

”KAHTA PUOLTA HIOTAAN”

Mitä ikäihmiset kertovat sosiaalisista suhteistaan?



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Lahdensivu, sosiaalialan koulutus

Syksy, 2017

Maarit Luitparo

Sosionomi AMK
Lahdensivu

Tekijä	Maarit Luitparo	Vuosi 2017
Työn nimi	"Kahta puolta hiotaan" Mitä ikäihmiset kertovat sosiaalisista suhteistaan?	
Työn ohjaaja	Päivi Mäntyneva	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mitä ikäihmiset kertovat sosiaalisista suhteistaan sekä miten ikäihmisten sosiaalista osallisuutta voidaan vahvistaa. Tavoitteena oli selvittää, keiden kanssa he pitävät yhteyttä, miten yhteyttä pidetään, kuinka usein tavataan tai soitellaan ja mikä merkitys yhteydenpidolla on hyvinvoinnin kannalta. Tutkimuksessa selvitettiin myös järjestötoiminnan sekä vapaaehtoistoiminnan osuutta ja merkitystä heidän elämässään.

Tutkimus toteutettiin laadullisena teemahaastatteluna. Tutkimusaineisto kerättiin haastatteleamalla viittä Eläkeliiton Etelä-Hämeen piirin paikallisyhdistysten toimintaan osallistuvaan ikäihmistä. Haastattelujen analysoinnissa käytettiin teemoittelua.

Opinnäytetyössä tuli ilmi, että ikäihmisten sosiaaliseen verkostoon kuuluu omien sukulaisten lisäksi naapureita, vanhoja ystäviä ja harrastuksiin liittyviä ihmisiä. Vaikka verkosto on ajan myötä harventunut, uusiakin ihmisiä on solmittu. Vaikka varsinaisesti uusia ystäviä ei etsitä, ne ovat kuitenkin tervetulleita, jos niitä löytyy. Järjestöjen tarjoama toiminta on erittäin tärkeää ikäihmisten sosiaalisen elämän edistäjänä. Eniten ikäihmisiä huolestutti heidän oman terveytensä säilyminen ja mahdollisuus päästä kulkemaan itsenäisesti kodin ulkopuolelle.

Avainsanat Ikääntyminen, yksinäisyys, osallisuus, osallistuminen, sosiaalinen verkosto

Sivut 33 sivua, joista liitteitä 1 sivu

Degree Programme in Social Services
Lahdensivu

Author	Maarit Luitparo	Year 2017
Subject	Elderly people's accounts of their social connections	
Supervisor	Päivi Mäntyneva	

ABSTRACT

The aim of the Bachelor's thesis was to find out what the elderly people recount about their social relationships and how to reinforce their social inclusion. The goal of this thesis was to examine who the elderly people are in touch with, how often they meet or call each other and what is the meaning of these contacts in terms of their wellbeing. This study also examined the role and meaning of voluntary work and organizational activities in their lives.

The thesis was carried out as a qualitative theme interview. The material for the study thesis was gathered by interviewing five elderly people who are members of the local associations of Eläkeliitto (Pension Union) in southern Tavastia region. The interviews were analyzed using thematic analysis.

The thesis indicates that the elderly people's social network consists of their own relatives, neighbours, old friends and people they know through their hobbies. Even though the network has gradually decreased, new relationships have also been formed. Although the elderly people are not actively seeking, they welcome new friends, if they happen to find some. The activities provided by various organizations are very important for improving elderly people's social life. The elderly people were most concerned about maintaining their own health and being able to move about outside their homes.

Keywords Ageing, loneliness, participation, association, social connection

Pages 33 pages including appendices 1 page

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Opinnäytetyön lähtökohdat.....	1
1.2	Työelämäyhteys	2
1.2.1	Eläkeliitto	2
1.2.2	Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri ry.....	2
1.2.3	Eläkeliiton Etelä-Hämeen piirin yhdistykset.....	3
1.2.4	Yhdistystoiminnan piirteitä ja havaintoja.....	3
2	TUTKIMUKSEN TIETOPERUSTAA.....	4
2.1	Ikääntyminen ja yksinäisyys	4
2.2	Osallisuus ja osallistuminen	6
3	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	7
3.1	Rakkauden merkitys	7
3.2	Sosiaaliset suhteet osana hyvinvointia	7
3.3	Ystävien ja yhteisöllisyyden osuus mielekkäässä elämässä	8
3.4	Vanhuksien kokemuksia yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista	8
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	9
4.1	Tutkimuskysymykset	9
4.2	Tutkimusmenetelmä	10
4.3	Aineiston hankinta	11
4.4	Aineiston analyysi.....	13
5	TUTKIMUSTULOKSET	15
5.1	Ikäihmisten sosiaalinen verkosto	15
5.2	Uusia sosiaalisia suhteita	16
5.3	Järjestötoiminnan merkitys ikäihmisten sosiaalisissa suhteissa	17
5.4	Yksinäisyyden kokemuksia	18
5.5	Vapaaehtoistoiminnan merkitys ikäihmisille	19
5.6	Sosiaalisen osallisuuden vahvistaminen	21
5.7	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	23
6	POHDINTA.....	26
6.1	Tutkimuksen johtopäätökset	26
6.2	Jatkotutkimusaiheet.....	28
6.3	Omat kokemukset tutkimuksesta	29
	LÄHTEET	31

Liitteet

Liite 1 Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Ympärilläni on aina ollut ikäihmisiä. Ensin lapsuudessani omat isovanhempani asuivat samassa taloudessa perheeni kanssa. Tällä hetkellä yli 80-vuotiaat äitini ja anoppini kuuluvat läheisesti elämääni. Opintoihini kuuluvista harjoitteluista tein suurimman osan ikäihmisten parissa, joten olikin melko luonnollista, että teen opinnäytetyöni heidän elämästään.

Toivoin samalla, että saisin uusia näkemyksiä ja ajattelun aiheita, mikäli hakeudun ikäihmisten pariin tulevalla työurallani.

1.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyön lähtökohdana on tutkia, mitä ikäihmiset kertovat sosiaalisista suhteistaan, sosiaalisesta verkostostaan ja mikä merkitys näillä on heidän hyvinvointinsa kannalta. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on myös saada vastauksia siihen, miten ikäihmisten sosiaalista osallisuutta voidaan vahvistaa.

Kiinnostukseni aiheeseen heräsi syksyllä 2016, kun luin Helsingin Sanomien yleisönosastolta useita kirjoituksia, joissa kerrottiin ikäihmisten yksinäisyydestä ja vaikeuksista löytää ystäviä, joiden kanssa voisi viettää aikaa ja jakaa ajatuksia. Usein taustalla oli tilanne, että oma aviopuoliso tai ystävä oli jo kuollut, eikä uusia suhteita ollut tullut tilalle. Kirjoituksista jäi sellainen mielikuva, että ainakin osalla ikäihmisistä on vain vähän tilaisuuksia solmia uusia ihmissuhteita sekä toisaalta ylläpitää entisiä sosiaalisia suhteita.

Aiheesta oli kirjoitettu jo aiemmin listaamalla erilaisia keinoja, joilla voi torjua yksinäisyyttä. Näissä keinoissa keskityttiin oman perheen ja ystävien voimaan. Tämän jälkeen palstalla julkaistiin kirjoituksia, missä ihmetellään, mistä voisi iäkäs, aktiivinen, menevä rouva löytää miespuolisen kumppanin tai muistisairasta miestään hoitava 'elävä naisleski' voisi löytää ystävän.

Lehdessä eräs mieslesken poika kirjoitti, että haluaisi isänsä löytävän ystävän, joka lievittäisi isänsä yksinäisyyttä. Tässä tapauksessa isä kyllä asui palvelutalossa, mutta siitä huolimatta vietti aikaansa lähes kokonaan yksin, koska ei ollut löytänyt samanhenkistä keskusteluseuraa. Poika oli järjestänyt tapaamisen nuoruuden aikaisen tyttöystävän kanssa ja heillä oli heti alkanut juttu luistaa. Harmillista, että liian pitkä välimatka esti tapailun jatkumisen.

Kirjoituksissa ehdoteltiin erilaisia keinoja, millä voisi tunnistaa sellaiset ihmiset, jotka haluavat löytää uusia ystäviä, kumppaneita tai tuttavuuksia. Yhtenä keinoja tarjottiin neilikkaa rintapielessä, jonka viesti olisi: Minä kaipaan ystävää. Ehdottaja ajatteli, että vaikka kauppareissulla voisi kohdata

jonkun toisen samanlaisen ja ehkä jatkossa yhdessä voisi parantaa kumppanin elämänlaatua. Samalla saattaisivat kivut ja kolotukset jäädä takalalle ja yksinäiset ikäihmisetkin taas innostuisivat elämästä ja elämisestä.

Tilanteen tekee hankalaksi vielä se, että naiset elävät miehiä pidempään. Tämä johtaa tilanteeseen, että erityisesti naiset joutuvat elämään ilman puolisoa. Uuden kumppanin löytäminen ikäihmisten kohdalla on haastavaa, koska oman ikäiset miehet ovat yleensä varattuja. Tämä on iso ongelma, koska yli 55-vuotiaista naisista vain kymmenen prosenttia haluaa elää ilman kumppania. (Valvanne & Tuohino 2016, 120.)

1.2 Työelämäyhteys

Yhteistyökumppanikseni tutkimukselleni sain Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri ry:n. He innostuivat ajatuksestani ja yhteistyössä heidän avullaan löysin tarvittavat vapaaehtoiset haastateltavat. Vapaaehtoisten haastateltavien löytäminen yhdistyksen piiristä oli yllättävän helppoa. Haastateltavat olivat innostuneita tutkimuksestani ja tuntuivat olevan mielellään mukana sen tekemisessä.

1.2.1 Eläkeliitto

Eläkeliitto on Suomen suurin eläkeläisjärjestö. Järjestö valvoo ikäihmisten etuja sekä tarjoaa palveluja ja yhdessäolon mahdollisuuksia. Eläkeliitossa toimii lähes 130 000 jäsentä, 20 piiriä ja 403 paikallisyhdistystä. (Eläkeliitto n.d.a.)

Eläkeliitto tarjoaa monipuolista vapaaehtoistoimintaa ikäihmisten arjen tueksi ja hyvän elämän saavuttamiseksi. Tarjolla on lisäksi erilaisia yksinäisyyttä ehkäiseviä kursseja esimerkiksi leskeksi jääneille ja eronneille jäsenille. Heille järjestetään sopeutumiskursseja, jotta muuttuneessa elämäntilanteessa ei tarvitsisi jäädä yksin. Myös vertaistuki on tärkeää näissä elämän kriisitilanteissa. (Eläkeliitto n.d.b.)

1.2.2 Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri ry.

Eläkeliiton Etelä-Hämeen piirin tarkoituksena on alueen eläkeläisten ja eläketurvaa tarvitsevien henkisten ja aineellisten etujen valvominen. Se toimii sitoutumattomana eläkeläisjärjestönä ja muun muassa järjestää monipuolista toimintaa jäsenilleen. (Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri ry. 2017a.)

Yksi Eläkeliiton Etelä-Hämeen piirin tärkeimmistä tehtävistä on toimia tiedonjakajana ja eräänlaisena yhdyssiteenä Eläkeliiton ja paikallisyhdistysten välillä. Myös yhteydenpito muihin eläkeläisten järjestöihin sekä tiedotustoiminta jäsenilleen kuuluu oleellisena osana piirin toimintaan. (Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri ry. 2017a.)

1.2.3 Eläkeliiton Etelä-Hämeen piirin yhdistykset

Eläkeliiton Etelä-Hämeen piirillä on 20 jäsenyhdistystä (Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri n.d.). Yhdistykset tekevät paikallista yhteistyötä paikkakunnillaan kuntien, seurakuntien, vaikuttajien sekä eri yhteisöjen kanssa (Eläkeliitto n.d.c).

Yhdistystoiminta edistää terveyttä ja elämänlaatua, koska yhteisöön kuuluminen lisää osallisuutta, luo turvallisuutta ja edistää itsenäistä selviytymistä (Eläkeliitto n.d.c). Eläkeliiton Etelä-Hämeen piirin yhdistysten toimintaan kuuluvat esimerkiksi Tarinatuvat, erilaiset harrastekurssit, risteilyt, retket, konsertit ja kilpailut (Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri ry. 2017b).

1.2.4 Yhdistystoiminnan piirteitä ja havaintoja

Järjestötoiminnan, jossa ihmiset haluavat olla mukana, pitää olla puhuttelevaa, kiinnostavaa, innostavaa ja mukavaa. Sen pitää tuntua ihmisistä heidän omalta jutultaan, tuottaa konkreettista hyötyä, kehittää, opettaa ja voimaannuttaa. Sen pitää olla myös laadukkaasti tuotettua ja hinnaltaan mahdollista suurille joukoille. (Harju 2010, 213.)

Osallistuin muutamaan toimintatapahtumaan ja mieleeni jäi osallistujien innokkuus ja aktiivisuus. He olivat erittäin kiinnostuneita asioita ja ottivat esille mieltään painavia seikkoja tai muuten kiinnostavia kohteita. Näissä tapahtumissa oli mukana eri alojen asiantuntijoita, jotka kertoivat työstään ja vastailivat osanottajien kysymyksiin. Tilaisuudet olivat sekä sosiaalisia kohtaamisia että hyödyllisiä tiedonjakamistilanteita. Näytti siltä, että ainakin näissä tapahtumissa hyvän järjestötoiminnan piirteet ja vaatimukset täyttyivät erinomaisesti.

Näissä tilaisuuksissa tuli hyvin esille myös ikäihmisten oma halu osallistua. He tekivät kysymyksiä esiintyjille ja olivat selvästikin tietoisia ajankohtaisista uutisista ja muista asioista. Heillä oli erilaisia huolenaiheita, jotka eivät rajoittuneet vain ikäihmisten asioihin vaan olivat myös laajemmin yhteiskuntaa koskevia. Näiden tilaisuuksien perusteella voisi sanoa ikäihmisiä sellaiseksi väestön osaksi, joka kantaa huolta koko yhteiskunnasta, myös lapsista.

Koska tarkoitukseni oli etsiä vapaaehtoisia haastateltavia näistä tilaisuuksista, esittelin osanottajille tutkimukseni tavoitteet ja pyysin yhteystietoja heiltä, jotka halusivat ottaa osaa tähän tutkimukseen. Tämä onnistuikin ennako-odotuksiani paremmin ja sain haluamani yhteystiedot haastatteluja varten. Tämä osoitti mielestäni sen, että ikäihmiset ovat enakkoluulottomia ja sopivan uteliaita uusia asioita kohtaan.

2 TUTKIMUKSEN TIETOPERUSTAA

Ikäihmisten sosiaalisten suhteiden käsittelyssä keskeisiä käsitteitä, joita kannattaa tarkastella lähemmin, ovat ikääntyminen, yksinäisyys, osallisuus ja osallistuminen. Avaan näitä käsitteitä tässä luvussa, koska niiden osuus ikäihmisten hyvinvoinnin kannalta on merkittävä.

2.1 Ikääntyminen ja yksinäisyys

Suomessa ikääntyneiksi tilastollisesti lasketaan kaikki 65 vuotta täyttäneet ihmiset. Tämä perustuu siihen, että 65 on yleinen eläkeikä. Tämä ei kuitenkaan ole ainoa tulkinta vanhuuden alkamisesta, sillä biologinen, fysiologinen, psykologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen ikä ovat tämän ilmiön eri ulottuvuuksia. (Vernerinen 2017.)

65 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä kasvaa tulevaisuudessa maassamme nopeasti. Vuoden 2016 lopussa heitä oli 20,9 prosenttia väestöstä ja ennusteen mukaan vuonna 2030 heitä on jo 25,6 prosenttia väestöstä (Tilastokeskus 2017). Koska ikääntyneiden määrä jatkaa kasvuaan, heidän hyvinvointinsa merkitys kasvaa samalla. Tämä on yhteiskunnan kannalta sekä sosiaalinen että taloudellinen tekijä, koska hyväkuntoiset ikäihmiset ovat yhteiskunnan voimavara.

Vain joka kolmas 70 – 74 -vuotias kokee olevansa vanha. Toimintakykyyn perustuva ikääntymiskäsitys määrittääkin vanhuuden alkavan vasta 75-vuotiaana. Kronologinen ikä tarkoittaa kalenteri-ikä kertymistä. Fysiologinen ja biologinen ikä riippuu ihmisen kunnosta. Subjektiiviseen ja kulttuuriseen ikään vaikuttavat ihmisen omat tuntemukset ja yhteisön odotukset. (Vernerinen 2017.)

Usein vanhuuden alkamista ajatellaan lääketieteellisestä ja biologisesta näkökulmasta, jolloin korostuu toimintakyvyn laskun ja ikääntymisen välinen suhde. Tätä ajatusmallia enemmän terveyttä korostava malli on niin sanottu terveyslähtöinen ajatusmalli, joka ottaa huomioon toimintakyvyn kehittymismahdollisuudet myös vanhemmalla iällä. Tämän mukaan toimintakyky kehittämällä voidaan ehkäistä monia iän tuomia vaivoja ja sairauksia. Tämä kannustaa kuntouttavaan ja toimintakykyä ylläpitävään toimintaan myös ikäihmisten kohdalla. (Vernerinen 2017.)

Suomessa asuu yksin noin 350 000 yli 65-vuotiaista. Yksin asuminen aiheuttaa jo sinällään melkoisia haasteita, koska esimerkiksi asumiskustannukset ovat yksin asuvalle suuremmat ja tästä voi aiheutua toimeentulovaikeuksia. Jos ei ole ylimääräistä rahaa, kodin ulkopuolelle lähteminen on vaikeaa. (Suomen Mielenterveysseura 2017.)

On arvioitu, että jatkuvaa yksinäisyyttä tuntee vain 4-5 prosenttia yli 65-vuotiaista ja ajoittaista yksinäisyyttä tuntee peräti joka kolmas yli 65-vuotias. Yksinäisyyden tunteminen palvelutalossa selittyy sillä, että yksinäisyyttä voi tuntea, jos elää sellaisten ihmisten keskellä, jotka eivät tunnu merkityksellisiltä. (Suomen Mielenterveysseura 2017.)

Yksinäisyyden kokemus ja sosiaalinen eristäytyminen ovatkin kaksi eri asiaa, vaikka ne usein ilmenevätkin samanaikaisesti. Ihminen voi kokea yksinäisyyttä toisten ihmisten joukossa. Toisaalta monet yksin asuvat ja vähemmän ihmisten kanssa tekemisissä olevat ihmiset eivät välttämättä koe itseään yksinäisiksi. (Saaristo, 2011, 131.)

Yksinäisyys voi johtua tuttavaverkoston harvenemisista, kumppanin menettämisestä, peloista tai vaikeuksista luoda sosiaalisia ihmissuhteita. Myös pitkät välimatkat saattavat aiheuttaa sen, että yhteydenpito toisiin ihmisiin hankaloituu tai jopa loppuu. Riidat ja välirikot voivat lopettaa ennen hyvinkin läheisiä ihmissuhteita. (Suomen Mielenterveysseura 2017.)

Vanhusten yksinäisyys on yksi tärkeä osasy vanhusten masennuksessa. Pakon edessä yksinäisenä vietetty vanhuus saattaa synkistää koko elämäntarinan. Yksinäinen vanhus saattaa tuntea itsensä tarpeettomaksi ja taakaksi läheisilleen. Tilanne voi johtaa siihen, että hän ei osaa enää nauttia harvoista tilaisuuksista, joissa hän tapaa läheisiään vaan pilaa hetken liialla yrittämisellään hermostuttaen itsensä ja muut. (Nevalainen, 2009, 28 – 29.)

Yksinäisyys voi vaikuttaa myös terveyteen. John T. Cacioppon ja William Patrickin teoksessa *Loneliness, Human Nature and the Need for Social Connection* on esitelty viisi kausaalista yhteyttä terveyden ja yksinäisyyden välillä. Nämä yhteydet ovat terveyskäyttäytyminen, stressialttius, stressin huomaaminen, fysiologiset stressin voittamiskeinot ja univaikeudet. (Cacioppo & Patrick 2009, 99 – 103.)

Yksinäisten ihmisten on huomattu usein laiminlyövän terveyttään sekä fyysistä kuntoaan. Tämä johtuu siitä, että heiltä puuttuu ympäriltään ihmisiä, jotka kannustavat terveelliseen elämäntapaan ja itsekuriin. Yksinäisillä ihmisillä on enemmän ongelmia sosiaalisissa suhteissaan, esimerkiksi naapureiden ja perheidensä kanssa. (Cacioppo & Patrick 2009, 99 – 103.)

Cacioppo ja Patrickin mukaan yksinäisten elämänilo on vähäisempää ja heidän aktiivisuutensa on heikompaa kuin väestöllä keskimäärin. Tutkimusten mukaan heidän kehossaan on enemmän stressihormonia kuin keskimääräisesti muilla ihmisillä sekä he selviytyvät ongelmistaan heikommin. Yksinäiset ihmiset nukkuvat huonosti, millä voi olla erittäin vakavia vaikutuksia muuhun terveyteen. (Cacioppo & Patrick 2009, 99 – 103.)

2.2 Osallisuus ja osallistuminen

Osallisuudella tarkoitetaan osallistumisen mahdollistamaa tunneperustaista ja yhteenkuuluvuuteen pohjautuvaa kokemusta. Tässä kokemuk- sessa ihminen voi vaikuttaa niihin asioihin, jotka koskevat häntä itseään ja ympäristöään ja hän voi toimia siinä sitoutuneesti ja aktiivisesti. (Rouvi- nen-Wilenius 2013.)

Terveyden kannalta on hyödyllistä kokea kuuluvansa jonkinlaiseen ihmis- ten verkostoon. Kaikki sosiaaliset roolit, kuten esimerkiksi sitoumukset ja velvoitteet, ovat tärkeitä, koska ne vahvistavat joukkoon kuulumisen tun- netta. Osallisuus liittyy merkittävästi välittämiseen sekä arvostetuksi että kunnioitetuksi tulemiseen. (Valvanne & Tuohino 2016, 118.)

Sosiaalinen osallisuus käsitetään usein syrjäytymisen vastakohtaksi sekä keinoksi edistää tasa-arvoista yhteiskuntaa, oikeudenmukaisuutta ja yh- denvertaisuutta (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015, 3). Syrjäytynyt ih- minen ei tunne olevansa tarpeellinen kenellekään ja syrjäytymisestä voi ai- heutua paljon erilaisia ongelmia, kuten masennusta ja muita sairauksia.

Yhteiskunta kannustaa ikäihmisten osallistumista jo aivan taloudellisista- kin syistä. Vapaaehtoistoiminta ja esimerkiksi omaishoitajana toimiminen on suoraa säästöä, koska muuten tämä toiminta kustannettaisiin yhteis- kunnan omista varoista. Osalle ikäihmisistä aktiivinen eläkeikä on suora jatkumo työelämän jälkeen, mikäli hänen kuntonsa sen sallii.

Ikäihmisten mahdollisuuksia osallistumiseen tarjoavat esimerkiksi erilaiset järjestöt, yhteisöt, seurakunnat ja kunnat. Näille toiminnoille on yhteistä se, että toiminta on vapaaehtoista ja yleensä ohjattua. Tarjonta on moni- puolista, vaihtelevaa sekä muuttuu kysynnän perusteella. Eri tahot voivat järjestää samantyyppistä toimintaa eri kohderyhmille, kuten esimerkiksi jumppia ja liikuntatilaisuuksia. Tällainen toiminta virkistää mieltä ja lisää hyvän olon tunnetta.

Osa ikäihmisistä järjestää omatoimisesti aktiivista tekemistä, kuten esi- merkiksi lenkkeilyä naapureiden kanssa, ostosreissuja kimppekyydillä tai vaikka syömässä käyntiä ystäväporukalla. Tällainen toiminta vaatii paljon omaa aktiivisuutta ja myös hyvää kuntoa. Usein juuri sairaudet estävät ikäihmisten kohdalla hyvää kuntoa vaativan harrastustoiminnan.

Osallistumisen roolit voivat vaihdella laidasta laitaan sitoutumisen as- teesta riippuen. Joku voi olla kahvinkeittäjä tai kuuntelija, kun taas joku voi olla tilaisuuden järjestäjä ja vetäjä. Tyypillinen mukaan menemisen prosessi on, että aluksi mennään mukaan oman kiinnostuksen, uteliaisuuden tai mukaan pyytämisen takia, joka johtaa toimintaan tutustumiseen ja säännölliseen osallistumiseen. Tämä voi johtaa edelleen vastuullisempiin tehtäviin. (Haarni 2010, 99).

3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Ikäihmisten sosiaalisia suhteita ja niiden vaikutusta heidän hyvinvointiin on tutkittu paljon eri näkökulmista. Aihe on ollut suosittu varsinkin opinnäytetöiden keskuudessa, mutta myös pro gradu-tutkimuksia löytyy näistä aiheista useita. Esittelen tässä luvussa valitsemani tutkimukset, jotka liittyvät ikäihmisten rakkaussuhteisiin, sosiaalisiin suhteisiin osana hyvinvointia, ystävien ja yhteisöllisyyden osuuteen mielekkäässä elämässä sekä vanhuksien kokemuksiin yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista.

3.1 Rakkauden merkitys

Jenny Lång ja Emmi Pöyhönen ovat tutkineet opinnäytetyössään, miten rakkaus vaikuttaa ikäihmisten elämään ja hyvinvointiin. Heidän tutkimuskohteena ovat olleet yli 65-vuotiaat ikäihmiset, jotka pohtivat omia kokemuksiaan rakkaudessa ja parisuhteessa kirjoittamalla vapaamuotoisia kirjoitelmia.

Opinnäytetyön mukaan toverillisuus ja kumppanuus ovat erittäin merkityksellisiä asioita rakkaudessa ja parisuhteessa. Tästä mainitsivat kaikki tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset kirjoittamissaan kirjoituksissaan. Vaikka seksi oli vähentynyt ikääntymisen myötä, läheisyys oli sitä vastoin lisääntynyt. Useampi kirjoittaja piti parisuhdettaan tässä ikävaiheessa toverillisena yhteiselona. (Lång & Pöntinen 2012.)

Tutkimuksessa sivuttiin yksinäisyyden tuntemista. Mielenkiintoista oli, että yksikään tutkimukseen osallistuneista ihmisistä ei ollut tuntenut varsinaista yksinäisyyttä. Varsinkin ystävien ja harrastusten mainittiin ehkäisevän yksinäisyyttä. Uuden parisuhteen solmimista vanhemmalla iällä ei pidetty mitenkään kummallisena. (Lång & Pöntinen 2012.)

3.2 Sosiaaliset suhteet osana hyvinvointia

Kaisu Jussilan opinnäytetyössä on tutkittu, miten sosiaaliset suhteet vaikuttavat kotona asuvien ikäihmisten hyvinvointiin, sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen. Hänen tutkimuskohteenaan ovat olleet 75 – 80 -vuotiaita ikäihmisiä. Heillä kaikilla oli lapsia.

Tässä tutkimuksessa havaittiin, että sosiaaliset suhteet ovat merkittävä osa tutkittavien hyvinvointia. Yhteydenpitotavalla ei ole väliä, se voi tapahtua vaikka vain puhelimella. Tärkeintä on, että sosiaalisia suhteita ylläpidetään. (Jussila 2013.)

Perhesuhteet olivat tässä tutkimuksessa olleet tärkeimmät ikäihmisten sosiaaliset suhteet. Hyvät välit lasten ja mahdollisten lastenlasten kanssa ko-

ettiin lisäävän hyvinvointia heidän elämässään. Varsinkin menetysten yhteydessä suhteet lapsiin korostuivat. Näitä menetyksiä voivat olla puolison tai ystävien kuolemat. (Jussila 2013.)

Harrastukset ja muu vapaa-ajan toiminta koettiin tässä tutkimuksessa lisäävän mahdollisuuksia muiden ihmisten tapaamiseen sekä samalla oman sekä fyysisen että psyykkisen toimintakyvyn ylläpitoon ja lisäämiseen. Tärkeäksi seikaksi nousi tämän toiminnan saatavuus sekä osallistumisen helpous. (Jussila 2013.)

3.3 Ystävien ja yhteisöllisyyden osuus mielekkäässä elämässä

Tiina Häsän ja Anna Mäkisen opinnäytetyössä on tutkittu, mistä kaupungissa asuvien ikäihmisten elämän mielekkyys rakentuu. Tässä tutkimuksessa on selvitetty myös yhteisöllisyyden merkitystä elämän mielekkyyteen ikäihmisten kohdalla.

Tämän tutkimuksen tuloksista selviää, että ihmissuhteet ovat ylivoimaisesti tärkein seikka, joka tuo mielekkyyttä iäkkäiden ihmisten elämään. Tutkimuksessa kaikki haastateltavat olivat maininneet tämän olevan erityisen merkityksellinen tekijä heidän elämässään mielekkyyttä lisäävänä tekijänä. (Häsä & Mäkinen 2011.)

Haastateltavat korostivat kanssakäymisen merkitystä mielekkään elämän rakentajana, vaikka eivät suoranaisesti mieltäneet yhteisöllisyyttä elämän mielekkyyttä lisäävänä tekijänä. Kuitenkin tutkimuksessa haastateltavien ikäihmisten yhteisöllisyyden perusta oli edelleen ihmisten kokoontuminen yhteen esimerkiksi taloyhtiön tiloissa iltaa viettäen. Hyvät suhteet naapureihin koettiin senkin vuoksi tärkeiksi, koska ne lisäävät ikäihmisen turvallisuuden tunnetta. (Häsä & Mäkinen 2011.)

3.4 Vanhuksien kokemuksia yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista

Johanna Tervon pro gradu –tutkimuksessa on perehdytty kotona asuvien ikäihmisten kokemuksiin yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista. Tässä tutkimuksessa haastateltavien luona on käynyt säännöllisesti SPR:n vapaaehtoisystäviä, joten lähtökohtaisesti voi olettaa, että heillä on kokemuksia yksinäisyydestä. Johanna Tervon tutkimus etsii vastauksia kysymyksiin, millaisena yksinäisyys näyttäytyy ja millaisena ihmissuhteet näyttäytyvät vanhuksille.

Tämän tutkimuksen yksi johtopäätöksistä on, että sosiaaliset suhteet voivat olla voimavara, mutta ne voivat olla myös elämänlaatua heikentävä tekijä. Tällaiset epätydyttävät ihmissuhteet on jaettu tutkimuksessa neljään kategoriaan: läheisen sairastumisen takia huonontunut vuorovaikutussuhde, itsemääräämisoikeuden väheneminen hoivan tarpeen lisääntyessä,

vallan menetys riippuvaisempana osapuolena oltaessa sekä rahaan liittyvät ihmissuhteet. Kuitenkin, vaikka vanhuksat kokivat konflikteja ja epävarmuutta suhteissaan, pääasiassa suhteet olivat voimaannuttavia. (Tervo 2017.)

Suurin osa haastatelluista vanhuksista oli kokenut yksinäisyyttä. Kuitenkin yksinäisyys näyttöytyi eri henkilöille eri tavalla. Kaikki yksinäisyys ei ollut negatiivista, vaan positiivistakin yksinäisyyttä esiintyi. Kuitenkin positiivisen yksinäisyyden esiintymistä saattoi hankaloittaa vanhuksen terveydentilasta johtuva avun tarve. Positiiviseen yksinäisyyteen liitettiin sanat itseinäisyys, riippumattomuus ja autonomia. Sille oli ominaista myös se, että se oli itse valittu tila. (Tervo 2017.)

Negatiivinen yksinäisyys näyttöytyi vanhuksille tapahtumaköyhyytenä ja masentuneena olona sekä arvottomuuden, turhuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksina. Usein eläkkeelle jäänti oli suuri tekijä negatiivisen yksinäisyyden aiheuttajana. Yksinäisyyttä saatettiin potea palvelukodissa, jonne vanhus joutui omaishoitaja-puolison vapaapäivinä, vaikka kotona ei yksinäisyyttä tunnettu. (Tervo 2017.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerrotaan opinnäytetyön toteutuksesta. Luvussa 4.1 kerrotaan tutkimuskysymyksistä, miten niiden päädyttiin sekä vähän niiden taustaa. Luvussa 4.2. selitetään tutkimusmenetelmää sekä siihen liittyvää teoriaa. Luvussa 4.3. on kerrottu aineiston hankinnasta eli siitä, miten haastattelut käytännössä toteutettiin ja mitä haastatteluissa kysyttiin. Luvussa 4.4. on selitetty, miten aineistoa analysoitiin.

4.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni aiheena ovat ikäihmisten sosiaaliset suhteet. Aihe on ajan-kohtainen, koska ikäihmisten määrä kasvaa koko ajan ja julkisuudessa osa heistä on ihmetellyt sosiaalisten suhteiden solmimisen vaikeutta. Ikäihmisten aikaisempi sosiaalinen verkosto harvenee koko ajan luonnollisen poistuman myötä ja toisaalta omilla lapsilla on omat kiireensä ja velvollisuutensa. Syntyy helposti tilanne, jolloin ikäihminen voi tuntea jääneensä yksin, vaille merkityksellisiä sosiaalisia suhteita.

Mietin myös sitä, miten ikäihmiset kokevat sosiaalisten suhteiden merkityksen hyvinvointinsa kannalta, vieläkö he kaipaavat uusia sosiaalisia suhteita ja miten he ovat toimineet itse vaikuttaakseen näihin asioihin. Haluan myös selvittää, mikä osuus on järjestötoiminnalla heidän sosiaalisten suhteidensa muodostumisessa ja säilyttämisessä.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää ikäihmisten nykyistä sosiaalista verkostoa, heidän sosiaalista aktiivisuuttaan ja miten heidän sosiaalista osallisuuttaan voidaan vahvistaa. Tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat:

- Mitä ikäihmiset kertovat sosiaalisista suhteistaan?
- Miten ikäihmisten sosiaalista osallisuutta voidaan vahvistaa?

Vastaukset näihin tutkimuskysymyksiin on tarkoitus saada selville haastatteleamalla vapaaehtoisia ikäihmisiä. Haastattelun rungoksi on laadittu aiheita tukevia haastattelukysymyksiä.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Valitsin kvalitatiivisen teemahaastattelun menetelmäksi, koska siinä voi haastattelun aikana tehdä tarkentavia kysymyksiä ja samalla ohjata haastattelua pysymään aiheessa, mikäli haastateltava rönsyilee puheessaan tai haluaa tarkennuksia kysymyksiin. Haastattelu on myös siinä mielessä hyvä menetelmä, koska haastattelutilanteessa voi pyytää haastateltavaa perustelemaan vastauksensa.

Michael Quinn Patton on esittänyt teoksessaan *Qualitative Reserch & Evaluations Methods* erinomaisen esimerkin siitä, miten lukemista voi tutkia. Mikäli halutaan tietää, miten hyvin joku osaa lukea, hänelle tuodaan lukemistesti. Mutta mikäli halutaan selvittää, mitä lukeminen hänelle merkitsee, voidaan tätä selvittää laadullisen haastattelun keinoin kysymällä erilaisia kysymyksiä, kuten kerrotko, mitä olet lukemassa tällä hetkellä, mitä tykkäät lukea koulussa, mitä luet vapaa-ajalla, milloin luet, mitä et tykkää lukea, kerro perheesi lukutottumuksista ja miten lukutottumuksesi on muuttunut viime vuosina. Tässä esimerkissä tulee selvästi esille, että laadullisella tutkimuksella yritetään lisätä ymmärrystä tutkittavasta asiasta. (Patton 2014, 7.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen piirteisiin kuuluu, että valittu kohdejoukko eli tässä tutkimuksessa haastateltavat, on valittu tarkoituksenmukaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 164). Haastateltavani ovat kaikki ikäihmisiä ja kuuluvat Eläkeliiton Etelä-Hämeen piirin johonkin paikallisyhdistykseen.

Teemahaastattelulle on ominaista se, että haastattelussa ei esitetä yksityiskohtaisia kysymyksiä, vaan se etenee tiettyjen keskeisten aihealueiden varassa. Tämä haastattelumuoto ottaa huomioon haastateltavien tulkinat asioista. Heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä, kuten myös se, että nämä merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48.)

Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat etukäteen valittu (Eskola & Vastamäki 2015, 29). Olin miettinyt etukäteen haastattelua varten listan kysymyksiä ja teemoja, joita halusin käsitellä haastateltavien kanssa (LIITE 1). Kysymysten käsittelyjärjestyksellä ei ole väliä, kunhan kaikki teemat tulevat käsitellyiksi. Haastattelut etenivät enemmänkin keskusteluina kuin kyselyinä.

Haastattelu oli tarkoitus tehdä parihaastatteluna, jolloin paikalla haastattelussa on minun lisäksi vain haastateltava. Tämä onnistui hyvin, eikä vaatinut mitään erityisjärjestelyjä, koska kaikki haastatteluun osallistuvat olivat yksin asuvia ikäihmisiä.

4.3 Aineiston hankinta

Tutkimuksessa haastattelin viittä Eläkeliiton Etelä-Hämeen paikallisyhdistyksessä toimivaan liiton jäsentä. Vapaaehtoiset haastateltavat etsin kahden eri kunnan paikallisyhdistysten tapahtumista. Esittelin tapahtumiin osallistujille tutkimuksen aiheen ja korostin haastattelujen nimettömyyttä. Tutkimukseni herätti yllättävän paljon kiinnostusta ja sain vastailla useisiin erilaisiin kysymyksiin, jotka koskivat opinnäytetyötäni. Minulle jäi tilaisuuksista erittäin positiivinen olo, sillä ikäihmiset tuntuivat olevan kiinnostuneita uusistakin asioista ja olevan erittäin ennakkoluulottomia ja avoimia.

Vapaaehtoisiksi haastateltaviksi ilmoittautui kahdeksan ikäihmistä. Heistä haastattelin viittä henkilöä, joista kolme on naisia ja kaksi miehiä. Kolme haastateltavaa jäi pois, koska joko kyseistä henkilöä en tavoittanut tai hänen tilanteensa oli muuttunut, jolloin haastattelu tuntui järkevältä perua. Etukäteen olin määritellyt, että tarvitsen tutkimukseeni 5 – 6 haastateltavaa, joten tavoitteeni täyttyi. Haastateltavien joukossa oli neljä leskeä ja yksi naimaton henkilö.

Tein tutkimuksen haastattelut vapaaehtoisten kotona etukäteen sovittuna aikana. Tapaamiset sovittiin haastateltavien kotiin, jotta heidän ei erikseen tarvitsisi lähteä mihinkään haastatteluja varten. Varmistin vielä, että tämä sopii heille. Halusin, että haastatteluista on mahdollisimman vähän vaivaa haastateltaville. Kerroin myös, että toivon, ettei paikalla ole haastattelutilanteessa muita, jotta pystymme keskittymään haastatteluun rauhassa. Osa haastateltavista mykisti kännykkänsäkin, ettei sekään keskeyttäisi haastattelua. Haastattelut suoritettiin ilman ylimääräisiä keskeytyksiä ja haastateltavat pysyivät keskittymään kysymyksiin ja pohtimaan antamiin vastauksiin.

Kerroin, että haastateltavien ei tarvitse mitenkään etukäteen valmistautua haastatteluun, vaan haastattelu aloitetaan sopivalla hetkellä vähän sen jälkeen, kun olen saapunut paikalle. Minulle itselleni oli tärkeää, että ajoitan saapumiseni juuri täsmälleen sovittuna kellonaikana tai vähän aikaisemmin. Myöhästyminen olisi ollut erittäin epäkunnioittavaa, koska haastatel-

tavat olivat antaneet minulle tilaisuuden päästä haastattelemaan heitä kotonaan. Olin iloisesti yllättynyt, että muutamat haastateltavat olivat varautuneet tulooni kattamalla kahvipöydän ja keittämällä kahvia. Heistä osa halusi esitellä kotiaan ja läheistensä valokuvia. Itselleni tuli tunne, että olin ainakin jollakin tavalla odotettu vieras.

Ennen haastattelua kerroin vähän itsestäni, opinnoistani ja tutkimuksistani. Pyysin heitä kysymään, jos heillä on jotakin epäselvää tulevasta haastattelusta. Pyysin myös lupaa nauhoittaa haastattelun, jotta voin myöhemmin kirjoittaa sen puhtaaksi. Kerroin myös, että missään vaiheessa puhtaaksi kirjoitettuun haastatteluun liitetä mitään tietoja, mistä haastateltavan voi tunnistaa, ja että haastattelun aineisto tuhoetaan tutkimuksen valmistuttua.

Olin etukäteen harjoitellut haastatteluja ja niiden nauhoittamista. Tämä osoittautui hyödylliseksi, koska huomasin, että puhuin itse vähän liikaa. Varsinaisten haastattelujen aikana keskityin kysymysten esittämiseen ja tarvittaessa niiden tarkentamiseen. Muuten annoin haastateltavien olla äänessä. He osoittautuivat erittäin puheliaksi ja avoimiksi ihmisiksi, joita ei erityisemmin tarvinnut kannustaa puhumaan.

Haastateltavat pääasiassa pysyivät asiassa ja vastasivat kysymyksiin monipuolisesti asioita pohtien. Ainostaan muutaman kerran haastateltavat poikkesivat asiasta, mutta en keskeyttänyt heitä, koska heille tuntui olevan tärkeää kertoa asioista vähän laajemmin kuin mitä tutkimukseni kannalta olisi tarvinnut. Toisaalta oli ihan mielenkiintoista kuulla asioiden taustoista tarkemmin, koska haastateltavat itse kokivat ne tärkeiksi ja kertomisen arvoisiksi.

Haastattelukysymyksiä miettiessäni yritin pitää ne mahdollisimman selkeinä ja napakoina, ettei haastattelu venyisi turhan pitkäksi epäselvien kysymysten takia. Osassa kysymyksiä jätettiin tilaa haastateltavan pohdinoille kysytyjen asioiden merkityksellisyydestä.

Haastattelukysymykset on laadittu siten, että aluksi kartoitetaan haastateltavan taustatiedot, kuten ikä, sukupuoli, perhesuhteet ja asumismuoto. Sosiaalisten suhteiden kartoittamista varten ensin kysytään arjen rytmistä ja siihen kuuluvista tapahtumista, kuten tekemisiä ja tapaamisia.

Seuraavaksi käsitellään haastateltavan sosiaalinen verkosto eli keitä kuuluu perheeseen, parisuhdetiedot, suku, ystävät, tuttavat sekä palvelu- ja tukiverkosto. Myös yhteydenpitotapa ja -määrä kysytään. Samalla selvitetään vähän ikäihmisen toiveita, miten he toivovat yhteyden pidon tapahtuvan.

Haastattelussa käydään läpi, miten sosiaalinen verkosto on muuttunut iän myötä. Kun työn luomia sosiaalisia suhteita ei enää ole, onko tullut muita

suhteita tilalle? Halusin myös tietää, onko haastateltavilla yksinäisiä hetkiä ja jos niitä on, niin milloin ja mitä silloin he tekevät.

Kiinnostavaa oli myös tietää, mikä merkitys sosiaalisilla suhteilla on hyvinvoinnin kannalta ja toivovatko he löytävänsä uusia sosiaalisia suhteita. Ja jos toivovat, niin minkälaisia nämä uudet suhteet olisivat. Tässä kartoitettiin ikäihmisten toiveita siitä, haaveilevatko he vielä uusista suhteista, kuinka läheisiä näiden suhteiden pitäisi olla ja voisiko vielä löytyä uusi vakava parisuhde.

Yhtenä mielenkiintoisena teemana haastatteluissa oli haastateltavien suhde järjestötoimintaan. He kaikki kuuluvat Eläkeliittoon, joten minua kiinnosti, miten he kokevat tämän toiminnan ja mihin kaikkiin toimintoihin he tämän järjestön piirissä osallistuvat. Tutkimuksessa haluttiin myös tietää, kuuluvatko he joihinkin muihinkin järjestöihin ja miten aktiivista heidän toimintansa näissä järjestöissä on.

Yhtenä kohtana oli kysymys haastateltavien vapaaehtoistoiminnasta, koska järjestötoiminta ja vapaaehtoistoiminta ovat melko lähellä toisiaan. Vapaaehtoistoimintaa on paljon tarjolla eri yhdistysten ja järjestöjen piirissä, mutta sitä voi tehdä myös omaehtoisesti lähellä olevia ystäviä ja tuttavien auttamalla.

Päätin aina haastattelut kysymällä, tulisiko haastateltavien mieleen vielä jotakin muuta haastatteluun liittyvää asiaa. Tämä olikin mielenkiintoinen osio, koska kaikilla oli jotakin lisättävää ikäihmisten asioista yleensäkin. Pääasiassa nämä kommentit eivät koskeneet enää haastattelun aiheita eli tämä kysymys ei varsinaisesti antanut enää lisäarvoa haastattelulle vaan ehkä toi enemmän iloa haastateltaville, koska saivat vielä sanoa vapaan sanan ikäihmisten asioista.

Haastattelun loppuksi yksi haastateltava sanoi olevansa iloinen, että olin kiinnostunut ikäihmisten asioista, koska hän koki, että vanhuksista ei enää piitata niin paljoa kuin aikaisemmin. Hän epäili tähän olevan syynä sen, että heitä on niin paljon ja heistä on tullut ennemminkin rasite kuin voimavara nyky-yhteiskunnalle.

Haastattelujen jälkeen oli miellyttävä onnistumisen tunne, vaikka olin vähän etukäteen arvellut, saisinko tarpeeksi aineistoa tutkimustani varten. Haastateltavat olivat kuitenkin innostuneesti mukana ja vastasivat haastattelukysymyksiini erittäin tarkasti ja tunnollisesti.

4.4 Aineiston analyysi

Haastattelujen jälkeen litteroin nauhoitetun aineiston. Litterointi oli kahden haastateltavan osalta hieman haastavaa, koska haastateltavien murre hidasti työtä jonkin verran. Litteroinnin jälkeen tein näistä kahdesta haas-

tattelusta itselleni selventävät muistiinpanot, joissa olin 'kääntänyt' murteella ilmaistut asiat yleiskielelle. Tästä esimerkkinä on esimerkiksi sanonta 'ennen maailmasa' tarkoittaa, että tapahtui aikaisemmin. Tämä helpotti analyysiä, koska ilmaisujen tarkoitusta ei tarvinnut pohtia uudelleen. Toisaalta tämä lyhensi analysoitavaa materiaalia eli helpotti työtäni, koska jätin myös ylimääräiset täytesanat kokonaan pois.

Kaiken kaikkiaan analysoitavaa aineistoa tuli 3 – 4 sivua per haastateltava. Haastattelut olivat napakoita, vaikka vähän turhaakin jutustelua esiintyi, mutta se ei mielestäni haitannut haastattelua mitenkään. Haastatteluissa pysyttiin pääasiassa selkeästi aiheessa ja vaikka varsinkin tuoreilla leskillä kysymykset aiheuttivat joskus tunnereaktioita, heidänkin vastauksensa olivat selkeitä ja johdonmukaisia.

Laadullista tutkimusaineistoa on mahdollista käsitellä tilastollisten tekniikoiden avulla, joita ovat esimerkiksi teemoittelu, tyypittely ja sisällönanalyysi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 224). Näistä valitsin analyysitavakseni teemoittelun, koska olin rakentanut haastattelurungon erilaisten kokonaisuuksien ympärille.

Teemoittelussa tarkoituksena on etsiä haastatteluista erilaisia ryhmiä, joihin haastatteluissa esille tulleet asiat voitiin jakaa. Ensimmäinen selkeästi erottuva teema oli ikäihmisten lähipiiri eli keiden kanssa haastateltava kokee omaavansa merkityksellisen ihmissuhteen. Tätä teemaa täydensivät kuvaukset siitä, minkälaisista ihmisistä lähipiiri koostuu, miten usein pidetään yhteyttä ja miten.

Lähipiirin lisäksi esille tuli satunnaiset sosiaaliset suhteet. Näihin luettiin sellaiset ihmiset, joita ei tavattu säännöllisesti vaan satunnaisesti. Heistä ei käytetty nimitystä ystävä vaan tuttu, tuttava tai esimerkiksi retkituttu. Haastateltavien lähipiiristä ja harvemmin tavattavista tuttavista koostui haastateltavien sosiaalinen verkosto.

Haastateltavat kuuluvat kaikki Eläkeliittoon, joten järjestötoiminnan merkitys nousi yhdeksi teemaksi. Tämän teeman alaryhmään kuuluvat ikäihmisen oman osallistumisen muodot, tiheys ja merkitys.

Yksinäisyyden tunteminen ja toiminta niinä hetkinä oli yksi haastatteluissa käsitelty kokonaisuus. Tämä oli mielenkiintoinen aihe, koska kaikilla haastateltavilla oli ainakin vielä oma auto käytössään. Kysymys saisi vähän eri vivahteen, jos liikkeelle lähteminen ei onnistuisi niin helposti.

Haastatteluiden yksi teema oli vapaaehtoistyö ja sen tekeminen. Pohdintaa aiheutti, mikä oikeastaan lasketaan vapaaehtoistyöksi. Osa haastateltavista mietti, tarvitaanko erikseen joku järjestö, jonka piirissä voi harrastaa vapaaehtoistyötä, vai lasketaanko naapurin auttaminen sellaiseksi. Yksi heistä tuli johtopäätökseen, että hän on tehnyt vapaaehtoistyötä tietämättään, koska on ollut iäkkään entisen naapurinsa apuna jo useita vuosia.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksissa näkyy selvästi haastateltavien vahva sosiaalinen verkosto sekä oma aktiivisuus. He eivät ole yksinäisiä kuin ainoastaan silloin tällöin tai sitten omasta halustaan tilapäisesti. He kokevat saavansa apua läheisiltään aina, kun sitä tarvitsevat ja toisaalta he antavat apuaan voimavarojen mukaan niille, jotka sitä tarvitsevat. Yleisesti he ovat tyytyväisiä elämäänsä, mikäli terveys vaan säilyy entisenlaisena sekä eläke riittää. Suuret menoerät pelottavat, mutta jokainen luottaa lähipiirinsä apuun ongelmien ilmaantuessa.

5.1 Ikäihmisten sosiaalinen verkosto

Kaikki haastateltavani olivat aktiivisia ikäihmisiä, joilla oli laaja sosiaalinen verkosto. Heistä kolme kertoi tärkeimmiksi sosiaalisiksi suhteikseen omat lapsensa ja lastenlapsensa. Heidän kanssa ollaan yhteydessä lähes päivittäin joko tapaamalla tai puhelimella. Yhdellä haastateltavalla ei ollut omia lapsia, ja yksi haastateltavista oli yhteydessä lapsiinsa aika harvoin. Tähän oli syynä haastateltavan mukaan lasten kiireisyys sekä pitkä välimatka.

Omat sisarukset olivat kaikille haastateltavilleni erittäin tärkeässä roolissa. Haastateltavani, jolla ei ollut omia lapsia, tärkein sosiaalinen suhde oli oma veli ja veljen pojan perhe. Veljen asunto oli samassa talossa, joten tapaamisia oli päivittäin useita. Veljen poika perheineen asui parin kilometrin päässä, joten heitäkin haastateltavani tapasi usein. Myös hän, jolla lapset asuivat kaukana ja olivat kiireisiä omissa töissään, oli suhde omaan veljeen muodostunut tärkeimmäksi kontaktiksi.

Haastateltava, jolla omia lapsia, kertoo veljen tärkeydestä:

Ystävät ja mun veli aina auttaa semmosis, mitä mä en pysty yksin tekemään. He soittaa usein ja käyvät katsomassa. Veli käy aika useesti.

Haastateltavani pitivät yhteyttä aktiivisesti useisiin muihinkin sukulaisiin. Haastateltavista neljä oli leskiä, jotka kaikki pitivät yhteyttä myös kuolleen puolison sukulaisiin. Kaksi haastateltavistani tekivät säännöllisesti vierailuja muualle Suomeen omien tai puolison sukulaisten luokse. Matkat tehtiin omalla autolla muutaman kerran vuodessa. Matkoja ei tehty yksin, vaan mukana oli aina joku ystävästä joko varakuskina tai juttuseurana. Iäkäämpien, lähellä asuvien sukulaisten kanssa yhteydenpidon muoto oli huolehtimista ja auttamista, jota tapahtui usein.

Sukulaisten luona edellisellä viikolla vierailut haastateltava kertoo:

Viime viikolla olin juur matkalla. Kävin Pohjanmaalla ja Savossa sikäläisiä tuttuja tapaamassa. Mää en saa autolla ajaa

pitkiä päivämatkoja, niin, niin, mulla oli kuski sitten mukana, kun käytiin. Tämä oli sellainen omatoimimatka, kun siellä vaan sukulaisten tykönä käytiin ja nähtävyyksiä kattomassa, mitä siellä oli. Juu.

Naapurustosta tai entisistä naapureista löytyi kaikille haastateltavilleni tärkeitä ihmisiä, joiden kanssa pidetään yhteyttä. Yksi haastateltavani lenkkeili heidän kanssaan päivittäin ja toinen haastateltavani kertoi auttelevansa lähellä asuvaa iäkstä pariskuntaa aina tarvittaessa. Kolmella haastateltavalla asui sukulaisia joko aivan naapurissa tai muutaman kilometrin säteellä. Heidän kanssaan pidettiin yhteyttä lähes päivittäin.

Haastateltava, joka lenkkeilee naapureiden kanssa, kertoo muustakin toiminnasta heidän kanssaan:

Aina on semmonen, että yksin ei oikein niinku kesäteatterihinka tu sillai lähdettyä, mutta naapureitten kans oon käyny sit niissäki.

Yksi haastateltava kertoi, miten tärkeää vaikeina aikoina on olla joku, joka on kiinnostunut ja kyselee kuulumisia. Tärkeää on saada puhua ja jotakin muuta miettimistä edes hetkeksi. Tällä hän tarkoitti aikaa, jolloin puoliso oli ensin sairastellut ja myöhemmin kuollut. Tänä aikana naapurit olivat olleet koko ajan tukena.

Haastateltava, jonka puoliso oli kuollut lähiaikoina, kertoo naapureiden tuesta:

Noi naapurit on siis ollu kaikista tärkeimmät alkuaikana, koska miehen sairauden aikana kyseli aina väliaikatietoja, niin mä kävin monta kertaa siellä itkemässä ja ne tiesi, mikä tilanne on.

Yksi haastateltavistani tapasi entisiä työkavereitaan noin kerran kuussa, kun työpaikan eläkeläisryhmä kokoontui. Näissä tapaamisissa ensin vaihdettiin kuulumiset ja sen jälkeen oli jotakin toimintaa. Tulossa olevassa tapaamisessa oli suunnitteilla kotiseuturetki. Toinen haastateltavani oli harrastanut torikauppaa, joten hänelle oli jäänyt joitakin tuttavita tältä ajalta. Näiden tuttavien kanssa tapaaminen oli satunnaista ja heidän määränsä väheni koko ajan.

5.2 Uusia sosiaalisia suhteita

Harrastukset olivat kaikkien viiden haastateltavani mielestä hyvä tapa solmia uusia suhteita ja samalla ylläpitää vanhoja. Kaikki haastateltavani olivat aktiivisia ikäihmisiä ja jokaisella oli useita harrastuksia, joihin he osallistuivat vähintään kerran viikossa. Kaikilla oli ainakin yksi liikunnallinen harrastus, jonka piiristä he ovat löytäneet hyviä ystäviä. Näitä lajeja ovat

kuntosali, sauvakävely, lenkkeily, lavatanssit, uinti ja hiihto. Jokainen haastateltava mainitsi harrastukseensa matkailun tai retkeilyn, jonka parissa tapaa muita ihmisiä.

Säännöllisesti tansseissa käyvä haastateltava kertoo uusien ihmisten tapaamisesta:

Kyllähän mä tansseissa käyn, tota. Kun näe vanhaintanssit pyörii, niin kyllä mä siellä aika paljon käyn. Sieltä saa kyllä tuttuja. Siellä on hyvät tanssit ja porukkaa käy kylä laajalta alueelta.

Kaksi haastateltavistani oli sitä mieltä, että ainakaan tällä hetkellä he eivät kaipaa uusia sosiaalisia suhteita, koska puolison kuolemasta on niin vähän aikaa, eivätkä voimat oikein riitä uusiin ihmisiin tutustumiseen. Toinen näistä leskistä korosti, että nykyiset ystävät ovat osoittautuneet arvokkaiksi muuttuneessa elämäntilanteessa. Varsinkin ystävältä saatu vertaistuki oli ollut tärkeää.

Haastateltava, joka harrasti lavatanssia, ei etsi mitään vakavampaa suhdetta, mutta uudet tuttavuudet ovat tervetulleita. Myös kaksi muuta haastateltavaa toivottivat uudet ihmissuhteet tervetulleiksi ja toisella heistä oli kokemuksia siitä, että aivan satunnaisesti kohdatusta ihmisestä voi tulla erittäin hyvä ystävä, jonka kanssa jaetaan ilot ja surut.

Haastateltavan kertomus ystävyuden muodostumisesta:

Se ei oo niin yksipuolista ollenkaan, että vaan se on sitä, että kahta puolta hiotaan. Aina kun jotain antaa, niin aina sit kans saa ittekin jotain...

Yksi haastateltavista kertoi, että suhtautuu avoimesti uusiin sosiaalisiin suhteisiin, vaikka varsinaisesti ei etsikään uusia ystäviä. Hänkin toivoi, että voisi säilyttää nykyiset suhteensa, vaikka oma terveydentilan heikkenisikin.

5.3 Järjestötoiminnan merkitys ikäihmisten sosiaalisissa suhteissa

Järjestötoimintaa kaikki haastateltavat pitivät tärkeänä muotona, kun ajatellaan sosiaalisia suhteita, uusien suhteiden solmimista ja vanhojen ylläpitämistä.

Yksi haastateltava kertoo järjestötoiminnastaan:

Se houkuttelee lähtemään kotoa pois, niinku tää Tarinatupa tai mölkky. Ja aina sieltä voi jotain uutta oppia, kun kuulee ja on semmonen sosiaalinen tapahtuma.

Kaikki haastateltavat osallistuivat aktiivisesti Eläkeliiton paikallisyhdistyksien järjestämään toimintaan ja neljä heistä kuului ainakin yhteen muuhunkin järjestöön ja osallistui näiden toimintaan. Kaikki haastateltavat saivat järjestötoiminnan lisänneen sosiaalisten suhteiden määrää ja lisänneen hyvinvointiaan. Yksi haastateltava korosti toiminnasta riippuen sen edullisuutta tai maksuttomuutta. Mihinkään kalliisiin harrastuksiin ei eläkkeellä olisi varaa osallistua.

Eri järjestöjen järjestämiin retkiin ja matkoihin olivat osallistuneet kaikki haastateltavat. Kaksi mainitsi erikseen, että yksin ei tällaista toimintaa tulisi harrastettua, mutta porukassa on helpompi lähteä, kun kaikki on valmiiksi järjestettyä. Yksi haastateltava oli sitä mieltä, että järjestöillä on tällä hetkellä niin paljon erilaista toimintaa, että on vaikea valita, mihin osallistuisi. Lisäksi hän mainitsi, että onneksi on terveys tallella, niin pystyy osallistumaan melkein mihin toimintaan vaan.

Haastateltava miettii järjestöjen järjestämän toiminnan merkitystä:

Se on tärkeätä, että toimintaa piisaa ja saa itte päättää, mitä tekee. Ei täs sit kai muuta...

Yksi haastateltava kertoo osallistumisestaan järjestettyihin matkoihin:

Ja nyt huomenna sitten teatteriin Tampereelle, Pyynikille. Ja sit Balttian matkalle. Se on kahdeskymmenesneljäs viiva seitsemäs tätä kuuta. On neljän päivän Balttian matka. On siis Eläkeliiton matka se.

Kaksi haastateltavaa piti omaa terveyden säilymistä järjestettyyn toimintaan osallistumisen edellytyksenä. He kertoivat, että osallistuvat niin kauan, kun ei tarvitse kenenkään muun apua osallistuakseen toimintaan.

5.4 Yksinäisyyden kokemuksia

Haastatteluissa pienenä yllätyksenä tuli se, että haastateltava, jolla ei ollut omaa puolisoa tai lapsia, ei ollut mielestään koskaan kokenut yksinäisyyttä tai edes yksinäisiä hetkiä. Hän kertoi, että syynä tähän oli se, että oma veli asuu pihapiirissä ja veljen poikakin melko lähellä. Heistä on ollut koko elämän ajan tukea, jos vaikeita hetkiä on ollut.

Perheettömän haastateltavan kerrontaa:

No en voi sanoa, että olis yksinäisiä hetkiä ollut. Mulla on veli tossa lähellä ja sit on tuolla naapureitakin aika lähellä, että ei tässä siinä mielessä niin kuin yksinäistä ole.

Neljä muuta haastateltavaa olivat leskiä ja kahden leskeys tapahtunut viimeisen vuoden sisällä eli oli aika tuore tilanne. Toinen näistä uudemmissa leskistä piti tärkeimpänä selviytymiskeinona lähellä asuvan ystävän antama vertaistukea. Kaikille muillekin ystävien, sukulaisten ja perheen tuki oli parasta lääkettä suruihin tai ongelmiin. Muita tapoja olivat valokuvien katselu, kirjojen lukeminen, television katselu, pyöräily, autoilu, sudokujen ja ristikoiden ratkominen. Näille neljälle haastateltavalle yksinäiset hetket olivat satunnaisia, joita tapahtui harvoin.

Yksi haastateltava kertoo, mitä tekee, jos yksinäisyys iskee:

Et en mä sillä tavalla koe yksinäisyyttä. Tai tietysti jokaisella on niitä semmoisia hetkiä on, että haluais niinku jotain muuta, mutta silloin mä otan kirjan käteen ja menen peiton sisään (nauraa iloisesti). Taikka sit jos on kaunis ilma ja noin, mä saatan lähteä pyörän kans sitte ajelemaan. Voin mennä täst vaikka kaupunkiin tai jotain. Taikka yks on sitte, että otan auton alle ja menen kirpputorille.

Eräs haastateltava pohti myös sitä, että kaikki yksinäisyys ei ole ikävää, vaan joskus sitä jopa toivoo:

Et silloin kun on tosiaan yksinään, niin välillä oikein nauttii siitä et, kun ei nyt kukaan tuliskaan.

Yksi tärkeimmistä keinoista torjua yksinäisyyttä on puhua siitä. Vaikka pelko yksinäisyyden leimaamisesta on suuri, kannattaa kuitenkin myöntää se, jolloin keskustelun avaus asiasta helpottuu. Kun löytää kuuntelijan, voi tätä kautta löytää apua myös ongelmaan. Joskus yksinäisyyttä kokeva voi tarvita vaikkapa saattajan erilaisiin tilaisuuksiin tai tapahtumiin, jolloin ongelmasta avautuminen kannattaa. (Suomen Mielenterveysseura 2017.)

Monelle ikäihmiselle riittää, että on joku, joka kuuntelee. Vanhemmilla ihmisillä on elettyä jo pitkä elämä, jota ainakin osa muistelee mielellään. Tilanteessa, että ikäihminen saa kertoa elämästään, tulee hänelle tunne, että joku on kiinnostunut hänestä ja haluaa tietää hänestä edes jotakin.

5.5 Vapaaehtoistoiminnan merkitys ikäihmisille

Opinnäytetyö tuki näkemystä, että suomalaiset ovat auttajina aktiivisia, koska heistä noin puolet auttaa toisia ihmisiä vähintään kuukausittain (Pessi 2008). Kaikki haastateltavani auttoivat läheisiään vieläkin useammin, toiset jopa viikoittain tai päivittäin avun tarpeesta riippuen. Mielenkiintoista oli, että osa heistä ei ollut aikaisemmin edes ajatellut tekevänsä vapaaehtoistyötä auttaessaan muita.

Pessin (2008) tutkimuksessa osoitettiin, että valtaosa eli 91 % suomalaisista auttaa lähipiiriään. Tämä tuli esille myös tässä opinnäytetyössä. Jokainen haastateltava auttoi omia läheisiään aina, kun avuntarvetta oli ja haastateltavat pystyivät apua antamaan. Haastateltavista kaikilla viidellä oli joku ystävä, tuttu tai sukulainen, jonka apuna he toimivat. Toisaalta he olivat myös itse vapaaehtoistyön kohde, koska saivat apua muilta aina sitä tarvitessaan.

Vaikka auttamishalussa sinänsä iällä tai asuinpaikkakunnalla ei ole merkitystä, kuitenkin naapuriapua annetaan maaseudulla enemmän kuin suu-remmilla paikkakunnilla (Pessi 2008). Tämäkin näkemys sai vahvistusta tässä opinnäytetyössä ainakin siinä mielessä, että haastateltavat olivat paljon tekemisissä naapureidensa kanssa ja auttoivat heitä kykyjensä mukaan. Tätäkään ei erikseen edes oltu mielletty vapaaehtoistyöksi, vaan se koettiin aivan normaaliksi kanssakäymiseksi ja käyttäytymismalliksi naapureiden kanssa. Asiaa mietittyään jokainen haastateltava koki, että tämäkin on vapaaehtoista auttamistyötä eli on vapaaehtoistoimintaa. He kokivat tämän tärkeäksi oman itsensäkin kannalta, koska saivat tästä hyvää mieltä.

Pessin (2008) tutkimuksessa oli havaittu, että yli 64-vuotiaat ovat aktiivisimpia tekemään vapaaehtoistyötä eri järjestöjen piirissä. Omassa tutkimuksessani tein erilaisen havainnon, koska ainoastaan yksi haastateltava kertoi tehneensä vapaaehtoistyötä jonkun järjestön piirissä. Hän oli ollut mukana antamassa maahanmuuttajille kieliopestusta.

Haastateltavan kertomus hakeutumisestaan vapaaehtoistyöhön:

No juu. Mää sen verran tein vapaaehtoistyötä, kun tänne niitä maahanmuuttajia tuli, niin olin niin kuin sen verran SPR:n nimissä, että olin kielen opettaja. En mää millekään ryhmälle pysty opettamaan, mutta tollain niin kuin sanotaan kahden kesken keskustellen.

Yksi haastateltavista oli harkinnut liittyä SRP:n toimintaan mukaan ikäihmisten ulkoiluttajana, koska tämä toiminta on tuttua ja sopisi hänen aikatauluun. Hän oli käynyt säännöllisesti ulkoiluttamassa äitiään, joka asui viimeiset vuotensa läheisessä palvelukeskuksessa.

Haastateltavan kertomus äitinsä hoitamisesta:

No kun mää olen harkinnut sitä (vapaaehtoistyötä). Maanan-tai olis se päivä, kun ne lykkää tuolla palvelutalolla. Ja se on niille tärkeetä, mää tiän sen ittestäni, kun mää hoisin siellä äitiäni. Se ei liikkunu yksin, mutta mää vein sitä rollaattorilla keskustaan kävelemään. Joka päivä, ei tietysti sateella, mutta muuten...

Kaikilla haastateltavilla on auto käytössään, joten tärkeä auttamismuoto on muille kuskina toimiminen. Yksi haastateltava kuskaa säännöllisesti keran kuussa entistä 90-vuotiasta naapuriaan silmäklinikalle, koska tämä on melkein sokea, eikä enää pelkällä taksikyydillä pärjää, vaan tarvitsee saattajan mukaansa. Haastateltava pitää näitä reissuja mukavana vaihteluna kummallekin ja matkalla poiketaan aina myös kahville tai vaikkapa kirpputorille.

Haastateltava kertoo tästä ystävästään, joka tarvitsee kuljetus- ja saattoapua:

Mä toimin hänen kuljettajana ja saattajana, kun tarvii johonkin mennä. Hän on tottunu minuun luottamaan ja turvaa sit aina minuun. Niin, mä oon katsonu sen niin, että niin kauan, kun mä pystyn, mä ilman muuta lähden ja autan. Siitä saa niin paljon itekin.

Pessin tutkimuksen (2008) mukaan eniten vapaaehtoistyössä motivoi auttamisen ilo. Tähän samaan lopputulokseen tulin myös tässä opinnäyte-työssä. Kaikki haastateltavat kokivat saavansa mielihyvää auttaessaan muita. Joku koki myös turvallisuuden tunnetta siitä, että tiesi itse vasta- vuoroisesti saavansa apua, kun sitä tarvitsee. Pessin tutkimuksessa (2008) 72 % kertoi vapaaehtoistyönsä motiiviksi sen, että ovat itse saaneet joskus apua.

Haastatteluissa tuli esille, että haastateltavat ovat valmiita auttamaan apua tarvitsevia ihmisiä. He ottavat itsekin apua vastaan, kun sitä satun- naisesti tarvitsevat, mutta kenenkään taakaksi eivät halua jäädä. Varsinkin lapsistaan kaksi haastateltavaa sanoi, että nuorilla on omat menonsa ja työnsä, joten ei olisi mukavaa, jos he joutuisivat huolehtimaan vielä van- huksista.

5.6 Sosiaalisen osallisuuden vahvistaminen

Haastattelemieni ikäihmisten sosiaalinen osallisuus oli jo tällä hetkellä melko vahvaa. Heidän toiveinaan olikin, että tilanne säilyy ennallaan siten, että sosiaalinen verkosto ei harvenisi nopeasti ja terveys säilyisi, jotta pys- ty käymään harrastuksissa ja tapaamassa ystäviä ja sukulaisia.

Yksi haastateltavistani kertoi olevansa nykyisiin sosiaalisiin suhteisiin tyy- tyväinen, mutta toisaalta toivoi, että retkituttavista tulisi läheisempiäkin ystäviä, jotka kävisivät kylässä. Hän kertoi antaneensa puhelinnumeron- sa useammallekin tutulle ja sanonut, että soittakaa, kun olette tulossa. Ku- kaan ei ollut ainakaan vielä soittanut. Hän pohdiskeli, että se johtuu siitä, kun nykyisin pitää aina kutsua vieraat kylään. Enää ei vaan poiketa vierai- lulle yllättäen. Vaikka hänelläkin oli viikolla neljänä päivänä harrastuksia, hän olisi valmis jättämään ne väliin, jos joku olisi tulossa kylään samaan aikaan.

Haastateltavan kertomus retkituttavistaan:

Ja nyt ollaan lähdessä tonne Kuusamoon ruskamatkalle. Sinne oon ilmottautunu, että just. Sieltä on tullu paljon ystäviä sitä kautta. Mutta ne on semmosia retkituttavia, ei ne oo semmosia, että käytäis kyläsä toisisamme.

No oikeastaan kyllä mä olen nytkin tyytyväinen, kun se on semmosta nykyään, että aina pitää kutsua. Kun ei ole semmosta, että ihmiset tulis vaan. Aina täytys kutsua. Mä olen niin monelle antanu viime kesänäkin puhelinnumeroni, että soittakaa, kun ootte tulosa. Kyllä mä paljon yksin olen, mutta noi harrastusajat on siinä. Että ne ajat olen pois, mutta mä pystyn järjestään, että vaikka samana päivänäkin. Eihän niihin oo pakko mennä. Ja illalla olen kyllä aika paljon kotona.

Ikäihmisten kohdalla luonnollinen poistuma vähentää sosiaalisia suhteita. Kuitenkin ainoastaan kaksi haastateltavista otti esille ystävien ja tuttavien menehtymisen. Ja toinen kertoi saaneensa tilalle muita ihmisiä mukaan harrastuksiin.

Yhden haastateltavan kertomus supistuvasta ystäväpiiristään:

Se meni siinä vähän niin, että että mä niitä mammoja siinä sit kuskailin, mut sit kun totanoin.. niin sit kun vaan kuolivat siinä yks toises perrää, niin totanoin, sit aloin sisareni ja sen miehen kanssa käymään. Mä aattelin, että en mä yksin viitti ruveta käymään...

Tämä haastateltava oli löytänyt omasta sisarestaan ja hänen miehestään sellaiset kaverit, joiden kanssa voi jatkaa harrastuksessa käymistä. Yksin hän ei olisi jatkanut harrastusta, mutta nyt harrastus jatkuu sisaren ja hänen miehensä kanssa.

Tutkimuksessa selvästi tuli selvästi esille haastateltavien huoli siitä, miten kauan he pystyvät säilyttämään nykyisen sosiaalisen verkostonsa, koska se ainakin osittain riippuu terveyden säilymisestä. Haastateltavat kaikki liikkuvat omalla autolla ja osallistuminen harrastuksiin ja muuhun sosiaaliseen toimintaan oli pääasiassa oman autoilun varassa. Yksi haastateltava oli huolissaan autonpidon kalleudesta, koska vanha auto tarvitsi paljon korjaustöitä ja huoltoa. Nämä ovat hänen mielestään kalliita tavallisen eläkeläisen maksettavaksi.

Tuoreen lesken kertomus auton tärkeydestä yhteydenpidossa ystäviensä kanssa:

Ystävät käyvät tässä mun tykönä aika paljon ja mää käyn sitten kans sil tavalla heidän luonaan, kun mulla on auto kumminkin. Auto on tärkeä täällä kylällä, vaikka se on kallis pittää. Mutta se on aika tärkeä kyllä. En mää täältä pääsis paljooka sitte. Tietysti noitten nuorten kanssa, mutta ei... niillä on omat menot ja työt.

Haastateltavien sosiaalisen osallisuuden ylläpito ja vahvistaminen näytti riippuvan siitä, miten pitkään pystyvät terveytensä puolesta säilyttämään ajokorttinsa ja toisaalta, miten pitkään pystyvät rahoittamaan auton ylläpidon. Kaksi haastateltavaa pelkäsi, että autoon joutuisi tekemään isompaa remonttia, jolloin sen pitäminen saattaisi loppua. Oma auto selvästi lisäsi haastateltavien itsenäisyyttä ja vapautta tehdä, mitä haluaa.

5.7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimus tehtiin haastatteleamalla Eläkeliiton jäseniä. He ovat kaikki aktiivisia toimijoita, jotka osallistuvat mielellään erilaisiin tapahtumiin. Heillä on erilaisia harrastuksia ja heille on kertynyt laajahko sosiaalinen verkosto, eikä heillä tunnu yksinäisyys olevan ongelma. Juho Saaren teoksessa Yksinäisten yhteiskunta on havaittu, että yksinäiset ihmiset ovat suhteellisen passiivisia (Saari 2009, 128). Tähän tutkimukseen ei passiivisia henkilöitä seuloutunut mukaan juuri haastateltavien järjestötoimintataustan takia, joten tutkimuksesta jäivät pois ainakin sellaiset ikäihmiset, jotka eivät jostain syystä harrasta mitään.

Tähän tutkimukseen haastatelluilla ikäihmisillä oli kaikilla ajokortti ja oma auto käytössään. Tämän vuoksi heille aktiivinen liikkuminen ja harrastuksissa käyminen oli helppoa. Tutkimuksessa ei käsitelty sitä, minkälaisia sosiaalisia suhteita on niillä ikäihmisillä, jotka asuvat kaukana palveluista, eivätkä pysty omin avuin liikkumaan, vaan ovat muiden kuljetuksista riippuvaisia. Heidän sosiaalinen verkostonsa on luultavasti paljon kapeampi ja muiden ihmisten tapaaminen vähäisempää.

Haastattelemani ikäihmiset olivat itse aktiivisia ja heillä oli mahdollisuus päästä liikkeelle muiden ihmisten pariin. He käyttivät tätä mahdollisuutta hyväkseen ja osallistuivat erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin aktiivisesti. Tutkimuksessa ei ollut yhtään haastateltavaa, jolla olisi ollut mahdollisuus päästä kulkemaan, mutta joka ei olisi halunnut käyttää tätä mahdollisuutta vaan olisi valinnut kotiin jäämisen sen sijaan että olisi lähtenyt muiden ihmisten pariin. Ihmisen kieltäytyessä tai vetäytyessä vuorovaikutuksesta muiden kanssa puhutaan yksilön sisäisistä eli psyykkisistä esteistä, joita ovat esimerkiksi stressi, ahdistus, masennus, elämäkatsomukselliset periaatteet, yksilön näkemykset omista taidoistaan tai oma arvionsa soveltuvuudesta kuhinkin toimintaan (Pikkarainen 2007, 92).

Analyysivaiheessa tuli selvästi esille, että haastateltavani olivat yllättävän samankaltaisia ja heillä oli paljon yhteisiä piirteitä. Haastateltavista neljä

oli leskiä. Heillä kaikilla oli hyvät välit lasten kanssa ja he pitivät yhteyttä lasten perheisiin puhelimitse usein, jopa päivittäin. Yksi tapasi lapsiaan lähes joka päivä.

Kuitenkin erojakin löytyi. Esimerkiksi yhdelle haastateltavalle ei omat lapset olleet tärkeimmät sosiaaliset kontaktit, koska asuivat kaukana, joten heidän kanssaan yhteyttä pidettiin vain harvoin. Tämän haastateltavan yhteydenpito lapsiin oli satunnaista, mutta tämä ei tuntunut haittaavaan häntä. Hänelle tilanne sopi, koska hänellä oli oma aktiivinen elämänsä, ja hän ymmärsi, että lapsilla oli kiireensä, koska molemmilla oli vaativa ura ja työ. Hänellä oli myös lastenlapsia, ja iloitsi aina heidän tapaamisestaan, vaikka sitä ei tapahtunutkaan kovin usein.

Vain yhdellä haastateltavalla ei ollut omia lapsia ollenkaan, joten hänen tärkeimmiksi sosiaalisiksi suhteiksi olivat muodostuneet oma veli ja veljen poika perheineen. Heidän kanssaan yhteydenpito oli päivittäistä. Yllättäen hän oli tutkimuksessa ainoa, joka ei ollut tuntenut yksinäisyyttä. Mietin, voisiko tämä johtua siitä, että hän on tottunut koko ikänsä olemaan ilman omaa perhettä, joten hän ei ole joutunut kokemaan, miltä tuntuu, kun lapset muuttavat pois kotoa tai kun puoliso menehtyy.

Tutkimuksesta jäi puuttumaan kokonaan parisuhteessa olevat ikäihmiset, joten heidän sosiaalisista suhteistaan ei tässä tutkimuksessa ole puhuttu mitään. Minulla oli kyllä yhden naimisissa olevan yhteystiedot, mutta valitettavasti häntä en tavoittanut haastattelua varten. Olisi ollut mielenkiintoista kuulla hänen ajatuksiaan sosiaalisista suhteista ja siitä, miten näitä voi vahvistaa. Myös hänen mahdollisista yksinäisyyden kokemuksista olisi ollut kiinnostava tietää.

Tutkimuksen sukupuolijakauma meni aika tasan, koska miehiä oli kaksi ja naisia kolme. Tämä oli hieno juttu, koska ensimmäiset tutkimukseeni ilmoittautuneet ikäihmiset olivat naispuolisia ja olin huolissani, ettei tutkimukseeni saada lainkaan miehiä mukaan. Seuraavassa tapaamisessa ilmoittautui onneksi miehiäkin mukaan. Mitään suuria eroja ei sukupuolten välillä tullut esiin, vaan heidän sosiaaliset verkostonsa olivat melko yhtenevät.

Opinnäytetyö tehtiin Eläkeliiton Etelä-Hämeen piirissä, jonka yhdistykset toimivat maaseutukunnissa tai pienissä kaupungeissa. Jos tutkimus olisi tehty pääkaupunkiseudulla tai Suomen pohjoisosissa, tulokset olisivat olleet varmasti erilaisia. Eri alueiden harrastusmahdollisuudet ja kulkuyhteydet eroavat valtavasti toisistaan.

Tutkimukseen haastelluista kaikilla oli taloudelliset mahdollisuudet osallistua erilaisiin harrastuksiin. Kahta haastateltavaa kuitenkin pohditutti pieni eläke ja sen riittävyys. Harrastusten maksuttomuus tai edullisuus tuotiin esille aktiivisuutta lisäävänä tekijänä. Tutkimuksesta jäivät kokonaan puut-

tumaan vähävaraiset ikäihmiset, joilla ei eläke riitä muuhun kuin toimeentuloon. Minkälaisia sosiaalisia suhteita heillä on ja miten he aikansa kuluttavat? Tämä olisi mielenkiintoista selvittää.

Tutkimuksessa ei ollut eettisiä ongelmia, koska haastateltuja ihmisiä ei pysty tunnistamaan, sillä opinnäytetyössä ei mainita mitään tunnistettavia tietoja heistä. Ainoastaan se kerrotaan, että he kuuluvat Eläkeliiton Etelä-Hämeen piirin paikallisyhdistyksiin. Haastattelujen suorissa lainauksissa on ihmisten nimet, paikat ja paikkakunnat muutettu yleisnimiksi. Tutkimuksen jälkeen haastatteluaineistot tuhotaan.

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mitä ikäihmiset kertovat sosiaalisista suhteistaan ja miten heidän sosiaalista osallisuuttaan voidaan vahvistaa. Haastateltavat puhuivat mielellään paljon lapsistaan, lastenlapsistaan, muista sukulaisistaan, naapureistaan, ystävästään, tutuistaan ja muista verkostoonsa kuuluvista ihmisistä. He kertoivat myös harrastuksistaan, järjestötoiminnastaan ja kaikesta muusta, mihin heidän aikansa kuuluu. Vähän vähemmälle huomiolle tutkimuksessa jäi, miten heidän sosiaalisia suhteitaan voisi vahvistaa, koska kaikki tuntuivat olevan tilanteeseen suhteellisen tyytyväisiä nykyiseen sosiaaliseen verkostoonsa ja toivoivat, että voisivat säilyttää sen mahdollisimman pitkään. Osalle uudet suhteet olisivat tervetulleita, mutta kaikki eivät niitä kaivanneet, ainakaan tällä hetkellä.

6.1 Tutkimuksen johtopäätökset

Haastatteleman Eläkeliiton Etelä-Hämeen piirin paikallisyhdistysten jäsenien haastattelujen perusteella ikäihmiset ovat sosiaalisia ja heidän sosiaalinen elämänsä on vilkasta. He osallistuvat mielellään eri tapahtumiin ja toimintoihin, joista osa on puhdasta ajanvietettä, osa pitää yllä terveyttä ja osa on yleishyödyllistä tai opetuksellista.

Eri järjestöjen tarjoamat mahdollisuudet harrastaa ja osallistua ovat erittäin tärkeitä ikäihmisille. Lisäksi näiden toimintojen edullisuus on huomattava tekijä ikäihmisten osallistumismahdollisuuksissa. Niin kauan kuin hinnat ovat kohtuullisia, osallistujakin riittää. Tämän hetkiseen harrastusmahdollisuuksien tarjontaan he ovat erittäin tyytyväisiä. Kaikki olivat löytäneen vähintään yhden sellaisen toiminnan, jossa viihtyvät.

Vapaaehtoistyö on oleellinen osa ikäihmisten elämää, vaikka kuten jo aiemmin mainitsin, he eivät itse olleet mieltäneet toisten auttamista vapaaehtoistyöksi, se oli heille pelkästään normaalia elämää. Ikäihmiset ovatkin suuri voimavara, kun puhutaan toisten ihmisten huolehtimisesta. Heillä on aikaa ja halua auttaa muita heikko-osaisempia tai muuten apua tarvitsevia. Toisaalta myös ikäihmiset itse vastavuoroisesti saavat muilta apua. Kuitenkin niin, että ylimääräisenä taakkana he eivät halua olla esimerkiksi omille lapsilleen, koska kokevat, että nuoremmilla ihmisillä on omat kiireensä ja menonsa. Havaitsin haastatteluissa, että ikäihmiset kokevat usein, ettei heidän tarpeellisuuttaan ja hyödyllisyyttään tunnusteta. Heidät mielletään yhteiskunnassa ainoastaan suurena menoeränä, koska asiat arvotetaan nykyisin pelkkinä euroina.

Tutkimukseni perusteella voi päätellä, että omatoimiset ihmiset löytävät merkittäviä ihmissuhteita itse, eikä heillä ole ongelmia yksinäisyyden kanssa. Heille on ajan myötä kehittyneet keinot, joilla sietää ja selviytyä

epämiellyttävistä yksinäisyyden hetkistä. Joskus yksinäisyys on jopa hetkellisesti toivottava tila. Näin silloin, kun se on omavalintaista ja lyhytkestoisista. Silloin kun yksinäisyys on ihmisen oma valinta ja joskus jopa toivottava tila, se ei ole ongelma. Mutta jos yksinäisyys on tila, johon on jouduttu ilman omaa tahtoa ja jatkuu pitkiäkin aikoja, siitä voi aiheutua muita hankaluuksia ja jopa sairauksia.

Haastateltavani olivat tyytyväisiä nykyisiin ihmissuhteisiin ja osasivat arvostaa niitä hyvin paljon. Heillä oli kokemuksia myös ystävältä saadusta vertaistuesta, jota he pitivät erityisen arvokkaana. Varsinkin puolison menehtyessä, vertaistuki auttoi selviämään elämässä eteenpäin ja jaksamaan arkea erilaisessa tilanteessa.

Tässä tutkimuksessa oli mukana aktiivisia ikäihmisiä, jotka pääsivät liikkumaan itsenäisesti. Juuri itsenäisyys oli heille erittäin tärkeä asia, koska silloin heillä on valta päättää omista tekemisistään ja menoistaan. Tämä tuntui oleva iso osa heidän hyvinvointiaan, koska tämä tuli useaan kertaan tutkimuksessa esille ja sitä pohdittiin haastatteluissa pitkään. Toiset miettivät, mitä vaihtoehtoja edes olisi sitten kun ei enää liikkeelle lähteminen yksin onnistu.

Vaikka ikäihmiset ovat tutkimuksen mukaan suhteellisen tyytyväisiä elämänsä, he ovat selvästikin huolissaan mahdollisuuksistaan päästä liikkeelle tulevaisuudessa, kun autolla ajo ei enää suju tai auto ei ole enää käytettävissä. Sosiaalinen verkosto on vaarassa kaventua, jos yhteyden pito jää puhelimen tai muiden ihmisten kuljettamisen varaan, supistuu yhdensuuntaiseksi tai tarkoittaa pelkästään naapureiden tapaamista.

Myös puhelimen käyttökin huolesti, koska kännykät ovat vaikeita käyttää ja jos näkö huononee, käyttö vaikeutuu entisestään. Vaikka tarjolla on ikäihmisille tarkoitettuja kookkaampia matkapuhelimia, haastateltavat eivät olleet vakuuttuneita, olisivatko ne paljonkaan parempia kuin tavalliset kännykät.

Tarkoittaako kaikki tämä sitä, että kykyjen heiketessä ikäihmisen aika menee odotellessa, että joku poikkeaisi kylään, sen sijaan, että itse lähtee käymään tai soittaa? Yksittäisen ihmisen kohdalla tämä on suuri muutos nykyiseen elämään ja huonontaa sen laatua merkittävästi. Se myös kaventaa ikäihmisen itsenäisyyttä sekä tavallaan myös itsemääräämisoikeutta.

Tutkimuksessa sain vastaukset tutkimuskysymyksiini. Varsinkin sosiaalisista suhteistaan haastateltavat puhuivat mielellään. Toinen tutkimuskysymyksenäni oli, miten ikäihmisten sosiaalista osallisuutta voidaan vahvistaa. Tämän kysymyksen kohdalla mietin, olisiko osallisuuden ylläpitäminen ollut parempi tutkimuskysymys kuin osallisuuden vahvistaminen. Kuitenkin tulin siihen johtopäätökseen, että osallisuuden vahvistaminen pitää sisällään myös osallisuuden ylläpitämisen, joten en muuttanut tätä toista tutkimuskysymystäni.

6.2 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksessa tuli ilmi, että ikäihmiset kyllä tekevät ja osallistuvat, kun siihen vaan on mahdollisuus. Tällä hetkellä heille tuntuu olevan tarjolla paljon erilaisia vaihtoehtoja, joihin he mielellään ottavat osaa. Tämän tutkimuksen haastateltavat vaikuttivat olevan nykytilanteeseensa tyytyväisiä, vaikka joitakin huolenaiheitakin heiltä löytyi.

Kuten jo aiemmin on kerrottu, tutkimuksessa tuli esille huoli tulevaisuudesta ja siitä, miten jatkossa turvataan sellaisten ikäihmisten osallisuus ja osallistumismahdollisuudet, joilla ei enää ole mahdollisuutta itse päästä liikkumaan. Kunnat ovat järjestäneet syrjäkylille erilaisia joukkoliikennetyhteyksiä, mutta nämä ovat tarkoitettu lähinnä asiointi- ja kauppakäynteihin, eikä niinkään mihinkään harrastustoimintaan, koska olisi erittäin vaikea sovitaa aikatauluja minkään harrastusten ajankohtiin.

Jatkotutkimusaiheena voisi ollakin tutkia, olisiko mahdollista vaikka kimpakyydeillä, jonkun järjestön tuella, vapaaehtoisvoimin tai jotenkin muuten järjestää yhteiskuljetuksia vanhuksille, jotta heidän muutkin sosiaaliset suhteet kuin oman perheen ja läheisten välillä säilyisivät tai jopa vahvistuisivat. Tutkimuksessani tuli esille hyväkuntoisten ikäihmisten aktiivisuus, joten sitä kannattaisi vahvistaa, jotta heidän toimintakykynsä säilyisi ja he voisivat edelleen valita, mikä heitä kiinnostaa ja mitä he haluavat tehdä.

Yksi tutkittava mahdollisuus voisi olla, että olisiko järkevää järjestää toimintaa ikäihmisen kotona, jonne voisi kyyditä muutaman muunkin lähialueen ikäihmisistä. Toiminnan voisi suunnitella ikäihmisten toiveiden, olosuhteiden ja osallistujien terveydentilan mukaan. Toiminta voisi olla pienimuotoista jumppaa, keskustelua, käsitöiden tekoa tai vaikkapa pelaamista. Pääasiana olisi tavata ihmisiä ja saada vaihtelua arkeen. Tästä toiminnasta ei saisi olla isännälle tai emännälle mitään vaivaa. Ajatusta voisi kehitellä siihenkin suuntaan, että hyväkuntoisemmat esimerkiksi haravoisivat tarvittaessa toisen ikäihmisen pihan tai tekisivät muita hyödyllisiä pikkuhommia.

Tärkeätä olisi löytää keinoja, millä ikäihmisiä voisi edelleen pitää aktiivisina toimijoina, etteivät he jäisi kotiin istuskelemaan yksin vain sen vuoksi, etteivät enää pääse kulkemaan ilman muiden apua. Ikäihmisillä itsellään on varmasti hyviä ehdotuksia, miten he haluavat pysyä aktiivisina ja minkälaista toimintaa he haluavat järjestettävän.

Koska ikäihmisten määrä kasvaa lähivuosina ja huonokuntoisten osuus lisääntyy, pitäisi osata ottaa huomioon myös heidän sosiaaliset tarpeensa ja toiveensa, etteivät kaikki toiminnot olisi suunnattuja vain hyväkuntoisille ja aktiivisille ikäihmisille. Tätäkin voisi tutkia, minkälaista osallisuutta he vielä toivovat elämältään ja voisikohan tässäkin hyödyntää vapaaehtoisjärjestöjen panosta vielä entistä enemmän.

6.3 Omat kokemukset tutkimuksesta

Nyt opinnäytetyöni valmistuttua olen erittäin tyytyväinen aiheeni valintaan. Luettuani syksyllä 2016 Helsingin Sanomien yleisönosastokirjoituksia, joissa ikäihmiset kaipasivat ystävää, jäin miettimään, miten paljon surullisia tunteita noihin kirjoituksiin sisältyi ja miten paljon näiden ihmisten hyvinvointi ja elämänilo paranisi, jos tällainen kaivattu sielunkumppani löytyisi. Juuri näiden kirjoittajien yhteystietoja en tietenkään edes yrittänyt saada käsiini, mutta halusin kuitenkin tietää, miten jotkut muut ikäihmiset kokevat oman sosiaalisen verkostonsa tällä hetkellä.

Otin yhteyttä Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiriin ja pyysin heitä toimimaan tutkimukseni työelämäyhteytenä, mikäli aiheeni tuntuisi kiinnostavalta. Tämä toteutui ja sain heiltä todella hyviä vaihtoehtoja, mistä voisin löytää haastateltavia tutkimustani varten. Heidän avustuksellaan löysin tarvittavat vapaaehtoiset, joten tutkimukseni pääsi etenemään. Itselläni oli etukäteen pieni pelko, haluavatko ikäihmiset avautua näinkin aroista aiheista, kuten ystävien määrästä ja yksinäisyyden tuntemuksista, mutta pelkoni osoittautui kuitenkin aiheettomaksi ja löysin kaikki tarpeelliset haastateltavat ihan suunnitelmieni mukaan. Samalla opin paljon Eläkeliiton toiminnasta, sen piireistä ja paikallisyhdistyksistä sekä niiden toiminnasta.

Sain vapaaehtoisten yhteystiedot keväällä 2017 ja suoritin haastattelut seuraavana kesänä. Mennessäni ensimmäiseen haastatteluun mietin, mikälainen ilmapiiri haastattelutilanteeseen mahtaa muodostua. Eniten pelkäsin, että se on muodollinen tai sulkeutunut ja että joutuisin liikaa kyselemään saadakseni haluamani tiedot. Toiveenani oli etukäteen, että haastattelut sujuisivat omalla painollaan ilman suurempia ponnisteluja.

Jokainen haastattelu yllätti minut positiivisuudellaan. Minua ei kohdeltu missään siten, että olisin vieras, ulkopuolinen tutkija, vaan vastaanotto oli aina kuin olisin tullut kylään tapaamaan tuttua ihmistä, vaikka olimme tavanneet vain kerran aikaisemmin muutamia kuukausia sitten. Tämä kertoi jo paljon ikäihmisten kyvystä kohdata toinen ihminen. Luulen, tähänkin vaikuttaa ikäihmisten kohdalla pitkä eletty elämä, jonka aikana on opittu paljon erilaisia ihmissuhdetaitoja.

Haastatteluista jäi miellyttävät muistot. Ikäihmisillä on pitkä elämä takana, jonka aikana on solmittu useita erilaisia ihmissuhteita, joista osa on vieläkin vahvana heidän elämässään. Osa näistä suhteista on tullut myöhemmin ja ne voivat olla tuoreitakin. Näistä he kertoivat minulle todella rehellisesti ja avoimesti.

Oli mukavaa huomata, että ikäihmiset arvostivat jokaista ystävää, naapuria, läheistä tai muuta tuttavaa erittäin paljon. He ovat joutuneet huomamaan, että voi tulla päivä, jolloin tätä kyseistä ihmissuhdetta ei enää ole,

koska ovat elämänsä aikana joutuneet luopumaan tärkeistä ihmisistä, kuten ainakin isovanhemmistaan tai vanhemmistaan. Tälle sukupolvelle tuntuu olevan toisen ihmisen kunnioitus todella vahvaa.

Litterointia tehdessäni tavallaan elin haastattelut uudelleen. Tämä helpotti litterointia, mikä itsessään oli aika haasteellista työtä, koska osa haastattelusta puhui melko vahvalla paikkakunnan murteella. Vaikka murretta oli välillä vähän hankalaa litteroida, se kuitenkin toi haastatteluihin persoonallisuutta ja elävyyttä.

Toivon, että tutkimuksestani on hyötyä Eläkeliiton Etelä-Hämeen piirille ainakin siinä muodossa, että se vahvistaa, miten tärkeää työtä he ja eri paikallisyhdistykset tekevät ikäihmisten hyväksi. On erittäin tärkeää, että tarjolla on erilaisia vaihtoehtoja, mistä jokainen voi valita tekemisensä oman kiinnostuksen mukaan. Järjestämällä ikäihmisille suunnattua toimintaa, he edesauttavat vanhusten hyvinvointia ja lisäävät heidän elämänlaatuaan.

Ikäihmiset ovat ympäristöstään kiinnostuneita ja uteliaita, joten he ovat valmiita menemään mukaan sellaisiin, mikä ei ole ennestään tuttua tai etukäteen tarkasta määriteltä. Tästä hyvänä esimerkkinä ovat Eläkeliiton Etelä-Hämeen paikallisyhdistysten järjestämät sokkomatkat, jolloin vaan hypätään linja-autoon, vaikka määränpäästä ei ole mitään tietoa. Myös heidän osallistumisensa ja heittäytymisensä mukaan tutkimukseeni vahvistaa tätä näkökulmaa.

Olen erittäin iloinen, että valitsin juuri ikäihmiset opinnäytetyöni kohde ryhmäksi, koska tämän tekeminen antoi itselleni todella paljon iloa ja erilaisia ajatuksia koskien ikäihmisten hyvinvointia ja varsinkin sosiaalista elämää. Vaikka olen koko ikäni kunnioittanut ja arvostanut ikäihmisiä, tämä tunne vahvistui erittäin paljon tämän opinnäytetyön aikana. Sain myös paljon uusia ajatuksia ikäihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi, mikäli joskus päädyin työskentelemään heidän parissaan.

LÄHTEET

Cacioppo, J.T. & Patrick, W., (2009). *Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton & Company Ltd.

Eläkeliitto (n.d.a). Eläkeliitto. Haettu 5.8.2017 osoitteesta <http://www.elakeliitto.fi/etusivu/>

Eläkeliitto (n.d.b). Eläkeliitto. Apunen - auttava vapaaehtoistoiminta. Haettu 5.8.2017 osoitteesta <http://www.elakeliitto.fi/toiminta/apunen-auttava+vapaaehtoistoiminta/>

Eläkeliitto (n.d.c). Eläkeliitto. Yhdistykset. Haettu 5.8.2017 osoitteesta <http://www.elakeliitto.fi/toiminta/yhdistykset/>

Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri ry. (2017a). Haettu 5.8.2017 osoitteesta <http://etela-hame.elakeliitto.fi/etusivu/>

Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri ry. (2017b). Toimintakalenteri. Haettu 5.8.2017 osoitteesta <http://etela-hame.elakeliitto.fi/toimintakalenteri/>

Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri ry. (n.d.). Yhdistykset. Haettu 5.8.2017 osoitteesta <http://etela-hame.elakeliitto.fi/yhdistykset/>

Eskola, J. & Vastamäki, J. (2015). Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 4. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS- kustannus.

Haarni, I., (2010). *Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Harju, A. (2010). *Puheenvuoro kansalaisyhteiskunnan tulevaisuudesta*. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H, (2009). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita*. 19. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Häsä, T. & Mäkinen A. (2011). ”Mä tarviin ystäviä. Mä tarviin paikkoja missä mä voin käydä” Miten kaupungissa asuvien aktiivisten ikäihmisten mielekäs elämä ja yhteisöllisyys rakentuvat? Metropolia Ammattikorkeakoulu. Geronomin (AMK) koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Jussila, K. (2013). Vanhusten sosiaaliset suhteet osana hyvinvointia. Dia-konia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R-M. (2015). *Sosiaalinen osallisuus*. Sosiaalisen edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 19.8.2017 osoitteesta https://www.thl.fi/documents/10531/2088501/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/52a41c04-c4fa-4cf0-bc6f-0bb06705903b

Lång, J. & Pöntinen, E. (2012) *Rakkaus ja parisuhde osana ikäihmisen hyvinvointia*. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Nevalainen, V.(2009). *Yksinäisyys*. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Patton, M. Q. (2014). *Qualitative Reserch & Evaluations Methods*. New Delhi: SAGE Publications Ltd.

Pikkarainen, A. (2007).Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiilikainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 88 – 114.

Pessi, A. B. (2008). Suomalaiset auttajina, RAY. Haettu 1.11.2017 osoitteesta <http://feed.ne.cision.com/wpyfs/00/00/00/00/00/0C/D2/89/wkr0003.pdf>

Rouvinen-Wilenius, P. (2013). *Voidaanko yhdenvertaista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä mitata?* Suomen sosiaali ja terveys ry (Soste). Haettu 2.9.2017 osoitteesta www.alli.fi/binary/file/-/id/679/fid/2406/

Saari, J. (2009). *Yksinäisten yhteiskunta*. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Saaristo, L. (2011). Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus. 131.

Suomen Mielenterveysseura 2017. Haettu 3.4.2017 osoitteesta <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksinasuminen-ja-yksin%C3%A4isyys-yleisi%C3%A4-ik%C3%A4%C3%A4ntyess%C3%A4>

Tervo, J. 2017. Yksin ja yhdessä – kotona asuvien vanhusten kokemuksia yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalipsykologia. Pro gradu –tutkielma.

Tilastokeskus (2017). Väestö. Haettu 6.8.2017 osoitteesta http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html

Valvanne, J. & Tuohino, L. (2016). *60+ iloa elämään*. Helsinki: Kustantamo S&S.

Vernerinen (2017). Ikääntymisen määrittely. Haettu 6.8.2017 osoitteesta <http://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

HAASTATTELUKYSYMYKSET

- Taustatiedot
 - Ikä
 - Sukupuoli
 - Perhesuhteet
 - Asumismuoto

- Sosiaaliset suhteet
 - Arjen rytmi
 - Millainen on viikkosi?
 - Ketä tapaat?
 - Mitä teet?
 - Sosiaalinen verkosto
 - Keitä kuuluu sosiaaliseen verkostoon
 - Parisuhde
 - Perhe
 - Suku
 - Ystävät ja tuttavat
 - Palvelu- ja tukiverkostot
 - Miten yhteydenpito tapahtuu?
 - Kuinka usein yhteyttä pidetään?
 - Miten sosiaalinen verkosto on muuttunut ikääntymisen myötä?
 - Ei enää työn luomia sosiaalisia suhteita -> miten vaikuttaa?
 - Koetko yksinäisiä hetkiä?
 - Jos, niin milloin?
 - Mitä silloin teet?
 - Sosiaalisten suhteiden merkitys hyvinvoinnin kannalta elämässä?
 - Millaiset sosiaaliset suhteet ovat/olisivat merkityksellisiä ikäihmiselle?
 - Toivotko uusia sosiaalisia suhteita?
 - Jos, niin minkälaisia (esim. ystävä, kumppani, ryhmä)?
 - Mikä merkitys on järjestötoiminnalla?
 - Millaisiin järjestöihin kuulut?
 - Miten osallistut toimintaan
 - Miten usein?
 - Teetkö vapaaehtoistyötä?
 - Jos, niin mitä vapaaehtoistyötä?
 - Jos, niin miten osallistut toimintaan?
 - Jos, niin mikä merkitys sillä on?