haastatelluista ei ole ketään ihmistä, jonka kanssa voisivat keskustella. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on oman kotoa lähtemisen varassa tai vierailijoita ja ammattiauttajia odotetaan kotiin käymään. Ikääntyessä ystävyysuhteiden ylläpito tai uusien ystävien saaminen saattaa olla vaikeaa, koska monilla ikäihmisillä sosiaaliset kontaktit ja niiden luominen toimintakyvyn heiketessä vähenevät. Yksi haastateltava kertoi, että yhteydenpito puhelimellakaan ei ole ihan yksinkertaista, koska hän ei ennätä siihen vastaamaan huonon liikkumisen takia eikä huonon näön vuoksi oikein pysty soittamaan eikä kuule kunnolla puhelimessa.

Fyysisesti helpoimmin saavutettavat tuttavat ja ystävät asuivat naapurustossa. Naapureissa ei kuitenkaan juuri vierailta, vaan naapureiden kanssa jutellaan talojen pihassa, mikäli siellä sattuu joku tuttu samaan aikaan liikkumaan. Vaikka kanssakäymistä naapureiden kanssa ei ole paljon, naapureiden liikkumista piha-alueella kuitenkin seurataan.

Kerhossa käynti laajentaa haastateltavien elämänpiiriä, kun he ovat saaneet uusia kokemuksia ja inhimillinen kanssakäyminen on lisääntynyt. Korttelikerhossa haastateltavilla on ollut mahdollisuus tavata naapurustossa asuvia toisia ikäihmisiä ja tutustua heihin sekä kerhon ohjaajiin. Kuten Korhonen ja kumppaneiden (2009) tutkimuksessa, kerhoon osallistuminen on väylä katkaista yksinolo (Korhonen ym. 2009, 204). Kerhossa käynti on ollut kaikille haastateltaville merkityksellistä ja osalle heistä henkisesti ihan elintärkeää.

”Niin se on mulle hirveen tärkeä juttu.”

Ystävien merkitys ikääntyneiden sosiaalisena resurssina on pääasiassa kanssakäymistä, seurustelua ja henkistä tukea (Kärnä 2009, 216). Kerhossa on muodostunut myös kerhon ulkopuolelle ulottuvia ystävyysuhteita, mutta käytännössä osa ei ole vielä tavannut kerhon ulkopuolella. Kerhossa käynti on katkaissut yksinolan ja siellä näkee toisia ihmisiä, mikä on ollut yksin asuville haastateltaville tärkeää. Janssonin (2012) tutkimuksen mukaan ryhmätoiminta edistää ystäväystymistä ja lievittää yksinäisyyden tunnetta, mikä voi jatkua ryhmässä olon jälkeen. Ryhmässä myös ymmärretään toisten yksinäisyyttä. (Jansson 2012, 39; 48.)

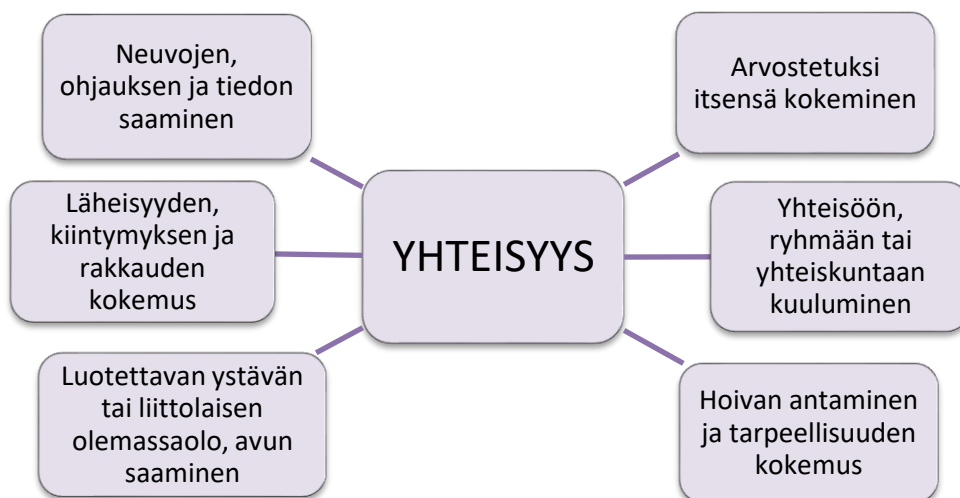
”Niin minä sanoin, että tunnen ihten jo niin vanahks ulopuoliseks, että minulle ei oo vertaisseuraa.”

”... kerto sitä, kun hän niin yksinäinen ol. Tässä suat asu niin monta vuotta jo ja kenenkään kanssa ollu missään tekemisissä.”

Yksinäisyys ei ollut haastattelun teemoja, mutta se tuli esille saman ikäisten seuran puutteena. Kerrottiin esimerkiksi toisen kerholaisen kokemuksista, kun tämä oli sanonut olleensa kovin yksinäinen ennen kuin sai kerhossa uusia ystäviä. Yksinäisyys ilmeni myös puheena tottumattomuudesta yksinoloon tai ulkopuolisuuden tunteena nuorempien perheenjäsenten seurassa.

5.9 Osallisuuden kokeminen

Kerhon vaikutusta yksinäisyyden tunteen poistumiseen ja yhteisyyden kokemista muihin ihmisiin voidaan tarkastella Weissin (1974) teorian (The theretical model of the provisions of social relationships) pohjalta, jota Heikkinen (2013a) on käyttänyt tutkiessaan sosiaalista toimintakykyä ja sen arviointikeinoja. Myös Tiikkainen (2006) on aikaisemmin soveltanut em. teoriaa tutkiessaan vanhuusiän yksinäisyyttä. On erotettavissa kuusi erilaisia sosiaalisen yhteisyyden ulottuvuutta, joiden tulisi täytyä, jotta ihminen välttää yksinäisyyden ja kokee riittävää yhteisyyttä muihin ihmisiin (Weiss 1974; Tiikkainen 2006; Heikkinen 2013a).



KUVIO 1. Yhteisyyden ulottuvuudet

Kerholaiset mainitsivat ja kertoivat haastatteluissa useita yhteisyyden kuuluvuuteen liittyviä tekijöitä. Monet sosiaalisen kanssakäymisen kokemukset, kuten kokemus ryhmään kuulumisesta, luottamuksesta ja mukavan tuntuista yhdessäolosta, voidaan nähdä ilmentävän haastateltujen kerholaisten kokemaa yhteisöllisyyttä, kuten Korhosen ja kumppaneiden kerhokokemustuloksistakin ilmenee (Korhonen ym. 2009, 202). Korttelikerho on ollut ryhmä, joka on mahdollistanut kävijöilleen ryhmään kuulumisen tunteen.

”Tunnen kuuluvan johonni.”

Kerhossa kuullaan ajankohtaisia asioita ja siellä oli käynyt myös ulkopuolisia vierailijoita kertomassa erilaisista ikäihmisiä koskettavista asioista. Kerhossa on ollut mahdollisuus kysyä neuvoa ja saada tietoa itseä askarruttaviin ongelmiin. Kerholaiset on otettu alusta asti mukaan kerho-ohjelman suunnitteluun ilman pakkoa ryhtyä mihinkään järjestelyihin. Kerhossa ikäihmisillä on ollut mahdollisuus osallistua toimintaan voimavarojen sallimissa rajoissa. Kerhon ohjaajat ovat kyselleet kerholaisilta kuulumisia ja heidän mielipiteitään asioihin. Haastateltavat kokivat, että heitä on kuultu. Kailion (2014) pro gradu-tutkimuksen tulosten mukaan toiveiden ja mielipiteiden huomioimisella sekä informaation saamisella on vaikutusta ikäihmisten osallisuuden kokemukseen, mikä myös lisää tunnetta vaikuttamisesta itseä koskeviin asioihin. (Kailio 2014, 60 – 61.)

”On siellä mahollisuus vaikka mihin. Että tuota kaikki suap omia toiveita ja kertoo kuka mitä. Ja että tuota siellä suap jokinainen sanoo mitä haluaa ja jos mitä erikoista asiaa ja toivoo suap vaikka mitä ja ehottaa vaikka mitä.”

Useimmiten kiintymystä ja rakkautta osoitetaan perheenjäsenten kesken, mutta myös läheisissä ystävyysuhteissa (Heikkinen 2013a, 391). Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunnetta on yleensä ystävyysuhteissa, joita kerhotoiminnassa oli alkanut syntyä. Vaikka varsinaista ystävyyttä ei olisi syntynytäkään, voivat tapaamiset tuttavien kanssa olla sosiaalisen kanssakäymisen ja kokemusten vaihtamisen kannalta ikäihmiselle merkityksellisiä (Haarni 2010, 10).

”On lähheisii kerhossa kävijät ja kaikki. Tuntee et ihan lähiystäviä on.”

Kerhossa ollaan lähellä toisia, kosketellaan ja istutaan vierekkäin. Toisiin saatetaan kiintyä ja toisista välitetään. Haastateltavat kertoivat seuraavansa toisten kerholaisten pärjäämistä ja kyselevät vointia. Avun antaminen tarvittaessa lisää antajalleen tarpeellisuuden tunnetta.

”Huolehditaan, jos jotakuta ei oo näkyny. Otetaan selvää, miksi ei oo näkyny.”

Haastateltavat voivat kokea kerhossa ryhmäidentiteettiä, kun he saavat esittää toiveita ja mielipiteitä kerhon sisältöön sekä ottaa esille heitä itseään koskevia asioita. Haastateltava on kokenut, etteivät nuoremmat ole kiinnostuneita ikäihmisten elämänsä eivätkä arvostaiten riittävästi ikäihmisiä. Haastatteluista oli aistittavissa, että kerho on paikka, jossa haastateltavat ovat kokeneet samankaltaisuutta toisten ikäihmisten kanssa ja tulevansa arvosteluksi omana itsenään.

Kysymys haastateltavan omasta panoksesta kerholle oli yllättävä ja omaa antia kerholle vähäteltiin tai kysymykseen ei heti osattu vastata. Vähemmän konkreettista panosta kuten läsnäoloa tai seurustelua toisten kanssa ei ehkä pidetä riittävän hyödyllisenä. Vastaava oman antamisen kokeminen vaatimattomaksi ilmeni Äyräväisen ym. (2012) tutkimuksesta, joka käsitteli vastavuoroisuutta vapaaehtoistyössä. Vastavuoroisuus voi esimerkiksi ilmetä vapaaehtoisten kehumisena, kiitollisuutena, yhteistyöhalukkuutena ja arvostuksena. (Äyräväinen ym. 2012, 178.)

”Siis siellä on kolme vapaaehtoista, yks leipoo ja kaks järjestää niitä askarteluja sun muuta. Niin kyl mä ihmettelen niitä. Toinen jaksaa uhrata toisille omaa aikaansa. Meitä ihmisiä on niin monenlaisia. Kerran ihmettelinkin siellä kun seminaarissa oltiin, niin miten niin jaksaa. Niin hän sano, että hän on saanu ite tästä niin paljon.”

Kerholaisen oma panos toimintaan oli esimerkiksi kerhotilasta huolehtimista, kuten ovien avaamista ja oman erityisosaamisen tuomista kerhoon muiden iloksi. Kerhotoimintaa avustamalla kerholainen koki itsensä tarpeelliseksi, kun sai hyödyntää omia vahvuuksiaan. Vapaaehtoistyön motiiveina on yleisimmin auttamisen halu sekä tekemisen ja sosiaalisten suhteiden kaipuu (Laimio & Karnell 2010, 18). Erityisesti vapaaehtoistyössä toisten auttaminen ja mielekäs tekeminen voidaan nähdä omien voimavarojen hyödyntämisenä ja ns. työroolin jatkamisena varsinaisen työelämän jälkeen.

Osallisuus mahdollistuu ryhmään kuulumisen, sen sisäpuolelle ottamisen, kautta. Osallisuus ei toteudu pelkästään olemalla, vaan täytyy toimia eli osallistua. Osallistumisen tulee tarjota osallistujille todellisia mahdollisuuksia esittää omia näkemyksiä, vaikuttaa ja päättää sekä kantaa vastuuta ja käyttää valtaa, jotta osallisuus toteutuisi. Toisaalta osallistumisen ei tarvitse olla suurisuuntaista toimintaa, vaan se voi olla erilaista pienimuotoista yhteistä tekemistä lähiyhteisössä. (Nivala & Ryyänen 2013, 21 – 32.) Mukana olo, keskusteluun osallistuminen ja omien mielipiteiden kertominen ovat kerholaisten toimintaan osallistumista.

Haastateltavan omaa panosta ja osallisuutta on aktiivinen osallistuminen kerhon toimintaan ja kerholaisten yhteisten asioiden esille tuominen. Kerhossa on voitu mm. ottaa esille kerholaisten asuinympäristön ongelmia. Kailion tutkimuksen mukaan vaikuttaminen ja mielipiteiden huomioiminen lisää ikäihmisen aktiivista toimijuutta ja myönteisten osallistumiskokemusten myötä tunne osallisuudesta ja kumppanuudesta vahvistuu. (Kailio 2014, 61.)

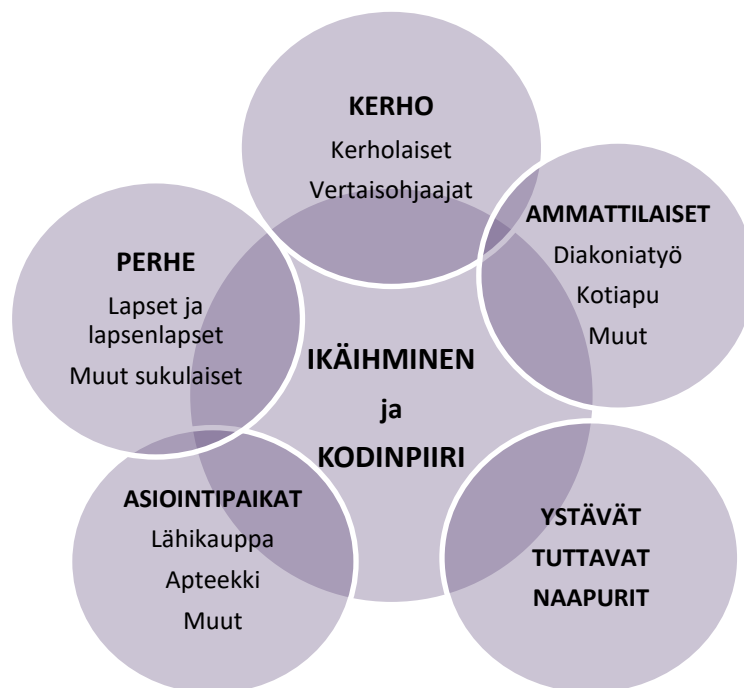
”Kyllä minä oon ite antanu ja toivonu ihan kaikkien puolesta.”

Ikäihmisillä on vaihtelevat mahdollisuudet toimia ja vaikuttaa yhteisössään. Monet vanhoihin ihmisiin kohdistetut erilaiset määrittelyt, odotukset ja säännöt sekä sukupuoli, kulttuuritausta ja yhteiskuntaluokka rajoittavat, estävät tai mahdollistavat ikäihmisten toimimista eri tilanteissa. Jyrkämä (2008) on tuonut ikääntymisen tutkimukseen käsitteen toimijuudesta (agency). Toimijuus on enemmän kuin toimintakyky. Toimijuus on aktuaalista, käytössä olevaa toimintakykyä, jota ajatteleva ja tunteva ihminen mahdollisesti osaa, kykenee ja haluaa käyttää ja mitä mahdollisuuksia ja esteitä hänellä on kulloisessakin tilanteessa. (Jyrkämä 2008, 194 – 199.) Kerhotoiminta on areena, jossa ikäihmisellä voi parhaimmillaan olla mahdollisuus vaikuttaa omiin ja toisten ikäihmisten asioihin. Esimerkiksi toimintarajoitteinen kerholainen pääsee käyttämään käytössään olevaa toimintakykyään, kun häntä autetaan kerhoon menossa ja hän pääsee vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Asenteellisten ja konkreettisten esteiden poistaminen ja oma halu toimia mahdollistavat ikäihmisen toimijuuden yhteisössään.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Kerho haastateltavien sosiaalisen verkoston osana

Sosiaalisessa verkostossaan ikäihminen on tekemisissä toisten ihmisten kanssa ja on osana yhteiskunnan rakenteita. Verkosto on ikäihmisen ihmissuhteiden kokonaisuus, jossa hän vuorovaikutussuhteessa liittyy toisiin ihmisiin ja ylläpitää omaa sosiaalista identiteettiään. Verkosto rakentuu siis sosiaalisesti jäsentensä välisen toiminnan kautta. (Marin 2003a, 78.) Alla on kuvattu pääpiirteissään haastateltujen tämän hetkinen sosiaalinen verkosto, jossa keskiössä on ikäihminen kodissaan.



KUVIO 2. Kerho ikäihmisen sosiaalisen verkoston osana

Ihmisen paikka verkostossa voi muuttua, jolloin verkoston rakenne ja ihmisten väliset suhteet muuttuvat. Iän myötä ihmisen sosiaalinen verkosto, kuten haastatelluilla, muuttuu ja saattaa harveta ikätovereiden kuolemien takia. Menetysten myötä vahvat siteet läheisiin ihmisiin katkeavat, mikä haavoittaa elämäntilannetta. Tällöin tarvitaan apuun verkoston muita henkilöitä. (Marin 2003a, 78; 88.) Perhe lapsineen pienenee useimmiten kahdenhengen taloudeksi ja leskeytymisen myötä yksin asumiseksi. Haastateltavien lähes

kaikki sisarukset ja läheiset sukulaiset ja ystävät sekä monet tutut ja naapurit lähistöllä ovat kuolleet.

Sosiaalisen verkoston harvenemista kompensoi usein lasten ja lastenlasten sukupolvien laajeneminen (Marin 2003a, 78). Haastateltavilla tärkeimmät ihmiset ovat lapset ja lastenlapset perheineen, joihin turvaudutaan monissa arjen asioissa. Lasten ja lastenlasten asuminen kohtuullisen lähellä helpottaa haastateltujen yhteydenpitoa puolin ja toisin. Suhde perheen jäseniin on enemmän tai vähemmän kiinteä, mutta tärkeä. Lapset ovat avun ja turvan antajia. Lasten velvollisuutena ei kuitenkaan pidetä seuran pitämistä iäkkäille vanhemmille (Uotila 2011, 48). Lastenlapset ovat tärkeitä. Haastateltujen lastenlapset ja erityisesti näiden lapset edustavat nykyaikaa, mutta ovat samalla uteliaita kuulemaan entisestä ajasta, josta haastateltavat mielellään kertovat heille.

Vallan (2008) tutkimuksen mukaan ikäihmisten kotona selviytymistä tukee hyvä ympäristö, johon kuuluvat henkiset, sosiaaliset, symboliset ja fyysiset elementit. Näitä ovat läheiset ihmissuhteet, viihtyisä ja esteetön koti ja lähiympäristö sekä henkiset ja luovat voimavarat. Ikäihmisille on tärkeää voida liikkua sekä ulkona että sisällä turvallisesti. (Valta 2008, 107.) Haastatellut eivät tuoneet esille mitään erityisiä ongelmia kodin tai ympäristön esteettömyyteen liittyen. Liikuntakyvyn heiketessä saattaa esimerkiksi talon hissittömyys vaikeuttaa kotoa ulos lähtemistä, jolloin asiointimatkat lähikauppaan tai naapureihin harvenevat, mikä supistaa samalla merkittävästi elinpiiriä ja kodinulkopuolisia sosiaalisia suhteita.

Haastattelujen perusteella sosiaalinen vuorovaikutuksen suunta on enemmän ikäihmiseen päin kuin hänestä ulospäin. Esimerkiksi naapureita ja tuttavuuksia odotetaan mieluummin käymään kuin että itse lähdetäisiin vierailemaan. Toisten vierailuista oltiin kovasti ilahuneita, kun on vielä joku entinen koulukaveri tai naapuri, joka muistaa. Kaukana asuvien sukulaisten tai tuttavien luona ei enää vierailta, vaan yhteydenpito hoidetaan puhelimitse. Haastateltavat olivat varsin tyytyväisiä viettämään aikaa rauhassa kotona. Ajoittain koetaan kuitenkin yksinäisyyttä ja tarvetta toisten seuraan. Kaivataan omanikäistä seuraa.

Iäkkäiden ihmisten sosiaaliset verkostot muuttuvat yksipuolisimmiksi iän myötä. Jäljelle saattaa jäädä vain suhteet läheisiin perheenjäseniin ja toisaalta joudutaan luomaan useita suhteita sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmän viranomaisiin ja työntekijöihin, jotka ovat ikäihmisen tukiverkkona. Kolmannen iän aktiivivaiheessa ikäihminen voi vielä

itse rakentaa itselleen tukiverkkoa naapureista, järjestöyhteyksistä tai vapaa-ajanharrastusten parista. (Marin 2002, 105.) Myöhemmällä iällä siihen tarvitaan toisten apua. Haastateltavien verkostoon kuuluu myös ammattilaisia, kuten kotihoidon henkilökuntaa sekä käyntejä terveystalveissa, mutta nämä vuorovaikutussuhteet eivät ainakaan vielä nouseet päärooliin heidän sosiaalisessa verkostossaan.

Vanhemmalla iällä harrastuksiin osallistuminen riippuu ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista ja niiden saavutettavuudesta (Tiikkainen 2013, 289). Haastateltavien kodin lähellä ei ole ollut riittävästi sopivia vapaa-ajanviettomahdollisuuksia ennen kuin asuintalojen yhteydessä aloitettiin ikäihmisten korttelikerho, jossa seurustelun lisäksi on erilaista viriketoimintaa. Kaikki ikäihmiset eivät koe tarvetta yhteisiin harrastuksiin, vaan mielekästä tekemistä voi olla esimerkiksi lukeminen, musiikin kuuntelu, käsityöt, luonnon tarkkailu tai rauhallinen oleilu (Tiikkainen 2013, 289 sekä kotitöiden tekeminen).

Haastatteluista ilmeni, että tekemisen puute ei ole ensisijainen syy kerhoon osallistumiselle, vaan kerhossa käynti tyydyttää tarvetta olla vuorovaikutuksessa toisten saman ikäisten ja itselle vertaisiksi koettujen kerholaisten ja ohjaajien kanssa. Kerhossa haastateltavat ovat tutustuneet ja ystäväytyneet toisiin kerholaisiin, jotka ovat myös heidän naapureitaan, mikä jatkossa saattaa lisätä myös kerhon ulkopuolisia sosiaalisia suhteita naapurustossa. Kaiken kaikkiaan kerho ja sen mahdollistamat vuorovaikutussuhteet ovat merkityksellinen osa haastateltujen sosiaalista verkosta.

6.2 Kerhokokemukset voimavarojen vahvistajana

Sosiaalisessa verkostossa ikäihminen saa itselleen voimavaroja ja puolestaan antaa voimavaroja toisille (Marin 2003a, 78). Ikäihmisen sosiaaliset verkostot ja lähiyhteisö muodostavat ikääntyneen sosiaalisen ympäristön, jossa yhteenkuuluvuus ja jäsenten välinen luottamus ovat yhteisön sosiaalista pääomaa. (Tiikkainen 2013, 286.) Sosiaalisen verkoston toimivuus ja luottamukselliset ihmissuhteet määrittävät osaltaan ikäihmisen elämänlaatua, koska verkostoon kuuluvat ihmiset tukevat ikäihmistä vanhuuden haasteissa (Maranen ym. 2007, 226). Kerhon mukanaan tuomat uudet tuttavuudet ja ystävyysuhteet korvaavat haastateltujen menetettyjä ihmissuhteita.

Hyvää vanhuutta on toimintakykyisyys ja selviytyminen päivittäisistä arjen vaatimuksista (Valta 2008, 112). Koti ja omassa kodissa asuminen on tärkeää kerholaisille oman vapauden ja itsenäisen pärjäämisen takia perheenjäsenten avustuksella ja kotiin otettujen tuki- palvelujen avulla. Kotona asuminen varmistaa myös nykyisten sosiaalisten suhteiden säilymistä. Tärkeää on päästä hoitamaan omia asioitaan lähikauppaan tai kävelylle ja tavata pihalla sattumalta naapureita. Kerho joka toinen maanantai on tärkeä syy lähteä kotoa toisten pariin, mikä on merkittävä lisä haastateltavien sosiaalisessa verkostossa.

Kuuluminen kerholaisten ryhmään vahvistaa kerholaisten kuulumista yhteisönsä. Se on kerholaisten yhteistä kollektiivista voimavaraa, jota heillä on kerhossa mahdollisuus käyttää korttelin ikäihmisten asioiden esille tuomiseen. Kerhotoiminta osallistumisareena voi mahdollistaa osallisuuden kokemusta. Vaikuttaminen asioihin lisää omanarvontuntoa ja kokemusta osallisuudesta, mikä antaa kokemuksen itsestä arvokkaana yhteisön jäsenenä.

Haastatellut kertoivat saavansa kerhossa käynnistä virkistystä ja iloa – hyvää oloa. Kerhossa käynti voi torjua pahaa oloa, jota aiheuttavat mm. turvattomuuden tunne, elämisen raskaus suruineen, yksinäisyys ja päivien yksitoikkoisuus (Valta 2008, 88 – 89). Haastateltavat kokevat ainakin ajoittain yksinäisyyttä, mitä kerhon vuorovaikutussuhteet helpottavat, kun kerhopäivä katkaisee yksinolon. Haastattelujen perusteella kerhossa saatavat ihmiskontaktit saattavat riittää torjumaan yksinäisyyden. Myös tietoisuus siitä, että naapurustossa asuu läheisiä kerhotuttavuuksia antaa turvallisuuden tunnetta yksin asuville kerholaisille.

Kerhossa saadaan tukea ja ymmärrystä omaan elämäntilanteeseen. Kerholaiset kokevat, että toisilla kerholaisilla on samankaltaisia kokemuksia kuin heillä itsellään, mikä koetaan vertaisuutena. Kerhossa on voitu puhua ikäihmisiä koskettavista vaikeista asioista, joita toiset vertaiset ymmärtävät aidommin kuin muut ihmiset. Haastatelluille oli myös tärkeää tieto mahdollisuudesta keskustella kahdestaan diakoniatyöntekijän kanssa.

Haastateltavilla on paljon eletyn elämän kokemusta, kulttuurista pääomaa, jota he halua- vat jakaa edelleen perheenjäsenille perinnetietona ja muistella menneitä aikoja toinen toistensa kanssa kerhossa. Myös vahva paikallisidentiteetin kokemus on voimavara, joka on tunnetta kuulumista tuttuun yhteisöön ja kotiin. Tunnesiteen puuttuminen paikkakun- taan tai kaupunginosaan saattaa aiheuttaa vierauden kokemusta.

Merkittävä hyvän mielen tuoja ovat hauskat ja hyvät muistot (Valta 2008, 82-83). Muistelulla on tärkeä sija haastateltavien elämässä. Ikääntyneiden pääomaa on heidän vanhuuden kehitystehtävään kuuluvien prosessien kautta syntynyt tietoisuus eletystä elämästä (Koskinen 2004, 69 – 70). Hyvää oloa antaa aikaisemman elämän merkityksellisyyden ymmärtäminen, mitä jäsennetään muistelemalla. Menneitä muistellen ymmärretään nykyistä elämää sekä maailman tapahtumia. Yksinkin voi muistella, mutta haastateltavat kokevat yhdessä muistelun erityisen antoisana, mikä on ollut heistä kerhon parasta antia.

6.3 Kerhotoiminnan kehittäminen

Haastatteluissa oli tarkoitus saada esiin kerholaisten toiveita myös kerhon sisällölliseksi kehittämiseksi, mutta kehittämis ehdotusten anti jäi vähäiseksi tässä tutkimuksessa. Ehkä asiaa ei ollut etukäteen paljoa mietitty eikä toiveita osattu äkkiseltään kertoa, kun kerhoon oltiin yleisesti ottaen hyvin tyytyväisiä. Haastateltavien puheesta tuli esiin joitakin yksittäisiä epäkohtia.

Yhtenä epäkohtana voidaan pitää erään haastateltavan mainintaa, että puheensorina kerhossa on välillä niin kovaa, ettei kuule omia ajatuksiaan. Toisen haastateltavan mielestä kisailutilanne, jossa heitettiin palloa ja tehtiin muuta vastaavaa, oli ollut sekava. Toinen koki, ettei ollut jossakin tilanteessa ollenkaan mukana. Muu kuin pöydän ääressä tapahtuva toiminta saatetaan kokea erilaisena ja hankalana. Erään haastateltavan mielestä häntä oli suostuteltu tekemään sellaista, mitä ei olisi halunnut. Haastateltava saattoi kokea hyvää tarkoittavan kannustuksen painostuksena. Hänen mukaansa kaiken tekemisen pitää olla vapaaehtoista. Sovitusta kerho-ohjelmasta poikkeaminen oli eräälle haastateltavalle pettymys, kun hän oli valmistautunut asiaan etukäteen eikä hänen ennako-odotuksensa toteutunut sillä kerhokerralla. Haastateltavalle oli muistellessa tullut mieleen ikäviä muistoja, joita haastateltava ei pystynyt sanomaan ääneen ja jakamaan mieltä painavaa asiaa toisten kanssa. Kerhosta jokaisen pitäisi voida lähteä huojentuneena ja hyvällä mielellä kotiinsa, ettei mikään asia jää vaivaamaan mieltä kahden viikon päähän seuraavaan kerhokertaan asti. Kerholaiset ovat yleisesti hyvin tyytyväisiä kerhoon ja kiitollisia kerhotoiminnasta eivätkä siksi halua valittaa ohjaajille epäkohdista. Toimintaa kohtaan saattaa kuitenkin olla monenlaisia odotuksia, joista ei aina osata tai haluta suoraan kertoa.

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 3) esitetään kootusti esille tulleet epäkohdat ja parannusehdotukset.

TAULUKKO 3. Kerhon toiminnan epäkohtia ja kehittämisehdotukset

| Haastatellun kokemus | Epäkohta | Parannusehdotus |
|--|---|---|
| ei kuule omia ajatuksi- aan puheensorinalta | Meluisuus | <ul style="list-style-type: none"> - hiljennetään ja rauhoitetaan tilanne - varataan riittävästi aikaa - puheajan jakaminen - ei liian hankalaa tekemistä - kerholainen voi esim. jollakin merkillä tai äänellä keskeyttää meluisan tai hankalan tilanteen |
| tilanne oli sekava, en ollut siinä mukana | Tekemisen vaikeus | |
| ei ennättänyt kertoa kaikkea | Ajan riittämättömyys | |
| suostuteltiin tekemään, suostuteltiin mukaan | Kannustuksen kokeminen painostuksena | <ul style="list-style-type: none"> - tekeminen ja osallistuminen ovat vapaaehtoisia - huomioidaan kerholaisten erilaisuus |
| kerho-ohjelmasta poikkeaminen oli pettymys | Sovitusta kerho-ohjelmasta poikkeaminen | <ul style="list-style-type: none"> - ilmoitetaan muutoksista etukäteen - perustellaan muutokset |
| ei voinut kertoa ikäviä muistoja | Tunteiden ilmaisun vaikeus | <ul style="list-style-type: none"> - sallitaan myös ikävien tunteiden ilmaiseminen - varmistetaan, ettei jää paha mieli kerhon jälkeen - käytetään hymiöitä |
| ei halua moittia ohjajia, ei kerrota epäkohdista | Kielteisten asioiden esille tuomisen arkuus | <ul style="list-style-type: none"> - muutetaan ongelmat tavoitteiksi - kehitetään palautteen antamisen tapoja |
| ei ole mitään toiveita kerhon sisällöksi | Toiveiden kertomisen vaikeus | <ul style="list-style-type: none"> - kehitetään menetelmä ideointiin |
| <ul style="list-style-type: none"> ➔ Yhteiset pelisäännöt (huoneentaulu) ➔ Asiakaspalautteet ➔ Kerholaiset mukaan toiminnan suunnitteluun | | |

Kerhon toiminta on vertaisohjaajien vastuulla, mutta seurakunnan diakoniatyö on taustaorganisaationa ja järjestää mm. vierailijoita kerhoon sekä palvelupäiviä, joihin kerholaisten on mahdollista osallistua. Vertaisohjaajien tuesta huolehditaan. Diakoniatyöntekijä on tiiviissä yhteistyössä vertaisohjaajien kanssa ja on heidän tukena. Vertaisohjaajien työohjauksellinen ryhmätapaaminen, jossa ovat mukana kaikkien korttelikerhojen ohjaajat, järjestetään kaksi kertaa vuodessa. Tämä tapaaminen toimii samalla alueellisena

hyvien käytänteiden jakopaikkana. Vertaisohjaaja koulutuksia on ollut useita, joista viimeisin syksyllä 2016. Diakoniatyö järjestää vertaisohjaajien koulutusta jatkossakin ja diakoniatyöntekijät levittävät tietoa koulutusmateriaalista edelleen laajemmalle. (Kuulumisia IkäArvokas)

IkäArvokas-hankkeessa on mallinnettu hyviä käytänteitä mm. korttelikerhojen mallinnus ja vertaisohjaajakoulutuksen materiaali tulee sakasti.evl.fi-sivustolle diakoniatyön käyttöön valtakunnallisesti sekä osittain myös Kehittämiskeskus Tyynelän kotisivuille.

Vertaistukiryhmissä kertyy paljon kokemusasiantuntemusta ihmisten arjesta, mutta tämä kokemustieto ei useinkaan päädy hyvinvointipalveluja suunnittelevien käyttöön. Tarvitaan kumppanuusrakenteiden luomista vertaistoimijoiden ja ammattilaisten kesken, koska korttelikerho ikäihmisten vertaistoimintana ja julkinen palvelujärjestelmä sivuavat vanhustyötä ja samaa asiakasryhmää. Vertaisohjaajat eivät ole ammattilaisia, joten julkisen sektorin tai seurakunnan ammattilaisten tehtäviin kuuluu asiantuntijatiedon antaminen ryhmiin. Julkisen sektorin toimijat voisivat hankkia tietoa vertaisryhmätoiminnasta, sisällyttää sen omiin hyvinvointipalveluohjelmiin ammattilaispalvelujen rinnalle sekä tiedottaa vertaisryhmätoiminnasta ja mahdollisesti ohjata ryhmiin. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 82 – 84.) IkäArvokas-hankkeessa julkinen sektori on ollut eri paikkakunnilla yhteistyökumppanina ja tullut mukaan toimintaan mm. tilajärjestelyjen osalta.

Tarvitaan myös yhteistyötä kerhotoiminnasta eniten hyötyvien ikäihmisten löytämiseksi. Tutkimuksessa tuli ilmi, että on olemassa ikäihmisiä, jotka ovat muuttaneet vanhemmalla iällä paikkakunnalle, jolloin heillä ei välttämättä ole juuri minkäänlaista sosiaalista verkostoa asuinpaikassaan. Nämä muuttaneet ihmiset ovat yksi ryhmä, joka tulisi tavoittaa mahdollisimman pian ja tiedottaa heille myös vertaistuen mahdollisuudesta erilaisissa ikäihmisten ryhmissä. Tämän tutkimuksen mukaan juuri vanhimmat yksinasuvat tai yksinäiset ikäihmiset ovat henkilöitä, joita tulee edelleenkin ohjata kerhotoimintaan. Kerhotoiminta voi olla parhaimmillaan ennaltaehkäisevää toimintaa tukemalla ikäihmisen hyvinvointia ja pärjäämistä mahdollisimman pitkään kodissaan.

Julkinen palvelujärjestelmä järjestää ikäihmisille päivätoimintaa, jota ei kuitenkaan voida tarjota kaikille. Toiminta on maksullista ja on kestoltaan muutaman tunnin mittainen. Lisäksi kotona asuville kävijöille tulee useimmiten järjestää myös kuljetus. IkäArvokas-

hankkeen myötä seurakunnan diakoniatyö on yhdessä muiden toimijoiden kanssa perustanut korttelikerhoja, jotka täydentävät julkista palvelutarjontaa. Kerhot ovat helposti saatavuttavia ikäihmisten asuinalueilla, mitä haastateltavat pitivät tärkeänä. Heidän mielestään kerhon kahden tunnin pituus oli sopiva, koska sen ajan jaksaa hyvin olla mukana toiminnassa. Toiveena oli, että kerho kokoontuisi joka viikko joka toisen viikon sijaan. Olemassa olevaa kerhotilaa voisi käyttää useammankin lähialueen ikäihmisten kerhon kokoontumispaikkana, kun diakoniatyö löytää ja kouluttaa lisää vapaaehtoisia vertaisohjaajia. Haastateltavien kertoman mukaan alueella asuu paljon ikäihmisiä ja he ovat kuulleet kyselyjä kerhoon pääsystä, joten tarvetta kerhotoiminnan lisäämiselle edelleen on olemassa.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimusprosessin arviointi

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan monin käsittein ja terminologia voi vaihdella eri lähteissä. Luotettavuutta voidaan arvioida erolaisin kriteerein, joita ovat luotettavuus eli totuudellisuus, siirrettävyys eli sovellettavuus, riippuvuus, vahvistettavuus ja saturaatio eli kylläntyminen. (Kananen 2015, 352 – 355.) Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arvioinnissa on keskeistä tutkittavan ilmiön tunnistaminen eli tutkimusongelma nimetään ja tutkimuksen tarkoitus perustellaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140).

Tässä tutkimuksessa on pyritty totuudellisuuteen tekemällä tutkimustyö eli koko prosessi huolellisesti ja mahdollisimman hyvin perehtyen aihepiiriin. Tutkijan itsensä vilpittömän toiminta on ennen kaikkea takeena tutkimuksen luotettavuudelle. Tutkimustulosten pitäisi olla päteviä ja samankaltaisia, vaikka joku muukin tekisi vastaavan haastattelututkimuksen (Uusitalo 2001, 23 – 25).

Tutkimushaastattelut olivat vapaaehtoisia ja haastateltaville kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet. Haastateltavat olivat hyvin paikkaan ja aikaan orientoituneita ja ymmärsivät, miksi haastattelu tehtiin. Haastatteluissa on pyritty välttämään kysymyksiä, joilla olisi ohjailtu tietynlaisiin vastauksiin, kun haastateltavat saivat kunnolla aikaa vastata vapaasti kysymyksiin. Tutkimusta varten tehtiin viisi yksilöhaastattelua, mikä on riittävä määrä, koska laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoituksenmukaista etsiä yleistettävää tietoa (Alasuutari 2007, 231).

Koska laadullisessa tutkimuksessa ymmärretään ilmiötä, on siirrettävyyden sopivuutta harkittava aina erikseen uuden kohteen kohdalla. (Kananen 2015, 352 – 355.) Tämän tutkimuksen tavoitteena on ollut ymmärtää kerhossa käyvien antamia merkityksiä kyseisen kerhotoiminnan vaikutuksista heidän itsensä kokemina. Tuloksista voi ehkä aavistella jotain yleispätevää, mutta tulokset eli ikäihmisten kokemukset ovat kuitenkin aina yksilö- ja tilannekohtaisia.

7.2 Eettiset kysymykset

Tutkimus on eettistä ja luotettavaa, kun se tehdään hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tieteen etiikassa on kysymys hyvästä tutkimuksen tekemisestä, tutkimusongelman valinnasta, tiedonkeruun keinoista sekä tavoiteltavista tutkimuksen tuloksista. Hyvä tutkimus on kaikilta vaiheiltaan laadukkaasti tehty ja avoimesti raportoitu. Aineiston keruun menettelytapojen tulee olla eettisesti kestäviä ja viestintä tuloksista on vastuullista. Tutkittavien suostuvaisuus tutkimukseen varmistetaan ja heidän yksityisyytensä suojataan. Tutkimustulokset esitetään puolueettomasti. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 125 – 132.) Tutkimuksen teko on eettisesti haastavaa koko tutkimusprosessin ajan tutkimuksen suunnittelusta sen julkaisemiseen asti. Tässä tutkimuksessa on lähdetty siitä, että haastateltavat ovat parhaat asiantuntijat omassa asiassaan, joten heidän kokemustietonsa on ollut tutkimuksen lähtökohtana.

Haastattelut olivat täysin vapaaehtoisia eikä ketään painostettu haastateltaviksi. Haastattelija tutustui kerholaisiin alustavasti kerhotoiminnan alkuvaiheessa, jolloin kartoitettiin kerholaisten toiveita toiminnan sisällöksi. Toisen kerran haastattelija vieraili kerhossa, kun sovittiin haastattelun ajankohdasta jokaisen haastateltavan kanssa henkilökohtaisesti. Näin haastateltavat olivat tutustuneet alustavasti haastattelijaan, joka ei ollut enää niin vieras itse haastattelutilanteessa. Samalla haastateltavat tulivat tietoiseksi, että haastattelu liittyi hankkeen kerhotoimintaan. Haastateltaville annettiin haastattelijan puhelinnumeroa ja kerrottiin, että haastattelijaan voi ottaa yhteyttä, jos jokin asia haastattelussa on jäänyt askarruttamaan. Haastateltaviin ikäihmisiin suhtauduttiin hienotunteisesti ja kunnioitettiin heidän yksityisyyttään. Haastateltavien anonymiteetti on suojeltu koko tutkimuksen ajan ja suojellaan tutkimuksen julkaisemisen jälkeen. Tutkimuksessa ei myöskään yksilöidä paikkakuntaa ja kerhoa, jota tutkimus koskee.

Tämä tutkimus on pyritty tekemään hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti tieteellisesti luotettavasti ja analyysissä on hyödynnetty koko aineisto sekä raportointi on tehty mahdollisimman vastuullisesti. Tutkimuksen haastatteluaineistoa on hyödynnetty objektiivisesti jättämättä pois mitään oleellista. Haastatteluaineistoa on analysoitu sekä kokonaisuutena että esitetty eroavaisuuksia havainnollistamiseksi yksittäisiä vastauksia, mikä on kirjoitettu auki raporttiin.

7.3 Tutkimustulosten arviointi ja jatkotutkimusaiheet

Haastateltujen sosiaalinen verkosto ja vuorovaikutussuhteet olivat kohtuullisen helposti kartoitettavissa haastattelukysymyksiin. Sitä vastoin vuorovaikutussuhteiden laatu ja tyydyttävyys haastateltavalle oli vaikeammin arvioitavissa. Haastateltavat olivat motivoituneita haastatteluun ja he kertoivat varsin vuolaasti elämäänsä liittyvistä asioista. Vastaukset tutkimuskysymyksiin löytyivät useimmiten epäsuorasti haastateltavien puheesta eikä välttämättä aina suorana vastauksena kysymykseen, joten päätelmät ovat tutkijan omaa tulkintaa haastatteluaineistosta. Monet käsitteet, kuten vertaisuus tai kuulluksi tuleminen, eivät välttämättä ole ikäihmisten jokapäiväisiä käsitteitä. Näitä asioita kysyttiin niin, että asia tuli haastateltaville ymmärretyksi. Tarttumalla haastateltavan joihinkin merkityksiin ja tarkentamalla asiaa aineistoon olisi saanut vielä lisää monipuolisuutta.

Haastattelu ei tuottanut kerholaisten mielipiteitä kerhotoiminnan kehittämiseksi, mikä voi johtua siitä, että kysymys oli haastattelun viimeinen eikä siihen siksi enää jaksettu paneutua. Haastateltavia ei haluttu painostaa miettimään asiaa. Voi olla myös, että haastattelu ei ylipäänsä ole hyvä tapa toiminnan ideointiin. Haastattelussa ei tarkoituksella kysely mitään ikäviä asioita tai kerhotoiminnan epäkohtia, jotta haastattelu pysyisi miellyttävänä tapahtuma.

Tässä tutkimuksessa on tarkasteltu ikäihmisten sosiaalista vuorovaikutusta ja sosiaalisia verkostoja pääoma- eli resurssinäkökulmasta. Ikääntyneellä on aineellisia ja henkisiä voimavaroja käytettävissään yhteiskunnan suomien mahdollisuuksien rajoissa. Pääomat eivät jakaudu koskaan tasaisesti, vaan resurssien käyttöön vaikuttavat sosiaaliset ja yksilölliset tekijät. Pääoma-ajattelu perustuu ihmisten toimeliaisuudelle ja aktiivisuudelle, mitkä neljännessä ikävaiheessa ovat rajalliset. (Marin 2002, 100; 108.) Tämän tutkimuksen haastatteluaineisto antoi viitteitä, että em. teorian pohjalta voisi tarkastella kerholaisten sosiaalista verkostoa ja heidän voimavarojaan.

Vanhuuden kahtiajako iän perusteella voi vaikuttaa ikäihmisen kannalta sekä myönteisiin että kielteisiin odotuksiin, kun kolmasikä nähdään yhteiskunnallisesti merkittävänä voimavarana ja neljäsikä kurjuutena (Marin 2002, 116). Osa haastatelluista kerholaisista on jo varsin iäkkäitä ja ikäluokittelun mukaan kuuluivat ns. neljänteen ikävaiheeseen, jolloin toimeliaisuus on vähäisempää ja toisten apu on enemmän tai vähemmän tarpeen arjessa

selviytymiseksi. Teorian pohjalta on havaittavissa, että vanhimpien tai toimintakyvyltään heikompien kerholaisten aktiivisuus oli vähentynyt heidän aikaisempaan elämänvaiheeseen verrattuna. Yksin kotiin jääminen voi toimintakyvyn entisestään huonotessa aiheuttaa sosiaalisen verkoston supistumisen liiaksi toisten hoivan ja ammattiauttajien varaan. Ihmisten lokeroiminen pelkän iän mukaan ei kuitenkaan kerro koko totuutta, vaan hyvin moninaiset seikat vaikuttavat ihmisen elämään vanhemmalla iällä. Kuten Marin (2002) sanoo, tulee vanhojen ihmisten arvo nähdä heidän toimintakykyään ja toimeliaisuuttaan laajemmin ja monipuolisemmin. Tulisi nähdä ne henkiset ja psyykkiset prosessit, jotka ovat vanhuuden elämänvaiheen voimavaroja. Silloin on kyse syvemmästä näkemyksestä ihmisyyteen. (Marin 2002, 108; 116.) Se voi olla ihmisen toimintakyvyn heikkenemiseen, kuoleman läheisyyteen ja toisista riippuvuuteen liittyvien vanhan ihmisen kokemusten kuuntelua ja ymmärtämistä.

Jotta ikääntyviä kansalaisia voidaan tukea erilaisin yhteiskunnallisoin toimin, on oltava näkemys hyvästä vanhuudesta. Perinteisesti vanheneminen ja vanhuus on lääketieteellistetty. Voimavara-ajattelun mukaan vanhuus nähdään laajemmassa sosiokulttuurisessa yhteydessä. Tunnistamalla ikääntyneiden voimavarat voidaan järjestää erilaisia toiminnan areenoita, joilla ihmiset pääsevät käyttämään voimavarojaan. Esimerkiksi tutkittu kerhotoiminnan vapaaehtoistyö ja vertaistuki ovat toimintaa, jossa ikääntyneiden kansalaisten panos on korvaamatonta. Ikäihmisten muistelu ja hiljainen tieto sekä kulttuuriperinteen välittäminen ovat ikäihmisten sosiokulttuurista voimavaraa yhteisössä. Asuinpaikan ja kodin merkitykset, sosiaalinen verkosto sekä perhe ja isovanhemmuus ovat ikäihmisten sosiaalista pääomaa. Kollektiiviset, sosiokulttuuriset ja ympäristöön liittyvät voimavarat voidaan nähdä psyykkisiä voimavaroja tukevin. (Koskinen 2004, 77 – 80.)

Yhteisöllisyyden ja ikäihmisten osallisuuden lisääminen vaatii yhteisiä toimia asuinalueilla. Tulisi pohtia, missä määrin yhteiskunta ja ympäristöt syrjäyttävät ikäihmisiä (Tiikkainen 2013, 286). Vaikka ikäihmisiä on paljon, eivät kaikkein vanhimmat ikäihmiset yleensä liiku kovin paljoa kodin ulkopuolella eivätkä ole enää aktiivisesti vaikuttamassa itseään koskevaan päätöksentekoon yhteiskunnassa. He jäävät usein näkymättömäksi yhteisössään. Ikäihmisten etsiminen kodeistaan ja tuominen yhteisön piiriin, kuten IkäArvokas-hankkeen toimilla on saatu aikaiseksi, osoittaa konkreettisesti ikäihmisten omassa lähiyhteisössä toteutettavaa huolenpitoa ja kiinnostusta vanhoista ihmisistä.

Tässä tutkimuksessa esiin tullut merkittävin muutos, jonka ikäihminen oli kokenut sosiaalisissa suhteissaan, oli muuttaminen vanhalla iällä uudelle paikkakunnalle. Tämän tutkimuksen tuloksista ilmeni, etteivät haastateltavat melko pitkäänkin uudella paikkakunnalla asuneina olleet vielä päässeet riittävästi vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa, mikä altistaa yksinäisyydelle ja pahimmillaan syrjäytymiselle yhteisössä. Tutkimus osoittaa, että osa haastateltavista on kerhossa solminut uusia ystävyys-suhteita, jotka olivat osalle kerholaisista heidän ainoita saman ikäisiä ystäviä asuinpaikkakunnalla. Ehkä juuri nämä kerholaiset ovat hyötyneet eniten kerhotoiminnasta. Tutkimuksen tulokset todensivat, että ikäihmiset kokevat yksinäisyyttä ainakin ajoittain. Tarve omanikäisten seuraan oli suurta, joten kerhotoiminta tuntui olevan monen haastateltavan kohdalla vastaus tähän tarpeeseen. Jatkotutkimusaineena kiinnostavaa olisikin selvittää, miksi ikäihmiset muuttavat elämänsä loppuvuosiksi uudelle asuinalueelle sekä miten muuttaminen vaikuttaa heidän elämäänsä ja millä keinoin ammattilaiset, vapaaehtoistyöntekijät ja asuinalueen ihmiset voisivat edesauttaa ikäihmisten liittymistä osaksi asuinyhteisöään.

Hankkeen tavoitteina on ollut ikäihmisten osallisuuden vahvistaminen ja yhteisöllisyyden lisääminen. Yksinkertaisimmillaan osallisuutta on olla jonkin osana ja kokemus kuulumisesta ryhmään. Tutkimustulosten mukaan kerhosta ja kerholaisista on muodostunut ryhmä, johon he kokevat kuuluvansa. Kerhon mahdollistama sosiaalinen vuorovaikutus toisten ikäihmisten kanssa on kerholaisille erityisen merkityksellistä. Ehkä hankkeen tavoitteena on ollut myös lisätä ikäihmisten osallisuutta laajemmin lähiyhteisönsä toimintaan, mitä tutkimuksen tulokset valottavat hieman. Kerhossa on kuultu kerholaisten mielipiteitä ja voitu ottaa esille heitä askarruttavia asioita. Kuitenkaan kanssakäyminen kerhon ulkopuolella toisten kerholaisten kanssa ei ollut vielä siihen mennessä mitenkään merkittävästi lisääntynyt, mutta toiveita ja orastavaa vuorovaikutuksen lisääntymistä oli havaittavissa haastateltavien puheesta. Haastattelujen perusteella on havaittavissa, että haastateltavien sosiaalinen verkosto ei ole enää kovin laaja, mutta kerhossa käynnin myötä haastateltavilla on ollut paremmat mahdollisuudet olla vuorovaikutuksessa omanikäisten vertaisten kanssa kuin aikaisemmin. Kerho on siten monipuolistanut haastateltavien sosiaalista verkostoa ja rikastuttanut kerholaisten elämäänsä.

LÄHTEET

Alasuutari, H. 2007. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Vaajakoski: Vastapaino.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Bourdieu, P. 1986. The Forms of Capital. Teoksessa Richardson, J. G. (toim.) Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education. New York: Greenwood, 241 – 258.

Eskola, J. 2015. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 185 – 206.

Etsivä työ meillä ja muualla. Raportti suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2015. Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto (Valli).

Green, L. 2010. Understanding the life course: Sociological and psychological perspectives. Cambridge: Polity.

Haarni, I. 2010. Eläkeläisten kohtaamispaikat tekemisen ja tapaamisen yhteisöinä. Gerontologia (1), 3 – 13.

Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, 130 – 137.

Haverinen, R. 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta – ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosio-kulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: PS kustannus, 219 – 242.

Heikkinen, R-L. 2013. Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Tampere: Duodecim, 237 – 244.

Heikkinen, R-L. 2013a. Sosiaalinen toimintakyky ja sen arviointikeinot. Gerontologia 27(4), 386 – 396.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hurme, H. & Metsäpelto, RL. 2004. Iäkkäiden sukupolvisuhteet perheissä. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY, 514 – 528.

Hyyppä, M.T. 2013. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Tampere: Duodecim, 101 – 109.

IkäArvokas. Luettu 1.3.2015.
<http://www.tyynela.fi/ika-arvokas>

- Jansson, A. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen. Tutkimus ystäväpiiritoiminnasta. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.
- Jantunen, E. 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkinen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 85 – 98.
- Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, 94 – 103.
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia (4), 190 – 203.
- Jyrkämä, O. & Huuskonen, P. 2010. Ammatillaiset vertaistoiminnan tukena. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa 2010. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER palvelut Oy, 81 – 85.
- Kailio, A-L. 2014. Kotona asuvien ikäihmisten osallisuus hyvinvointipalveluiden suunnittelussa. Sosiaalityön pro gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskunta- ja kauppatieteiden tiedekunta.
- Kananen, T. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202.
- Kanniainen, M.; Myllymäki, E. & Silvennoinen, A. 2015. Toimintaympäristön kartoitusraportti. IkäArvokas – etsivää ja osallistavaa vanhustyötä hanke (2014 – 2016). Luettu 1.3.2016.
<http://www.tyynela.fi/69-ikaarvokas-materiaalia>
- Korhonen, M., Hietanen, H. & Lyyra, T-M. 2009. Iäkkäiden henkilöiden kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa. Gerontologia (4), 200 – 208.
- Korkiakangas, P. 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi, 173 – 204.
- Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Kautto, M. (toim.) Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Edita Prima Oy, 24 – 90.
- Koskinen, S. 2007. Kyliltä kaupunkeihin. Teoksessa Koskinen, S., Hakapää, I., Maranen, P. & Piekkari, J. (toim.) Kolmasikäisten elämää pohjoisen kaupungeissa. Kaupunki Elvi -hankkeen tutkimustuloksia. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 1 – 14.
- Kuulumisia IkäArvokas-hankkeesta. Luettu 1.3.2016.
<http://www.tyynela.fi/55-kuulumisia-ikaarvokas-hankkeesta>
- Kärnä, S. 2009. Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämänselontalon seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 166.

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa 2010. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER palvelut Oy, 9 – 19.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (Vanhuspalvelulaki 980/2012)

Lassett, P. 1996. A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age. London: Macmillan Press.

Leemann, L. & Hämäläinen, R-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden koordinaatiohanke (Sokra). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 14.5.2016.
<http://www.thl.fi/sokra>

Maranen, P., Koskinen, S. & Ruotsalainen, P. 2007. Kolmasikäisten sosiaaliset verkostot. Teoksessa Koskinen, S., Hakapää, I., Maranen, P. & Piekkari, J. (toim.) Kolmasikäisten elämää pohjoisen kaupungeissa. Kaupunki Elvi -hankkeen tutkimustuloksia. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 226 – 274.

Marin, M. 2000. Vanhusten sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma hyvän vanhenemisen ehtona. Gerontologia 14 (1), 37 – 42.

Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi, 89 – 117.

Marin, M. 2003. Elämän paikallisuus ja paikat. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, 22 – 43.

Marin, M. 2003a. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, 72 – 93.

Nivala, E. & Ryytänen, S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja (14), 9 – 41.

Puuska, K. 2012. Diakoniatyö ryhmissä ja lähiyhteisöissä. Teoksessa Gothóni, R., Helasvuo, R., Kuusimäki, K. & Puuska, K. (toim.) Kantakaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja.

Rantakokko, M. 2013. Kotiympäristöstä elinpiiriin: ympäristön arviointimenetelmät iäkkäiden ihmisten toimintakykytutkimuksessa. Gerontologia 27(4), 414 – 421.

Rantala, I. 2015. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 108 – 133.

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. Helsinki: WSOY.

Silvennoinen, A. 2015. Yksinäisyydestä yhteisöllisyyteen. Diakonia (3), 46 – 47.

STM 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013: 11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto.

Tedre, S. 2007. Vanhuuden vahvat ja avuttomat. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: PS-kustannus, 95 – 120.

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalisesta ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. *Studies in Sport, physical Education and Health* 114. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Tampere: Duodecim, 284 – 290.

Tornstam, L. 1982. Resursbegreppet och åldrandet. Teoksessa Tornstam, L., Odén, B. & Svanborg, A. *Äldre i samhället – förr, nu och i framtiden. Del 1: Teorier och forskningsansatser*. Stockholm: Liber Förlaget, 60 – 124.

Tornstam, L., Odén, B. & Svanborg, A. 1982. *Äldre i samhället – förr, nu och framtiden. Del 1: Teorier och forskningsansatser*. Stockholm: Liber Förlaget.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, terveystieteiden laitos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Uusitalo, H. 2001. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Juva: WS Bookwell Oy, 21 – 25.

Vaarama, M. 2013. Kaikenikäisille Hyvä Suomi. Sukupolvipolitiikalla sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävään hyvinvointiyhteiskuntaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Copy-Set Oy.

Valta, A. 2008. Iäkkäiden päivittäinen suoriutuminen kotona. Teoreettinen malli iäkkäiden kotona asuvien päivittäisestä suoriutumisesta kotisairaanhoidajien ja iäkkäiden näkökulmasta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Weiss, R.S. 1974. The Provision of social Relationships. Teoksessa Rubin, Z. (toim.) *Doing into others*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, 17 – 26.

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisten arki. Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Väitöskirja. Yhteiskunta- ja kauppatieteiden tiedekunta. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Äyräväinen, I., Lyyra, T-M., Lintunen, T. & Rantanen, T. 2012. Vastavuoroisuus ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä apua saaneiden henkilöiden kokemana. *Gerontologia* 26 (3), 172 – 182.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

TAUSTATIEDOT

Nimi, ikä, sukupuoli, siviilisäätö, asuminen (yksin/toisen kanssa)

KYSYMYKSET

Sosiaalinen vuorovaikutus

Millaiseksi koette elämäne tällä hetkellä asuinympäristössänne? Minkä verran liikutte kodin ulkopuolella ja missä? Keihin olette yhteydessä ja kuinka usein?

Korttelikerhoon osallistuminen

Kuinka usein käytte kerhossa? Onko Teillä vaikeuksia kerhoon lähtemisessä?

Kuulluksi tuleminen kerhossa

Miten kerhonojajaajat ovat kuunnelleet kerholaisten mielipiteitä ja toiveita? Onko Teidän mielipidettä kuultu kerhossa?

Vertaisuus

Mitä Teille merkitsee, että saatte olla kerhossa suunnilleen omanikäisten kanssa? Mitä se on antanut Teille? Mitä annettavaa Teillä on ollut toisille kerholaisille?

Kerhotoiminnan vaikutukset

Mikä on ollut parasta kerhossa? Miten kerhoon osallistuminen on vaikuttanut elämäänne? Miten kerhoon osallistuminen on vaikuttanut kanssakäymiseen muiden kanssa kerhon ulkopuolella?

Kehittämisehdotukset

Mitä toiveita Teillä on korttelikerhotoiminnan kehittämiseksi?