



# YHTEISÖLLISYYTEEN TUKEMINEN OSKARINHOVISSA

Anne Hiltunen

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2008

Sosiaaliala



JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU

Tekijä(t)  HILTUNEN, Anne	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 94	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi  YHTEISÖLLISYYTEEN TUKEMINEN OSKARINHOVISSA		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) KOKKO, Marja-Liisa TAPANINEN, Eero		
Toimeksiantaja(t) SRV Keski-Suomi Oy		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen kokonaisuus, jonka avulla voisi luoda yhteisöllisyyttä senioreille suunnattuun asuintalo Oskarinhoiviin. Tavoitteena oli selvittää, voisiko yhteisellä toiminnalla edistää senioritalon yhteisöllisyyttä, sekä miten yhteisellä toiminnalla voisi helpottaa seniori-ikäisten asukkaiden kotiutumista uuteen asuinympäristöön. Toteutetun prosessin pohjalta oli tavoitteena kehittää yleinen toimintamalli senioritalon yhteisöllisyyden alkuun saattamiseksi. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä oli Oskarinhovin rakennuttaja SRV Keski-Suomi Oy.</p> <p>Oskarinhovin asukkaille tehtiin alkukartoituskysely, jonka tuloksia hyödyntäen suunniteltiin kahdeksan toiminnallista tapaamista. Yhteinen toiminta toteutettiin keväällä 2008 pian muuton jälkeen. Toiminnan tavoitteina oli tutustuminen, yhteishengen luominen, aktivointi, osallistaminen sekä asukastoimintaryhmien käynnistäminen. Ryhmät olivat avoimia, ja ne kokoontuivat pääosin kerran viikossa. Tavoitteiden saavuttamiseksi käytettiin toiminnallisia ja luovia menetelmiä. Toiminnallista toteutusta arvioitiin osallistuvalla havainnoinnilla ja palautekyselyllä. Tutkimus seuraili toimintatutkimuksen linjaa ja siinä oli laadullinen ote.</p> <p>Tulokset osoittivat, että toiminnallisuus on hyvä keino käynnistää yhteisöllisyyttä, ja sen avulla voi helpottaa seniori-ikäisten asukkaiden kotiutumista. Seniorit kokivat yhteisöllisyyden tärkeäksi, ja he osallistuvat mielellään asukastoimintaryhmiin. Toiminnan avulla Oskarinhoiviin syntyi yhteisöllisyyttä. Toiminnallisen prosessin pohjalta syntyi yhteisöllisyyden käynnistämiseen toimintamalli, jota voi soveltaa mihin tahansa asuinyhteisöön.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Yhteisöllisyys, yhteisöt, senioriasuminen, senioritalot, asukastoiminta, luovat menetelmät		
Muut tiedot		

Author(s)  HILTUNEN, Anne	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 94	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title  SUPPORTING COMMUNITY SPIRIT IN OSKARINHOVI		
Degree Programme The Degree Programme in Social Services		
Tutor(s) KOKKO, Marja-Liisa TAPANINEN, Eero		
Assigned by SRV Keski-Suomi Oy		
Abstract  <p>The purpose of Bachelor's Thesis was to plan and put into practice a functional process for creating community spirit in a new senior residency Oskarinhoivi. Main goals were to research if it is possible to create community spirit by means of common activities, and if these activities can facilitate seniors' beginning to feel at home in a new neighborhood. The goal was to develop universal model for activating community spirit in a senior residency. Partner in the process of Bachelor's Thesis was Oskarinhoivi's constructor SRV Keski-Suomi Oy.</p> <p>Survey was made for Oskarinhoivi resident's at the beginning of the process, and the results were used for planning eight functional get-togethers. Activities were put into practice soon after the residents moved into Oskarinhoivi at spring 2008. The idea was to help residents get to know each other, create togetherness, activate, increase involvement and start residents' own activities. Common activities were open and took place mainly once a week. Creative methods were used in common activities, and they were evaluated with observation and feedback survey. Research was functional research and it was mainly qualitative.</p> <p>According to results organizing common activities is a good way to create community spirit and to facilitate senior's beginning to feel at home in a new neighbourhood. Seniors felt that community spirit is very important and residents' own activity groups were popular. Universal standard of activity for creating sense of community was developed based on functional process, and it can be adapted for every neighbourhood.</p>		
Keywords Community spirit, community, elderly, living, senior residency, residents' activity, creative methods		
Miscellaneous		

# SISÄLTÖ

1 AJATUKSESTA TOIMINTAAN.....	4
2 SENIORIASUMINEN .....	6
2.1 Senioriasumisen tausta .....	6
2.2 Senioriasumisen nykytila .....	7
2.3 Senioriasuminen maailmalla .....	10
2.4 Kokemuksia senioritaloasumisesta Suomessa .....	11
2.5 Tulevaisuuden senioriasuminen .....	13
3 YHTEISÖLLISYYS .....	14
3.1 Yhteisöllisyys sosiaalisissa verkostoissa.....	17
3.1.1 Sosiaalinen pääoma .....	19
3.1.2 Osallisuus ja empowerment .....	20
3.2 Alueellinen yhteisöllisyys .....	21
3.2.1 Yhteisöllisyys asuinalueella .....	21
3.2.2 Muutto ja sopeutuminen.....	23
3.3 Yhteisiin intresseihin perustuva yhteisöllisyys .....	24
3.4 Yhteisöllisyys lisää hyvinvointia .....	25
3.5 Senioriasumisen yhteisöllisyys .....	26
4 OSKARINHOVI .....	29
5 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	31
5.1 Tausta ja tutkimusprosessi .....	31
5.2 Toiminnan tavoitteet .....	32
5.3 Lähestymistapana toimintatutkimus.....	32
5.4 Toiminnassa käytetyt luovat menetelmät.....	34
5.5 Toiminnan arvioinnin menetelmät .....	35
5.5.1 Havainnointi .....	35
5.5.2 Kysely.....	36
6 TOIMINNALLINEN TOTEUTUS.....	37
6.1 Suunnittelu .....	37
6.2 Yhteinen toiminta.....	39
6.2.1 Info ja tutustuminen .....	39
6.2.2 Kävelyretki lähiympäristössä .....	42
6.2.3 Asukasryhmien suunnittelu .....	43
6.2.4 Muistelu.....	45

	2
6.2.5 Vierailu telkänpesässä ja allasjumppa.....	46
6.2.6 Kirkkoon ja asukasyhdistykseen tutustuminen .....	47
6.2.7 Taide ja käsityö .....	48
6.2.8 Päätösjuhla .....	51
6.3 Ohjaajan rooli .....	51
7 TOIMINNAN ARVIOINTI .....	54
7.1 Aineistonkeruu ja analysointi .....	54
7.2 Palautekyselyn tulokset .....	55
7.2.1 Toimintaan osallistuminen .....	55
7.2.2 Yhteisöllisyys .....	58
7.2.3 Kotiutuminen ja ympäristö.....	59
7.3 Johtopäätökset .....	61
7.3.1 Toiminnallisuus yhteisöllisyyteen tukemisessa .....	61
7.3.2 Senioreiden kotiutuminen .....	63
7.3.3 Yleinen toimintamalli yhteisöllisyyden tukemiseen .....	64
7.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	66
8 POHDINTA .....	70
LÄHTEET .....	76
LIITTEET.....	81
Liite 1. Tutkimusprosessi .....	81
Liite 2. Raportointikaavake .....	82
Liite 3. Alkukartoituskysely .....	84
Liite 4. Palautekysely .....	87
Liite 5. ”Hädässä naapuri tunnetaan” –tiedote .....	92
Liite 6. Palautekyselyn väittämien tulokset.....	93

## KUVIOT

KUVIO 1. Yli 65-vuotiaan väestön määrän kehittyminen Suomessa.....	6
KUVIO 2. Yhteisöllisyyden käsitteiden yhteys .....	26
KUVIO 3. Toimintatutkimuksen eteneminen .....	33
KUVIO 4. Oskarinhovin valintaan vaikuttaneet asiat.....	60
KUVIO 5. Oskarinhovin yhteisöllisyys .....	63
KUVIO 6. Toimintamalli yhteisöllisyyden tukemiseen.....	65

## **TAULUKOT**

TAULUKKO 1. Eri aiheiden kiinnostavuus alkukartoituksen mukaan.....	38
TAULUKKO 2. Suunnitellut asukastoimintaryhmät.....	44
TAULUKKO 3. Toiminnan kiinnostavuus palautekyselyssä.....	56
TAULUKKO 4. Osallistumishalukkuus asukastoimintaryhmiin palautekyselyssä.....	57

# 1 AJATUKSESTA TOIMINTAAN

Opiskeluni aikana minua ovat kiinnostaneet ikääntyvät sekä yhteisöt asiakkaina, ryhmän ohjaus ja luovat menetelmät. Halusin yhdistää nämä asiat opinnäytetyössäni, ja lisäksi halusin kehittää tutkimuksellani jotain uutta. Erityisesti halusin, että siitä on konkreettista hyötyä. Innostuin heti, kun opettajani mainitsi uudesta senioreille soveltuvasta talosta, Oskarinhovista, ja sinne asukastoiminnan käynnistämisestä. Aiheeksi muotoutui yhteisöllisyyden luominen Oskarinhoviin, ja sain yhteistyökumppanikseni talon rakennuttajan SRV Keski-Suomi Oy:n.

Väestö ikääntyy Suomessa kiihtyvällä vauhdilla, ja aihe on ollut mediassa paljon esillä. Tilastojen mukaan vuonna 2030 on lähes kaksinkertainen määrä ikääntyneitä verrattuna tähän päivään. (Sonkin, Petäkoski-Hult, Rönkä & Södergård 2001, 7). Ikääntyvien määrän kasvun myötä senioreille ei ole tarpeeksi toimivia ja turvallisia asuntoja. Vanhainkoteja ja palvelutaloja lakkautetaan, vaikka palveluja tarvitaan enemmän ikääntyneiden määrän lisääntyessä. Monissa valtakunnallisissa ja paikallisissa ohjelmissa onkin nostettu kotona asumisen tukeminen tärkeimmäksi keinoksi vastata haasteeseen. Yksi ratkaisu on nopeasti yleistyvät senioritalot ja –asunnot. (Laurinkari, Poutanen, Saarinen & Laukkanen 2005, 5–6.)

Useiden vuosien ajan vallalla on ollut yksityisyys etenkin kaupungeissa, mutta onko yhteisöllisyys kuitenkaan kadonnut? Ikääntynyt väestö on elänyt yhteisöllisyyden aikaa lapsuudessaan ja aikuisuudessaan, ja heidän arvostuksensa sitä kohtaan ei ole koskaan hävinnyt. (Sainio 2004, 169–170.) Tämä näkyy useissa senioritaloissa, joissa panostetaan erityisesti yhteisöllisyyteen.

Yhteisöllisyyden myötä ihmisten hyvinvointi lisääntyy ja toimintakyky pysyy parempana pitempään. Sosiaalisen tuen ansiosta kotona asumista voi jatkaa kauemmin ja palveluita tarvitaan vähemmän. (Eloranta & Punkanen 2008, 10.) Muutto uuteen paikkaan on usein hämmentävä tilanne, jos ei tunne ketään – siitä minulla on omakohtaisia kokemuksia. Kotiutuminen kesti useita kuukausia. Yhteisöllisyys voisi helpottaa muuttoa, kun tutustuu ympäristöön ja naapureihin nopeammin.

Halusin selvittää, kuinka yhteisöllisyyden syntymistä voitaisiin edistää. Toteutin Oskarinhovissa keväällä 2008 toiminnallisen kokonaisuuden tarkoituksena käynnistää

uusien asukkaiden yhteistä toimintaa, mitä arvioin havainnoimalla ja palautekyselyllä. Lisäksi loin yleisen toimintamallin yhteisöllisyyden alkuun saattamiselle. Senioriasumisesta ja senioritalojen yhteisöllisyydestä löytyi hyvin vähän tutkimuksia. Laurinkari ja muut (2005) ovat tutkineet kolmessa senioritalossa asumista, ja yhteisöllisyys oli yksi tutkimuksessa selvitetystä aiheista. Tutkimuksen tulosten mukaan asukkaat kokivat keskinäisen kanssakäymisen myönteisenä taloissa, joissa oli yhteistä toimintaa. Yhteisöllisyys lisäsi asumisviihtyvyyttä ja turvallisuuden tunnetta. Kaukonen (2003) puolestaan on tutkinut yhteisöllisyyttä palvelutalossa. Hänen tutkimustulostensa mukaan ikäihmiset kokivat yhteisöllisyyden tärkeäksi, ja se ymmärrettiin yhdessä tekemisen ja olemisen tunteena. Toisten tuki ja ryhmässä oleminen vaikuttivat kotona selviytymiseen, ja ryhmätoiminnot koettiin virkistävinä.

Tulosten mukaan opinnäytetyöstäni on ollut hyötyä Oskarinhovin asukkaille, ja toivon, että yhteistyökumppanini SRV voi jollain tapaa hyötyä esittämästäni tiedosta ja luomastani mallista. Senioritaloihin panostamisesta voi olla hyötyä rakennusmarkkinoilla kilpailtaessa. Opinnäytetyöstäni voi olla hyötyä myös muille, jotka haluavat parantaa yhteisöllisyyttä. Itse opin paljon, kun sain toteuttaa koko prosessin alusta loppuun saakka. Sain lisää luottamusta ammatilliseen osaamiseeni ja paljon ohjauskemusta. Lisäksi sain uusia tuttavuuksia ja uusia kontakteja.

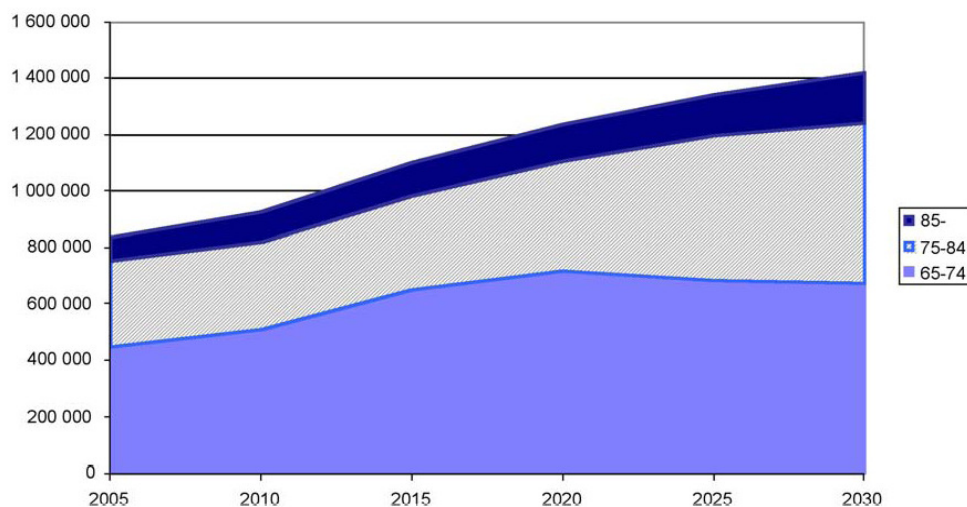


## 2 SENIORIASUMINEN

### 2.1 Senioriasumisen tausta

Seniori-käsitteelle ei ole olemassa täsmällistä määritelmää. Monien muiden tavoin muun muassa Antti Karisto (2002, 138) määrittelee seniorilla tarkoitettavan aktiivista kolmatta ikää eli eläkkeelle jäämisestä noin 75-80 vuoteen asti. Toisten lähteiden mukaan seniori-ikä sen sijaan tarkoitetaan kaikkia yli 65-vuotiaita (esim. Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 5). Tässä opinnäytetyössä seniorilla tarkoitetaan kaikkia yli 65-vuotiaita, sillä tutkimuksen kohdejoukon laajan ikäjakauman vuoksi se on selkeintä.

Vuonna 2000 senioreita oli noin 15 % Suomen väestöstä. Ennusteiden mukaan vuonna 2030 ikääntyneitä on lähes kaksinkertainen määrä. Suhteellisesti eniten kasvaa yli 85-vuotiaiden määrä. (Ks. kuvio 1.) Samaan aikaan he myös elävät pidempään ja terveempinä kuin aikaisemmat sukupolvet, jonka myötä he voivat jatkaa kotona asumista pitkään. Hyvin kouluttautuneita sekä varakkaampia senioreita on aiempaa enemmän, ja samalla heidän vaatimustasonsa palvelujen suhteen on kasvanut. Senioriväestön heterogeenisuus kasvaa, joten heidän tarpeensa eriytyvät ja yksilöllistyvät. (Sonkin, Petäkoski-Hult, Rönkä & Södergård 2001, 7; Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 8.)



KUVIO 1. Yli 65-vuotiaan väestön määrän kehittyminen Suomessa (Tilastokeskus 2004)

Väestön ikääntymisen ja väestörakenteen muuttumisen vuoksi tarvitaan lisää ja uudenlaisia palveluja sekä tukitoimia, jotta ikääntyvät voisivat asua kotona mahdollisimman pitkään. Kotona asumisen tukeminen on yhteiskunnallekin taloudellisesti kannattavampaa kuin laitoksien ylläpito. (Sonkin ym. 2001, 7.) Senioreiden asumiseen panostetaan tällä hetkellä niin kunnallisella kuin valtakunnallisellakin tasolla. Lipposen II hallituksessa laadittiin kotona asumisen kehittämissuunnitelma, ja Vanhasen hallitukset I ja II ovat nostaneet ikääntyvien kotona asumisen tukemisen ensisijaiseksi tavoitteeksi vanhustenhuollossa (Hallitusohjelmat 2008). Lisäksi valtakunnallisesti kotona asumisen tukemiseen on esitetty toimenpide-ehdotuksia muun muassa kansallisessa rakennuspoliittisessa ohjelmassa (2003) sekä Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa (2008).

Valtakunnallisten strategioiden pohjalta ja vuoden 2001 Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskevan laatusuosituksen (2001) suositusten mukaan useat kunnat ja etenkin suuret kaupungit ovat laatineet omia asuntopoliittisia strategioita ja ohjelmia (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 10–12). Esimerkiksi Jyväskylässä on vanhuspoliittinen strategia ”Elämää ja hyvinvointia ikääntyville ihmisille”. Strategiassa on tavoitteena, että yli 75-vuotiaista jyväskyläläisistä vähintään 92 % voisi asua omassa kodissaan niin pitkään kuin se on mielekästä. Tukena ovat oikea-aikaiset ja asiakaslähtöiset palvelut, asuntojen muutostyöt ja toimintakyvyn tukeminen. Yhtenä tulevaisuuden lisääntyvänä asumismuotona nähdään senioritalot. (Elämää ja hyvinvointia ikääntyville ihmisille 2002.) Linjausten ja strategioiden lisäksi on ollut ja on meneillään useita hankkeita ympäri Suomen senioriasumisen kehittämiseksi (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 10–12).

## 2.2 Senioriasumisen nykytila

*Senioriasumisella* tarkoitetaan kaikkia asumismuotoja, joissa seniorit voivat asua. Näitä ovat itsenäinen asuminen, senioriasunto tai –talo ja palveluasuminen. Sairaalamaisissa olosuhteissa asumisen ei katsota kuuluvan senioriasumiseen. *Senioriasunto* voi sijaita joko senioritalossa tai tavallisessa talossa. Senioriasunnossa on otettu huomioon esteettömyys ja turvallisuus. *Senioritalossa* kaikki asunnot sekä ympäristö ovat senioreille soveltuvia. Usein kaikki tai lähes kaikki talon asukkaat ovat seniori-ikäisiä. (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 25; Sonkin ym. 2001, 113–114.)

*Palveluasuminen* on tarkoitettu ikäihmisille, jotka tarvitsevat apua asumisensa järjestämisessä ja tukea itsenäisessä suoriutumisessa. Palveluasuminen tapahtuu kunnan tai muun tahon omistamassa kohteessa, kuten palvelutalossa tai ryhmäkodissa, jossa tarjotaan asunto ja palvelut. Se ei kuitenkaan ole laitoshoidoa. Palvelut tuottaa yleensä alueen kotipalveluhenkilöstö tai talon oma henkilökunta. Senioriasuminen eroaa palveluasumisesta siten, että senioriasunto on hankittu asuntomarkkinoilta, ja asuminen on pääosin itsenäistä. Senioriasuntoon voi halutessaan ostaa palveluja ulkopuolelta. (Andersson 2007, 9, 12.)

Tulevaisuuden senioriasuminen – Nykytilan kartoitus –raportissa (2004) esitellään Nissisen ja Sansalon (2001) tutkimus, jossa he ovat kartoittaneet senioreiden eli yli 65-vuotiaiden asumismuodot vuonna 2000. Heidän tutkimuksensa mukaan 93 % senioreista asuu kotona, ja heistä vain 7 % on säännöllisen kotihoidon piirissä. 5 % senioreista asuu laitospäisesti eli vanhainkodeissa tai asumisyksiköissä. Loput 2 % asuvat sairaalamaisissa olosuhteissa. (Tulevaisuuden senioriasuminen – Nykytilan kartoitus 2004, 16.) Perinteistä laitoshoidoa on vähennetty merkittävästi, ja yhä enemmän painotetaan kodinomaista asumista. Suurin osa senioreista asuu nyt ja tulevaisuudessa jo rakennetussa asuntokannassa, koska asuntokanta uudistuu hitaasti ja uudistuotannostakin vain osa voi kohdistua erityisryhmille kuten senioreille. (Tulevaisuuden senioriasuminen –hankkeen loppuraportti 2006, 3.)

Olsbo-Rusasen ja Väänänen-Sainion (2003) selvityksen mukaan useat ikääntyvät asuvat heille sopimattomissa ja puutteellisesti varustetuissa asunnoissa. Suurimmat puutteet koskivat asunnon ja ympäristön esteettömyyttä, esimerkiksi kerrostalosta puuttui hissi, huoneet olivat ahtaita ja ympäristössä oli paljon tasoeroja ja portaita. Hitaan uudisrakentamisen vuoksi haasteena on nykyisten asuintalojen ja –ympäristöjen muuttaminen senioreiden tarpeita vastaaviksi. Valtio tukee asuntojen muuttamista esteettömiksi korjausavustuksin ja uudessa maankäyttö- ja rakennuslaissa korostetaan esteettömyyttä ja turvallisuutta. Meneillään on useita kehittämishankkeita, joissa etsitään ratkaisuja esteettömään asumiseen ja asuinympäristöön. (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 16–27.)

Senioreiden ja yhteiskunnan tarpeisiin on tullut suhteellisen uutena vaihtoehtona kodin ja laitoksen välimaastoon sijoittuva asumismuoto – senioritalot. Senioritalojen kysyntä on 2000-luvulla ollut korkea ja niitä on rakennettu vilkkaasti. (Laurinkari,

Poutanen, Saarinen & Laukkanen 2005, 3.) Tulevaisuuden senioriasuminen -hankkeen (2006) tutkimustulosten mukaan iso osa senioreista haluaisi tulevaisuudessa muuttaa joko yli 55-vuotiaille tarkoitettuun senioritaloon tai tavallisessa kerrostalossa olevaan esteettömään senioriasuntoon. Kolmanneksi suosituin muuton kohde oli palvelutalo, ja vanhainkotiin halusi muuttaa vain 1 % vastaajista. (Tulevaisuuden senioriasuminen -hankkeen loppuraportti 2006, 3.)

### **Senioriasunto ja –talo**

Senioritalot ja –asunnot ovat melko tuore ilmiö asuntomarkkinoilla, sillä ne alkoivat yleistyä vasta 2000-luvulla. Rakennuttajat, rakennusliikkeet ja yleishyödylliset yhteisöt tuottavat senioritaloja ja –asuntoja tihenevään tahtiin, mutta siitä huolimatta senioritalo on vielä uusi ja melko tuntematon asuntotyyppi markkinoilla. Senioritalot ovat senioreille suunnattuja taloja, jossa kaikki asunnot ovat senioriasuntoja, ja ympäristössä on otettu huomioon esteettömyys ja turvallisuus. Senioriasunnot ovat vapaa-rahotteisia vuokra- tai omistusasuntoja, ja ne voivat olla uudisrakennettuja tai senioreille sopiviksi remontoituja vanhoja asuntoja. (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 25; Sonkin ym. 2001, 113–114.)

Ajatuksena on, että ikääntyvä väestö muuttaisi jo aktiivi-iässä senioriasuntoon. Usein edellytyksenä on, että vähintään yksi ruokakunnan jäsenistä on vähintään sovitun ikäinen, esimerkiksi yli 55-vuotias. Senioriasunnot on suunniteltu vastaamaan ikääntyvien tarpeita, mutta koska senioriasuntonimitystä ei ole sertifioitu eikä kriteerejä määritelty, niin asuntojen välillä voi olla vaihtelevuutta. Yleisesti lähtökohtana on asuntojen esteettömyys ja turvallisuus, ja ne on suunniteltu ikääntyvien tarpeita vastaaviksi. Esimerkiksi kaapistoja ei ole sijoitettu liian korkealle, kynnyksiä ei ole, ja asuntoon on helppo lisätä asukkaan tarvitsemia arkea helpottavia välineitä. Asunnoissa on usein ”piiloinvamotoitus”, joten se voidaan helposti muuntaa inva-asunnoksi. Jos asukas tarvitsee toisen henkilön apua päivittäisissä toimissaan, niin tilavat huoneet helpottavat yhdessä toimimista. (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 25; Sonkin ym. 2001, 113–114.)

Senioritalojen rappukäytävät ja yhteiset tilat on suunniteltu siten, että hissillä pääsee joka paikkaan ja rappusia ei ole välttämätöntä käyttää. Myös pihalla ja ympäristössä on huomioitu esteettömyys. Jalankulkuväylillä on helppo kulkea apuvälineenkin kanssa ja levähdyspenkkejä on tiheään. Teiden talvihoidosta huolehditaan hyvin, ja kaduil-

la liikkuminen on mahdollisimman turvallista. Turvallisuutta voidaan lisätä esimerkiksi alentamalla ajonopeuksia, rakentamalla hidastetöyssyjä ja kävelyteitä, selkeyttämällä risteyskiä sekä säätämällä liikennevalojen ajastus sopivaksi hitaammin liikkuville. (Ruonakoski, Somerpalo, Kaakinen & Kinnunen 2005, 58–62.)

Usein senioriasunnot sijaitsevat lähellä palveluja, esimerkiksi palvelutalon vieressä. Näin senioreilla on tarvittaessa palvelut helposti saatavilla, sillä senioritaloissa ei useinkaan ole omia palveluja. Ajatuksena on, että asukkaat hakevat ensin palvelunsa lähiympäristöstä, esimerkiksi käyvät palvelutalon päiväkeskuksessa tai hyödyntävät liikuntamahdollisuuksia. Vähitellen tarpeen mukaan palveluja tuodaan yhä enemmän asuntoihin. (Sonkin ym. 2001, 113–114.) Tärkeimpien palveluiden, kuten kaupan, kirjaston, postin ja apteekin, olisi hyvä sijaita kävelyetäisyyden päässä. Mikäli palveluita ei sijaitse lähetyvillä, niin joukko- ja palveluliikenteen tulisi olla helposti saatavilla. Palveluiden saavutettavuus tukee ikääntyvän itsenäisyyttä ja omatoimisuutta mahdollisimman pitkään. Jos lähiympäristössä on turvatonta tai vaikea liikkua ja palveluita ei ole, niin tämä voi olla syynä ikääntyvän jättäytymiselle neljän seinän sisälle. (Ruonakoski ym. 2005, 57–62.)

Mikkola ja Rasila (2006) ovat pohtineet senioriasumisen hyötyjen lisäksi myös mahdollisia negatiivisia ilmiöitä. Senioriasuntotuotanto voi yhteisöllisyyden mahdollistamisen lisäksi lisätä segregatiota suhteessa muuhun ympäristöön. Uhkana voi olla myös asukkaiden melko korkea keski-ikä, mikä on useimmin keskimäärin 70 vuotta. Senioritalojen asukkaiden ikärakenne tulee vanhenemaan paikoin nopeasti, jolloin osa taloista muuttuu lähivuosina vanhusten asuttamiksi taloiksi. Koska senioritalot ovat uusi ilmiö, niin myöskään asuntojen toimivuudesta asukkaiden toimintakyvyn huomattavasti alentuessa ei voi olla varmuutta. (Mikkola & Rasila 2006, 18.)

### **2.3 Senioriasuminen maailmalla**

Väestön nopea ikääntyminen on edessä myös muissa länsimaisissa maissa, joten muuallakin on herätty kehittämään ikääntyville sopivia asumisratkaisuja. Monissa kulttuureissa ikääntyvistä on perinteisesti huolehdittu perheen kesken, mutta tämä tapa näyttäisi olevan murenemassa useassa maassa. (Tuppurainen 2006, 196–199.) Muun muassa Laurinkari ja muut (2005) ovat koonneet esimerkkejä senioriasumisesta kansain-

välisestä näkökulmasta. Pohjois-Amerikassa on kehitetty yhteisöasumista, ja esimerkiksi Kanadassa suunnitteluryitykset suunnittelevat taloja ja kokonaisia yhteisöjä tietynlaiselle elämäntyyliille, esimerkiksi aikuisten elämäntyyliille sopiva ympäristö ja asuminen. Pohjois-Amerikassa on senioritaloja, joihin on rakennettu erityisiä siipiä hoitomahdollisuuksineen huonokuntoisille asukkaille. Näin ihminen voi asua samassa talossa elämänsä loppuun asti. Yhdysvalloissa on viety yhteisöasuminen jopa niin pitkälle, että siellä rakennetaan kokonaisia seniorikaupunkeja. (Laurinkari ym. 2005, 19.)

Laura Sorri (2006) on tutkinut Tulevaisuuden senioriasuminen –hankkeen puitteissa Tanskan ja Alankomaiden senioriasumista. Molemmissa maissa senioriasuminen on hyvin samankaltaista kuin Suomessakin – muun muassa asuntoja korjataan ikääntyville sopiviksi ja hissejä rakennetaan kerrostaloihin. Alankomaissa on hieman aikaisemmin kuin Suomessa alkanut senioritalojen ja -asuntojen rakentaminen. Siellä senioriasuntoja rakennettiin nopeaan tahtiin 1990-luvulla, ja tällä hetkellä joka kymmenes seniori asuu ikääntyvälle tarkoitettussa asunnossa. Tutkimusten mukaan useat tavallisissa pientaloissa asuvat ikääntyvät haluaisivat muuttaa senioriasuntoon, sillä tyypilliset ahtaat asunnot eivät sovellu ikääntyvien tarpeisiin. Alankomaissa on jopa kehitetty laatuluokitusmenetelmä, joten esimerkiksi ikääntyville soveltuva talo voi saada siitä todistuksen. (Sorri 2006, 21–30.)

## **2.4 Kokemuksia senioritaloasumisesta Suomessa**

Senioriasumista on tutkittu melko vähän, koska asumismuoto on suhteellisen uusi. Laurinkari ja muut (2005) ovat tehneet laajan tutkimuksen senioritalosta ikääntyneen asumisvaihtoehtona. Tutkimus toteutettiin kysely- ja haastattelututkimuksena vuonna 2005 Tampereelta, Joensuusta ja Kuopiosta valituissa kolmessa senioritalossa. Tutkimuksen päätavoitteena oli saada vastauksia koskien senioritaloon muuton syitä, senioritalossa viihtymistä sekä senioritalojen kehittämistä. Tulokset erosivat joiltain osin toisistaan, mutta vastauksista oli löydettävissä paljon yhtäläisyyksiäkin. Asukkaiden senioritaloon muuton tärkein peruste oli oman tai puolison terveydentilan ja toimintakyvyn heikkeneminen. Toiseksi eniten muuttoon vaikutti senioriasunnon parempi sopevuus sekä helppohoitoisuus. Usein edellisen asunnon lähiympäristössä oli vaikea liikkua tai talosta puuttui hissi. Muita paljon esille nousseita syitä olivat mahdollisuus

asua samanikäisten kanssa, halu päästä lähemmäksi palveluja sekä yksinjäämisen tai turvattomuuden kokemukset. (Laurinkari ym. 2005, 32, 48.)

Senioritalojen asukkaat kokivat erityisen tärkeiksi senioriasunnon valinnan syiksi palveluiden läheisyyden sekä asunnon ja ympäristön esteettömyyden. Asuinympäristössä ja –rakennuksessa tärkeäksi koettiin turvallisuus ja rauhallisuus. Vastaajat arvostivat asuinalueella luonnon läheisyyttä sekä mahdollisuuksia ulkoiluun ja liikuntaan. Monen päällimmäisin syy senioriasunnon valinnalle oli ollut kotiin tuotettavien palvelujen saatavuus tarvittaessa. Mitä ikääntyneempiä vastaajat olivat, niin sitä enemmän he toivoivat samanikäisten seuraa ja yhteisöllisyyttä, ja arvostivat yhteisiä tiloja sosiaaliselle kanssakäymiselle ja yhteiselle tekemiselle. (Mts. 32–34, 47–49.)

Tutkimuksen mukaan vastaajat olivat erittäin tyytyväisiä senioritalossa asumiseen ja he viihtyivät erinomaisesti. Senioritalo miellettiin toiveasumiseksi, ja asukkaat toivoivatkin voivansa asua mahdollisimman pitkään talossa. Vastaajat toivat esiin vain yksittäisiä tyytymättömyyden kohteita, joista osa liittyi senioritaloon ja osa muihin asioihin. Eniten tyytymättömyyttä herättivät pienet yhteiset kokoontumistilat, sillä ne eivät olleet sopivia tärkeäksi koetulle vapaamuotoiselle sosiaaliselle kanssakäymiselle. Muita yksittäisiä tyytymättömyyttä herättäviä asioita olivat muun muassa asunnon teknisten yksityiskohtien toimimattomuus ja eräässä talossa koettu turvattomuus. (Mts. 39–40.)

Özlem Özer-Kemppainen (2006) tutki Tulevaisuuden senioriasuminen –hankkeen yhteydessä senioriasuntoihin muuttamisen syitä. Hän haastatteli Oulussa sijaitsevan Caritas-kylän senioritaloissa asuvia neljää yksin asuvaa sekä yhtä pariskuntaa. Caritas-kylä on Oulun keskustan tuntumassa sijaitseva asuinkortteli, jossa on toteutettu tiivistä kaupunkiasumista. Kylässä on eri asumismuotoja ja eri ikäryhmiä, mutta etenkin ikäihmiset ovat mieltyneet alueeseen runsaan palvelutarjonnan vuoksi. Tärkein senioriasuntoihin muuton syy oli Caritas-kylän tarjoamat mahdollisuudet, ei niinkään edellisen asunnon puutteet. Pääasiallisena muuton syynä oli heikkenevä terveydentila, jonka vuoksi seniorit halusivat esteettömään asuntoon, jossa palvelujen saanti oli turvattu. Asunnon ja ympäristön turvallisuudella oli merkitystä. Omakoti- ja rivitaloasumisessa ulkotöiden ja kunnossapitotöiden työläys ja raskaus olivat myös syitä muutolle. (Özer-Kemppainen 2006, 70–71.)

## 2.5 Tulevaisuuden senioriasuminen

Suuret ikäluokat saavuttavat vanhuusiän vuosina 2020–2040. Tällöin heidän toimintakykynsä heikkenee, ja siihen on varauduttava palvelutuotannossa, yhdyskuntasuunnittelussa ja erityisesti asuntotuotannossa ja olemassa olevan asuntokannan perusparantamisessa. Heidän asumistarpeensa tulevat poikkeamaan nykyajan vanhusten tarpeista, sillä he ovat parempikuntoisia ja ryhmä on heterogeenisempi. Ikääntyvät ovat varakkaampia ja luultavasti he ovat valmiimpia sijoittamaan rahaa asumiseen, hyvinvointiinsa ja palveluihin. (Tuppurainen 2006, 196.)

Suurin osa senioreista tulee luultavasti asumaan kotonaan mahdollisimman pitkään, joten senioriasumista tulisi kehittää sen mukaisesti. Ikääntyvien kasvava varallisuus antaa mahdollisuuksia luoda uusia sopivia asumis- ja palveluratkaisuja. Yksi tulevaisuuden trendi saattaa olla, että tulevaisuuden seniorien halu asua omaistensa lähellä synnyttää uudenlaisia asumiskonsepteja. Yhteisöasuminen onkin juurtumassa pikku hiljaa Suomeen. Myös senioriasuntojen suosion ennustetaan lisääntyvän. (Mts. 196.)

Voimakkaasti suositaan on kasvattanut elämänkaariasuminen, joka on senioriasumista ilman alaikärajaa. Asunnot olisivat kaikenikäisille tarkoitettuja turvallisia, toimivia, esteettömiä ja muunneltavia asuntoja. Näin ihminen voisi halutessaan helposti asua vauvasta vaariin samassa toimivassa kodissa. Esteetön elämänkaariasuminen on jo monessa Euroopan maassa vakiintunut käytäntö, ja Suomessa senioritalot ovat hyvä alku tämän käytännön vakiinnuttamiseksi. (Mts. 200–201.) Myös Sonkin ja muut (2001) ennustavat, että asunnonostajien vaatimukset muuttuvat siten, että pian kaikenikäiset asunnonostajat vaativat elinkaariasumiseen sopivaa asuntoa. Heidän laskelmiensa mukaan vapaarahoitteisilla senioriomistusasunnoilla tulee olemaan kasvavaa kysyntää, ja niitä tarvitaan lisää muutama kymmenen tuhatta seuraavien vuosikymmenten aikana. (Sonkin ym. 2001, 177.)

Jyväskylän seudulla panostetaan senioriasumisen kehittämiseen. Pekka Utriainen ja Sirkka Karhula kertovat lehtiartikkelissa, että Jyväskylään suunnitellaan yhtä suurta seniorikeskusta ja useita pienempiä keskuksia asuinalueille. Seniorikeskukset pitäisivät sisällään senioritalojen lisäksi päiväkeskuksen sekä muita ikääntyville suunnattuja palveluja. Senioritaloja ja –asuntoja rakennetaan Jyväskylään lähitulevaisuudessa runsaasti lisää. (Elomaa 2008, 6–7.)



### 3 YHTEISÖLLISYYS

Yhteisöllisyys ja yhteisöt ovat kiehtoneet sosiologian tutkijoita kautta aikojen. Yhteisö-käsite on monimerkityksellinen ja vaikeasti määriteltävä, ja yhteisöt alati muuttuvia. (Saarnio 2001, 49.) Ehkäpä juuri tämän vuoksi aihe on yhä edelleen kiinnostava? Koska yhteisö muodostaa yhteisöllisyyden rakenteelliset puitteet, on syytä tarkastella ensin yhteisö-käsitettä tarkemmin.

Yhteisöä voidaan tarkastella monesta näkökulmasta, jonka vuoksi yhteisöllä on useita merkityksiä. Yhteisöä käytetään yleisnimityksenä erilaisille ryhmämuodostelmille, joiden koko ja laajuus voivat vaihdella kolmesta ihmisestä koko ihmiskuntaan. Erilaisia näkemyksiä yhdistävä piirre on, että yhteisön jäsenillä on jotakin yhteistä ja he ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Vakiintuneen määrittelyn mukaan yhteisö voidaan käsittää 1) alueellisesti rajattavissa olevana yksikkönä, 2) sosiaalisen vuorovaikutuksen yksikkönä, ja 3) yhteenkuuluvuuden tunteiden ja muiden symbolista yhteisyyttä osoittavien ilmiöiden yksikkönä. Yhteisö voi perustua siis esimerkiksi kieleen, rotuun, sukulaisuuteen, aatteeseen, harrastukseen tai tunteeseen. (Lehtonen 1990, 14–17.)

Lehtosen mukaan alue tai tila voi olla yhteisön ulkoinen tunnusmerkki, mutta yhteisönsinällään on seurausta tietynlaisesta sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Hän toteaaakin, että tärkeintä yhteisöä määritettäessä on yhteisyyden kokemus. Yhteisyys voi ilmetä toimintana tai tunteena, mutta yleensä pelkkä asuminen jollakin alueella ei riitä sen kokemiseen. Tällöin yhteisöt voidaan nähdä yhteisiä merkitysisältöjä ja arvoja sisältäviksi sosiaalisten suhteiden verkostoiksi. (Mts. 17–19.) Hyypä (2002) lisää sosiaalisen verkoston silmukoiden olevan joko tiukkoja tai löysiä, jolla hän viittaa suhteiden kiinteyteen. Hänen näkemyksensä mukaan heikon sidoksen ryhmät leviävät laajemmalle alueelle, ja heikot silmukat lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisössä. (Hyypä 2002, 28.)

Yleensä ihmiset kuuluvat samaan aikaan moniin eri yhteisöihin, jotka ovat usein sisäkkäisiä ja limittäisiä (Holmila 2001, 13). Jäsenyys on merkityksellinen ihmisen hyvinvoinnille, sillä se tarjoaa tukea, apua ja turvallisuutta sekä mahdollisuutta samastua yhteisöön tai sen jäseniin. Ihminen peilaa itseään muiden kautta, jolloin hän voi oppia tuntemaan itseään paremmin. Tunne yhteisöön kuulumisesta ja hyväksymisestä kas-

vattaa itsetuntoa. Toisaalta yhteisöön kuulumiseen voi liittyä negatiivisiakin piirteitä, mikäli ihminen kokee yhteisön rajoittavana tai kontrolloivana. Vuorovaikutukselle tyypillisesti ryhmän jäsenellä on mahdollisuus muuttaa yhteisöä, mutta useimmin yhteisö yhdenmukaistaa yhteisön jäsenet. (Hyypä 2002, 25–26.)

Yhteisöllisyys on vuorovaikutusta yhteisössä. Lehtosen (1990) mukaan yhteisöllisyys viittaa sosiaalisen vuorovaikutuksen ominaisuuteen, tapaan tai toimintaperiaatteeseen (Lehtonen 1990, 25). Pajukoski (2002) määrittelee yhteisöllisyyttä esiintyvän kolmessa ulottuvuudessa: 1) sosiaaliset verkostot, 2) alueelliset sosiaaliset sidokset ja 3) yhteisiin intresseihin perustuva yhteisöllisyys. Ulottuvuudet vastaavat Lehtosen (1990) määritelmää yhteisöistä, jotka esittelin aiemmin. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen perustuvia yhteisöjä ovat muun muassa perhe, suku ja ystävät. Alueellisuuteen perustuva yhteisöllisyys voi syntyä vaikkapa naapurustossa, kaupunginosassa tai kunnassa. Intressiyhteisöjä ovat esimerkiksi opiskelija- ja ammattijärjestöt, joiden yhteisöllisyys ei välttämättä perustu sopimukseen tai vapaaehtoisuuteen. (Pajukoski 2002, 73.) Perustan opinnäytetyöni yhteisöllisyyden määritelmän edellä esitettyyn, ja tarkastelen kolmea ulottuvuutta tarkemmin omina alalukuinaan.

Yhteisöllisyyden syntyminen edellyttää yhteisiä kokemuksia, me-henkeä, yhteisiä arvoja ja normeja, yhteisiä tavoitteita, avointa vuorovaikutusta, luottamusta, vastavuoroisuutta, tasa-arvoa sekä tiedon ja osaamisen jakamista (Kivinen & Pajukoski 2002, 195.) Näiden lisäksi Kaukonen (2003, 4–5) on koonnut eri tutkijoilta yhteisöllisyyden edellytyksiksi vielä pyyteettömyyden, kiinnostuksen ja välittämisen toisia ihmisiä kohtaan, hyvántahtoisuuden, solidaarisuuden ja toisista huolehtimisen. Eloranta ja Punkanen (2008) selittävät, että yhteisöllisyys on ihmisen tarpeessa, halussa ja mahdollisuudessa tulla enemmän kuin mitä hän on yksin. Ihminen kasvaa ihmiseksi vain liittyessään ihmisyyhteisöihin, joissa kulttuurinen jatkuvuus toteutuu. (Eloranta & Punkanen 2008, 135.)

Yhteisöt muuttavat muotoaan ja yhteisöllisyys vaihtelee ajan kuluessa. Monen muun tutkijan tavoin Jokinen (2002) näkee yhteiskunnan yksilöityvän ja perinteisen yhteisöidentiteetin murenevan sen myötä. Yhteisöjen merkitys ei kuitenkaan ole vähentynyt vaan muuttunut. Aikaisemmin tärkeät yhteisöt, kuten suurperhe, kyläyhteisö ja kirkko, ovat muuttuneet nykypäivän pienperheisiin, ammattiliittoihin, asukastoimintaan ja harrasteryhmiin. Uutta tämän ajan yhteisöissä on kasvokkaisen vuorovaikutuk-

sen osittainen korvautuminen sähköisillä kommunikaatiotavoilla. Myös kansainväliset yhteisöt ovat teknologian myötä kasvussa. Yhteisöllisyyttä leimaa valinnanvapaus, eivätkä uudet yhteisöt ole yhtä sitovia kuin perinteiset yhteisöt. Yhteisöllisyys on aikaisempaa lyhytkestoisempaa, ja osittaista sitoutumista vaativat kulutus-, harrastus- ja elämäntapayhteisöt ovatkin suosittuja. On tavallista, että yksilöillä on useita vertaisryhmiä ja sen myötä runsaasti eri rooleja, joita joutuvat sovittamaan toisiinsa. (Jokinen 2002, 62–64.) Pajukoski (2002) yhtyy Haataisen esittämään (1997) luonnehdintaan, että etenkin nuoret ovat yksilöitä yhteisöissä. Nuoret kuuluvat esimerkiksi kulutuksen ja harrastusten ympärille muodostuneisiin yhteisöihin, mutta tekevät silti yksilöllisiä ja ryhmästä poikkeavia valintoja vaikkapa pukeutumisessa. (Pajukoski 2002, 73.)

Pajukoski (2002) ja Saarnio (2001) toteavat yhteisöllisyyden vähentyneen viimeisten vuosikymmenten aikana. Ihmisten elämässä tapahtuu nykyisin enemmän muutoksia, esimerkiksi työ- ja asuinpaikka voi vaihtua useaan kertaan. Tämän seurauksena näyttäisi siltä, että lähinnä vain läheiset ja tiiviit perhe- ja ystävyysuhteet säilyvät läpi elämän. Muuttamisen myötä paikkaan kiinnittyminen on menettänyt merkitystään. (Pajukoski 2002, 70; Saarnio 2001, 49.) Jokinen (2002) puolestaan uskoo paikallisuuden olevan tärkeää ihmisille. Hänen näkemyksensä mukaan kansainvälisten verkkojen ja yksilön oman kokemusmaailman välille syntyy ristiriitoja, jolloin syntyy halu panna enemmän omiin juuriin. Tämä näkyy esimerkiksi sukujuhlien ja lapsuuden maisemien tärkeytenä. (Jokinen 2002, 63–64.)

Yhteisöllisyys näyttäisi kulkevan sykleissä, joten yksilöllisen ajan jälkeen yhteisöllisyyden merkitys olisi jälleen lisääntymässä (Pajukoski 2002, 70). Sainio (2004) muistuttaa, että kohta seniori-iässä olevat ja sitä vanhemmat ovat kasvaneet vahvasti yhteisöllisessä yhteiskunnassa. Hän kertoo artikkelissaan vuonna 2003 tekemästään opinäytetyöstä liittyen suurten ikäluokkien vanhenemiseen. Hän oli haastatellut suureen ikäluokkaan kuuluvia henkilöitä, ja tulosten mukaan he toivoivat tulevaisuuden asumismuodoltaan yhteisöllisyyttä. Kuitenkin oma rauha oli myös tärkeää. (Sainio 2004, 169–170.) Samansuuntaisia ajatuksia ilmeni myös tutkimuksessani.

Onko senioreiden ja ikääntyvien yhteisöllisyydessä joitain erityispiirteitä? Ikääntyvän yhteiskunnallinen asema usein muuttuu ikääntymisen ja eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Vanhemmuus muuttuu isovanhemmudeksi ja jäädään pois työelämästä, jolloin päivittäiset sosiaaliset verkostot voivat pienentyä tai korvautua toisilla. (Koskinen ym.

1998, 118.) Eläkkeelle jäämisen myötä senioreilla on mahdollisuus lisätä harrastuksia ja järjestöissä toimimista, matkustella, olla yhteiskunnallisesti aktiivisia sekä vahvistaa itselle tärkeitä verkostoja (Kautto 2004, 16). Nopparin ja Leinosen (2005) mielestä ikääntyville tulisi mahdollistaa uusia mielekkäitä rooleja ja ihmissuhteita menetettyjen tilalle. Tämä auttaisi ikääntyviä paremmin hyväksymään iän tuomat roolimutokset ja heikkenevät voimavarat. (Noppari & Leinonen 2005, 52.)

Sonkin ja muut (2001) ovat visioineet millaisia seniorit ovat vuonna 2030. He toteavat nykyajan senioreiden olevan aktiivisia, ja he ennustavat aktiivisuuden edelleen säilyvän myös vuonna 2030. Todennäköisesti ikääntyvät ylläpitävät yhä enemmän samaa elämäntyyliä kuin nuorempina. Jotkut harrastukset yhdistävät sukupolvia, kun taas toiset synnyttävät erilaisia seniorikerhoja. Suvun ja lähipiirin yhteisöllisyys säilyy merkittävänä, mutta sen rinnalle nousevat elämäntapa- ja virtuaaliverkostot. (Sonkin ym. 2001, 33.)

### **3.1 Yhteisöllisyys sosiaalisissa verkostoissa**

Gothoni (1990) määrittelee sosiaalisen verkoston olevan toisiinsa liittyvien ihmisten ketjusto, jonka avulla ihminen säilyttää sosiaalisen identiteettinsä, saa tietoa, emotionaalista tukea ja aineellista apua sekä uusia sosiaalisia kontakteja (Gothoni 1990, 8–9). Koskinen ja muut (1998) lisäävät, että sosiaalisen verkoston avulla ihminen liittyy yhteisöön, antaa ja saa voimavaroja, ja identiteetin lisäksi sen varassa rakentuu myös itsearvostus. Se toimii myös ihmisen suoja- ja tukiverkkona. Sosiaalinen verkosto on arkielämän perusta, ja osa elinpiiriä jossa ihminen toimii. (Koskinen ym. 1998, 122–123.)

Ihmiset tarvitsevat arjessa toisten apua erilaisista syistä, ja näiden tarpeiden ympärille syntyvät sosiaaliset verkostot. Ikääntyville verkosto on tärkeä psykososiaaliselta kannalta, mutta vuosien karttuessa myös arjen sujumisen kannalta. Verkostot perustuvat luottamukseen, yhteisymmärrykseen odotuksista ja vastavuoroisuuteen. Vastavuoroisuus voi konkreettisen avun lisäksi olla myös esimerkiksi elämäkokemuksen ja perinteen siirtämistä. On tyypillistä, että ihminen ei tiedosta ja hahmota omaa verkostoaan kokonaan, sillä osa suhteista aktivoituu vain tarvittaessa. (Marin 2003, 73–77.) Sosiaalinen verkosto tukee sosiaalista selviytymistä, ja vastavuoroisesti selviytyminen

sosiaalisista tehtävistä antaa mahdollisuuden säilyttää toimiva sosiaalinen verkosto. (Eloranta & Punkanen 2008, 136).

Ihminen saa sosiaalista tukea yleensä vain osalta verkostoa, joten sosiaalinen tukiverkosto on pienempi kuin sosiaalinen verkosto. Yleensä tukea saadaan henkilöiltä, joihin on pysyvin suhde. (Gothoni 1990, 9, 11.) Sosiaalisen tuen voi jakaa useammallakin tavalla, mutta Kumpusalo (1991) jakaa sen viiteen tuen muotoon. Sosiaalista tukea voi olla aineellinen tuki (esimerkiksi raha tai tavara), toiminnallinen tuki (palvelukset), tiedollinen tuki (neuvot tai opastus), emotionaalinen tuki (esimerkiksi empatia tai kannustaminen) sekä henkinen tuki (aate, uskonto tai filosofia). (Kumpusalo 1991, 14). Ikääntyvän sosiaalisen tuen saamista voi vaikeuttaa sosiaalisen verkoston suppeus tai itsensä taakaksi kokeminen. Jo yhdenkin ihmisen poistuminen verkostosta voi saada aikaan ison aukon tuessa. (Gothoni 1990, 74.)

Kaija Tammi (2006) selvitti opinnäytetyössään senioreiden verkostoja maaseudulla. Hän sai samanlaisia tuloksia kuin aiemmin julkaistuissa tutkimuksissa, eli seniorit saavat eniten tukea puolisoiltaan sekä lapsiltaan. Puolet tutkimukseen osallistuneista koki saavansa apua naapuriltaan. Eniten he saivat keskustelutukea, korjausapua ja henkistä tukea. Tutkimuksen senioreista kaikki ilmoittivat antavansa apua läheisille. Useimmin tukea annettiin lapsille ja lapsenlapsille, ja kaksi kolmasosaa antoi apua ystävilleen ja naapureilleen. Yleisimmin apu oli keskustelua, henkistä tukea, asiointi- ja kuljetusapua, lastenhoitoapua ja kotitöissä auttamista. (Tammi 2006, 92–93.) Marin (2003) lainaa Melkasta (1992), joka on todennut useista tutkimuksista käyvän ilmi, että perhe tuottaa parhaimman avun vaikeissa ja suurissa ongelmissa, naapurit arkipäivän pikkuongelmissa ja ystävät tuottavat etenkin hauskoja, läheisiä ja arvokkaita kokemuksia. Marin itse toteaa, että ikääntyneet turvautuvat mieluummin apua tarvittaessaan epävirallisiin verkostoihinsa kuin ammattiauttajiin. (Marin 2003, 80, 91.)

Eläkkeelle jäämisen myötä usein isossa roolissa olleet suhteet työtovereihin hiljalleen jäävät, joten perheen ja suvun merkitys kasvaa ja suhteet lähenevät. (Marin 2002, 105). Koskinen ja muut (1998) toteavat, että keskimäärin ikääntyneiden ja heidän lastensa suhteet ovat läheisiä ja tiiviitä. Eliniän pidentymisen myötä perheeseen on tullut lisää biologisia sukupolvia. Toisaalta yksinelävien ja lapsettomien määrä on lisääntymässä. Myös sisarusuhteet usein tiivistyvät, sillä jaetulla lapsuudella ja kokemuksilla on tärkeä merkitys (Koskinen ym. 1998, 122, 126, 130).

Ikääntyville ystävät ovat erittäin merkityksellisiä – etenkin samanikäiset ystävät koetaan tärkeiksi. Ikääntyvät ovat hyvin aktiivisia suhteiden ylläpitäjiä. Suhteet voivat olla pitkäaikaisia, mutta myös uusia ystävyys-suhteita solmitaan esimerkiksi asuinpaikan vaihtuessa tai uusien harrastusten kautta. (Koskinen ym. 1998, 122). Luonnollisesti ikääntymisen myötä ystäviä menetetään, joka voi vaikuttaa haluttomuuteen hankkia uusia kontakteja. Naapuruussuhteet voivat lähentyä muun sosiaalisen verkoston harventuessa, sillä samoin kuin ystävyys-suhteissa toisen elämänvaiheiden tunteminen ja yhteiset muistot ja kokemukset lähentävät. (Routasalo & Pitkälä 2003, 25.)

län karttuessa senioreiden verkostoihin kuuluvat usein sosiaali- ja terveystalvelu-iranomaiset. Säännöllisten sosiaali- ja terveystalvelujen piirissä on yli 65 vuotta täyttäneistä noin 13 prosenttia, yli 75-vuotiaista noin neljäsosa, ja 85 vuotta täyttäneistä noin puolet. Kokonaisasiakasmäärä on kasvanut hieman viimeisen kymmenen vuoden aikana, mutta talvelujen piirissä on pienempi osa ikääntyneistä. (Andersson 2007, 13.)

### **3.1.1 Sosiaalinen pääoma**

Sosiaaliset verkostot tukevat ihmisten toimintaa, ja ne muodostavat sosiaalista pääomaa (Marin 2003, 72). Sosiaalinen pääoma on moniulotteinen käsite, joten siitä on olemassa monenlaisia määritelmiä (ks. Ruuskanen 2002, 5–9). Hyyppä (2002, 48) tiivistää sosiaalisen pääoman tarkoittavan väestölle ominaista yhteisöllisyyttä, jossa keskinäinen luottamus auttaa osallistumaan ja toimimaan kansalaisverkostoissa. Pajukoski (2002) selventää käsitettä Kajanojan ja Simpuran (1998) määritelmän mukaan. Heidän mukaansa sosiaalinen pääoma muodostuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, ja täten yhteisöt ovat sen resursseja. He korostavat luottamuksen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkitystä. Sosiaalisen pääoman avulla on mahdollista saavuttaa sellaisia tavoitteita ja päämääriä, joihin muuten ei olisi mahdollista päästä. (Pajukoski 2002, 71.)

Ruuskanen (2002) käyttää teoksessaan Colemanin sosiaalisen pääoman teoriaa. Coleman on erotellut kolme erilaista sosiaalisen pääoman muotoa. Ensimmäinen muoto perustuu vastavuoroisuudelle: auttaessaan muita voi luottaa siihen, että tarvittaessa saa itsekin apua. Luottamus helpottaa vuorovaikutusta, lisää empaattisuutta ja rohkaisee luottamaan toisiin ihmisiin ja järjestelmiin. Toinen sosiaalisen pääoman muoto on informaation kulku. Sosiaalisen verkoston avulla ihminen voi saada helposti tietoa ja

se auttaa päämäärien saavuttamisessa. Kolmas muoto on normit. Yhteiset normit tukevat ja ohjaavat ihmistä. Sosiaalisella pääomalla on siis ihmisen toimintakykyä tukevia ja elämänlaatuun vaikuttavia vaikutuksia. (Ruuskanen 2002, 7–13.) Myös Hyypä (2002) viittaa Colemanin teoriaan. Sen mukaan tiiviiseen verkostoon kertyy enemmän pääoma, jolloin se edistää hyvinvointia enemmän. Tiheässä verkostossa on myös enemmän luottamusta. (Hyypä 2002, 51.) Marin (2002, 104) korostaa, että sosiaalista pääomaa ei ole olemassa automaattisesti, vaan sitä on vain niin kauan kuin ihminen kykenee ylläpitämään sosiaalisia suhteita.

### 3.1.2 Osallisuus ja empowerment

Sosiaalinen osallistuminen on avaintekijä, kun sosiaalista pääomaa pyritään kartuttamaan (Hyypä 2002, 178). Osallisuudella tarkoitetaan osallisuutta johonkin (yhteiskunnassa) tärkeään asiaan, kuten työhön, toimeentuloon, ihmissuhdeverkostoihin tai omaan lähialueeseen ja sen asioihin vaikuttamiseen. Osattomuus tarkoittaa siis syrjäytymistä näistä asioista. (Seppänen 2001, 64, 95.) Osallistuminen tapahtuu yhteisöissä. Tutkimusten mukaan osallistuminen vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin. (Ks. Hyypä 2002, 184–187.) Marin (2003) näkee ikääntyneiden osallistuvan lähinnä läheisemmällä tasoilla, kuten kotona, perheessä, muissa pienryhmissä sekä lähiyhteisöissä. Senioreiden osallistuminen laajemmilla tasoilla on vähäisempää, joskin se on lisääntynyt verrattuna vanhussukupolviin. (Marin 2003, 28.) Koskinen (2004, 35) on määritellyt ikäihmisten osallisuuden esteiksi huonon terveyden, pienet tulot, kulkuvaikeudet, yksinäisyyden ja suuret elämänmuutokset.

Osallisuuden vahvistamista kutsutaan empowermentiksi eli valtaistamiseksi tai täysivaltaisuudeksi. Se tarkoittaa toimia, joilla tuetaan yksilöiden ja yhteisöjen aktiivista osallistumista yhteisten asioiden hoitoon. Hyvinvointi- ja terveystieteissä täysivaltaisuus tarkoittaa yksilöllisten ja yhteisöllisten taitojen lisäämistä, jotta kansalaiset voivat ottaa haltuunsa oman elämänsä ja toteuttaa sen päämääriä. (Hyypä 2002, 178.) Valtaistamisen työtapoina käytetään yleisesti luovia työmenetelmiä ja innostamista (Mäntyvaara & Suomi 2008, 12), joita on käytetty myös tässä opinnäytetyössä ryhmien ohjaamisessa. Näitä työmenetelmiä esittelen lisää myöhemmin.

Empowerment voi tarkoittaa myös yksilön voimaantumista, mikä vahvistaa toimintakykyä. Voimaantuminen voi tapahtua ainoastaan sosiaalisessa prosessissa eli yhteis-

söön osallistumisen kautta. Voimaantunut ihminen tuntee kuuluvansa yhteisöön, kokee että häntä arvostetaan, ja uskoo mahdollisuuksiinsa vaikuttaa omaan elämäänsä. Voimaantumisen tarkoituksena on omien voimavarojen tunnistaminen, ja niiden kanavoiminen itsensä auttamiseen. (Siitonen 1999, 181.)

## 3.2 Alueellinen yhteisöllisyys

### 3.2.1 Yhteisöllisyys asuinalueella

Pajukoski (2002, 73) näkee alueellista yhteisöllisyyttä esiintyvän naapureiden kanssakäymisestä kokonaiseen kaupunkiin ulottuvalla alueella. Lehtonen (1990) sen sijaan ei rajaa alueellista yhteisöllisyyttä pelkästään asuinympäristöön, vaan alue voi määrittyä myös esimerkiksi kielen tai rodun mukaan. Hän kuitenkin huomauttaa, että ainoastaan asunnon sijaintiin perustuva ja kuulumisten vaihtamisen asteella oleva vuorovaikutus eivät ole yhteisöllisyyttä. Tuttuus voi kuitenkin kiteytyä symboliseksi yhteisyydeksi (”meidän talomme / asuinalueemme”) tai johtaa toiminnalliseen yhteisyyteen (muun muassa talkoot). Eli alueellinenkin yhteisöllisyys ilmenee joko vuorovaikutuksena tai yhteisten intressien kautta. (Lehtonen 1990, 15, 225.) Opinnäytetyöni tarkoituksena onkin saada Oskarinhoviin alueellisen yhteisöllisyyden lisäksi toimintana ja sosiaalisena kanssakäymisenä ilmenevää aitoa yhteisöllisyyttä aikaan. Näin ollen Oskarinhovin yhteisöllisyys kattaisi kaikki yhteisöllisyyden ulottuvuudet.

Opinnäytetyössäni rajaan alueellisen yhteisöllisyyden tarkastelun asuinympäristöön, sillä tutkimukseni koskee asuintaloa ja sen lähiympäristöä. Asuinympäristöä voidaan tarkastella kolmesta eri näkökulmasta: fyysisestä, toiminnallisesta ja psykososiaalisesta näkökulmasta. Fyysinen näkökulma käsittää luonnon, maiseman ja rakennetun ympäristön. Toiminnallisen näkökulman kautta tarkastellaan kotitöitä, ulkoilua, asiointia ja harrastuksia. Erityisesti huomiota kiinnitetään asumisen ja palvelujen väliseen yhteyteen sekä palvelujen sijaintiin. Psykososiaalinen näkökulma tarkastelee asuinympäristöä sosiaalisena yksikkönä, ihmisten yhteenliittymänä ja yksilöllisenä kokemuksena. (Koskinen ym. 1998, 216.)

Ikääntyvien yhteisöllisyys keskittyy vahvasti paikallisyhteisöihin, sillä työelämästä pois jääminen ja mahdollisesti toimintakyvyn heikkeneminen merkitsevät samalla



elinpiirin kaventumista (Marin 2003, 78). Niinpä asuin ympäristön toimivuus on ikään-tyville erityisen tärkeää. Hyvä asuin ympäristö vaikuttaa myönteisesti arjen sujumiseen ja tukee toimintakykyä. (Koskinen ym. 1998, 214–215.) Lähiympäristön tulisi tarjota myös erilaisia yhteisöjä ja palveluja, sekä olla turvallinen, viihtyisä ja terveellinen (Tapaninen, Kauppinen & Kivinen 2002, 20).

Kodilla on useita merkityksiä eri ihmisille, mutta tärkeimpiä kotiin liittyviä merkityk-siä ovat tuttuus, pysyvyys ja ihmissuhteet. (Vilkkö 1997, 172–173). Kotonaan ikään-tyneet viettävät 70 % ajastaan, joten sen toimivuudella on vielä suurempi merkitys elämään kuin asuin ympäristöllä. Koti vahvistaa elämänhallintaa ja itsemääräämisoi-keutta, sillä siellä ikääntyvät pystyvät hallitsemaan elämänsä. Näin ollen pidempään omatoimisesti eläminen on mahdollista. (Koskinen ym. 1998, 220–221.)

Asuin ympäristö liittyy ikääntyneen osaksi paikalliskulttuuria, jossa yhteiset taidot, perinteet ja sosiaaliset verkostot yhdistyvät. Tällöin asuin ympäristö yhdistää sosiaali- sesti ikääntyviä. Ympäristö voi joko mahdollistaa tai estää yhteisöllisyyttä riippuen tarjoamista tapaamispaikoista. Harrastus- ja vapaa-ajanviettopaikat ovat oivallisia paikkoja luoda sosiaalisia suhteita sekä lujittaa niitä. Ympäristön mahdollistama sosi- aalinen vuorovaikutus, yhteisöllisyys ja yhteisöllinen osallistuminen vaikuttavat ikääntyvien psyykkiseen hyvinvointiin ja vähentävät yksinäisyyttä. (Koskinen ym. 1998, 214–215.) Hyvässä asuin ympäristössä ikääntynyt voi sekä itse luoda että saada yhteisyyttä, ja myös halutessaan vetäytyä (Siitonen 2003, 429).

Tuttu asuin ympäristö on voimavara ikääntyvälle, sillä se lisää ennustettavuutta ja tur- vallisuutta. Ajan kuluessa ympäristöstä tulee tärkeä persoonallisuutta säilyttävä ja so- siaalista identiteettiä sekä minäidentiteettiä vahvistava lähde. Tuttu ympäristö ja tutut ihmiset tarjoavat positiivisia tunnekokemuksia ja vaikuttavat näin mielialaan. Usein ikääntyvälle on myös muodostunut ympäristössä omia osallistumis- ja vaikuttamista- poja. (Koskinen ym. 1998, 213–215.)

Hyppä (2002) kertoo, että monen tutkimuksen mukaan yhteisöllisyys vaihtelee asuin alueen mukaan. Esimerkiksi suomenruotsalaisten asuin alueilla on enemmän yh- teisöllisyyttä kuin muualla Suomessa. Yhteisöllisyyttä on mahdollista lisätä asuin alu- eelle. Hän toteaa, että tutkimusten mukaan naapuriverkostot näyttävät käynnistävän yhteisöllisyyden, mutta hyvät naapurisuhteet täytyy jollain keinoin käynnistää. Usein

yhteinen tavoite tai uhka ovat käynnistäviä tekijöitä. Hänen mukaansa ei ole tutkimustuloksia, jotka kertoisivat mitä asuinalueelle pitäisi tehdä, jotta yhteisöllisyys lisääntyisi. Hän toteaa, että tutkimattakin on selvää, että rikollisuutta, työttömyyttä, asunnottomuutta ynnä muuta kurjuutta on siellä, missä yhteisöllisyyttä on vähiten. Hän pääättelee tutustumiansa tutkimusten avulla, että sosiaalista pääomaa lisäävät vireä tapahtumien seuraaminen lehdistä, useisiin järjestöihin liittyminen ja keski-ikäisyys. (Hyypä 2002, 179–180.) Tutkimukseni tarkoitus on pyrkiä vastaamaan siihen, miten yhteisöllisyyttä voisi lisätä asuintalossa, ja miten naapurisuhteet voidaan käynnistää. Osallisuus asuintalossa voi innostaa osallistumaan myös asuinalueen asioihin.

### **3.2.2 Muutto ja sopeutuminen**

Ihmisen elämään liittyvät muutokset muuttavat yhteisöjä ja päinvastoin. Esimerkiksi työpaikan vaihtuminen, opiskelemaan lähteminen tai avioero voivat merkitä myös asuinpaikan vaihtumista. Muutettaessa uuteen ympäristöön sosiaaliset suhteet esimerkiksi naapureihin, koulu- ja työtovereihin, sekä alueeseen ja paikkaan kiinnittymien on luotava uudelleen. (Pajukoski 2002, 69). Ihmiset vaihtavat asuinpaikkaa vanhanakin eri syistä. Tällöin usein muuton ajatellaan olevan pakon sanelemaa, mutta joskus se on toivottukin tapahtuma. (Koskinen ym. 1998, 214). Uusi ympäristö vaatii aina totuttelua, ja jos toimintakyky on heikko, kotiutuminen voi olla hyvinkin hidasta. Ikääntyvän tarpeet ja halut tulisikin ennakoida ajoissa, jotta muutto sujuisi mahdollisimman hyvin. Olisi hyvä, että muuttoon on aikaa valmistautua. (Åkerblom 2002, 16).

Keskinen, Kitinprami ja Lankinen (2008) tutkivat opinnäytetyössään vanhusten palvelukeskukseen muuttamista. Heidän tulostensa mukaan moni haastatelluista oli sopeutunut muuttoon ikään kuin sopeutumisen pakosta. Merkitystä on sillä, muuttaako ikääntyvä omasta halustaan vai ei, eli oma asennoituminen sopeutumisessa ja kotiutumisessa oli merkittävää. Kotiutumista edistivät läheisten ja työntekijöiden tuki, omat tutut tavarat, asunnon helppohoitoisuus, iso parveke, mukavuudet ja elämisen kokonaisuus. Iloa ja merkitystä elämään toi päiväkeskus. Naapureihin oli tutustuttu lähinnä vain sen kautta. Myös asuinympäristön rauhallisuus, luonnonläheisyys ja hyvät ulkoilumahdollisuudet tuottivat nautintoa. Palveluiden saatavuudellakin oli merkitystä. (Keskinen, Kitinprami & Lankinen 2008, 56–57.)

### 3.3 Yhteisiin intresseihin perustuva yhteisöllisyys

Yhteisiin intresseihin perustuva yhteisöllisyys voi perustua toimintaan, aatteeseen tai tunteeseen. Toiminnan myötä syntyneitä yhteisöjä ovat tyypillisimmin erilaiset harrasteryhmät. Opiskelijajärjestöt, ammatilliset yhteisöt ja poliittiset puolueet ovat esimerkkejä aatteeseen perustuvista yhteisöistä. Tunteeseen perustuvasta yhteisyyden kokemuksesta ovat esimerkkinä kotipaikkakunta tai vaikkapa jääkiekon maailmanmestaruuden voitto. Toiminnallinen ja symbolinen yhteisyys vahvistavat toisiaan esimerkiksi uskonnollisissa ja poliittisissa yhteisöissä. Intressiyhteisöille on ominaista, että ne eivät välttämättä perustu sosiaalisiin verkostoihin tai paikkaan. Tärkeintä on tietty asia, jota kaikki yhteisöön kuuluvat pitävät tärkeänä. (Pajukoski 2002, 73.)

Opinnäytetyön kannalta olennaisinta on keskittää tarkastelu asukastoimintaan. Hyyppä (2002) korostaa juuri asukastoimintaan rinnastettavaa toimintaa tärkeimpänä ja helpoimpana yhteisöllisyyttä synnyttävänä muotona. Hän neuvoo keski-ikäisiä ja sitä vanhempia liittymään johonkin monista kerhoista kartuttaakseen verkostojaan. Kun osallistuu mieluisaan harrasteryhmään, niin verkosto syntyy kuin itsestään. Helpon verkosto syntyy liikunnan ympärille, sillä liikuntaryhmään liittymisen kynnys on matala ja yhdessä toimiminen lähentää. Vapaaehtoisuus on tärkeintä verkostojen kudonnassa, ja hän nimeää pihatalkoot yksinkertaisimmaksi vapaaehtoisen osallistumisen muodoksi. Niissä tutustuu paremmin kuin keskusteluissa ohi menen. Talkoiden myötä satunnaisesta asukkaasta voi tulla tuttava, jonka kautta voi mahdollisesti tutustua hänen tuttaviiinsa. Näin oma verkosto laajenee huomattavasti. (Hyyppä 2002, 185–187.)

Keski-Suomen Elämän Virtapiiri –projektissa kyliin perustetut ryhmät mahdollistivat tutkimusten mukaan luottamuksellisten, avoimien ja vastavuoroisten suhteiden syntyminen. Ryhmissä oli mahdollisuus synnyttää uusia suhteita sekä vahvistaa jo olemassa olevia suhteita. Ryhmät nähtiinkin erityisen hyvänä väylänä verkostoitumiseen esimerkiksi uusille asukkaille. Ryhmistä koettiin olleen tukea myös kotona asumiselle, sillä ne tarjosivat luontevan väylän puhua arkiaskareista, jolloin saattoi löytää tarvitsemaansa apua tai tarjota omaa apua muille. (Mäntyvaara & Suomi 2008, 67.) Samanlaisia hyötyjä tavoittelin toteuttamassani opinnäytetyön toiminnallisen osuuden ryhmässä.

### 3.4 Yhteisöllisyys lisää hyvinvointia

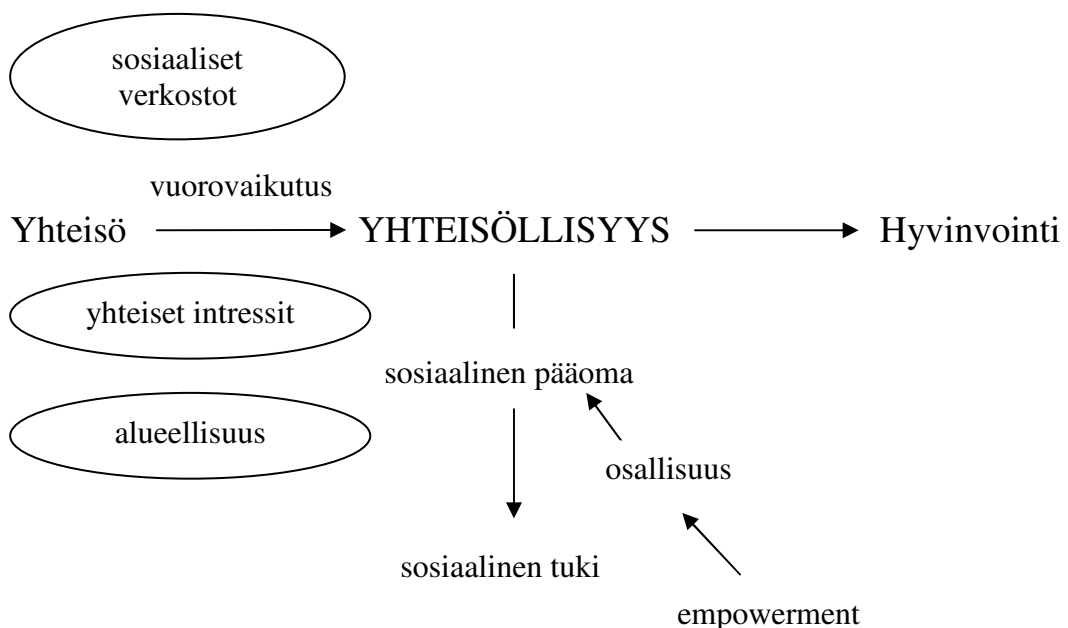
Yhteisöllisyydellä on iso merkitys ihmisen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tarkastelen vaikutuksia toimintakyvyn kautta. Toimintakyky sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn, jotka toimivat kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään. Esimerkiksi liikuntakyvyn heikkeneminen saattaa vaikuttaa sosiaaliseen osallistumiseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 10.) Toimintakyky luo edellytykset riippumattomuudelle, osallistumiselle ja sosiaalisten suhteiden ylläpidolle. Alentunut toimintakyky lisää riippuvuutta muista ihmisistä, ja ikääntynyt jää helposti kotiin. (Routasalo & Pitkälä 2005, 24–25.) Vastaavasti sosiaalinen eristäytyminen vaikuttaa merkittävästi toimintakyvyn heikkenemiseen ja eliniän lyhentymiseen. Esimerkiksi leskeytyminen ja asuinympäristön muutos voivat johtaa eristäytymiseen ja yksinäisyyteen. Yksinäinen ja vailla virikkeitä oleva ympäristö lisää masentuneisuuden ja turvattomuuden kokemusta, jotka puolestaan lisäävät usein ulkopuolisen avun tarvetta. (Noppi & Leinonen 2005, 47–48).

Yhteisöt voivat tarjota ikääntyvälle turvallisuutta, hallittavuutta, ennustettavuutta ja jatkuvuutta. Yhteisö mahdollistaa vuorovaikutuksen, avoimuuden ja valinnanmahdollisuuden, sekä tarjoaa ihmiselle oman paikan ja roolin. Tämä tukee mielenterveyttä. (Noppi ja Leinonen 2005, 54.) Yhteisö myös vahvistaa identiteettiä. Ikääntyvien mahdollisuus tarkastella menneisyyttä samanikäisten kanssa lisää yhteenkuuluvuutta ja voi saada eletyn elämän näkymään uudessa valossa. (Saarenheimo 2003, 52–53.)

Hyypä (2002) on koonnut tutkimuksia yhteisöllisyyden vaikutuksesta hyvinvointiin. Hänen oman tutkimuksensa mukaan epäluottamus heikentää terveyttä – jopa enemmän kuin liikapaino. Ruotsissa on havaittu, että tiheä sosiaalinen verkosto suojaa demencialta, ja kulttuuriharrastukset liittyvät pitkään elinikään. Uskontoa harjoittavat voivat paremmin ja elävät pidempään. Tämä selittyy sillä, että yhteisöllisyyden lisäksi monissa uskonnollisissa yhteisöissä suositetaan terveellisiä elämäntapoja. Niin ikään laajan ruotsalaisen tutkimuksen mukaan heikko yhteisöllisyys oli yhteydessä vapaa-ajan liikunnan puutteeseen. Norjassa on selvitetty, että vähäinen sosiaalinen osallistuminen liittyi kuolleisuuden lisääntymiseen. Hyypä päätelee, että sosiaalinen pääoma eli yhteisöllisyys saa ihmiset huolehtimaan paremmin terveydestään. Hyypän tutkimuksen mukaan sosiaalinen pääoma lisää fyysistä ja psyykkistä terveyttä inhimillistä pääomaa enemmän. Inhimillisellä pääomalla tarkoitetaan tietoja, taitoja, kykyjä ja

ominaisuuksia, jotka edesauttavat henkilökohtaista sosiaalista ja taloudellista hyvinvointia. (Ks. Hyyppä 2002, 60–62, 182.)

Mäntyvaara ja Suomi (2008) tarkastelevat Keski-Suomen Elämän Virtapiiri –projektin loppuraportissa ikääntyneille suunnattujen ryhmien vaikutuksia. Tuloksien mukaan ystävyys-suhteiden luominen, vanhojen tuttujen tapaaminen ja osallisuus johonkin yhteiseen ovat voimavaraistaneet ryhmäläisiä. Ryhmäläiset kokivat tärkeäksi, että on paikka ryhmässä, voi toteuttaa itseään, ja kokee olevansa tarvittu ja arvostettu. Ryhmät toivat poikkeaman arkeen, tarjosi tilaisuuden nauttia ja rentoutua sekä mahdollisti vapaan olemisen. Arkeen ryhmät olivat tuoneet lisää aktiivisia sosiaalisia kontakteja, ja ryhmäläiset kokivat saaneensa lisää energiaa. Sosiaalisen toimintakyvyn lisäksi ryhmät vaikuttivat myös fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. (Mäntyvaara & Suomi 2008, 68–69.) Olen jäsentänyt edellä esiteltyt yhteisöllisyyteen liittyvät käsitteet kuvioon 2.



KUVIO 2. Yhteisöllisyyden käsitteiden yhteys

### 3.5 Senioriasumisen yhteisöllisyys

Senioritalojen yhteisöllisyyttä on tutkittu hyvin vähän aikaisemmin. Muutamassa senioriasumiseen liittyvässä projektissa on sivuttu jonkin verran yhteisöllisyys-teemaa. Löysin vain yhdestä tutkimuksesta tutkimustuloksia aiheesta. Lisäksi esittelen yhden

senioritalon yhteisöllisyyttä sekä tutkimuksen palvelutalon yhteisöllisyydestä. Ikään-tyvien yhteisöllisyydestä löytyy hieman enemmän tutkimuksia, joita olen esitellyt jo käsitteiden yhteydessä.

Laurinkari ja muut (2005) selvittivät tekemässään tutkimuksessa kolmen senioritalon yhteistoiminnan ja yhteisöllisyyden merkitystä. Eräs senioritaloihin hakeutumisen syistä oli halu päästä samanikäisten asuinyhteisöön ja seuraan. Asukkaiden keskinäinen kanssakäyminen koettiin erittäin myönteiseksi niissä senioritaloissa, joissa oli yhteistä toimintaa ja yhteistiloja. Yhteisen toiminnan ja sitä myöten naapureihin tutustumisen koettiin lisäävän asumisviihtyvyyttä ja turvallisuuden tunnetta. Toimivia naapurisuhteita arvostettiin erittäin paljon, mutta myös yksityisyys ja itsemääräämisoikeus haluttiin säilyttää. (Laurinkari ym. 2005, 48.)

Kahdessa talossa yhteisöllisyys oli käynnistynyt jo talon rakennusvaiheessa, ja yhteisöllisyys koettiin vahvaksi tutkimuksen tekohetkellä. Myös kolmannessa talossa koettiin olevan yhteisöllisyyttä. Etenkin jos kyseessä on ikääntyvien perustama yhdistys, niin sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöllisyys ovat usein tärkeä osa arkea. Näin oli yhdessä tutkimuksen talossa. Joskus jopa talon säännöissä toivotaan yhteisiin tilaisuuksiin osallistumista. Yhteisöllisyyden syntymisen kannalta tärkeiksi nousivat sopivat yhteiset tilat sekä toimintoja vetävät aktiiviset asukkaat. Myös samanikäisyys koettiin yhteenkuuluvuutta lisääväksi tekijäksi, kun asukkaat pystyivät jakamaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan, sekä olivat mieltäneitä samansuuntaisiin asioihin. Senioritalossa yhteisöllisyys voi antaa voimia omaishoitajille. Haastatellut omaishoitajat kokivat senioritalossa asumisen myönteiseksi. Senioritalossa sekä hoitaja että hoidettava voivat helposti tavata toisia ihmisiä, ja hetkeksi irrottautua arjesta, virkistäytyä harrastamalla tai saada vertaistukea muilta. (Mts. 44–45.)

Yhteisöllisyys saattaa esiintyä myös negatiivisena asiana, sillä kahdessa vahvan yhteisöllisyyden talossa joidenkin asukkaiden pois jättäytyminen yhteisistä toiminnoista koettiin eristäytymiseksi. Yhdessä talossa pois jääminen koettiin luonnollisemmaksi, ja siellä yhdistettiin lähinen vuorovaikutus naapurivalvonnaksi ja ylenpalttiseksi uteliaisuudeksi. Silti sielläkin yhteistoiminta koettiin tarpeelliseksi, ja erään harraste-toiminnan päätyttyä sitä jäätin kaipaamaan. Tutkijat toteavatkin, että asumisviihtyvyyden tärkeäksi lähteeksi osoittautunutta asukkaiden sosiaalista kanssakäymistä ja yhteistoimintaa tulee tukea järjestämällä taloihin riittävästi ja riittävän suuria yhteisti-

loja. Asukkaiden keskinäiseen kanssakäymiseen halutaan osallistua ehkä enemmän kuin aiemmin on oletettu. (Mts. 44–45, 51.)

Suomessa on muutamia julkisuudessa esiintyneitä senioritaloja, kuten esimerkiksi Loppukiri. Loppukiri on Helsinkiin Arabianrantaan vuonna 2006 valmistunut Suomen ensimmäinen senioreille suunnattu yhteisöasumistalo. Senioritalon taustalla on yhdistys, Aktiiviset seniorit ry. Talon tarkoituksena on taata asukkaille mielekäs ja ihmisarvoinen elämä. Yhteisöllisyys on talon ohjenuora, johon kaikki asukkaat ovat sitoutuneet ostaessaan huoneiston. Talon tausta-ajatuksia kuvaa parhaiten erään asukkaan kirjoittama toive ennen talon valmistumista:

*Visioni talosta nimeltä ”Loppukiri” muistuttaa karjalaista kyläyhteisöä. Siellä kaikki tuntevat toisensa, naapurisopu on hyvä. Apua annetaan ja vastaanotetaan, jos tilanne sitä vaatii. Osallistuminen on vapaaehtoista. Olen koko ikäni elänyt hyvin aktiivista elämää, haluan sen myös jatkuvan sellaisena sitten kun olen pois työelämästä.*

(Yhteisöelämää 2008.)

Loppukirissä yhteisöllisyyttä luodaan ja ylläpidetään toiminnallisuuden avulla. He hoitavat arkiaskareita yhdessä, kuten laittavat ruokaa ja siivoavat, he pitävät yllä monenmoista sivistys- ja harrastetoimintaa, sekä auttavat toisiaan tarvittaessa. Asiointireissulle, teatteriin tai vaikka lenkille löytyy aina seuraa, ja sairastuva naapuri saa apua milteipä yli tarpeen. Naapuriavun turvin ikääntyvät pystyvät asumaan pitempään kotona. Vilkkaan kanssakäymisen ansiosta myös tieto kulkee asukkaiden välillä. Kuitenkin aina voi halutessaan olla rauhassa omassa asunnossaan. (Yhteisöelämää 2008.)

Kaukonen (2003) on tutkinut palvelutalon yhteisöllisyyttä ikäihmisten ja työntekijöiden kokemana, mikä voidaan monelta osin rinnastaa koskemaan myös senioritaloa. Hänen tutkimustulostensa mukaan ikäihmiset kokivat yhteisöllisyyden tärkeäksi, ja se ymmärrettiin yhdessä tekemisen ja olemisen tunteena. Tärkeää oli tunkea toisensa ja välittää toinen toisistaan. Yhteisyyden kokeminen vaikutti yhteisöllisyyden syntymiseen, ja etenkin yhteinen toiminta oli omiaan yhteisöllisyyden luomisessa. Näin he oppivat tuntemaan toisiaan paremmin ja yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyi. Osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet sekä asukaslähtöisyys koettiin tärkeiksi. Toisten tuki ja ryhmässä oleminen vaikuttivat kotona selviytymiseen, ja ryhmätoiminnot koettiin virkistävinä. Ikääntyneen voimavarojen tukemisella oli merkitystä kotona selviytymiseen ja toimintakykyyn. (Kaukonen 2003, 35–36, 56–59.)

## 4 OSKARINHOVI

Asunto Oy Jyväskylän Oskarinhovi sijaitsee Halssilassa, Jyväskylässä, ja se on senioreille soveltuva talo. Oskarinhovi valmistui helmikuussa 2008, ja siinä on kuusi kerrosta ja 26 asuntoa. Asukkaita on tällä hetkellä 38. Asunnoissa on otettu huomioon turvallisuus ja esteettömyys. Esteettömyys ilmenee muun muassa kulkureittien ja ovi-en leveydessä, jotta pyörätuolillakin mahtuu kulkemaan, sekä halutessaan asukkaat ovat saaneet turvakaiteita kylpyhuoneisiin. Asunnot eivät kuitenkaan ole täysin senioriasuntoja vastaavia esteettömyydeltään, esimerkiksi keittiökalusteiden mitoituksissa senioriasukkaiden tarpeita ei ole systemaattisesti huomioitu, ja parvekkeelle mentäessä on korkea kynnyks. Asunnoista on suunniteltu helppohoitoisia. Rappukäytävät ovat avaria ja tilavalla hissillä pääsee kaikkiin kerroksiin. Alimmassa kerroksessa on suuri kerhotila. Ulos voi kulkea luiskaa pitkin, ja piha on suuri. Pihalla on kiinnitetty huomiota kulkemisen helppouteen. (Asunto Oy Jyväskylän Oskarinhovi 2008.)

Oskarinhovi sijaitsee palvelujen läheisyydessä. Vieressä on Jyväskylän Sotainvalidien Asuntosäätiön ylläpitämä Telkänpesän palvelukeskus, ja asukkailla on mahdollisuus ostaa sieltä tarvitsemiaan palveluja. Telkänpesässä on päiväkeskus, ateriointimahdollisuus, palveluohjausta sekä runsaasti ikääntyville sopivia harrastusmahdollisuuksia. Telkänpesän ympäristössä on useita senioreille suunnattuja taloja sekä kaupungin kotihoiton toimisto. Kirjastoauto pysähtyy Telkänpesän kulmalla ja Kyyti-Veikko kuljettaa asioille. Linja-autopysäkkikin on lähellä. Muut palvelut ovat kävelyetäisyyden päässä.

Oskarinhovia on markkinoitu senioreille sopivana talona, mutta kaikenikäiset henkilöt ovat voineet ostaa asuntoja. Opinnäytetyöni alkuvaiheessa selvisi, ettei Oskarinhovi ole varsinainen senioritalo. Käytännössä lähes kaikki asukkaat kuitenkin ovat senioriikäisiä. Käytän tutkimuksessani Oskarinhovista senioritalo-nimeä, sillä näkökulmana tutkimuksessa ovat olleet seniorit, ja talo on ominaisuuksiltaan lähellä senioritaloa. Eroavuutta senioritaloon ei voi suoraan määritellä johtuen yleisten määritelmien ja standardien puutteesta. Kuitenkin se, ettei esteettömyyttä ole huomioitu kaikessa, voidaan ajatella erottavan Oskarinhovin senioritalosta.

Oskarinhovin rakensi SRV Keski-Suomi Oy. SRV on rakennushankkeiden kokonaistoteuttaja ja erikoistunut liike- ja toimistotilojen, asuntojen, logistiikkakeskusten sekä



maalaisen infrastruktuurin kehittämiseen ja rakentamiseen. SRV toimii tiiviissä yhteistyössä asiakkaiden kanssa rakennusprosessin kaikissa vaiheissa, joten rakennusvaiheen asukastilaisuuksien myötä syntyy pohja yhteisöllisyydelle. Toimintaa yhtiöllä on Suomessa, Venäjällä ja Baltian maissa. Henkilöstöä on noin 760 henkilöä, ja vuoden 2007 liikevaihto oli 561,4 miljoonaa euroa. (SRV 2008.)

## 5 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

### 5.1 Tausta ja tutkimusprosessi

Opinnäytetyöni käynnistyi joulukuussa 2007, kun otin yhteyttä talon rakennuttajaan SRV Keski-Suomi Oy:öön Oskarinhovin ollessa vasta rakenteilla. Esittelin heille alustavan aiheeni, ja tiedustelin mielipidettä toiminnallisen tutkimuksen toteuttamisen mahdollisuuksista sekä halua lähteä yhteistyökumppaniksi. He pitivät ideasta, ja sain kutsun tuleville talon asukkaille järjestettävään tapaamiseen. Kokouksissa tapamani muutamat tulevat asukkaat myös innostuivat ideastani, joten pystyin aloittamaan tutkimukseni suunnittelun. (Ks. tutkimusprosessi, liite 1.) Alustava aiheidea oli asukastoiminnan käynnistäminen, joka muotoutui yhteisöllisyyden luomiseksi.

Senioritalot ovat melko uusi asumismuoto, ja väestön ikääntyessä ja kotona asumiseen panostettaessa ne tulevat varmasti lisääntymään huomattavasti. Senioritaloista tiedetään melko vähän, sillä niitä ei juurikaan ole tutkittu. Aiheen ajankohtaisuuden ja tuoreuden vuoksi halusin tuottaa aiheesta uutta tietoa. Yhteisöllisyys ilmiönä kiehtoo minua, ja olen vakuuttunut sen hyvistä vaikutuksista. Näyttäisi siltä, että seniori-ikäiset ja sitä vanhemmat arvostavat yhteisöllisyyttä, jollaista heidän lapsuudessaan ja aikuisuudessaan on ollut. Niinpä senioritalo vaikutti erinomaiselta mahdollisuudelta kokeilla yhteisöllisyyden luomista. Kun kaikki asukkaat muuttivat samaan aikaan taloon, niin ”puhtaalta pöydältä” aloittaminen oli paras mahdollinen ajankohta juurruttaa uusia toimintatapoja.

Pidin aloituspalaverin SRV:n yhteistyökumppanini Marju Salmelan sekä ohjaavan opettajani kanssa. Tämän jälkeen olen ollut Marju Salmelan kanssa yhteydessä puhelimitse ja sähköpostitse. SRV Keski-Suomi Oy lupautui maksamaan monistus- ja postituskulut, sekä antamaan käyttörahaa 100 euroa materiaalikustannuksia varten. Materiaaleja sain lainata myös koululta. Toiminta oli mahdollista toteuttaa joko Oskarinhovin kerhotilassa tai lähiympäristössä, esimerkiksi talon vieressä sijaitsevaa Telkänpepsän palvelukeskusta oli mahdollista hyödyntää.

Opinnäytetyöni koostuu Oskarinhovin asukkaiden yhteisen toiminnan toteuttamisesta ja sen raportoinnista. Aloitin toiminnan suunnittelun kartoittamalla asukkaiden toivei-

ta, tarpeita ja osallistumishalukkuutta. Ohjasin kahdeksan yhteistä tapaamista, joita samalla havainnoin, ja kirjasin ajatukseni ylös toiminnan jälkeen tutkimuspäiväkirjani. Lopuksi keräsin tietoa yhteisöllisyyden kokemuksista kyselylomakkeella. Havainnointi ja palautekysely olivat siis toiminnan arvioinnin menetelmiä. Tutkimuksen alkuvaiheilla mietin, että jos ajallisesti olisi ollut mahdollista, olisin tehnyt vielä ryhmähaastattelun muutaman kuukauden kuluttua yhteisestä toiminnasta. Halusin kartoittaa aloitetun toiminnan jatkuvuutta, mutta työmäärä olisi kasvanut liian suureksi, joten luovuin siitä. Tutkimukseni kohdejoukkona olivat Oskarinhovin asukkaat, joista tutkimusaineistossa näkyvät toimintaan osallistuneet ja kyselyihin vastanneet.

## 5.2 Toiminnan tavoitteet

Toiminnallisuus on luontevin tapa synnyttää yhteisöllisyyttä, ja edellä esitetty teoria-tietokin tukee tätä ajatusta. Osallisuuden myötä ihmisestä tulee osa yhteisöä. Tällöin hänen sosiaalinen verkostonsa laajenee, sosiaalinen pääomansa kasvaa ja hyvinvointinsa lisääntyy. Joskus osallistumiseen tarvitaan kannustajaa (empowerment). Kotiutuminen voi nopeutua muihin asukkaisiin ja ympäristöön tutustuttaessa. Edellä mainituista tulikin toimintani tavoitteita, joiden lisäksi konkreettisenä tavoitteena oli asukas-toimintaryhmien käynnistäminen.

Tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella ja ohjata toiminnallinen kokonaisuus, jonka avulla pyrin saamaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Voiko yhteisellä toiminnalla edistää senioritalon yhteisöllisyyttä?
- Miten yhteisellä toiminnalla voidaan helpottaa kotiutumista uuteen asuin-ympäristöön?

Toteuttamani prosessin pohjalta halusin kehittää senioritalon yhteisöllisyyden alkuun saattamiseksi toimintamallin, jota voitaisiin soveltaa myös muissa samantyyppisissä taloissa.

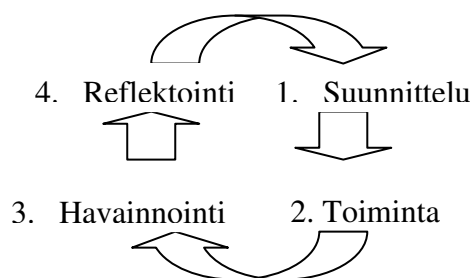
## 5.3 Lähestymistapana toimintatutkimus

Tutkimukseni seurailee toimintatutkimuksen linjaa. Siitä on olemassa monia määritelmiä, mutta laajasti ymmärrettynä toimintatutkimukseksi voidaan ajatella mikä ta-

hansa ihmisen sosiaaliseen toimintaan kohdistuva tutkimus, jos se käy vuoropuhelua kohdeyhteisönsä kanssa ja vaikuttaa sen toimintaan. Kaikissa määritelmissä ilmenee tälle tutkimussuunnalle ominainen kaksinaisuus: tarkoituksena on tuoda esille uutta tietoa toiminnasta, ja samalla kehittää sitä. Ominaista toimintatutkimukselle on myös käytännönläheisyys. Usein tutkimusta tehdään yhteisössä, ja tutkija voi olla osa ryhmää tai toimintaa. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 55.) Tutkimusaineiston hankkimisessa tärkein menetelmä on havainnointi ja sen pohjalta kirjoitettu tutkimuspäiväkirja. Muita menetelmiä ovat esimerkiksi kysely, haastattelu tai asiakirjojen analysointi. (Huovinen & Rovio 2007, 104.)

Toimintatutkimus oli luonnollinen valinta tutkimuksen lähestymistavaksi. Kaikki edellä mainitut piirteet esiintyivät opinnäytetyössäni. Tutkin yhteisöllisyyttä ilmiönä, mutta myös pyrin vaikuttamaan siihen. Osallistuin itsekin aktiivisesti ryhmän toimintaan. Toimintatutkimus mielletään usein laadulliseksi lähestymistavaksi, mutta se voi sisältää myös kvantitatiivisia menetelmiä. Tutkimuksessani oli laadullinen ote, mutta kyselyt olivat osittain kvantitatiivisia. (Heikkinen 2007, 16–19; 36–37.)

Yleensä toimintatutkimus on ajallisesti rajattu tutkimus- ja kehittämisprojekti, jossa suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. Päämääränä on tutkittavien aktivointi toimimaan itse, ja tehdä itsensä tarpeettomaksi. (Mts. 16–19; 36–37.) Tämä oli toiminnan tarkoitus, sillä tavoitteena oli yhteisen toiminnan jatkuvuus opinnäytetyöprosessin päätyttyä. Aktivoin asukkaita muun muassa järjestämällä muutaman asukkaan kanssa suunnittelupalaverin ennen yhteistä toimintaa. Toimintatutkimukselle on ominaista toiminnan kehittämisen eteneminen sykleissä (ks. kuvio 3). Syklin vaiheet ovat suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. (Kiviniemi 1999, 66–67.) Toiminnallinen osuuteni noudatti tätä sykliä siten, että jokainen ohjaamani tapaaminen oli kokonainen sykli, ja seuraavalla kerralla hyödynsin edellisellä kerralla esiin nousseita asioita ja toiveita. Myös koko opinnäytetyö mukaili sykliä alkaen toiminnan suunnittelusta ja päättyen reflektointiin eli raportin kirjoittamiseen.



KUVIO 3. Toimintatutkimuksen eteneminen (Kiviniemi 1999, 67)

## 5.4 Toiminnassa käytetyt luovat menetelmät

Luovat menetelmät ovat nykyisin arkipäivää sosiaalialan työssä, ja niitä voidaan soveltaa kaikkien asiakasryhmien kanssa. Luovilla menetelmillä tarkoitetaan muun muassa kirjoittamista, piirtämistä ja maalaamista, draamaa, tanssia, musiikkia, liikkumista ja rentoutumista. Luovat menetelmät vaikuttavat kokemuksellisuuden kautta. Niiden avulla voidaan tehdä näkyväksi ajatuksia, tunteita ja mielikuvia. Kaikki ihmiset ovat luovia, sillä tärkeintä on oma tuotos tai tekeminen, ei osaaminen tai hieno lopputulos. (Keränen 2001, 105–107.)

Toimimalla voidaan purkaa tunteita ja kokemuksia, ja se tuottaa mielihyvää, virkistää, ja tuo uudenlaista sisältöä elämään. Taiteen kokemisen ja tekemisen avulla omanarvontunto ja ihmisuus vahvistuvat. Se voi olla myös keino rentoutua ja hiljentyä. Luovuus voi auttaa jaksamaan ja selviytymään vaikeistakin asioista. Luoviin toimintoihin osallistuessa ihminen saa olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden kanssa, ja oppii uusia asioita itsestään. Tällöin hyötyinä ovat myös aiemmin mainitsemani yhteisön tuottamat hyödyt. Täytyy kuitenkin muistaa, että luovan toiminnan pitää olla asiakaslähtöistä ja mieluista, jottei se saa aikaan negatiivisia tunteita. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2004, 302–303.)

Seniori-ikäiset ovat vielä aktiivisia ja harrastavat paljon, joten todennäköisesti he haluavat säilyttää aktiivisuuden tulevaisuudessakin. Erityisesti heidän kohdallaan luovan toiminnan hyötyinä on myös kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpito. Tavoitteina ikääntyvien luovassa toiminnassa voivat olla esimerkiksi sosiaalisuuden ylläpitäminen, hyvän olon ja mielenvireyden tuottaminen, rakkaan harrastuksen säilyminen tai uuden harrastuksen löytäminen, motoristen ja fyysisten taitojen ylläpitäminen ja tekeminen sekä yksinäisyyden tunteen ehkäiseminen. (Laine ym. 2004, 321–324.) Luova toiminta on ennaltaehkäisevää voimavarojen ylläpidon ja elämän mielekkääksi ja merkitykselliseksi kokemisen myötä. (Lundahl, Hakonen & Suomi 2007, 269.) Edellä mainitut tavoitteet olivat myös ohjaamani toiminnan tavoitteita. Tarkemmin tavoitteistani kerron toiminnallisen toteuttamisen yhteydessä.

## 5.5 Toiminnan arvioinnin menetelmät

### 5.5.1 Havainnointi

Havainnoinnilla tarkoitetaan aistien avulla tapahtuvaa tiedonkeruuta. Sen avulla voidaan saada tietoa muun muassa verbaalisesta ja non-verbaalisesta viestinnästä, henkilön tai ryhmän toiminnasta ja ominaisuuksista, henkilöiden välisestä vuorovaikutuksesta tai ympäristöstä. (Krause & Kiikkala 1996, 105.) Havainnointi sopii menetelmäksi erityisen hyvin vuorovaikutuksen tutkimiseen, vaikeasti ennakoitaviin tilanteisiin, tutkittaessa kielellisiä vaikeuksia omaavia henkilöitä (esimerkiksi lapsia) tai kun halutaan saada tietoa, josta tutkittavat eivät halua kertoa suoraan. On tärkeää pitää erillään havainnot ja oma tulkinta näistä havainnoista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 202, 206.) Yhteisöllisyys rakentuu vuorovaikutuksessa, jonka vuoksi havainnointi sopi hyvin menetelmäksi. Havainnoinnin avulla uskoin saavani totuudenmukaisinta tietoa toiminnasta.

Havainnointi voidaan toteuttaa joko systemaattisena havainnointina tai osallistuvana havainnointina. Systemaattinen havainnointi on tarkasti jäsenneiltyä ja kontrolloitua, ja sen avulla tuotetaan pääasiassa kvantitatiivista tietoa. Havainnoija on ulkopuolinen toimija. Esimerkiksi laboratoriotutkimukset ovat usein toteutettu systemaattisena havainnointina. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu ryhmään ja sen toimintaan, ja havainnointi on luonnolliseen toimintaan mukautunutta. Osallistuvassa havainnoinnissa osallistumisen aste voi vaihdella täydellisestä osallistumisesta ainoastaan havainnoijana olemiseen. (Hirsjärvi ym. 2005, 203–206.) Tutkimukseni havainnointi oli osallistuvaa havainnointia, sillä toimin aktiivisesti ryhmässä ohjaajan ja joskus osallistujankin roolissa.

Toiminnan jälkeen täytin raportointikaavakkeen (liite 2), johon kirjasin havaintoni, pohdintani, ajatukseni ja tunteukseni. Tapaamisten vetäjänä havainnoin asukkaiden toimintaa ja yhteisöllisyyden kasvamista sekä tapaamisten onnistumista. Kiinnitin huomiota muun muassa vuorovaikutuksen määrään, keskustelun aiheeseen ja fyysiseen etäisyyteen. Pyrin kuvaamaan havaintoni ja arvioimaan toimintaani mahdollisimman kriittisesti, mutta toimintatutkimukselle ominaisesti täydellinen objektiivisuus ei ole mahdollista. (Huovinen & Rovio 2007, 106–108.)

### 5.5.2 Kysely

Kartoitin kyselyllä toiveita toiminnan sisällöstä suunnittelun avuksi, sekä palautetta toiminnasta ja tietoa yhteisöllisyyden kokemuksista arvioinnin avuksi. Päädyin kyselyihin, sillä tutkimusjoukko oli laaja – koko talon väki. Kyselyn myötä tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja voidaan kysyä monia asioita. Loppukyselyyn vastattiin nimettömänä, mikä mahdollisti avoimemmat ja rehellisemmät vastaukset, sillä osa kysymyksistä koski suunnittelemaani ja ohjaamaani toimintaa. Kysely on tehokas aineistonkeruumenetelmä, joten sekin tuki valintaani resurssieni rajallisuuden huomioon ottaen. Toteutin sekä alku- että loppukyselyn postikyselyinä saatekirjeineen (liite 3; liite 4). Alun perin loppukysely oli tarkoitus toteuttaa osittain kontrolloituna kyselyinä siten, että viimeiseen kertaan osallistujille olisin jakanut kyselyt henkilökohtaisesti ja lopuille postitse, mutta loppujen lopuksi oli yksinkertaisinta jakaa kyselyt kaikille postitse. Näin kaikilla vastaajilla oli sama lähtökohta. Molemmissa kyselyissä oli käytetty strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2005, 182–185.)

Kyselytutkimukseen liittyy myös heikkouksia. Tutkija ei voi olla varma miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen. Hän ei myöskään voi tietää, miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet, tai ovatko vastaajat ylipäättään selvillä kyselyn aiheesta. Hyvän lomakkeen laatiminen on haastavaa, ja joskus kato voi nousta liian suureksi. Tutkimuksen onnistumista voi edistää muun muassa suunnitelmalla lomake huolellisesti ja testaamalla lomakkeen toimivuutta etukäteen. (Mts. 184–193.) Käytin kyselyiden laadintaan paljon aikaa, ja molempien kyselyiden kohdalla testasin lomaketta muutamilla ihmisillä. Heidän kommenttiansa mukaan muokasin lomakkeet lopulliseen muotoon.

## 6 TOIMINNALLINEN TOTEUTUS

### 6.1 Suunnittelu

Edistääkseen yhteisöllisyyden syntymistä suunnitellun toiminnan täytyy lähteä asukkaiden toiveista ja tarpeista. Niinpä kartoitin heidän toiveitaan alkukartoituskyselyllä (liite 3). Ennen kyselyä perehdyin aiheeseen kirjallisuuden avulla. Teoriatiedon, oman vanhusryhmien ohjaamiskokemuksen, käytettävissä olevien resurssien sekä tavoitteiden pohjalta hahmotelin mahdollisia ideoita toiminnalle. Kyselyllä kartoitin halukkuutta osallistua ohjaamaani toimintaan ja mahdollisiin asukastoimintaryhmiin, sekä millaisesta toiminnasta he olisivat kiinnostuneita. Tarkistutin lomakkeen ohjaavalla opettajalla, ja kaksi Oskarinhovin ulkopuolista henkilöä sekä minä teimme koekyselyn. Helmikuussa lähetin jokaiseen asuntoon esittelykirjeen opinnäytetyöstäni sekä alkukartoituskyselyn. Palautus oli maaliskuussa postitse, sillä taloon muutto oli mahdollista aikaisintaan helmi-maaliskuun vaihteessa.

Minulle palautui kahdeksan vastausta. Asuntoja on yhteensä 26, mutta muutama asunto oli vielä tyhjillään kartoituksen aikaan, joten kohdejoukkona oli 21 asuntoa. Näin vastausprosentiksi muodostui 38 %. Tavoitteena oli mahdollistaa halukkaiden asukkaiden osallisuus toiminnan suunnitteluun, joten vastausten määrälle ei asetettu tavoitetta.

Kaikki vastanneet ilmaisivat kiinnostuksensa toimintaa kohtaan. Kiinnostus eri aiheisiin on kuvattu taulukossa 1. Kaksi vastaajaa ehdotti aiheiksi vielä retkeä ja yksi vastaaja matkailua. Tutustumiskäyntikohteina kiinnostivat Telkänpesä, liikuntapaikat, Ideapark, ostosreissu Helsinkiin, teatterissa käynti, museossa käynti sekä historiaan liittyvä kohde. Vierailijoiksi toivottiin soittoniekkaa sekä henkilöä seurakunnasta ja asukasyhdistyksestä. Lisäksi vastaajat halusivat kuulla ikääntyneille tarjottavista palveluista ja alueen historiasta.



TAULUKKO 1. Eri aiheiden kiinnostavuus alkukartoituksen mukaan (n=8)

<b>AIHE</b>	<b>KANNATUS</b>
Askartelu / käsityöt	6
Keskustelut	5
Tutustuminen talon asukkaisiin	7
Muistelu	4
Kasvit ja kukat	2
Tutustumiskäynnit	5
Ympäristöön tutustuminen	5
Piirtäminen / maalaaminen	3
Musiikki ja laulaminen	4
Pelit	3
Juhlat	2
Liikunta	5
Vierailijat / esittelijät	6
Yhteistilan sisustus ja käytön suunnittelu	6

Seitsemän vastaajaa kahdeksasta oli kiinnostunut asukastoimintana järjestettävistä ryhmistä. Alustavasti olin ideoinut lukupiirin, lenkkeily-, liikunta-, kulttuuri-, käsityö- ja muisteluryhmät. Kaikkiin ryhmiin oli kiinnostuneita, ja lisäksi ehdotettiin taide- ja musiikkiryhmää. Kaksi ilmoittautui halukkaiksi vetämään jotakin ryhmää.

Alkukartoituksen vastausten pohjalta valitsin kymmenen eniten kannatusta saanutta aiheita, ja järjestin suunnittelupalaverin kolmen asukkaan kanssa. He valikoituivat yhteistyökumppanin ehdotuksesta, ja kysyin heidän halukkuuttaan osallistua suunnitteluun joulukuussa järjestetyssä kokoontumisessa. Yhteinen suunnittelu on hyvä tapa osallistaa sekä sitouttaa toimintaan. Ideoimme jokaiseen aiheeseen liittyviä useita aihe-ehdotuksia. Näiden ehdotusten pohjalta laadin alustavan suunnitelman tapaamisten sisällöiksi. Alun perin tarkoituksena oli tehdä ensimmäiselle kerralle lopullinen suunnitelma tapaamisten ajankohdiksi ja sisällöiksi, mutta käytännössä se ei ollut toimiva idea. Halusin kysyä vielä muutamaan aihealueeseen liittyen asukkailta tarkemmin, että mitä tapaamisten sisältö olisi. Esimerkiksi halusin tarkempaa tietoa mahdollisista tutustumis- tai retkikohteista sekä liikuntakerran sisällöstä. Halusin, että toiminta olisi mahdollisimman monelle mieluisaa, ja kyselyyn oli vastattu vain kahdeksasta asun-

nosta. Niinpä ensimmäinen mahdollisuus kysyä oli ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Kahdeksaan yhteiseen ohjattuun tapaamiseen päädyttiin tarkoituksenmukaisena ratkaisuna toiminnan tavoitteet ja opinnäytetyön reunaehdot huomioiden.

## **6.2 Yhteinen toiminta**

### **6.2.1 Info ja tutustuminen**

Suunnittelin ensimmäisen tapaamisen raportointikaavakkeen alkuosaan (liite 2). Kaavake osoittautui käyttökelpoiseksi, joten käytin sitä loppujenkin tapaamisten suunnittelemiseen. Vein Oskarinhovin ilmoitustaululle kutsun ensimmäiseen kertaan, jonka aiheena oli tutustuminen sekä tiedottaminen kevään aikana järjestettävästä toiminnasta. Ensimmäisen tapaamisen ajankohtaa mietin yhdessä yhteistyökumppanin edustajan kanssa, sillä hänellä oli tietoa asukkaiden muuttojen ajankohdista. Halusin, että mahdollisimman moni pääsi osallistumaan, sillä koin ensimmäisen kerran olevan erityisen tärkeä asukkaiden innostamisen ja jatkon onnistumisen kannalta. Jotta suurin osa oli ehtinyt muuttaa ja rauhassa asettunut aloilleen, pidin ensimmäisen tapaamisen 9.4.2008. Poikkeuksellisesti ensimmäinen kerta oli Telkänpesän ruokasalissa, sillä Oskarinhovin kerhotila oli vielä kalusteita vailla.

Illan ohjelmassa oli kahvittelu, itseni ja opinnäytetyön esittely, kevään toimintasuunnitelman esittely ja siitä keskusteleminen sekä esittelykierros. Lisäksi Oskarinhovin kerhohuoneen sisustussuunnittelija käytti alusta hetken suunnittelemansa sisustuksen esittelyyn. Paikalle saapui 16 asukasta, ja olin iloisesti yllätynyt kiinnostuksesta toimintaa kohtaan. Arvioni mukaan ikähaitari oli noin 50–85-vuotta. Tervehdin kaikki tulijat ovella ja esittäydyimme. Iloinen ja vilkas puheensorina täytti tilan, vaikka esittelyistä päätellen suurin osa oli toisilleen entuudestaan tuntemattomia. Minutkin toivottiin lämpimästi tervetulleeksi. Olin asetellut pöydät isoksi neliöksi, jotta kaikki näkivät toisensa ja juttelu oli vaivatonta. Näin keskustelu ei rajoittunut vain vierustoveeriin, vaan tuli yhtenäisen ryhmän tuntu.

Aloitimme kahvittelulla ja vapaalla jutustelulla. Tämän jälkeen sisustussuunnittelija esitteli työnsä, koska hänen täytyi päästä jatkamaan matkaa. Esittelyn jälkeen kerroin itsestäni ja opinnäytetyöstäni. Korostin, että osallistuminen toimintaan ei velvoita mi-

hinkään ja on täysin vapaaehtoista. Jokainen voi osallistua vain haluamilleen kerroille, sillä ryhmät ovat avoimia. Kerroin kerääväni viimeisen tapaamisen jälkeen palautteen kyselyllä, johon osallistuminen oli myös vapaaehtoista. Esittelyn jälkeen esittelin alustavan suunnitelmani keväälle. Kysyin ehdotuksia ja kiinnostuksen kohteita tuleviin tapaamisiin. Etenkin tutustumiskäynteihin ja liikuntakertaan tuli monia hyviä ideoita. Toiveissa oli muun muassa tutustuminen Telkänpesään, Rauhalahden voimalaitokseen, Kivääritehtaaseen sekä Keski-suomalaiseen. Liikuntakerraksi toivottiin vesijumpaa, Telkänpesän kuntosalilla käyntiä sekä lentopalloa. Olin yllättynyt siitä, kuinka paljon luovuutta ja innokkuutta ryhmästä löytyi! Osa asukkaista ilmoitti saavansa joitakin materiaaleja hankituksi ilmaiseksi tai halvalla, ja muutama ehdotti voitavansa pitää jonkinlaisen oman osion sopivan tapaamisen yhteydessä.

Keskustelimme myös mahdollisimman monelle sopivasta ajasta yhteiselle toiminnalle. He toivoivat tapaamisten olevan kerran viikossa samaan aikaan, jotta muistaminen oli helpompaa. Tosin tiedossa oli, että esimerkiksi tutustumiskäynnit täytyy järjestää mahdollisesti muuna aikana. Sovimme myös, että talon aulan ilmoitustaulu oli paras keino informoida tapaamisista.

Lähes kaikki osallistuivat aktiivisesti keskusteluun, ja koin vuorovaikutuksen avoimeksi ja hyväksi. Etenkin runsas huumori ja rento ilmapiiri olivat mielestäni poikkeuksellisia piirteitä verrattuna aikaisempiin kokemuksiini ryhmistä. Aika ajoin keskustelu harhautui muihin aiheisiin, ja minun piti ohjata keskustelu takaisin aiheeseen. Välillä he myös itse huomasivat keskustelun karanneen aiheesta. Koin tilanteen ristiriitaiseksi, sillä en halunnut olla auktoriteetti, mutta minun täytyi huolehtia aikataulusta. Oli vaikea ”komentaa” vanhempia ihmisiä, sillä kunnioitan heitä suuresti. Lisäksi halusin pitää ilmapiirin rentona ja olla mahdollisimman tasavertainen heidän kanssaan. Koin roolini ryhmässä mahdollistajaksi ja käynnistäjäksi enemmän kuin ohjaajaksi, sillä minun tarkoitukseni oli vain saattaa toiminta alkuun. Koen kuitenkin onnistuneeni hyvin keskustelun ohjaamisessa sekä ilmapiirin säilyttämisessä rentona.

Oman uudelle paikkakunnalle muuttamisen kokemusten pohjalta kehittelin ”Hädässä naapuri tunnetaan” –tiedotteen (liite 5). Kun en tuntenut uudelta paikkakunnalta ketään, niin ongelmia tuli aina siinä vaiheessa, kun olisin tarvinnut jonkun apua esimerkiksi kukkien kastelemiseen tai olisin tarvinnut työkaluja lainaan. Olisi ollut helpompaa, kun olisin tiennyt keneltä naapurilta olisin voinut pyytää milloinkin apua. Niinpä

esittelin asukkaille ideani tiedotteesta, johon voi halutessaan kirjoittaa missä asioissa voisi tarjota apua talon asukkaille. Olin alkukartoituskyselyssäkin kartoittanut mahdollista tämän tyyppistä osaamista. Paperi täyttyikin mukavasti, ja tapaamisen jälkeen kirjoitin tiedotteen puhtaaksi ja jaoin kaikkiin asuntoihin.

Kerroin myös suunnittelemani asukastoimintaryhmistä ja yhden asukkaan jo ehdotamasta ryhmästä, ja alkukartoituksessa ilmenneestä kiinnostuksesta niitä kohtaan. Kierrätin vielä paperia, johon asukkaat saivat rastittaa mahdollisen halunsa osallistua ryhmään. Lenkkeilyryhmästä oltiin selkeästi kiinnostuneimpia, ja kaikkiin muihinkin ryhmiin oli tasaisesti halukkaita.

Lopuksi oli tutustumiskierros kuvakorttien avulla. Tarjosin mahdollisuutta lähteä ennen esittelykierrosta mikäli oli halunnut osallistua vain toiminnasta tiedottamiseen. Kokemukseni mukaan kaikki eivät välttämättä halua osallistua tutustumiskierrokseen. Lisäksi aikaa oli kulunut jo alussa arvioimani kaksi tuntia, sillä en ollut osannut varautua sisustussuunnittelijan käyttämään puoleen tuntiin. Osa vaikutti jo levottomalta. Muutama osallistuja poistuikin tässä vaiheessa.

Levitin pöydälle paljon kuvakortteja, joissa oli kuvia laidasta laitaan: maisemia, ihmisiä, kaupunkeja, koneita, värejä, luontoa, eläimiä, abstrakteja kuvia ja niin edelleen. Pyysin nousemaan katselemaan kuvia ja valitsemaan yhden kuvan, joka jostain syystä miellytti. Sitten pyysin vielä miettimään itseä eniten kuvaavan luonteenpiirteen. Aloitin esittelyn kertomalla itsestäni haluamani asiat, kerroin miksi olin valinnut kyseisen kortin ja mikä luonteenpiirre kuvaa minua parhaiten. Näin kävimme kierroksen läpi. Kuvakorttien tarkoituksena oli helpottaa itsensä esittelyä, ja paljastaa jotain muutakin kuin perustiedot. Samoin luonteenpiirre auttaa tuntemaan oppimisessa. Kortit myös tekevät tutustumiskierroksesta mielenkiintoisemman kuin normaalisti. Osallistujat innostuivatkin kuvista, ja ne kirjoittivat paljon keskustelua ja naurua. Lopuksi toivotin kaikki tervetulleeksi seuraavalle kerralle.

Tapaamisen jälkeen kirjasin heti ylös ajatukseni ja havaintoni raportointikaavakkeeseen. Olin tyytyväinen tapaamisen onnistumiseen, ja se sujui lähes suunnitelmani mukaan. Ainoastaan tapaamisen venähtäminen kahteen ja puoleen tuntiin harmitti vähän. Se näytti olleen liian pitkä aika istua paikoillaan. Toisaalta en olisi voinut juurikaan lyhentää aikaa, sillä minun täytyi kertoa tarvittava tieto asukkaille, ja tarvitsin heidän

mielipiteitään voidakseni suunnitella tulevia tapaamisia. En myöskään ollut osannut varautua sisustussuunnittelijan käyttämään puoleen tuntiin, sillä sain vain tiedon, että hän olisi paikalla. Oli mukava nähdä, että asukkaat olivat kiinnostuneita järjestämästäni toiminnasta, sillä minulla ei ollut muuta tietoa osallistumishalukkuudesta kuin kahdeksan palautunutta alkukartoituslomaketta. Innokkuuden myötä tiesin voivani toteuttaa suunnittelemani toiminnan, sillä ilman riittävää kiinnostusta yhteisöllistäminen ei olisi ollut mahdollista.

### **6.2.2 Kävelyretki lähiympäristössä**

Toiselle toimintakerralle suunnittelin kaksi vaihtoehtoista toimintaa mahdollisen vesisateen varalta. Vaihtoehtoina olivat joko kävelyretki tai muistelu. Vesisadetta ei tullut, joten kokoontuimme talon pihalla ja lähdimme kävelemään. Kävelyretkeen osallistui seitsemän henkilöä sekä koira. Olin suunnitellut parin kilometrin lenkin, jonka varrelle mahdutin mahdollisimman monta lähipalvelua ja muita mahdollisesti tarpeellisia paikkoja sekä luontoa. Kävellessä on myös hyvä keskustella ja tutustua lisää. Moni oli kiinnostunut lenkkeilystä, joten tämä tarjosi mahdollisuuden löytää lenkkiseuraa. Olin tietoinen, että pari osallistujaa tunsi alueen erittäin hyvin, joten pidin mahdollisena myös heidän reittiopastustaan. Halusin jokaisen tapaamisen alkavan ja loppuvan samalla tavalla, joten päätin, että jokaisen kerran alussa käymme kuulumiset läpi ja lopetamme ”fiiliskierrokseen”. Tapaamisesta toiseen toistuvat rutiinit luovat yhteenkuuluvuutta ja orientoivat seuraavaksi tapahtuvaan. Kuulumisten kertomisen tarkoituksena oli vähentää niiden kertomista yhteisen toiminnan aikana sekä edistää toisiin tutustumista.

Kuulumiskierroksen jälkeen kerroin, että teemme pienen kävelylenkin ja samalla kokeilemme aistikävelyä. Aistikävely on menetelmä, jonka tarkoitus on herkistää ympäristön havainnoimiseen ja kokea tuttu ympäristö uudella tavalla. Aistikävelyssä ympäristöä tarkastellaan kaikkien aistien avulla. Esimerkiksi voidaan keskittyä kuuntelemaan ja haistelemaan, tunnustelemaan mitä tahansa, kulkea eri nopeuksilla, katsella ylös ja alas sekä kulkea hetki silmät kiinni toisen johdateltavana. Jokainen valitsee yhden hajun, maun, äänen, yllättävän asian ja niin edelleen, ja lopuksi niistä keskustellaan yhdessä. Aistikävelyn hyötyjä ovat helppo toteutus, elämyksellisyys, nopea herkistäminen ja hyvä keino käynnistää keskustelu. Heikkoja puolia voivat olla

aistimusten kirjaamisen vaikeus ja se, että menetelmä ei ole kovin syvällinen vaan pikemminkin valmisteleva. (Horelli & Kyttä 2008.)

Aistikävely sai hieman epäilevän vastaanoton, mutta pienen kannustuksen jälkeen osallistujat suostuivat kokeilemaan sitä. Kaksi asukasta tunsivat alueen jo lapsuudestaan asti, joten he saivat opastaa meitä. Keskustelimme, että mitä palveluja ja paikkoja olisi hyvä nähdä, ja sen mukaan kaksi asukasta suunnitteli reitin. Osallistujat halusivat nähdä kirjaston, uimarannan, makkaranpaistopaikan ja ulkoilureitin. Kiertelimme ympäristössä tunnin ajan. Kaksi asukasta kertoi alueen historiasta ja muutoin jutustelimme muun muassa lapsuusmuistoista ja muutosta. Välillä porukka hajaantui, kun osa käveli nopeammin, ja liikenteen melu häiritsi alkumatkasta. Pysäytin porukan välillä aistimaan ja keskustelimme havainnoista. He kertoivat havainnoistaan myös matkan varrella.

Kävelyretken päätteeksi keskustelimme hetken havainnoistamme, jotka keräsin listaksi, mutta kylmän viiman vuoksi asukkaat halusivat pian sisään. Kysyin ajatuksia tapaamisesta ja toivotin heidät tervetulleeksi seuraavalle kerralle. Kirjoitin tutkimuspäiväkirjaan tapaamisen onnistumisesta seuraavaa:

*Keskustelu oli innostunutta koko matkan, ja opastajat vaikuttivat olevan tyytyväisiä saadessaan opastaa muita. Opastamisella oli mitä luultavimmin voimaannuttava vaikutus heihin. Kaikki näyttivät olevan mielisään kävelyretkestä. - - Oli ollut kuulemma mukavaa, olivat havainneet uusia asioita ja oppivat alueesta uutta. Havaintojen kertaukseen eräs vastasi, että hän ei ollut ehtinyt havainnoimaan juttelun lomassa. Muistutin häntä hänen matkalla esiin tuomistaan havainnoista, ja niin hän huomasiakin havainnoineensa itse asiassa paljonkin. Kävelyretki oli erityisen hyvä tutustumisen kannalta.*

### **6.2.3 Asukasryhmien suunnittelu**

Kysyin ensimmäisellä kokoontumiskerralla asukkaiden mielipidettä yhden tapaamisen varaamiseen asukastoimintaryhmien suunnitteluun, ja he olivat ajatuksen kannalla. Tapaamiseen osallistui yhdeksän asukasta, ja minä toimin keskustelun ja suunnittelun ohjaajana. Aloitimme tuttuun tapaan kuulumisten vaihdolla, joka venähti parinkymmenen minuutin mittaiseksi. En kuitenkaan heti keskeyttänyt keskustelua, sillä mielestäni se oli tarpeellinen. Koska tapaamiset tarjosivat harvinaisen mahdollisuuden kokoontua isommalla porukalla, niin näin yhteisen toiminnan tarkoituksiksi myös toimia asukkaiden foorumina. Kuulumisten aiheena oli asuntoihin liittyvät hyvät ja huonot

puolet, ja esimerkiksi keskustelun ansiosta yksi mies tarjoutui käymään katsomassa toisen asukkaan asunnossa olevaa ongelmaa, ja erääseen monia askarruttaneeseen ongelmaan löytyi ratkaisu yhden asukkaan tietämyksen ansiosta. Yksi asukas oli pyytänyt mukaan vasta taloon muuttaneen uuden asukkaan, ja hänet otettiin mielenkiinnolla vastaan. Halusin käyttää aikaa hänen esittäytymiseensäkin. Katsoin tarpeelliseksi ohjata keskustelun päivän aiheeseen tärkeimpien asioiden selvittämisen jälkeen.

Olin suunnitellut, että jaan porukan pienryhmiin suunnittelemaan sen mukaan mistä asukastoimintaryhmästä ovat kiinnostuneita. Mutta osallistujia oli vain yhdeksän, joten päätin, että suunnittelemme kaikki ryhmät yhdessä. Kävin aluksi läpi kaikki aikaisemmin ehdottamani ryhmät sekä niitä kohtaan esitetyn kiinnostuksen ensimmäisellä kerralla. Päätimme, että emme suunnittele lukupiiriä, sillä vain yksi asukas oli kiinnostunut siitä. Suunnittelimme seuraavanlaiset sisällöt ryhmille:

TAULUKKO 2. Suunnitellut asukastoimintaryhmät

<b>RYHMÄ</b>	<b>SISÄLTÖ</b>	<b>AJANKOHTA</b>
Lenkkeilyryhmä	Kävely	Joka tiistai klo 10
Liikuntaryhmä	Sisältö auki, ehkä vesijumppa	Käynnistyy ensi syksynä
Käsityöryhmä	Ompelua, esimerkiksi tilkkutäkkejä keskosille keskussairaalaan	Käynnistyy ensi syksynä
Kulttuuriryhmä	Yhdessä esimerkiksi teatterissa, konsertissa tai näyttelyssä käynti	Kokoontuu silloin, kun jollakin on ehdotus kohteesta.
Muisteluryhmä	Muistelu	Joka toinen pariton viikko
Musiikki- ja taideryhmä	Musiikkia, maalausta, piirtämistä, mielikuvarentoutusta	Joka toinen pariton viikko, vuorottelee muistelun kanssa.

Lisäksi valitsimme vastuuhenkilöt jokaiselle ryhmälle koolla olevasta joukosta. Vastuuhenkilön tehtävänä on huolehtia ryhmän koolle kutumisesta, tiedottamisesta ja ryhmän käynnistymisestä. Ryhmät päätettiin käynnistää jo keväällä lukuun ottamatta kahta ryhmää. Kesällä ryhmät ovat tauolla ja käynnistynevät jälleen syksyllä. Jaoin tiedotteen ryhmistä kaikkiin asuntoihin sekä ilmoitustaululle.

Asukkaat vaikuttivat innostuneilta ryhmistä, ja lenkkeilyryhmä haluttiin aloittaa heti seuraavana aamuna. Kuulin myöhemmin, että osallistujia oli ollut. Olin jämäkkä kes-

kustelun ohjaamisessa, sillä suunniteltavaa oli paljon. Sainkin pidettyä keston kahdeksassa tunnissa. Lopuksi pyysin palautetta edellisistä tapaamisista. Asukkaat kertoivat, että oli ollut mukavaa, ja oli saanut jutella ja tutustua muihin asukkaisiin. Olin iloinen siitä, että toiminta (ja toivottavasti myöhemmin asukasryhmät) osoitti toimivuutensa uuden asukkaan tutustumisen ja mukaan pääsyn apuna.

#### 6.2.4 Muistelu

Muistelukerta pidettiin Oskarinhovin kerhotilassa, vaikka siellä ei ollut vielä muita kalusteita kuin tuolit ja pari pöytää. Tapaamiseen osallistui viisi asukasta. Muistelun tavoitteena oli toisiin paremmin tutustuminen, yhteenkuuluvuuden lisääminen ja voimavarojen saaminen menneestä.

Koskinen ja muut (1998, 185–188) ovat koonneet muistelun hyötyjä:

- rakentaa siltaa menneen ja nykyisyyden välille
- auttaa jäsentämään mennyttä ja mahdollistaa uusien merkitysten löytämistä
- rohkaisee luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita
- säilyttää ja välittää kulttuuriperinnettä
- antaa aktiivisen roolin osallistujille
- vahvistaa identiteettiä ja itsearvostusta
- ammentaa voimavaroja menneisyydestä nykypäivään ja herättää onnen tunteita
- voi eheyttää sekä auttaa käsittelemään ja hyväksymään vaikeita asioita.

Muistelu voi joskus vaikuttaa myös negatiivisesti, jos muistelija jää hautomaan mennyttä, kokee syyllisyyttä tai suree elämätöntä elämää. Tällöin tuloksena voi olla epätoivo eheytyksen sijaan. Myös itsekeskeisyys saattaa olla muistelussa ongelma. Olisi hyvä, että vetäjällä on kyky käsitellä esiin nousseita negatiivisiakin tuntemuksia, ettei asia jää vaivaamaan muistelijaa. Muistelun apuna voi käyttää luovia menetelmiä. (Ks. Koskinen ym. 1998, 185–188.)

Muistelun aiheeksi olin valinnut lapsuuden kodin ja ympäristön. Olin etukäteen pyytänyt osallistujia tuomaan mukanaan itselleen tärkeän esineen tai valokuvan, tai jos esinettä ei ollut saatavilla, niin muistelemaan sitä. Etukäteistehtävän tarkoituksena oli virittää muisteluun, ja mahdollisesti muistelua oli tapahtunut jo esinettä miettiessä ja etsiessä. Kuulumisten jälkeen luin aiheeseen liittyvän runon johdatellakseni aiheeseen.



Tämän jälkeen jokainen esitteli esineensä vuorollaan. Yhdellä oli mukana vanhat nukerattaat, yhdellä tuohikippo jossa oli pienen pieniä tuohivirsuja ja yhdellä oli valokuvia lapsuuden maisemistaan. Yhdellä piti olla kivi lapsuuden maisemistaan, mutta ilmeisesti se oli jäänyt kotiin. Yksi asukas kertoi omasta esineestään. Kirjoitin tutkimuspäiväkirjaani havainnoistani seuraavasti:

*Keskustelu lähti heti alusta asti hyvin käyntiin, ja juttua olisi riittänyt vaikka kuinka pitkään. Etenkin sota-ajasta keskustelivat paljon, ja toteivat yhdessä, että siitä on valitettavan harvoin tilaisuus puhua. Olivat iloisia tästä tilaisuudesta. Olikin hyvä, että kaikki osallistujat olivat samaa ikäpolvea, joten kaikki pystyivät osallistumaan. Mielestäni onnistuin vetäjänä hyvin, sillä tavoitteeni mukaisesti he keskustelivat keskenään ja minä olin sivussa. Tarvittaessa viritin keskustelua kysymyksillä. Myös esineet toimivat hyvin. Ne herättivät mielenkiintoa, mutta keskustelu ei jäänyt pyörimään niiden ympärille. Ilmapiiiri oli rento ja miellyttävä.*

Keskustelusta ei meinannut tulla loppua useista päätösyhteyksistäni huolimatta. Onneksi minulla oli runokirja, josta luin loppurunon. Näyttäisi olevan tärkeää, että muistelu lopetetaan hyvin selkeästi. Sain pidettyä alussa sopimamme keston 1,5 tunnissa. Kaikki pitivät kertomansa mukaan muistelusta paljon, ja olivatkin kiinnostuneita jatkamaan juttua asukastoimintana järjestettävässä muisteluryhmässä.

### **6.2.5 Vierailu telkänpesässä ja allasjumppa**

Asukkaiden toiveiden mukaisesti järjestin tutustumiskäynnin vieressä sijaitsevaan Telkänpesän palvelukeskukseen. Se selvästikin kiinnosti, sillä osallistujia oli 14. Mukana oli pariskunta, jota en ollut aikaisemmin tavannut, sekä yksi asunnonostoa suunnitteleva henkilö. Meidät otettiin lämpimästi vastaan, ja olimme ensin päiväkeskuksen tiloissa. Meille esiteltiin päiväkeskustoimintaa, Telkänpesää, Telkänpesän palveluja ja tapahtumia sekä alueen palveluja. Aasukkaat toivotettiin tervetulleiksi osallistumaan tapahtumiin ja harrasteisiin. Sovimme myös, että Telkänpesällä pistäytyvät voivat viedä viikoittain ohjelmamonisteen Oskarinhovin ilmoitustaululle. Näin kaikki asukkaat saavat tietoa tapahtumista ja vuoroista. Esittelyn jälkeen meille esiteltiin talon tiloja, ja etenkin kuntosali herätti kiinnostusta. Aasukkaat jopa intoutuivat kokeilemaan laitteita. Moni aikoikin tulla avoimilla vuoroilla salille. Myös muut palvelut herättivät kiinnostusta, ja osa menikin heti kysymään lisää ohjaajilta. Tavoitteeni aktivoida käyttämään Telkänpesän palveluja sekä osallistumiskynnyksen madaltaminen vaikuttikin onnistuneen.

Tunnin mittaisen esittelykierroksen jälkeen allasjumppaan jäävät jäivät ja muut poistuivat. Olin vuokrannut käyttöömmme altaan ja saunaosaston, ja yksi asukas veti allasjumpan. Vetäjä ja minä olimme altaan reunalla näyttämässä mallia ja viisi naista jumppasi altaassa. Kirjoitin allasjumppasta tutkimuspäiväkirjaani näin:

*Allasjumpan vetäjä veti erittäin hyvän jumpan! Kaikilla oli todella hauskaa ja nauru raikasi. Allasjumppa lähensi selvästi osallistujia. Rempseä vetäjä ja piirissä tehtävät harjoitteet sekä hippaleikki selkeästi loi rennon ja läheisen tunnelman. Hippa oli hyvä keino opetella kaikkien nimet, kun kiinni saadessa piti sanoa henkilön nimi. Välillä tehtiin vapaamuotoisia liikkeitä, ja vetäjä nosti esiin vuorotellen jokaisen keksimän liikkeen ja hehkutti niitä. Se selvästi loi hyvää mieltä. Jumpan jälkeen saunassa oli vilkas keskustelu, ja allasjumpan ihanuutta hehkutettiin. He totesivat, että oli hyvä porukka. He myös suunnittelivat perustavansa jo aiemmin puheena olleen vesijumpparyhmän. Kokemus näytti lähentäneen heitä.*

Liikunnan avulla voidaan tukea kokonaisvaltaisesti ikääntyvän toimintakykyä. Liikunta hidastaa fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä ja ehkäisee sairauksia. Liikunta tuottaa endorfiineja, jonka vuoksi sillä on mielialaa kohottavia ja virkistäviä vaikutuksia. Muiden kanssa liikkeessä liikunta tukee sosiaalista toimintakykyä. (Hirvensalo, Rasinaho, Rantanen & Heikkinen 2008, 459.)

## **6.2.6 Kirkkoon ja asukasyhdistykseen tutustuminen**

Alueen palveluihin ja toimintoihin tutustumiskerralla menimme ensin tutustumiskäynnille Halssilan kirkkoon, jonka jälkeen Halssilan asukasyhdistyksen esittely oli Oskarinhovin kerhotilassa. Toiminnan tavoitteena oli mahdollistaa osallisuuden lisääntyminen, asukkaiden aktivointi sekä madaltaa kynnystä mennä mukaan toimintaan. Kirkkoon oli tutustumassa neljä asukasta. Meille pidettiin tunnin esittely kirkosta ja sen tapahtumista, jonka jälkeen keskustelimme ja joimme kirkkokahvit. Asukkaat ainakin kyselivät paljon kirkon toiminnasta, joten luulin, että käynnistä oli hyötyä. Jäin pohtimaan, että olisinko voinut jotenkin paremmin aktivoida asukkaita mukaan, vai eikö toimintaa kohtaan ollut kiinnostusta? Tiesin, että muutama aktiivinen osallistuja oli jo aloittanut mökkikauden, joten osallistujamäärä saattoi senkin takia tuntua pieneltä.

Kirkosta siirryimme Oskarinhoviin, jossa Halssilan asukasyhdistyksen puheenjohtaja oli lapsensa kanssa kertomassa yhdistyksestä ja sen toiminnasta. Asukasyhdistys olikin herättänyt kiinnostusta, ja paikalle oli saapunut 10 asukasta. Esittely oli melko

lyhyt, jonka jälkeen hän toivotti tervetulleeksi asukkaat mukaan toimintaan. Yksi asukas kertoi jo olevansa mukana toiminnassa. Minäkin kannustin osallistumaan. Yksi asukas lupautuikin kirjoittamaan asukasyhdistyksen toimittamaan Halssila-lehteen silloin tällöin juttuja, ja toinen jäi miettimään asiaa. Muutama muu oli innostunut osallistumaan esimerkiksi tapahtumien järjestämiseen. Asukkailta löytyi osaamista, jota voi hyödyntää asukasyhdistyksen toiminnassa. Puheenjohtaja aikoikin olla jo toiminnassa mukana olevan kautta yhteydessä asukkaisiin. Keskustelimme tulevista asukasyhdistyksen järjestämistä tapahtumista, Halssilan alueesta ja niin edelleen.

Luultavasti esittelyn lyhydestä johtuen minulle jäi tunne, että jäimme odottamaan jotakin lisää. En osannut ehkä kysyä oikeita kysymyksiä, jotta olisimme kuulleet aiheesta lisää. Lopuksi suunnittelimme seuraavaa kertaa, ja olin iloisesti yllättynyt yhteen hiileen puhaltamisesta, sillä moni tarjoutui tekemään seuraavaan kertaan liittyen asioita. Fiiliskierros jäi lyhyeksi ehkäpä siksi, että tämä kerta ei ollut herättänyt niin paljon tunteita ja ajatuksia. Asukkaat kommentoivat, että oli ihan mielenkiintoista, ja yksi asukas oli mielissään juttujen kirjoittamismahdollisuudesta.

### **6.2.7 Taide ja käsityö**

Ensimmäisellä kerralla ehdotin ison taulun maalaamista yhdessä kerhotilaan piristämään seiniä, ja asukkaat pitivät ideasta. Yhdistin taide- ja käsityöaiheen kerhotilan sisustukseen, joten tapaamisen aiheena oli taulu sekä pöytäkoristeiden tekoa. Alun alkaen olin suunnitellut esimerkiksi noin 3x2 metrin taulua, mutta asukkaat itse toivoivat koko takaseinän kokoista. He itse keksivät, että taulukankaan voi kiinnittää verhouraan pidikkeillä, ja yksi asukas olikin hankkinut urat ja käynyt asentamassa ne. Maalasimme isolle noin 6x3 metrin lakanakankaalle kangasväreillä. Levitimme pöydät sekä suojamuovit, ja niiden päälle kankaan. Lisäksi tarvitsimme isoja ja pieniä pensseleitä, kangasvärejä ja muovikippoja värien sekoitusta varten.

Useille aikuisille ja ikääntyville kuvien tuottaminen on vierasta, ja sen ajatellaan kuuluvan lapsuuteen tai alan ammattilaisille. Moni kokee olevansa taiteellisesti osaamaton, mutta olemmehan me kaikki piirtäneet lapsena. (Koskinen 1998, 208.) Taide herättää tunteita joko itse tehdessä tai sitä katsoessa. Taide ja välineet herättävät mielikuvia ja muistoja. Kuvallisen työskentelyn avulla voi käsitellä kokemuksia ja tunteita, ja se voi rikastuttaa elämää. Taiteella on voimaannuttava ja rentouttava vaikutus.

(Pulkkinen 2003, 155.) Lisäksi kuvallinen ilmaisu tuottaa tekemisen iloa ja opettaa itsestä uutta. Ryhmässä työskenneltäessä kokemuksia ja ajatuksia voi vaihtaa, ja toisilta saatu arvostus kohottaa itsetuntoa. Abstraktien kuvien tekeminen on helpointa, sillä silloin ei tarvita osaamista. (Koskinen 1998, 208.)

Tapaamisen tarkoituksena oli tarjota mukavaa yhdessä oloa, yhteisiä kokemuksia, tekemisen iloa sekä luovuuden virittäminen. Osallistujia oli arviolta noin 20, joista noin 10 oli aktiivista osallistujaa ja loput kävivät osallistumassa jonkin aikaa. Oli mahdotonta pitää tekemisen lomassa kirjaa kaikista kulkijoista. Olin pyytänyt yhtä asukasta tuomaan cd-soittimen ja rentouttavaa musiikkia, jonka laitoimme taustalle soimaan. Vaihdoin ensin kuulumisia, ja ohjeistin päivän tehtävän. Suunnittelimme millaisen taulun teemme. Ehdotin, että tekisimme abstraktin työn, koska kynnyksen maalaamiseen olisi ollut mahdollisimman matala. Asukkaat kuitenkin itse halusivat esittävän taideteoksen, joten tietysti hyväksyin idean. He suunnittelivat maalaavansa maiseman, ja yksi asukas hahmotteli sen ensin suurpiirteisesti kankaalle. Tämän jälkeen kaikki saivat alkaa maalaamaan.

Minä toimin lähinnä apurina sekoitellen värejä ja pesten välineitä, ja yksi aktiivinen asukas ohjasi muita. Halusin, että tekeminen on mahdollisimman asukaslähtöistä, sillä halusin heidän huomaavan, että he voivat myöhemmin ilman minuakin toteuttaa vastaavia projekteja. Aloittaminen ujostutti monia, joten minä kannustin heitä osallistumaan sanomalla, että ei tarvitse osata piirtää hienoja kuvia, ja voi myös maalata taustoja. Kun en saanut asukkaisiin liikettä, niin vein värejä ja pensseleitä suoraan ihmisille, ja yhdessä mietimme mitä voisi maalata. Näin sain paria ihmistä lukuun ottamatta kaikki osallistumaan. Toki oli mahdollista myös vain katsella ja jutella.

Ehdotin niille jotka eivät halunneet maalata, että he voisivat tehdä pöytäkoristeita. He innostuivat, ja kävin laittamassa koristeiden teon alulle. Pöytäkoristeiden ohjeita löytyy useista askartelukirjoista. Teimme paperinarusta kukkia, jotka asettelimme maljakoihin. Muutama maalaajakin kävi välillä tekemässä kukkia. Huomasin, että kukkaasetelmien teko oli oivallista puuhaa välien tiivistymisen kannalta, sillä kaikki istuivat lähekkäin, juttelivat ja yhdessä tuumin suunnittelivat ja tekivät asetelmia. Välillä eräs asukas toi näytille Halssilasta tehdyn kirjan, ja moni kokoontui kuuntelemaan ja keskustelemaan asuinalueen historiasta.

Maalaaminen alkoi alun epävarmuuden jälkeen sujua, kun he pääsivät vauhtiin. Oli oikea yhdessä tekemisen tuntu, kun kaikki kantoivat kortensa kekoon, ja avoimesta ovesta poikkesi ohikulkevia asukkaita juttusille ja ihastelemaan työtä. Maalaaminen ja pöytäkoristeet saivat myös miehet innostumaan. Kannustin ja kehuin paljon. Tunnelmasta ja samalla myös tapaamisen toimivuudesta kirjoitin tutkimuspäiväkirjaani näin:

*Tunnelma oli rauhallinen, energinen, leppoisa, lämmin ja avoin. Iloinen puheensorina täytti tilan, ja kaikki näyttivät viihtyvän. Minusta oli myös hyvä, että asukkaat saattoivat poiketa tai käydä välillä kotona. Se toi ison yhteisen kodin tuntua. Oli hieno huomata, että alun arastelun ja ”en minä osaa ollenkaan maalata” -kommenttien jälkeen asukkaat uskalsivat ylittää rajansa, ja huomasivat nauttivansa maalaamisesta. Eräs mieskin oli iloisesti yllättynyt samasta asiasta, sillä hän kommentoi: ”Katos vaan, emäntäkin ihan innostui!” Asukkaat tekivät upeaa yhteistyötä, ja lopputulos oli valtavan hieno!*

Maalaaminen vaati koko ajan ohjaajan läsnäoloa. Minusta oli hyvä, että tekeminen oli asukasvetoista, sillä se opetti yhdessä toimimista. Ison työn vuoksi aikaa meni kolme tuntia, mikä oli hieman liian pitkä aika. Kourallinen aktiivisesti maalanneita oli loppuun asti, mutta muut lähtivät hieman aikaisemmin. Kaikki olivat hämmästyneitä niin hienosta valmiista työstä, ja onnellisuus ja tyytyväisyys paistoi kaikkien kasvoilta pienestä väsymyksestä huolimatta. Otimme valokuvia ja paikallaolijat kertoivat kerran olleen erityisen mukava.



Jälkeenpäin ajattelin, että olisi voinut tehdä jonkinlaisen lämmittelyharjoituksen, jolloin luovuus olisi päässyt pintaan. Se olisi luultavasti vähentänyt myös alun epävarmuutta. En vain ollut tullut ajatelleeksi harjoitteen tekemistä. Kirjallisuudessa esiintullut sekä oma ajatukseni abstraktin työn helppoudesta sai myös vahvistuksen. Kun kyseessä on uusi ryhmä, niin voisi olla hyvä ainakin aluksi tehdä abstrakteja töitä, jolloin uskallus ja luotto omiin taitoihin lisääntyisivät. Toisaalta esittävä teos oli enemmistön päätös, ja selkeästi oma tahto ja tavoite motivoivat työskentelemään ja osallistumaan.

### 6.2.8 Päätösjuhla

Viimeiseksi kerraksi suunnittelin päätösjuhlan talon pihalle. Aluksi mietin järjestäväni grillijuhlan, mutta budjetin pienuuden vuoksi päädyin järjestämään muurikkalättykes- tit. Teema oli hyvä myös siksi, että minulla ei ollut lainkaan tietoa osallistujamäärästä. Näin ruokaa ei tullut ostettua liikaa tai liian vähän. Kävin kaupasta ostamassa tarvik- keet, ja tein lättytaikinan valmiiksi pulloihin. Talon pihalla ei ollut vielä grilliä, joten yksi asukas hoiti kaasun ja muurikkapohjan pihalle.

Päätösjuhlaan osallistui 10 asukasta. Kokoonnuimme puutarhapöydän ja pihakeinun ympärille. Juttelimme ja minä paistoin lättyjä yhden asukkaan kanssa. Oli mahdolli- suus pelata mölkkyäkin, mutta se ei innostanut kuin kokeilemaan peliä. Nautimme hyvästä säästä, seurasta ja lätyistä parin tunnin verran.

*Oli ilo huomata, kuinka läheisiksi asukkaat olivat tulleet kevään aikana verrattuna ensimmäiseen kertaan. Etenkin parilla viimeisellä kerralla hyvä yhteishenki ja yhdessä tekemisen helppous ja sujuvuus mielestäni viesti yhteisöllisyyden syntymisestä. Kiitin erittäin mukavasta ja antoi- sasta keväästä, ja he kiittelivät minua. Halailimme ja he toivottivat mi- nut tervetulleeksi käymään. Ilmassa oli liikutusta ja haikeutta puolin ja toisin. Eräs asukas jopa tarjosi kyydin kotiin. Asukkaiden reaktiot yhtei- sen toiminnan loppumiseen poisti viimeisetkin epäilyni toiminnan hyö- dyistä ja merkityksestä. Selvästi tapaamiset olivat olleet tärkeitä.*

## 6.3 Ohjaajan rooli

Ohjaajan rooli riippuu ryhmän tavoitteista ja tarkoituksesta sekä ryhmän kokoon- panosta. Ohjaajan valta voi siis vaihdella taustavoimavarasta selkeään auktoriteettiin.

Ohjaajalla on ryhmän jäsenistä poikkeavia velvollisuuksia, esimerkiksi materiaalien hankkiminen, tiloista huolehtiminen, ryhmän toimivuuden varmistaminen ja tavoitteiden saavuttamiseen ohjaaminen. (Himberg & Jauhiainen 2004, 176–180.) Ohjaajilta vaaditaan muun muassa positiivisuutta, innostavuutta, hyväksyvyyttä, tasa-arvoa, luovuutta, empaattisuutta, suunnittelukykyä, esiintymiskykyä, joustavuutta sekä herkkyyttä aistia ilmapiiriä ja tunnelmaa (Laine ym. 2004, 323).

Onnistuneen viriketoiminnan edellytyksenä on myönteinen ja hyväksyvä ilmapiiri, jossa tuetaan ja kannustetaan osallistujia sekä huomioidaan onnistumiset ja osaaminen. Tavoitteena on mielihyvän kokeminen, joten virheet ovat toissijaisia asioita. Olosuhteiden tulisi olla toimivat, esimerkiksi ryhmän koko, tila ja välineet tulisivat olla sopivia. On hyvä poistaa häiritsevät tekijät ympäristöstä, jotta keskittyminen on mahdollista. (Laine ym. 2004, 327.)

Ikääntyneiden ohjauksessa tulee ottaa huomioon erityisiä asioita. Puheen ja ohjeiden tulisi olla selkeää, rauhallista ja kuuluvaa. Ohjaajan kannattaa myös tarkkailla ohjeiden ymmärtämistä. Toiminnan tulisi lähteä ikääntyneen omasta kiinnostuksesta ja halusta osallistua. Ohjaajan on hyvä arvostaa ja kunnioittaa ikääntyneen elämäkokemusta ja osaamista sekä hyödyntää niitä. Mukava ilmapiiri, huumori ja hauskuus tekevät toiminnasta mieltuisaa. Usein on hyvä sopia puhuttelumuodosta eli sinutteletko vai teititteletkö heitä. (Laine ym. 2004, 327.)

Halusin jo alusta asti, että minun roolini ohjaajana on mahdollisimman vähäinen. Kun toiminta ei ole ohjaajakeskeistä, niin toiminta ei pääty ohjaajan lopetettua. Uskoisin tämän edesauttavan Oskarinhovin asukkaiden omien ryhmien perustamista ja yhteisöllistymisen jatkumista. Huomasin, että aikaisemmasta ohjauskokemuksesta oli paljon hyötyä, kun tein yksin kaiken alusta asti. Opiskeluun sisältyneet luovien menetelmien kurssit ja muut vastaavat helpottivat huomattavasti toiminnan sisällön suunnittelua. Myös omista ohjattavana olemisen kokemuksista oli apua. Kun minun ei tarvinnut keskittää kaikkea energiaani ohjaamiseen, niin pystyin paljon havainnoimaan samalla. Koen kasvaneeni ohjaajana paljon, kun tein kaiken itse. Onnistumisen kokemukset toivat lisää itseluottamusta. Oli ilo huomata kuinka paljon olen oppinut menetelmistä ja ohjaamisesta opiskelujeni aikana.

Muutamia haastavampia paikkoja tuli eteen tapaamisten aikana, mutta selvisin niistä mielestäni hyvin. Yhteisen toiminnan hyvin sujumista edesauttoivat hyvä vastaanotto, asukkaiden innostuneisuus ja rauhallinen ja avoin ilmapiiri. Suvaitsevaisuuteen varmasti vaikutti sekin, että olimme kaikki toisillemme entuudestaan tuntemattomia. Joka kerta oli yhtä mukavaa mennä ohjaamaan, ja siksi minua ei jännittänyt, ja pystyin pistämään persoonani peliin. Huumori loi rennon ilmapiirin. Uskon, että minä sain yhtä paljon hyötyä ja hyvää mieltä tapaamisista kuin asukkaatkin.



## 7 TOIMINNAN ARVIOINTI

### 7.1 Aineistonkeruu ja analysointi

Tärkein aineistonkeruumenetelmä oli toiminnallinen prosessi sekä siitä tehdyt havainnoinnit. Kirjasin jokaisessa tapaamisessa osallistuvien lukumäärän, mutta en nimiä. Näin ollen en tiedä, että olivatko osallistujat miehiä vai naisia, ja olivatko osallistujat usein vai harvemmin toiminnassa mukana olleita. Näin jälkeensä ajatellen olisi ollut mielenkiintoista tietää, että kuinka moni talon asukkaista osallistui edes jollakin tavalla tutkimukseeni.

Palautekyselyn (liite 4) laadin yhteisöllisyyteen liittyvän teorian sekä haluamani tiedon pohjalta. Poimin kirjallisuudesta yhteisöllisyyden ulottuvuudet ja tein niihin liittyen kysymyksiä. Huomioiden että vastaajina olivat ikääntyvät, pyrin pitämään kyselyn mahdollisimman lyhyenä ja helppona vastata. Niinpä päädyin muotoilemaan osan kysymyksistä väittämiksi, jolloin vastausvaihtoehdot olivat strukturoituja: ”täysin samaa mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä”, ”täysin eri mieltä” ja ”en osaa sanoa”. Tällöin ei tarvinnut vastata kirjoittamalla, vaan rastittaa sopivat vaihtoehdot. Väittämien aihealueina oli yhteisöllisyys, naapuruus, asuminen ja ympäristö sekä vaikuttaminen ja osallisuus. Väittämiä oli esimerkiksi ”Mielestäni Oskarinhovissa on yhteisöllisyyttä”, ”On mukavaa, jos naapurit ovat tuttuja”, ”Muutto oli vaikea” ja ”Koen voivani vaikuttaa Oskarinhovin asioihin”. Minun lisäkseni koekyselyn teki kolme Oskarinhovin ulkopuolista henkilöä.

Jaoin jokaiseen asuntoon kaksi lomaketta saatekirjeineen, ja tarvittaessa niitä olisi saanut minulta lisää. Halusin, että vastaukset ovat henkilökohtaisia eikä yhdessä puolison kanssa täytettyjä, sillä jokaisella ihmisellä on yksilölliset käsitykset asioista. Kysely oli tarkoitettu toimintaan osallistuneille sekä osallistumattomille. Toimintaan osallistumattomien ei tarvinnut vastata yhteistä toimintaa koskeviin kysymyksiin. Vastaukset palautettiin kerhotilassa olevaan suljettuun laatikkoon, sillä halusin että kukaan ei jätä vastaamatta kirjeen postittamisen vaivan takia.

Sain 19 vastausta määräaikaan mennessä, joista yhden vastauksen jouduin hylkäämään liian puutteellisen täytön vuoksi. Monessa muussakin vastauksessa oli jätetty osaan kohdista vastaamatta, mutta ohjaavien opettajien kanssa keskusteltuani päätim-

me jättää ne aineistoon. Näin ollen tutkimusaineisto on 18 vastausta. Kaksi vastaajista ei ollut osallistunut järjestämääni toimintaan. Asukkaita talossa on 38, joten vastausprosentiksi tuli 47 %. Aineisto oli tarpeeksi suuri, joten en lähettänyt uusintakyselyä.

Alkukyselyn purin aluksi paperille, koska en ollut vielä päättänyt, että mitä taulukko-ohjelmaa aion käyttää. Laskin toiminta-aiheiden kannatukset ja kiinnostuksen asukas-toimintaryhmiin, sekä keräsin ideat muistiin. Vasta syksyllä koodasin molemmat kyselyt Exceliin. Tarkistin kuitenkin aineiston laadun heti vastaukset saatuani. Hirsjärven ja muiden (2005,11) mukaan aineiston käsittely ja analysointi tulisi aloittaa mahdollisimman pian keruuvaiheen tai kenttävaiheen jälkeen, jolloin asiat ovat tuoreena mielessä ja on mahdollisuus tehdä tarkistuksia epäselviin kohtiin. Tämä ei ollut ajallisesti mahdollista tutkimuksessani. En kuitenkaan huomannut myöhemmin analysoinnista olleen haittaa. Numeroin strukturoitujen kysymysten vastausmahdollisuudet ja koodasin ne Exceliin, ja avointen kysymysten vastaukset kirjoitin sellaisenaan. Tämän jälkeen summasin kunkin kohdan strukturoidut vastaukset, jolloin tulos oli numeerinen. Avoimissa vastauksissa sovelsin teemoittelua eli keräsin samaan asiakokonaisuuteen sisältyvät vastaukset yhteen. Lisäksi laskin kuinka monta vastausta kukin teema sisälsi. Koska vastaukset olivat hyvin lyhyitä, niin joidenkin kysymysten kohdalla oli käytännöllisintä vain mainita millaisia asioita nousi esiin.

## **7.2 Palautekyselyn tulokset**

### **7.2.1 Toimintaan osallistuminen**

Vastaajista kymmenen oli naisia ja kahdeksan miehiä. Iältään vastaajat olivat 50–85-vuotiaita. Vastaajat olivat yhtä kauempaa muuttanutta lukuun ottamatta Jyväskylästä tai lähikunnista. Kolme ei kertonut muuttopaikkakuntaansa. Suurimmalle osalle Halsila oli entuudestaan tuttu alue.

Kaksi vastaajaa ei osallistunut järjestämääni toimintaan, ja toinen kertoi syyksi sen, että ei asunut paikkakunnalla eikä oli työkiireitä. Toimintakertaosuuteen vastasi siis 16 vastaajaa. Toimintakerroilta odotettiin eniten tutustumista muihin talon asukkaisiin. Tapaamisten toivottiin tarjoavan myös mukavaa yhdessä oloa, vaihtelua ja yhteishengen kehittymistä. Yksi vastaaja toivoi kaikkien osallistuvan. Toimintakertojen mielui-

suutta kartoitin taulukolla. Kaikki eivät olleet vastanneet kaikkien tapaamisten kohdalle. Taulukkoon 3 on koottu vastaajien arvioinnit aiheiden kiinnostavuudesta.

TAULUKKO 3. Toiminnan kiinnostavuus palautekyselyssä (n=18)

TOIMINTAKERTA	PIDIN	EN OSAA SANOA	EN PITÄNYT	EN OSALISTUNUT
9.4. INFO JA TUTUSTUMINEN	12	1	-	-
14.4. KÄVELYRETKE LÄHIYMPÄRISTÖSSÄ	9	-	-	6
21.4. RYHMIEN SUUNNITTELU	7	5	-	-
29.4. MUISTELU	7	1	-	4
8.5. TELKÄNPESÄ JA ALLASJUMPPA	8	1	-	3
19.5. KIRKKO JA ASUKASYHDISTYS	5	3	-	4
26.5. TAIDE JA KÄSITYÖ	5	1	-	4
5.6. PÄÄTÖSJUHLA	9	-	-	5

Telkänpesässä vierailu ja etenkin sen yhteydessä ollut allasjumppa sekä kävelyretki nousivat suosituimmiksi kerroiksi molempien saadessa kolme ääntä. Myös muistelu sekä taide ja käsityö olivat mieluisimpia. Kirkkoon ja asukasyhdistykseen tutustuminen sekä tutustumiskerta mainittiin kerran mieluisimpana. Yleisimmät syyt toimintakertojen mielisuuteen olivat liikunta ja toisiin ihmisiin tutustuminen sekä heidän taustoistaan kuuleminen.

Kaikki toimintakerroille mukaan tulon helppouteen vastanneet kokivat sen helpoksi. Syiksi mainittiin samanikäisyys, mukavat ihmiset, halu tutustua uusiin ihmisiin, tuttu ohjaaja ja toimintakertojen fyysinen läheisyys. Yhdeksän vastaajaa oli saanut toiminnasta jotain uutta tai mukavaa elämäänsä, ja vain yksi vastaaja ei ollut saanut uutta elämäänsä. Suurimman osan vastaus uudesta ja mukavasta oli yhteisöllisyyteen liittyvä, esimerkiksi mainittiin asukasryhmät, uudet tuttavuudet, uuden yhteisön jäseneksi pääseminen sekä yhteisöelämä. Yksi vastaaja kiteytti kaikki edellä mainitut: ”Että palaa vielä vanha kerrostalohenki (60-luvulta)”. Vastauksissa mainittiin myös uusien harrastusten saaminen asukasryhmien käynnistyessä. Yksi vastaaja nimesi maalauksen tekemisen yhdeksi huippukokemukseksi. Suurin osa ei ilmoittanut jääneensä kaipa-

maan toimintaan mitään lisää. Muutama vastaaja kertoi kaivanneensa mukaan enemmän asukkaita, ja talon nuorempien asukkaidenkin olisi toivottu osallistuvan.

”Hädässä naapuri tunnetaan” –tiedotteesta (liite 5) arveli 16 vastaajaa olevan joskus hyötyä, ja kaksi arveli ettei siitä ole hyötyä. He kommentoivat, että ”aika sanelee mitkä naapurit luotettavia” ja ”ei ole tapana vaivata”. Kartoitin asukkaiden osallistumisaikkeitä asukastoimintana järjestettäviin ryhmiin (ks. taulukko 4), ja kaikkiin ryhmiin oli halukkaita osallistujia. Suosituimmat ryhmät olivat liikunta- ja lenkkeilyryhmät.

TAULUKKO 4. Osallistumishalukkuus asukastoimintaryhmiin palautekyselyssä (n=18)

RYHMÄ	KYLLÄ	EHKÄ	EN
LENKKEILYRYHMÄ	8	6	1
MUISTELURYHMÄ	9	1	2
TAIDERYHMÄ	6	2	3
KULTTUURIRYHMÄ	4	7	-
LIIKUNTARYHMÄ	11	3	-
KÄSITYÖRYHMÄ	8	1	3

Asukastoimintaryhmiltä suurin osa odotti muihin enemmän tutustumista ja ystäväystymistä. Moni odotti yhdessäoloa, me-hengen lisääntymistä ja yhteisyyden parantumista. Toivottiin, että mahdollisimman moni osallistuisi ryhmiin, ja että aikataulut pitävät ja ryhmät kokoontuvat säännöllisesti. Ryhmiltä odotettiin myös uusia asioita elämään sekä huumoria ja iloa. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki aikoivat osallistua ryhmiin.

Kartoitin vaikuttamisen ja osallisuuden kokemuksia väittämillä. Kaikkien väittämien vastaukset olen koontanut taulukkoon, joka on liitteenä (liite 6). Esitän väittämät siten, että väittämän kanssa täysin tai jokseenkin samaa mieltä olevat lasketaan olevan samaa mieltä väittämän kanssa. Vastaavasti jokseenkin tai täysin erimieltä olevat vastaukset eivät tue väittämää. Vastaajia oli yhteensä 18, joten kunkin väittämän vastauksista jättäneiden määrän voi päätellä. Suurin osa vastaajista koki voivansa vaikuttaa

sekä asuinalueensa että Oskarinhovin asioihin. Ainoastaan kolme vastaajaa ilmoitti, että ei usko voivansa vaikuttaa. 11 vastaajaa kaipasi elämäänsä ryhmätoimintaa, ja kolme ei kaivannut ryhmätoimintaa.

### 7.2.2 Yhteisöllisyys

Kymmenen vastaajaa koki toimintakerroista olleen apua yhteisöllisyyden syntyneeseen, ja kuusi jätti kohdan tyhjäksi. Vain yksi vastasi että ei ollut apua yhteisöllisyyteen, ja hän perusteli vastaustaan sillä, että ei ollut voinut osallistua kuin pariin tapaamiseen paikkakunnalta poissaolon vuoksi. Suurin osa vastaajista koki yhteisöllisyyden syntymiseen vaikuttaneen toisiin tutustumisen. Vastausta perusteltiin myös sillä, että yhteistyö sujuu varmasti paremmin tulevaisuudessa, ja että tuli ”yhtä perhettä” -tunne. Yksi vastaaja mainitsi, että yhteisestä toiminnasta oli keskusteltu pihatapaamisissa.

Yksi vastaaja kommentoi:

*Ehdottomasti, koska muuten olisimme jääneet pelkiksi kasvoiksi toisillemme, useimmat jopa ilman nimiä. Nyt tiedämme toisistamme jonkun verran taustojakin. On kiva aina pysähtyä ulkona juttelemaan, kun kohtaa naapureita ja on myös kiva tietää, keneltä voi pyytää apua ja mihin asioihin, esim. työkalujen terottaminen ja pakettiautolla kuljettaminen. Toivon, että voin itsekin auttaa jotakuta tarpeen tullen. - - Mielestäni tavoitteet toteutuivat hyvin, oikeastaan odotettua paremmin. Toki olisi ollut mahtavaa, että kaikki olisivat käyneet edes 1-2 kertaa.*

Yleisesti yhteisöllisyyttä edistäviksi asioiksi mainittiin useimmin toistensa tunteminen, yhteiset tavoitteet sekä yhteinen toiminta, kuten harrastukset ja kerhot. Muutama henkilö koki saman elämäntilanteen ja naapuruuden edistävän yhteisöllisyyttä. Avoin ja rehellisen suhteen, toisten huomioon ottaminen ja auttaminen sekä pyyteettömyys mainittiin myös. Yhteisöllisyyttä heikentäviä asioita olivat eriarvoisuus, tiukka-pipoisuus, erimielisyydet, välinpitämättömyys, häiriköinti, itsekkyyks, kateus, juoruilu sekä ettei oteta kontaktia muihin.

YHTEISÖLLISYYTTÄ EDISTÄVÄT	YHTEISÖLLISYYTTÄ HEIKENTÄVÄT
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yhteinen toiminta ja tavoitteet sekä yhteistyö</li> <li>- Toisiin tutustuminen</li> <li>- Sama elämäntilanne ja yhteiset keskustelunaiheet</li> <li>- Tieto auttamishalukkuudesta</li> <li>- Yhteinen asuintalo</li> <li>- Avoimuus, rehellisyys, toisten huomioon ottaminen ja vastavuoroisuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eriarvoisuus, välinpitämättömyys, itsekkyys</li> <li>- Erimielisyydet</li> <li>- Tiukkapipoisuus ja kateus</li> <li>- Häiriköinti ja juoruilu</li> </ul>

Mielipiteitä yhteisöllisyyteen liittyvistä asioista kartoitin väittämillä. Yhteisöllisyys koettiin tärkeäksi vastausten perusteella. Yhteisöllisyyden koki itselleen tärkeäksi 15 vastaajaa 18:sta. Vain yksi vastaaja ei kokenut yhteisöllisyyttä kovinkaan tärkeäksi. 14 kaipasi lisää yhteisöllisyyttä, ja vain yksi ei kaivannut. Enemmistö vastaajista koki Oskarinhovissa olevan ainakin jonkinlaista yhteisöllisyyttä. Kukaan ei ollut sitä mieltä, että Oskarinhovissa ei ole yhteisöllisyyttä. Yhtä kysymykseen vastaamatonta lukuun ottamatta kaikki ajattelivat yhteisen toiminnan lisäävän yhteisöllisyyttä.

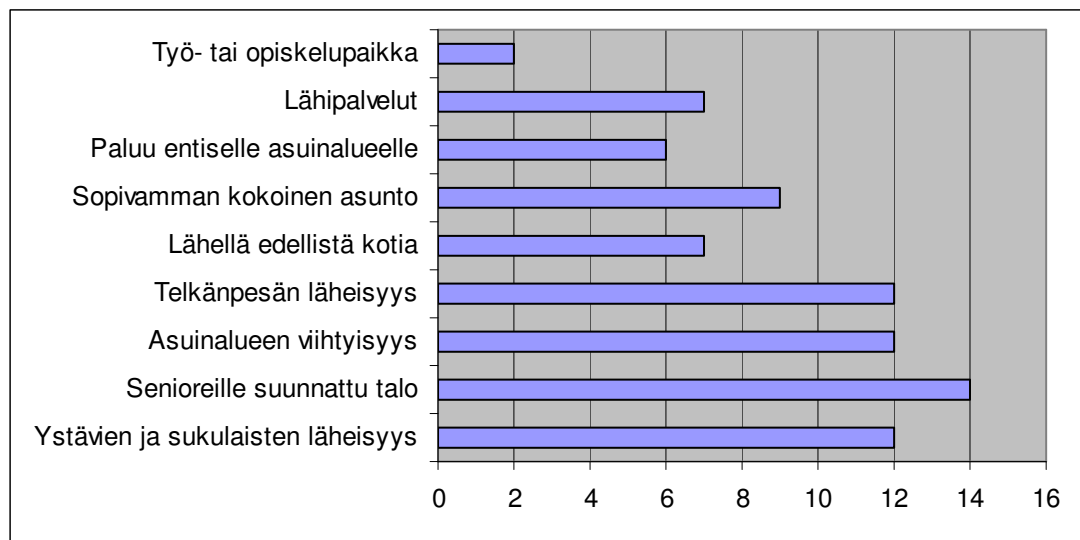
Kaikkien vastaajien mielestä on mukavaa tuntea naapurit, ja 12 vastaajaa oli ystävästynyt yhden tai useamman Oskarinhovin asukkaan kanssa. Lisäksi yksi vastaaja kirjoitti, että tuntee Oskarinhovin tutut jo entuudestaan, ja yksi ei kokenut ystävästyneensä kenenkään kanssa. Naapureihin tutustumisen osa koki vaikeaksi ja osa ei. Yhtä väittämään vastannutta lukuun ottamatta kaikki muut pitivät hyvänä, että naapurissa asuu samassa elämäntilanteessa olevia. Yhteenkuuluvuutta naapureihin koki 13 vastaajaa, ja yksi ei kokenut yhteenkuuluvuutta. Kaikki yhtä lukuun ottamatta kokivat voivansa pyytää tarvittaessa naapurilta apua.

### 7.2.3 Kotiutuminen ja ympäristö

Kysyin, että tuliko ympäristö tutummaksi järjestämäni toiminnan ansiosta, ja suurin osa vastasi kysymykseen myöntävästi. Kolmen vastaajan mielestä ympäristö ei tullut tutummaksi toimintakertojen myötä, sillä ympäristö oli jo entuudestaan hyvin tuttu. Asumisviihtyvyyteen vaikutti vastausten mukaan eniten luontoon liittyvät asiat.

Luonnon ja järven läheisyys mainittiin usein, ympäristön kauneus ja viihtyvyys, hienot maisemat sekä hyvät ulkoilumahdollisuudet mainittiin myös. Siisti, kaunis ja iso piha sekä alueen rauhallisuus koettiin hyvänä. Myös lähipalvelut, kuten Telkänpesä lisäsivät viihtymistä alueella. Asumisviihtyvyyttä heikensi eniten liikenteen melu. Lisäksi mainittiin nuorison häiriköinti ja piha-alueen keskeneräisyys. Yksi asukas koki asumisviihtyvyyttä heikentäneen asunnon pari pientä puutetta esteettömyyteen liittyen. Suurin puute lähiympäristössä oli pankkiautomaatin ja postin puuttuminen. Myös apteekkia ja lisää yhteistyötä kaivattiin alueelle.

Oskarinhoviin muuttamiseen oli eniten vaikuttanut se, että talo oli suunnattu senioreille. Seuraavaksi eniten mainittiin ystävien ja sukulaisten läheisyys, asuinalueen viihtyisyys ja Telkänpesän läheisyys. (Ks. kuvio 4.) Samoja edellä mainittuja asioita mainittiin myös asioiksi, jotka olivat vaikuttaneet kotiutumiseen. 12 vastaajaa koki järjestetyn toiminnan auttaneen kotiutumisessa. Kaksi vastasi, ettei toiminnasta ollut apua kotiutumiseen. Toinen perusteli että, olisi kotiutunut muutenkin, ja toinen, että ei ollut voinut osallistua moneen tapaamiseen.



KUVIO 4. Oskarinhovin valintaan vaikuttaneet asiat (n=18)

Väittämien mukaan kaikkien kohtaan vastanneiden mielestä muutto oli ainakin joksikin toivottu. Ainoastaan neljä vastaajaa koki muuton olleen vaikea. Yksi vastaaja ei osannut sanoa onko kotiutunut Oskarinhoviin, muut olivat jo kotiutuneet. Kaikki vastanneista viihtyivät Oskarinhovissa.

## 7.3 Johtopäätökset

### 7.3.1 Toiminnallisuus yhteisöllisyyteen tukemisessa

Seuraavat johtopäätökset ovat havainnoinnin ja palautekyselyn pohjalta tehtyjä. Niin havaintojeni kuin palautekyselyni mukaan toiminnallisuus näyttäisi olevan selkeästi paras keino luoda yhteisöllisyyttä. Omien havaintojeni mukaan yhteisöllisyys lisääntyi selvästi toiminnan edetessä. Tästä kertoo viimeisillä kerroilla havaitsemani hyvä yhteishenki sekä yhdessä toimimisen helppous ja sujuvuus. Asukkaat olivat selvästi oppineet tuntemaan toisiaan ja ystävyysuhteitakin oli ehtinyt syntyä. Asukkaatkin kokivat yhteisöllisyyden lisääntyneen. Kymmenen vastasi toiminnasta olleen apua yhteisöllistymisessä, ja vain yksi koki, ettei siitä ollut apua. Kaikkien vastaajien mielestä Oskarinhovissa on yhteisöllisyyttä, jota oli ehtinyt syntyä noin kolmen kuukauden talossa asumisen aikana.

Kyselyssä tuli monessa kohdassa esiin, että talon porukkaa pidettiin hyvänä ja naapureita tavattiin mielellään. Erilaiset kommentit kuten ”tuli yhtä perhettä –tunne”, ”että palaa vielä vanha kerrostalohenki (60-luvulta)” (vastaus kysymykseen mitä mukavaa saanut toiminnasta) ja monen esiin tuoma uuden yhteisön jäseneksi pääseminen kertovat myös heidän yhteisöllisyyden kokemuksistaan. Asukastoimintaryhmistä oltiin kiinnostuneita, joten yhteisöllisyys lisääntyy edelleen niiden myötä. Yhteisöllisyyden kehittymisen kannalta on tärkeää varmistaa toiminnan jatkuvuus. Havaitsin, että tapaamisiin osallistui usein samat ihmiset, ja kyselyn perusteella aktiivisesti toimintaan osallistuneet aikoivat aktiivisemmin osallistua asukasryhmiinkin. Niin ohjatun toiminnan kuin asukastoiminnankin kannalta on tärkeää saada toimintaan mukaan aktiivisia asukkaita. He innostavat mukaan muitakin asukkaita, järjestävät asukasryhmiä ja niin edelleen. Saamani tulokset ovat yhteneväiset usean kirjallisen lähteen kanssa, joissa mainittiin yhteisöllisyyden lisäämisessä tärkeimmäksi ja helpoimmaksi tavaksi yhdessä tekeminen (esim. Hyypä 2002, 185–187).

Enemmistö oli pitänyt kaikista järjestämistäni toimintakerroista, mikä osoittaa, että toiveita kannattaa kartoittaa alussa. Mieluisat aiheet näkyivät osallistujamäärissäänkin. Etenkin liikunta, muistelu ja taide osoittautuivat toimiviksi aiheiksi. Toimintakerroista oli tehnyt mieluisia muihin tutustumisen ja liikunta, joten niihin liittyvät muutkin aiheet luultavimmin toimivat seniori-ikäisillä. Hyypä (2002, 185–187) mainitsi liikun-



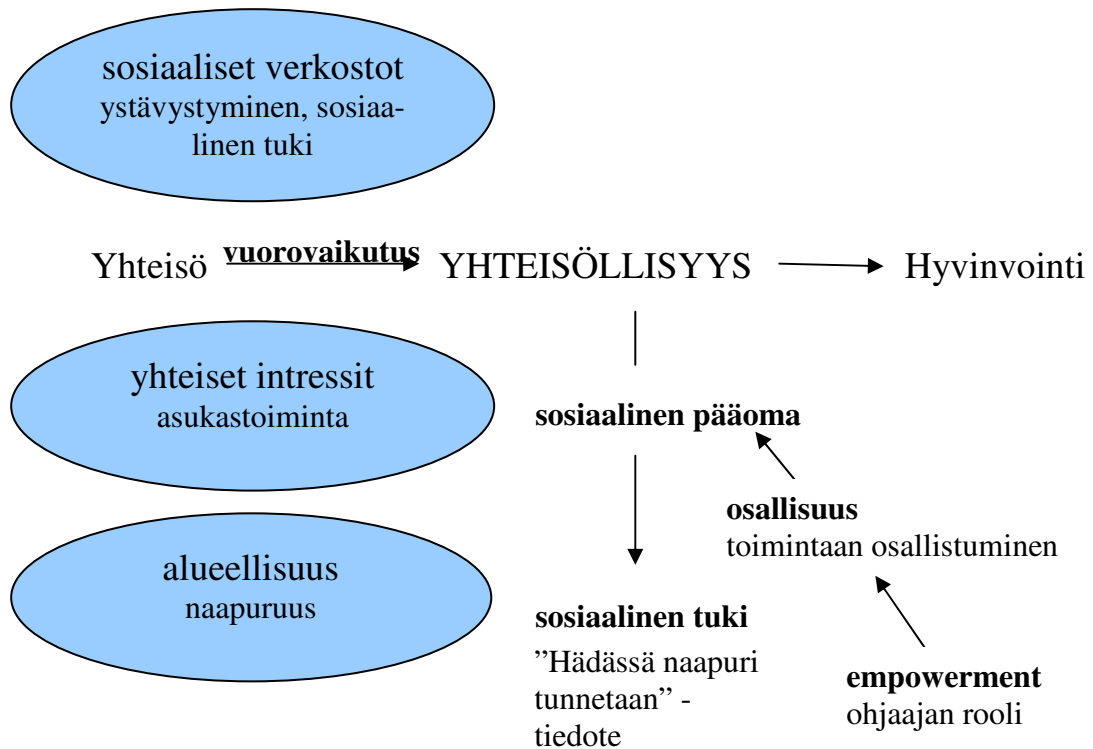
nan madaltavan kynnystä osallistua, ja se näyttää pitävän paikkaansa Oskarinhovissa järjestetyssä toiminnassa. Liikunta oli suosittu aihe sekä ohjaamassani toiminnassa että asukasryhmissä.

Asukkaat kokivat tärkeäksi sen, että yhteinen toiminta tapahtuu lähellä kotia, jonka ansiosta osallistuminen koettiin helpoksi. Niinpä riittävän ison asukkaiden yhteisen tilan tärkeys senioritalossa sai vahvistusta (ks. Laurinkari ym. 2005, 44–45). Asukkailta toiminnan aikana sekä palautekyselystä saamani palautteen mukaan ohjaajan merkitystä onnistumisessa ei saa unohtaa. Ohjaaja huolehtii materiaaleista ja tiloista, järjestää toiminnan, käynnistää toiminnan, huolehtii tavoitteisiin pääsemisestä ja toiminnasta riippuen ohjaa vahvemmin. Asukkaat kertoivat etenkin viimeisen kerran jälkeen ohjaajan tärkeydestä toiminnalle, ja palautekyselyn loppuun oli kirjoitettu kiitoksia siitä, että järjestin tapaamiset, kokosin ryhmät ja mahdollistin tutustumisen talon asukkaisiin. Havaintojeni mukaan voimavaralähtöinen ja osallisuutta tukeva työote sopi yhteisöllisyyden käynnistämiseen. Toiminnan suunnittelu vaatii osaamista, jotta sen avulla on mahdollista saavuttaa tavoitteita, ja toiminta on mieluista. Avainsana on kohderyhmän tunteminen ja heidän toiveistaan lähtevä suunnittelu.

Sain monia hyviä ideoita asukkailta tapaamisten aiheiksi, joten alkukartoituskysely osoittautui toimivaksi. Aikaisemmin kokeilematon ”Hädässä naapuri tunnetaan” – tiedote (liite 5) sai hyvän vastaanoton, ja suurin osa asukkaista arveli siitä olevan hyötyä tulevaisuudessa. Samankaltaista listaa voisi tämän perusteella käyttää muissakin asuintaloissa.

Oskarinhovissa on havaittavissa yhteisen toiminnan jälkeen kaikki yhteisöllisyyden ulottuvuudet. Oskarinhovin yhteisöllisyyden ulottuvuudet ja kytkeytymisen käsitteisiin olen koonnut kuvioon 5 aiemmin esittämäni yhteisöllisyyden käsitekaavion avulla (ks. s. 25). Yhteisöllisyys sosiaalisissa verkostoissa ilmenee asukkaiden ystäväystymisenä sekä toisilleen tarjoamana sosiaalisena tukena, joka ilmenee muun muassa ”hädässä naapuri tunnetaan” –tiedotteen muodossa. Alueellisille sosiaalisille sidoksille talo tarjoaa puitteet, mutta sen sisälle on syntynyt vuorovaikutteisia naapuruussuhteita. Yhteiset intressit ilmenevät omaehtoisenä asukastoimintana ja sen myötä yhteisinä harrastuksina. Yhteisen toiminnan tuloksena syntyi vesivoimistelun-, lenkkeily-, muis- telun-, ompelun- sekä taide- ja musiikkiryhmät. Yhteisöllisyyden syntyminen edellyttää yhteisiä kokemuksia, me-henkeä, yhteisiä arvoja ja normeja, yhteisiä tavoitteita,

avointa vuorovaikutusta, luottamusta, vastavuoroisuutta, tasa-arvoa sekä tiedon ja osaamisen jakamista. Näitä kaikkia toivottiin toisilta asukkailta ja myös osittain toiminnalta. Palautekyselyyn vastanneet toivat kaikki edellä mainitut seikat esiin vastauksissaan, ja kokivat niitä olevan talossa.



KUVIO 5. Oskarinhoivin yhteisöllisyys

### 7.3.2 Senioreiden kotiutuminen

Yleisin syy Oskarinhoiviin muuttoon oli se, että talo on senioritalo. Vastanneiden ikä oli välillä 50–85-vuotta, joten tulos tukee erinäisten ohjelmien ja tutkimusten arviota ja tavoitteita senioritaloon muuttajista (ks. Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 25). Suositeltavaa olisi, että senioritaloon muutettaisiin jo varhaisessa vaiheessa, mutta käytännössä taloihin muuttaa hieman iäkkäämpää väkeä. Koska kyselyyn ei vastannut kukaan talon nuoremista asukkaista, niin heidän valinnastaan muuttaa Oskarinhoiviin ei ole tietoa. Heitä on kuitenkin määrällisesti vähän, ilmeisesti muutamassa asunnossa. Joka tapauksessa kiinnostusta senioritaloa kohtaan näyttäisi olevan. Kirjallisuuden mukaan senioritaloja rakennetaan usein palvelukeskusten yhteyteen (ks. Olsbo-

Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 25), ja tulosten perusteella Telkänpesän palvelukeskuksen läheisyys koettiin erittäin tärkeäksi.

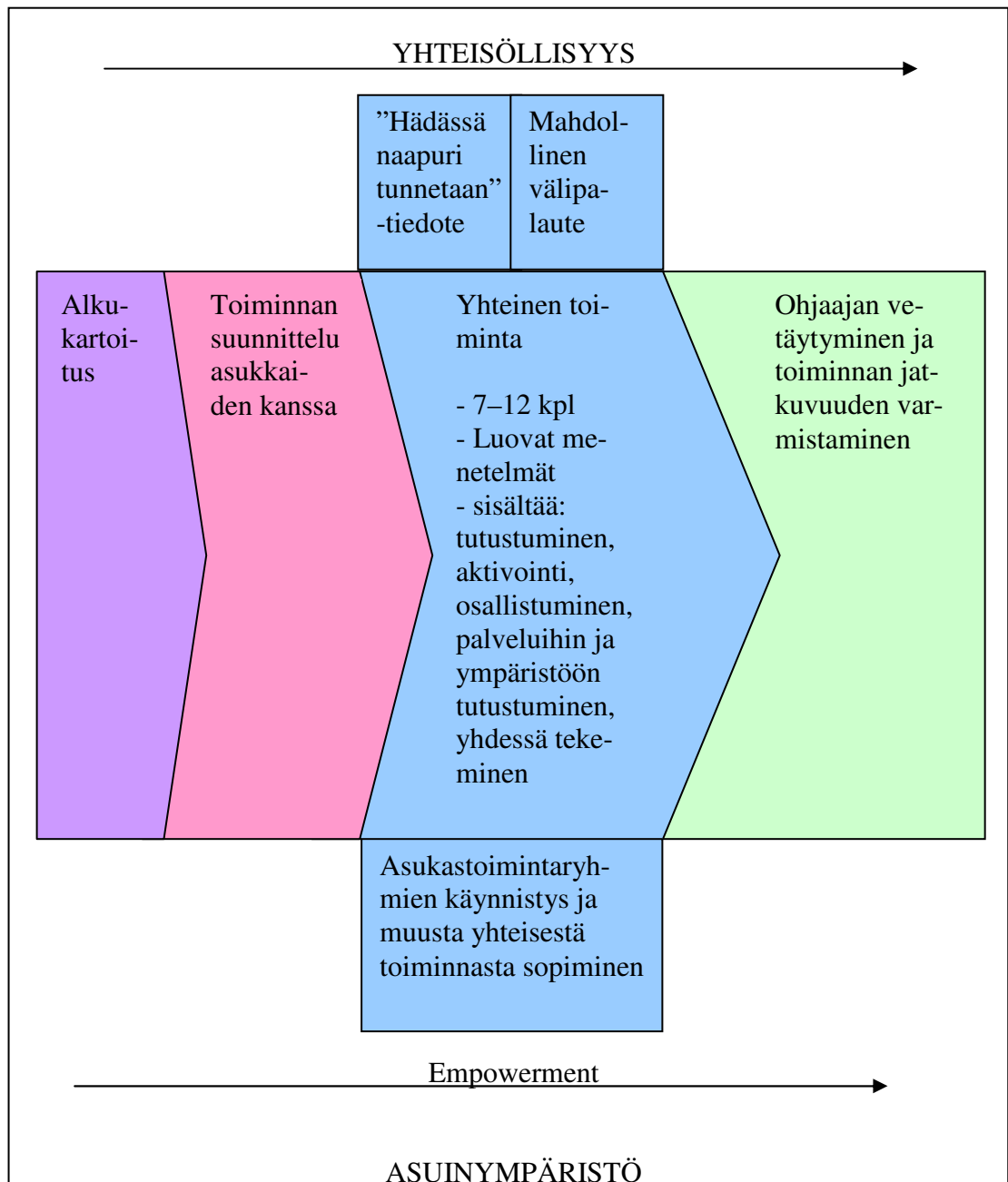
Vastoin yleistä kirjallisuudessa esiin noussutta käsitystä iäkkäämpien muuttohaluttomuudesta (esim. Koskinen ym. 1998, 214), tulosteni mukaan kaikille taloon muuttaneille muutto oli toivottu – myös iäkkäämmille vastaajille. Tulos voi johtua siitä, että kyseessä on senioritalo eikä palvelutalo. Tällöin asukkaat ovat pääosin palvelutaloon muuttavia asukkaita parempikuntoisia, joten muutto ei ole tapahtunut pelkästään kunnan heikkenemisen myötä. Heillä on luultavimmin ollut mahdollisuus valita muuttaako vai ei. Toiminnassa nousi esiin, että ainakin osa oli muuttanut omakotitalosta sopivamman asunnon vuoksi, sekä päästäkseen eroon kodin ja pihan kunnossapitotöistä. Tulos tukee kirjallisuudessa esitettyä käsitystä siitä, miksi seniorit haluavat muuttaa senioritaloon (ks. Laurinkari ym. 2005, 32, 48.)

Vaikka muutto oli toivottu, niin osa vastanneista koki muuton olleen vaikea. Tämä tukee käsitystä ikääntyneiden muuton vaikeudesta, sekä osoittaa, että mahdollisille muuttoa helpottaville toimille voisi olla kysyntää. Lähes kaikki vastaajat kokivatkin, että yhteisestä toiminnasta oli ollut apua kotiutumiseen. Toiminta osoitti toimivuutensa myös myöhemmin muuttaneen asukkaan mukaan pääsemisessä. Toiminnan avulla hän tutustui asukkaisiin ja pääsi mukaan yhteisöön. Samassa tarkoituksessa toimivat myös asukastoimintaryhmät. Tosin ryhmien tulee olla avoimia ja uudet osallistujat tervetulleiksi toivottavia. Asukkaat olivat vastaushetkellä asuneet noin kolme kuukautta Oskarinhovissa, ja yhtä lukuun ottamatta kaikki kokivat jo kotiutuneensa. Kotiutuminen on tapahtunut melko lyhyessä ajassa, joten toiminnasta voi olettaa olleen apua tämänkin tiedon valossa. Kolmessa kuukaudessa yhteistoiminta oli alkanut sujumaan ja suurin osa oli jo ehtinyt ystäväystymään yhden tai useamman naapurin kanssa.

### **7.3.3 Yleinen toimintamalli yhteisöllisyyden tukemiseen**

Edellä esitettyjen tulosten ja johtopäätösten valossa on selvää, että järjestetystä toiminnasta oli apua yhteisöllisyyden alkuun saattamisessa ja kotiutumisessa. Suunnittelemani yhteisöllistämisen prosessi osoittautui toimivaksi Oskarinhovissa, ja mahdollisesti sitä voisi kokeilla muissakin senioritaloissa, tai miksei missä asuintalossa tahansa. Yhteisöllisyyttä voi luoda sekä uusiin että vanhempiin taloihin ja myös eri yhteisöä-

sumisen muotoihin suunnittelemani yhteisöllisyyden luomisen mallin mukaan. Olen kuvannut mallin kuviossa 6.



KUVIO 6. Toimintamalli yhteisöllisyyden tukemiseen

Mallia ei ole tarkoitus noudattaa tarkasti, vaan soveltamalla kuhunkin yhteisöön sopivaksi. Ulkopuolinen ja osaava ohjaaja(t) sopii käynnistäjäksi parhaiten, sillä tällöin asukkaat ovat tasa-arvoisessa asemassa. Ohjaajan roolina on käynnistää toiminta ja varmistaa sen jatkuvuus. Olisi hyvä aloittaa kartoittamalla osallistumishalukkuutta

sekä toiveita toiminnalle. Mukaan innostaminen kannattaa aloittaa heti, jotta toimintaan on osallistujia. Mukaan suunnittelemaan ja toimimaan olisi hyvä saada muutama aktiivinen asukas. Yhdessä suunnitteleminen sitouttaa toimintaan, kuten myös sisällöltään esitettyjä toiveita vastaava toiminta. Tilojen tulisi sijaita lähellä, jotta kynnyksellä tulla mukaan on mahdollisimman pieni. Budjetin ei välttämättä tarvitse olla suuri.

Yhteisiä tapaamisia tulisi olla vähintään seitsemän tai kahdeksan, mutta mieluiten esimerkiksi kymmenen tai hieman enemmän. Monipuoliset aiheet tarjoavat mahdollisimman monelle jotain mieluista ja mahdollistavat jostain uudesta innostumisen. Yhdellä kerralla kannattaisi suunnitella asukastoimintaryhmiä sekä sopia aloitusajankohdat ja vastuuhenkilöt. Näin toiminnan jatkuvuus ohjatun toiminnan loputtua todennäköisimmin jatkuu. Lisäksi lisääntyvä yhteisöllisyys tuottaa sosiaalista pääomaa ja hyvinvointia sekä lisää osallisuutta. ”Hädässä naapuri tunnetaan” –tiedote osoittautui toimivaksi, joten sitä kannattaa kierrättää asukkailla. Asukkailta voi kerätä palautetta toiminnan välissä, jolloin tuloksia voi hyödyntää loppuisissa tapaamisissa. Voisi olla hyvä, että asukkaat sopivat keskenään esimerkiksi muutaman kerran vuodessa järjestettävistä juhlista tai muista yhteisistä kokoontumisista toiminnan aikana, sillä niillä on yhteishenkeä tiivistävä vaikutus.

Toiminnan onnistumisen kannalta keskeisiä periaatteita ovat

- asukkaiden osallistaminen suunnitteluun ja toteuttamiseen heti toiminnan alussa
- voimavaralähtöisyys ja voimavarojen käyttöön otto
- asukaslähtöinen sisältöjen suunnittelu
- toiminnan ulottaminen lähiympäristöön
- ohjaajan ammattitaitoisuus
- ohjaajan roolina innostaja ja mahdollistaja, sekä aktiivisesta ohjaamisesta taustahahmoksi pyrkiminen.

## 7.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusta tehdessä virheiden mahdollisuus on olemassa, ja ne voivat oleellisesti vaikuttaa tutkimuksen tulosten luotettavuuteen. On hyvä pohtia ja tuoda esiin tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä, jolloin lukija voi itse tehdä arvionsa tutkimuksesta.

(Hirsjärvi ym. 2005, 216.) Yleensä tutkimusta arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetin avulla, mutta ne eivät sovi sellaisenaan toimintatutkimukseen. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimustulos vastaa asioiden tilaa todellisuudessa, ja ovatko mittaukseen käytetyt menetelmät sopivia. Reliabiliteetti puolestaan mittaa tutkimuksen toistettavuutta. Etenkin reliabiliteetti sopii huonosti käytettäväksi, sillä tutkimuksen tulos on usein totta vain kyseisessä ajassa ja paikassa. Muutosta ei pyritä välttämään, vaan sitä tavoitellaan. Validiteettia on vaikea arvioida, sillä tutkija on tutkimuksen subjekti eikä objekti. On siis vaikea päättää kuka totuuden määrittelee, ja mikä on totuus. (Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999, 113–114.)

Koska tutkija on osa tutkimusta, niin objektiivisuutta ei ole mahdollista saavuttaa. Tutkijan kokemukset ja näkökulma vaikuttavat tulkintaan, mutta tiedostamalla asian niiden vaikutusta voidaan vähentää. Objektiivisuuden sijaan tutkimusta tarkastellaan reflektiivisesti. Reflektiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkija tiedostaa oman roolinsa, ja omien käsitystensä, elämäkokemuksensa ja näkökulmansa vaikutukset tutkimukseen, ja reflektoi niitä. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 149–154.)

Pyrin raportissani pohtimaan rehellisesti tutkimuksen objektiivisuuteen mahdollisesti vaikuttavia asioita. Tiedostan, että tehdessäni tutkimuksen yksin, havaintoni saattavat olla yksipuolisempia tai vääristymien mahdollisuus on suurempi, sillä en voi verrata havaintojani kenenkään toisen havaintoihin. Myös oman toiminnan hyvien ja huonojen puolien näkeminen voi olla haastavaa. Molempien seikkojen pohtimisessa apuna ja vertailukohtana toimivat aikaisemmat kokemukseni ryhmän ohjaamisesta. Ihanteellinen toimintatutkimus sisältää monia näkökulmia, ja siihen minäkin pyrin. Tuon esiin sekä asukkaiden että omia ajatuksia. Kerron rehellisesti myös omien ajatusteni vastaiset mielipiteet ja havainnot. Voihan olla, että olen poiminut keskusteluista omia ajatuksiani tukevia lauseita. Toisaalta pyrin kuulemaan myös kriittisiä keskusteluita sekä negatiivisia asioita, sillä niistä oli apua toimintani parantamiseen. Pohdin, että kriittisyyden vähäisyyteen on voinut vaikuttaa asukkaiden ikä. Useinhan ikääntyvien sanotaan olevan tyytyväisempiä ja ilmaisevan harvemmin närkästystään kuin muut ikäpolvet.

Kuvaan tutkimuksen etenemistä mahdollisimman tarkasti, joten lukija voi arvioida ajatusteni syntyä ja niiden paikkaansa pitävyyttä. Pyrin arvioimaan mahdollisimman objektiivisesti prosessin vaikutuksia ja tuloksia, mutta tiedostan että vaarana voi olla

tulosten kaunistelu. Se, että toiminnan ja raportoinnin välissä on useampi kuukausi voi vaikuttaa objektiivisuuteen sekä heikentävästi että parantavasti. Samoin kyselyiden palautumisen ja analysoinnin välissä ollut aika on voinut heikentää luotettavuutta. Tarkan tutkimuspäiväkirjan pito ja havaintoihin etäisyyden saaminen lisää objektiivisuutta, mutta ajan myötä tutkimuspäiväkirjasta mahdollisesti unohtuneet asiat jäävät pois raportoinnista.

Luotettavuutta lisää omien havaintojeni ja arviointini yhteneväisyys asukkaiden ja kirjallisuudessa esitettyihin mielipiteisiin. Tilat olivat sopivat tapaamisille ja häiriötekijöitä ei ilmennyt, joten niilläkään ei ollut vaikutusta luotettavuuteen. Kahden arviointimenetelmän, havainnoinnin ja kyselyiden, käyttö lisää toiminnan arvioinnin luotettavuutta. Pidin koko tutkimuksen ajan mielessä luotettavuuden, ja pyrin siihen aktiivisesti. Suunnittelin jokaisen tapaamisen tukemaan tutkimuksen tavoitteisiin pääsemistä. Nämä tavoitteet pohjautuivat teorian tietoon yhteisöllisyydestä. Kaikki toimintani siis pyrki kohti tavoitteita, ja pohdin niiden saavuttamista tapaamisten jälkeen tutkimuspäiväkirjassani.

Luotettavuutta lisätäkseen esitän raportissa alkuperäisiä lainauksia tutkimuspäiväkirjastani ja palautekyselystä. Palautekyselyn tulosten avulla voin pohtia, että ovatko menetelmät olleet oikeita tavoitteiden saavuttamiseen. Kyselyiden kohdalla luotettavuuteen on voinut vaikuttaa se, että en voi olla varma ovatko asukkaat ymmärtäneet käsitteet ja kysymykset samoin. Kyselyissä en selvittänyt, mitä milläkin käsitteellä tarkoitetaan. Käsitteiden selvittämistä pohdimme ohjaavien opettajieni kanssa, mutta tulimme siihen tulokseen, että se ei ole tarkoituksenmukaista. Palautekyselyn tuloksia analysoidessa kävi ilmi, että kolmen tapaamisen kohdalla oli enemmän ihmisiä vastannut ”pidin” tai ”en osaa sanoa” kuin kerroilla oli ollut osallistuja. Ainakin tämä kohta kyselystä osoittautui eri tavoin ymmärretyksi tai vastaajat eivät enää muistaneet mihin tapaamisiin olivat osallistuneet.

Kyselyiden luotettavuutta parantaa se, että tein molempien kyselyiden kohdalla koe-kyselyt ennen niiden jakamista asukkaille. Kumpaankaan kyselyyn en saanut koevastaajaksi vanhusta, joten en voinut testata kyselyiden sopivuutta vanhuksille. Sen sijaan molempien kyselyiden testaajana oli kaksi seniori-ikäistä sekä minä itse, ja palautekyselyn kohdalla lisäksi yksi keski-ikäinen.

En voi tietää kuinka vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet palautekyselyyn. Olen poh-  
tinut, että oliko kysely paras tapa mitata haluamiani asioita, ja oliko kysely toimiva.  
Moni oli vastannut lyhyesti avoimiin kysymyksiin, ja mietin, oliko kysely liian pitkä,  
ja olinko jättänyt liian vähän tilaa vastauksille. Koska jaoin kyselylomakkeen kaikkiin  
asuntoihin, en voinut vaikuttaa lainkaan siihen, kuinka moni toimintaan osallistuva ja  
toimintaan osallistumaton vastasi. Toisaalta näin tehty kysely lisää tutkimuksen luotet-  
tavuutta, sillä tutkijalla on vähäinen vaikutus tuloksiin (Vilka 2007, 16). En myös-  
kään voinut kysyä lisää jostakin asiasta, eivätkä vastaajat voineet tarvittaessa tehdä  
tarkentavia kysymyksiä. Saatekirjeessä kehoitin ottamaan yhteyttä, mikäli kysymyksiä  
tulee, mutta en saanut yhtään puhelua. Tulosten vinoudestakaan en voi olla varma.  
Vastasivatko vain ne, jotka olivat pitäneet toiminnasta? Osa vastauksista oli täytetty  
epätäydellisesti, joten voi olla mahdollista, että jotkut eivät kehdanneet vastata kysy-  
myksiin, joihin olisi ollut jotain negatiivista sanottavaa. Palautekyselyyn vastattiin  
nimettömänä, mutta uskalsivatko he siltikään olla rehellisiä?

Tutkimuksen eettisyyteen pyrin vaikuttamaan avoimella tiedottamisella tutkimukses-  
tani. Lähetin jokaiseen asuntoon tiedotteen tutkimuksestani alkukartoituskyselyn mu-  
kana, ja kerroin tutkimuksestani ensimmäisellä tapaamiskerralla tarkemmin. Lisäksi  
muistutin muutamalla muullakin kerralla tekeväni tutkimusta. Kerroin, että käytän  
tapaamisissa tekemiäni havaintoja raportissani, mutta ketään ei voida tunnistaa rapor-  
tista. Painotin toimintaan ja kyselyihin osallistumisen vapaaehtoisuutta, ja kaiken esiin-  
tulleen luottamuksellisuutta. Ensimmäisellä kerralla vielä varmistin läsnä olevilta, että  
tutkimuksen tekeminen sopii heille. Kerroin säilyttäväni keräämäni materiaalin niin,  
että kukaan ulkopuolinen ei saa sitä käsiinsä. Lisäksi hävitän henkilötietoja sisältävän  
aineiston sopivalla tavalla tutkimuksen valmistuttua. Palautekyselyyn nimettömänä ja  
kirjallisesti vastaaminen lisää eettisyyttä. Kaikessa toiminnassani pyrin ottamaan  
huomioon, että siitä ei aiheudu kenellekään vahinkoa.



## 8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi kesti vuoden, joten olen ehtinyt kokemaan ja oppimaan monenlaista. Paljon on tapahtunut sen jälkeen, kun kuulin ensimmäisen kerran valmistumassa olevasta Oskarinhovista, ja mieleeni nousi välittömästi mielikuva yhteisöllisestä senioritalosta. Opinnäytetyöprosessi oli haastava, mutta olen tyytyväinen kokemukseeni.

Voin vain hämmästellä sitä, että opinnäytetyöprosessi sujui ilman suurempia esteitä tai ongelmia. En olisi myöskään uskonut, että saan käyttää opinnäytetyötä tehdessäni kaikkia minulle mieluisia menetelmiä ja syventää ymmärrystäni kaikista minua kiinnostavista sosiaalialan työn osa-alueista. Toiveena oli, että löytäisin aiheen, johon liittyisi yhteistyö, ryhmänohjaaminen, luovat menetelmät, ikääntyvät sekä uuden kehittäminen. Halusin aiheen olevan tuore ja vähän tutkittu. Toivoin, että opinnäytetyöstäni olisi konkreettisesti jotain hyötyä. Tiesin aiheeni olevan haasteellinen, ja juuri se sai innostuksen pysymään yllä opinnäytetyön loppuun saakka ja sen jälkeenkin. On hienoa tarkastella vuoden uurastusta näin jälkeinpäin, ja havaita kuinka kaikki irralliset palaset loksahavat kohdilleen ja niistä syntyy yksi yhtenäinen tuotos.

Olen ihastellut ja osittain kaivannutkin yhteisöllisyyttä. Olen usein miettinyt, onko sellaista mahdollista luoda nykyajan yhteiskunnassa. Opinnäytetyön tavoitteen taustalla oli mielikuva entisajan yhteisöllisyydestä, ja hämmästys oli suuri, kun eräs asukas toi ilmi palautekyselyn vastauksessaan kokeneensa 60-luvun kerrostalohenkeä. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen kokonaisuus, jonka avulla voisi luoda yhteisöllisyyttä senioritaloon sekä helpottaa seniori-ikäisten muuttoa. Prosessin vaikutusten tutkimisen myötä tavoitteena oli luoda yleinen malli yhteisöllisyyden luomiseen. Aloitin tekemällä alkukartoituskyselyn asukkaille heti taloon muutettaessa. Sen pohjalta suunnittelin kahdeksan toiminnallista tapaamista ja ohjasin ne. Lisäksi käynnistin talon asukkaiden omin voimavaroin toimivia asukastoimintaryhmiä. Tein havaintoja tapaamisten aikana ja pidin tutkimuspäiväkirjaa. Viimeisen tapaamisen jälkeen keräsin palautetta järjestämästäni toiminnasta sekä asukkaiden kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyydestä.

Sain kumpaankin tutkimuskysymykseeni vastauksia, ja suunnittelemani toiminnallinen osuus toteutui suunnitellusti. Lisäksi kehittelemäni yleisen mallin yhteisöllisyyden

luomiseen. Tutkimuksen mukaan toiminnallisuus yhteisöllisyyden luomisessa toimi erittäin hyvin. Asukkaat pitivät yhteisestä toiminnasta, ja he kokivat yhteisöllisyyttä syntyneen kevään aikana. Esimerkiksi moni oli ystäväystynyt naapureiden kanssa. Asukkaat toivat vastauksissaan esiin, että ilman tällaista toimintaa he olisivat jääneet pelkiksi kasvoiksi toisilleen. Myös lähiympäristö oli tullut tutummaksi toiminnan myötä. Toiminnasta oli ollut apua myös kotiutumisen. Yhteisöllisyys oli tulosten mukaan tärkeää seniori-ikäisille, ja he myös kaipasivat elämäänsä yhteisöllisyyttä. Asukastoimintaryhmät käynnistyivät osittain jo keväällä, ja saamani tiedon mukaan syksyllä asukkaat ovat itse käynnistäneet kaikki ryhmät kesätauon jälkeen. Kuulin, että asukkaat järjestävät yhteiset pikkujoulun, joten Oskarinhovissa on myös viriämässä uusia yhteisen toiminnan muotoja. Näin yhteisöllisyys lisääntyy edelleen.

Tutkimuksen tulokset olivat oletusteni kaltaisia, ja pääosin ne vastasivat myös kirjallisuudessa esitettyä tietoa. En toki voinut olla varma toiminnan tai yhteisöllisyyden kiinnostavuudesta ennen kuin tapasin asukkaat ensimmäisen kerran. Asukkaat toivat palautekyselyn vastauksissaan esiin suurimman osan yhteisöllisyyteen liittyvistä monista ulottuvuuksista. Heille sosiaalinen verkosto vaikutti olevan tärkeä, sillä suurin osa oli halunnut muuttaa lähelle sukulaisia ja tuttaviamia. Myös naapurit haluttiin tuntea. He olivat valmiita auttamaan naapureita, ja myös uskoivat voivansa kääntyä naapurin puoleen apua tarvitessaan. Asukkaat ovat ilmeisen aktiivisia ja osallistuvat mielellään, sillä toimintaan osallistui moni talon asukas ja asukasryhmistä oltiin kiinnostuneita.

Senioritaloja kohtaan näyttää olevan kiinnostusta, sillä useimmin muuton syyksi mainittiin se, että Oskarinhovi oli senioreille suunnattu talo. Hyväksi koettiin, että talon läheisyydessä on ikääntyvien palvelukeskus. Myös suuri yhteistila sekä viihtyisä piha olivat mieluisia. Muutama esteettömyyteen liittyvä puute mainittiin palautekyselyssä ja ne ilmenivät myös toiminnan aikana keskusteluissa. Asukkaat kokivat tärkeäksi senioritaloon yleisesti liitettävät ominaisuudet, joihin edellä luetellut asiat kuuluvat.

Ennen opinnäytetyön aloittamista olin kuullut vain vähän senioritaloista. Olin kuullut, että senioritaloja rakennetaan yhä enemmän, mutta oli yllättävää, että ne mainitaan niin monessa kunnallisessa sekä valtakunnallisessa kehitysohjelmassa. Senioritalojen avulla pyritään ratkaisemaan tulevaa ennakoitua asumisongelmaa, kun suuret ikäluokat jäävät eläkkeelle. Ikääntymisen myötä toimintakyky heikkenee, jolloin useiden nykyiset kodit eivät ole enää toimivia. He tulevat tarvitsemaan myös palveluita yhä

enemmän, mutta tällä hetkellä vanhainkoteja ja palvelukoteja ajetaan alas. Senioritaloista siis puhutaan paljon ja asiantuntijat suosittavat niiden määrän huimaa kasvattamista, mutta kuitenkin löysin niistä vain vähän tutkimuksia, ja senioritaloista ei monikaan tavallinen kansalainen tiedä. Tämä kertoo siitä, että senioritaloja ei määrällisesti ole vielä paljon, ja senioriasumiseen panostamisesta ei juurikaan keskustella mediassa. Luulisi, että suurten ikäluokkien eläköitymisen lähestyessä senioritaloja rakennettaisiin vauhdilla, ja niistä myös tiedotettaisiin mahdollisimman laajasti. Suuret ikäluokat ovat siinä iässä, että senioritaloon muutto olisi yksi varteenotettava vaihtoehto.

Kehittämäni yhteisöllisyyden luomisen mallia voi käyttää niin senioritaloihin kuin mihin tahansa asuintaloon, kunhan soveltaa juuri siihen kohteeseen sopivaksi. Täytyy muistaa, että toiminnallista mallia on kokeiltu vasta yhdessä talossa, joten sen toimivuudesta muualla ei tietenkään voi olla täysin varma. Uskoisin kuitenkin, että koska tutkimuksen tulosten mukaan yhteisöllisyys näyttäisi kiinnostavan ikääntyviä, niin voisi varauksellisesti ajatella sen kiinnostavan myös muitakin kuin Oskarinhovin asukkaita. Oskarinhoviin ei oltu suunniteltu yhteisöllisyysteemaa alun alkaen, joten asukkaat eivät valikoituneet sinne sillä perusteella.

Nykyajan senioreita kuvataan aktiivisiksi senioreiksi, joten luultavimmin toiminnalliset ryhmät kiinnostavat muitakin senioreita. Toimintakyvyn heiketessä harrastaminen siirtyy kodin lähelle, jolloin asukastoimintaryhmät tarjoavat mahdollisuuden jatkaa aktiivista harrastamista. Myös kotiutumista voitaisiin ajatella yleisesti helpotettavan yhteistoiminnalla, sillä mitä nopeammin ympäristö, palvelut ja naapurit tulevat tutuiksi, sen nopeammin tuntee kotiutuneensa.

Toiminnan avulla asukkaiden omat voimavarat saatiin käyttöön. Asukkaiden osaaminen on kaikkien käytössä muun muassa asukasryhmien vapaaehtoisten ohjaajien muodossa ja naapuriapuna ”Hädässä naapuri tunnetaan” –tiedotteen avulla. Voimavarojen hyödyntäminen olisi luultavimmin ollut sattumanvaraista ilman yhteisöllisyyden syntymistä edistävää ohjattua toimintaa. Aktiivisuus ja osallistuminen talon yhteisiin toimiin voi parhaimmassa tapauksessa laajentua osallisuudeksi ja vaikuttamiseksi elinympäristöön. Oskarinhovin yhteisöllisyyden ulottuvuudet ja kytkeytymisen käsitteisiin olen koontanut kuvioon 5 (ks. s. 62).

Löysin ainoastaan yhden tutkimuksen, jossa oli tutkittu senioritalon yhteistoiminnan ja yhteisöllisyyden merkitystä. Tulokseni ovat samankaltaisia kuin Laurinkarin ja muiden (2005) tutkimuksessa. Heidän tutkimuksensa mukaan asukkaiden keskinäinen kanssakäyminen koettiin erittäin myönteiseksi taloissa, joissa oli yhteistä toimintaa ja yhteistiloja. En tutkinut täsmälleen samaa asiaa, mutta viitteitä kanssakäymisen myönteisyydestä oli havaittavissa. Molemmissa tutkimuksissa tutkittavat arvostivat toimivia naapurisuhteita. Niin Laurinkarin ja muiden kuin minunkin tutkimuksessa ilmeni, että yhteistilat ja toimintoja vetävät aktiiviset asukkaat olivat tärkeitä yhteisöllisyyden syntymiselle, ja samanikäisyys lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteistiloihin kannattaisikin panostaa senioritaloissa. Toiminnan järjestämisen näkökulmasta hyvä yhteistila on riittävän tilava, jotta kaikki halukkaat mahtuvat mukaan ja kulkeminen apuvälineiden kanssa on helppoa. Tilan tulisi olla viihtyisä, ja tuolien ja pöytien sopivia ikääntyville sekä erilaisiin toimintoihin. Akustiikan tulisi olla toimiva, jotta heikommin kuulevatkin saavat puheesta selvää, ja valaistuksen pitäisi olla hyvä. Vessan olisi hyvä olla lähettyvillä. Perustarvikkeet käsitöihin, askarteluun ja maalaamiseen innostaisivat toimimaan, ja pieni keittiö mahdollistaisi yhdessä leipomisen ja ruoanlaiton.

Kaukosen (2003) opinnäytetyössä oli saatu edellä mainitun kaltaisia tuloksia palvelutalossa. Tutkimukseni aikana en saanut tietooni yhteisöllisyyden haittapuolia Oskarinhovissa, toisin kuin Laurinkarin ja muiden tutkimuksessa jotkut asukkaat kokivat yhteisöllisyyden kontrolloivana. Voi kuitenkin olla, että yhteisöllisyyden negatiivisena kokevat eivät vastanneet kyselyyni tai sellaisia kokemuksia ei ole vielä ehtinyt syntyä. Yllätyin järjestämäni toiminnan ja asukasryhmien suosioista, ja myös Laurinkarin ja muut totesivat, että yhteiseen kanssakäymiseen halutaan osallistua ehkä enemmän kuin on oletettu. (Ks. Laurinkari ym. 2005, 44–45, 51.)

Koen opinnäytetyöni aiheen olleen haasteellinen, sillä koulutuksessani yhteisötyötä käsiteltiin melko vähän. Yhteisöllisyys on niin laaja käsite, että sen määritelmä jäi opintojaksoilla hyvin epämääräiseksi. Luin yhteisöllisyydestä ja muusta opinnäytetyöhöni liittyvästä monista lähteistä ennen yhteistä toimintaa sekä niiden aikana, mutta vasta raporttia kirjoittaessani käsitteet jäsenyivät ja yhteisöllisyyden määritelmä selkeni. En onneksi kuitenkaan havainnut, että jokin yhteisöllisyyteen olennaisesti liittyvä osa-alue olisi jäänyt huomioimatta toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Jos olisi ajallisesti ollut mahdollista, niin jälkepäin ajatellen olisi ollut järkevää kirjoittaa teoriaosuus ennen toiminnallista osuutta.

Opinnäytetyöni käynnistyi vauhdilla kun kuulin Oskarinhovista, sillä yhteinen toiminta piti käynnistää kolmen kuukauden kuluttua. Muita opintoja oli samanaikaisesti paljon, ja olisinkin halunnut tutustua paremmin kirjallisuuteen ennen yhteistä toimintaa. Oskarinhovin valmistuminen keväällä 2008 oli onnenpotku. Sain toteuttaa mieluisan tutkimuksen opintoihini sopivassa vaiheessa, ja pääsin käynnistämään yhteisöllisyyttä heti muuton jälkeen. Olen miettinyt, olisiko ollut hyvä suunnitella alussa kaikki tapaamiset valmiiksi, ja jakaa jokaiseen asuntoon aikataulu tapaamisista. Tällöin asukkailla olisi ollut hyvin aikaa suunnitella aikataulunsa sopiviksi kiinnostaviin tapaamisiin osallistumista silmällä pitäen. Alun perin suunnittelinkin näin, mutta käytännön syistä johtuen se oli erittäin hankalaa. Tällöin en kuitenkaan olisi voinut ottaa suunnittelussa huomioon asukkaiden toiveita ja ideoita. Jäin miettimään, että olisiko ollut mahdollista enemmän innostaa talon nuoria asukkaita mukaan, vai eikö heitä kiinnostanut osallistua.

Minua jäi mietityttämään myös kyselyn soveltuvuus palautteenkeruun ja toiminnan arvioinnin menetelmänä. Resurssieni rajallisuuden vuoksi esimerkiksi haastattelu ei olisi ollut mahdollinen, mutta toisessa tilanteessa haastattelu olisi voinut toimia paremmin. Kyselyllä sain melko pintapuolista tietoa, ja osa lomakkeista oli täytetty puutteellisesti. Haastattelussa pitäisi kuitenkin olla jonkun muun haastattelemassa kuin toiminnan suunnitellut ja ohjannut henkilö. Olisi ollut mielenkiintoista kartoittaa lähtökohtia joistakin palautekyselyssä kysytyistä asioista, jotta olisi ollut mahdollista verrata kuinka mielipiteet tai ajatukset olivat muuttuneet toiminnan myötä. Esimerkiksi olisin halunnut verrata asukkaiden kokemuksia vaikutusmahdollisuuksistaan alueen tai Oskarinhovin asioihin ennen ja jälkeen toiminnan, jotta olisin saanut selville, oliko empowerment onnistunut.

Olisi ollut hyvä, jos olisi ollut mahdollista kirjoittaa raportti melko pian toiminnallisen osuuden jälkeen, sillä ajan kuluessa jokin ajatus tai yksityiskohta on voinut unohtua. Tarkka ja yksityiskohtainen tutkimuspäiväkirja osoitti tarpeellisuutensa, koska ilman sitä monet asiat olisivat unohtuneet. Joka tapauksessa koen tutkimuksen onnistuneen hyvin. Minulla ei ollut apuna tutkimuksessani sosiaalialan ammattilaista työelämäohjaajana niin kuin useissa opinnäytetöissä on. Niinpä minun täytyi olla oma-aloitteinen ja itse etsiä lähteitä ja ottaa asioista selvää. En kuitenkaan tuntenut olevani yksin, sillä minulla oli monia henkilöitä tukemassa ja auttamassa omalla osaamisellaan: ohjaavat opettajat, SRV:n yhteyshenkilö sekä Oskarinhovin asukkaat. Kaikkien heidän avullaan

opinnäytetyöstäni tuli mahdollista. Etenkin SRV:n antaman pienen rahallisen avustuksen turvin oli mahdollista suunnitella parempia ja monipuolisempia tapaamisia. Sosionomikoulutus antoi hyvät eväät yhteisöllisyyden luomiseen teoretiedon sekä ohjaimiskokemusten avulla. Toteuttamani prosessi vastaa hyvin sosionomin tehtäväkuvaan, ja sosionomien osaamista voitaisiinkin hyödyntää vastaavissa tehtävissä.

Toivon, että opinnäytetyöstäni on hyötyä yhteistyökumppanilleni SRV:lle. Lähteiden ja tämän tutkimuksen mukaan senioritaloilla on yhä enemmän kysyntää tulevaisuudessa. Rakentajan tarjoama yhteisöllisyyteen tukeminen voi olla myyntivaltti markkinoilla. Etenkin senioritaloa suunnittelevat yhdistykset voisivat olla siitä kiinnostuneita. Opinnäytetyöstäni oli konkreettista hyötyä Oskarinhovin asukkaille – ainakin päätellen runsaista kiitoksista ja palautekyselyn tuloksista. Opinnäytetyöstäni voisi olla hyötyä myös kaikille senioriasumiseen panostaville. Esimerkiksi kunnille yhteisöllisyyteen tukemisesta voisi koitua pitemmän päälle rahallistakin hyötyä, kun naapuriapu olisi toimivaa ja vahva yhteisö lisäisi hyvinvointia. Tällöin palvelujen tarve olisi vähäisempää.

Ammatillinen osaamiseni on vahvistunut opinnäytetyöprosessin aikana. Opin, että hermoilemisesta ei ole hyötyä, ja asiat menevät kuitenkin hyvin, vaikka kaikki ei olekaan täydellistä. Opin projektimaista työskentelyä ja sen hallintaa saadessani tehdä kaiken itse alusta loppuun asti. Välillä olisi ollut hyvä, jos olisi ollut työpari. Olisin saattanut oppia enemmän, jos olisin voinut keskustella havainnoistani ja kaikessa olisi ollut mukana myös toinen näkökulma. Työ oli lisäksi melko laaja yksin toteutettavaksi, joten työn jakamisesta olisi ollut apua. Opin työn rajaamista, sillä mielenkiintoista luettavaa löytyi koko ajan lisää. Kun prosessi kesti vuoden, oli haasteellista rajata osa ajatuksista ja havainnoista pois.

Alun alkaen mietin ryhmähaastattelun tekemistä syksylle, jolloin olisin voinut seurata, että oliko järjestämästäni toiminnasta todella hyötyä. Olisin voinut saada erilaisia mielipiteitä ja ajatuksia enemmän, mikäli kevääseen olisi saanut hieman etäisyyttä. Valittavasti opinnäytetyön ajallisen rajallisuuden vuoksi se ei ollut mahdollista. Siinä voisikin olla jatkotutkimukselle aihe. Olisi mielenkiintoista saada tietää, että miten yhteisöllisyys ja järjestämäni toiminta näyttäytyvät esimerkiksi vuoden tai kahden kuluttua. Tai sitten kehittelemääni mallia voisi kokeilla jossakin toisessa senioritalossa tai muussa asuintalossa.

## LÄHTEET

- Andersson, S. 2007. Palveluasuntoja ikäihmisille. Palveluasumisen nykytilanne ja tuleva tarve. Stakesin raportteja 14/2007. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Asunto Oy Jyväskylän Oskarinhovi. 2008. Myyntiesite. SRV Yhtiöt.
- Elomaa, O. 2008. Senioribuumiin varaudutaan jo. Suur-Jyväskylän lehti 9.2.2008, 6–7.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Elämää ja hyvinvointia ikääntyville ihmisille. Jyväskylän vanhuspoliittinen strategia 2002–2010. 2002. Jyväskylän kaupungin sivusto. Viitattu 27.11.2008. <http://www3.jkl.fi/sotepa/vanhuspoliittinenstrategia/>.
- Gothoni, R. 1990. Vanhusten sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki. Tutkimus kallio-laisten ja kiteeläisten vanhusten elämäntilanteesta, sosiaalisista verkostoista ja tuesta. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.
- Hallitusohjelmat. 2008. Valtionneuvoston sivusto. Viitattu 27.11.2008. <Http://www.vn.fi/>, Tietoa valtioneuvostosta, Suomen hallitukset, Hallitusohjelmat v. 1917-.
- Heikkinen, H. 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Toim. H. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä. 2. tark. p. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–37.
- Heikkinen, H. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Siinä tutkijassa missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Toim. H. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen. Juva: Atena-kustannus, 25–62.
- Heikkinen, H. & Syrjälä, S. 2007. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Toim. H. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä. 2. tark. p. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144–161.
- Himberg, L. & Jauhiainen, R. 2004. Suhteita – Minä, me ja muut. 1–5. p. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. p. Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. 2008. Liikunta. Teoksessa Gerontologia. Toim. E. Heikkinen & T. Rantanen. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim, 458–466.
- Holmila, M. 2001. Kylä kaupungistuvassa yhteiskunnassa. Helsinki: Suomen Kirjallisuuden Seura.

- Huttunen, R., Kakkori, L. & Heikkinen, H. 1999. Toiminta, tutkimus ja totuus. Teoksessa Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Toim. H. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen. Juva: Atena-kustannus, 111–136.
- Horelli, L. & Kyttä, M. 2008. Aistikävely. Teknillisen korkeakoulun sivusto, Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskus, Metodipaketti. Viitattu 21.11.2008. [Http://www.tkk.fi/Yksikot/YTK/koulutus/metodikortti/Aistik.html](http://www.tkk.fi/Yksikot/YTK/koulutus/metodikortti/Aistik.html).
- Huovinen, T. & Rovio, E. 2007. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Toim. H. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä. 2. tark. p. Helsinki: Kansanvalistusseura, 94–113.
- Hyypä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Jokinen, K. 2002. Terve elämä tämänhetkisyiden kulttuurissa. Teoksessa Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Toim. P. Ruuskanen. Jyväskylä: PS-kustannus, 60–75.
- Kansallinen rakennuspoliittinen ohjelma. 2003. Viitattu 9.11.2008. [Http://www.rtstandardisointi.fi/rakpol1.pdf](http://www.rtstandardisointi.fi/rakpol1.pdf).
- Karisto, A. 2002. Kolmannen iän käsitteestä ja sen käytöstä. *Gerontologia* 2/2002, 138–142.
- Kaukonen, N. 2003. Yhteisöllisyys palvelutalossa ikäihmisten ja työntekijöiden kokemana. Opinnäytetutkielma. Kuopion yliopisto, hoitotieteen laitos.
- Kautto, M. 2004. Ikääntyneet resurssina, ikääntyminen mahdollisuutena. Valtioneuvoston tiedotusyksikön julkaisussa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5, 7–23. Viitattu 9.11.2008. [Http://www.vnk.fi/](http://www.vnk.fi/), julkaisut, julkaisusarja, 2004, Ikääntyminen voimavarana.
- Keränen, E. 2001. Luovuus ja toiminnallisuus sosiaalialan työssä. Teoksessa Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. E. Keränen, P. Nissinen, T. Saarnio & M. Salminen. Helsinki: Tammi.
- Keskinen, H., Kitiinprami, H. & Lankinen, S. 2008. Toimintakyky ja asuinympäristö ikääntyneen kokemana. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaaliala.
- Kivinen, K. & Pajukoski, M. 2002. Toimijat, yhteistyö ja motivaatio. Teoksessa Ympäristö ja hyvinvointi. A. Tapaninen, T. Kauppinen, K. Kivinen, H. Kotilainen, M. Kurenniemi & M. Pajukoski. Helsinki: WSOY, 154–204.
- Kiviniemi, K. 1999. Toimintatutkimus yhteisöllisenä projektina. Teoksessa Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Toim. H. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen. Juva: Atena-kustannus, 63–84.



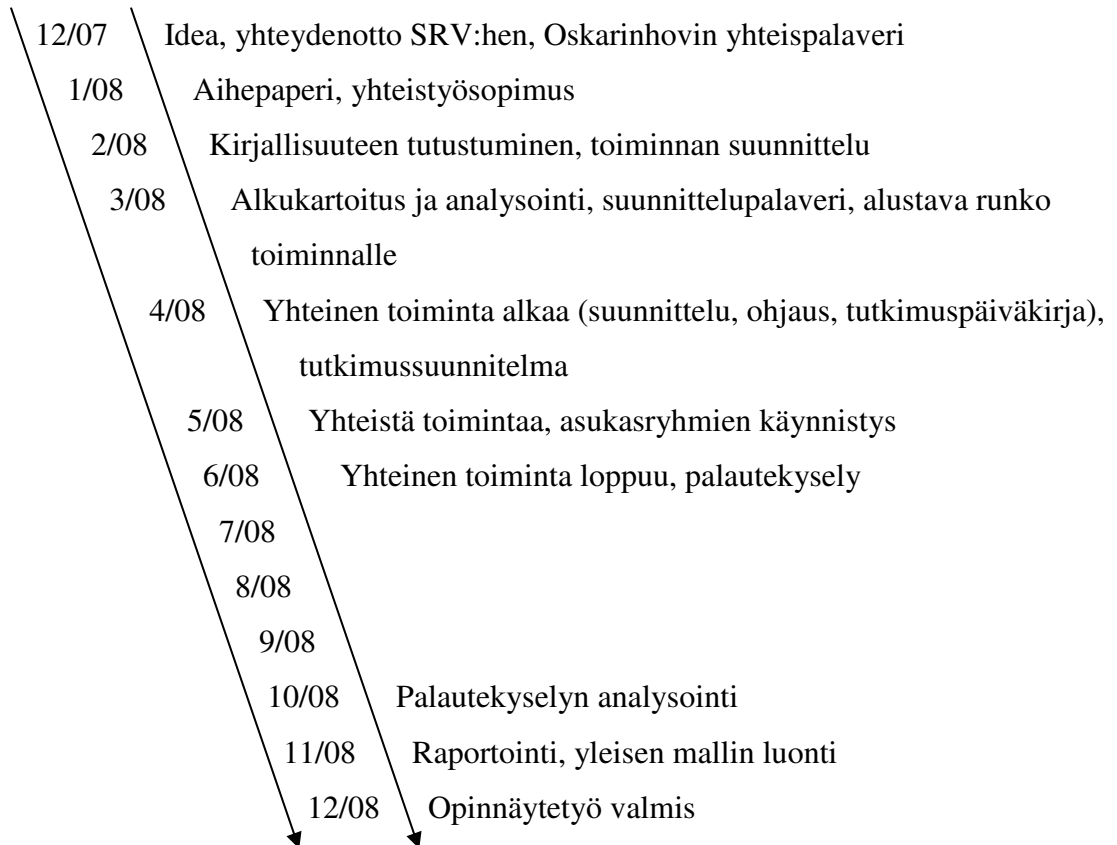
- Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Valtioneuvoston tiedotusyksikön julkaisussa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Viitattu 9.11.2008. [Http://www.vnk.fi/](http://www.vnk.fi/), julkaisut, julkaisusarja, 2004, Ikääntyminen voimavarana.
- Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Vanhustyön keskusliitto.
- Krause, K. & Kiikkala, I. 1996. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveyshallituksen raportteja 8/1991. Helsinki: VAPK-kustannus.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivèn, T. & Välimäki, P. 2004. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveystalalla. 4. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Laurinkari, J., Poutanen, V-M, Saarinen, A. & Laukkanen, T. 2005. Senioritalo ikääntyneen asumisvaihtoehtona. Kysely- ja haastattelututkimus Joensuussa, Kuopiossa ja Tampereella vuonna 2005. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Tampere: Vastapaino.
- Lundahl, R., Hakonen, S. & Suomi, A. 2007. Taide ja kulttuuri – innovaatiota seniori- ja vanhustyöhön. Teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Toim. M. Seppänen, A. Karisto & T. Kröger. Jyväskylä: PS-kustannus, 253–269.
- Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa Vanhuuden voimavarat. Toim. E. Heikkinen & M. Marin. Helsinki: Tammi, 89–118.
- Marin, M. 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Toim. M. Marin & S. Hakonen. Jyväskylä: PS-kustannus, 72–93.
- Mikkola, K. & Rasila, H. 2006. Suomi. Verkkojulkaisussa Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA) –hankkeen loppuraportti. Toim. Y. Tuppurainen. 14–19. Viitattu 31.10.2008. Oulun yliopiston kirjaston –sivusto. [Http://herkules oulu.fi/](http://herkules oulu.fi/), 2006, Muita Oulun yliopiston elektronisia julkaisuja, 19. Yrjö Tuppurainen.
- Mäntyvaara, M. & Suomi, A. 2008. Elinvoimaa ja virtaa kylien ikääntyville vapaaehtois- ja vertaisryhmätoiminnasta. Keski-Suomen Elämän Virtapiiri –projektin loppuraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Noppiari, E. & Leinonen, S. 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. Teoksessa Laatu vanhustyöhön. Toim. E. Noppiari & P. Koistinen. Helsinki: Tammi, 36–91.
- Olsbo-Rusanen, L. & Väänänen-Sainio, R. 2003. Ikäihmisten asuminen ja palvelut paremmiksi. Selvitys ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Helsinki: Ympäristöministeriö.

- Pajukoski, M. 2002. Hyvinvointi toiminnan kohteena. Teoksessa Ympäristö ja hyvinvointi. A. Tapaninen, T. Kauppinen, K. Kivinen, H. Kotilainen, M. Kurenniemi & M. Pajukoski. Helsinki: WSOY, 54–84.
- Pulkkinen, P. 2003. Kuvallinen ilmaisu. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Toim. M. Marin & S. Hakonen. Jyväskylä: PS-kustannus, 155–160.
- Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2003. Ikääntyvien yksinäisyys – miten sitä on tutkittu gerontologiassa? *Gerontologia* 1/2003, 25.
- Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Teoksessa Laatu vanhustyöhön. Toim. E. Noppari & P. Koistinen. Helsinki: Tammi, 19–35.
- Ruonakoski, A., Somerpalo, S., Kaakinen, J. & Kinnunen, R. 2005. Esteettömyys ja ikääntyneiden palvelutarve. *Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:11*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Toim. P. Ruuskanen. Jyväskylä: PS-kustannus, 5–27.
- Saarenheimo, M. 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Toim. M. Marin & S. Hakonen. Jyväskylä: PS-kustannus, 44–56.
- Saarnio, T. 2001. Yhteisö, yhteisöllisyys ja yhteistyö. Teoksessa Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. E. Keränen, P. Nissinen, T. Saarnio & M. Salminen. Helsinki: Tammi, 48–80.
- Sainio, E. 2004. Ikääntyvien tulevaisuuden näkökulmia. Teoksessa Vanhuksen äänen kuuleminen. Toim. H. Kankare & H. Lintula. Helsinki: Tammi, 156–174.
- Seppänen, M. 2001. Liipolan onni. Asuinalueen sosiaalinen erilaistuminen ja merkitys asukkaille. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Oulun opettajakoulutuslaitos. Viitattu 9.11.2008. <http://herkules oulu.fi/>, 1999, 71. Juha Siitonen.
- Siitonen, T. 2003. Elinympäristön kehittäminen. Teoksessa *Gerontologia*. Toim. E. Heikkinen & T. Rantanen. Tampere: Duodecim, 426–432.
- Sonkin, L., Petäkoski-Hult, T., Rönkä, K. & Södergård, H. 2001. Seniori 2000. Ikääntyvä Suomi uudelle vuosituhannelle. 2. p. Helsinki: Sitra.
- Sorri, L. 2006. Tanska. Alankomaat. Verkkojulkaisussa Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA) –hankkeen loppuraportti. Toim. Y. Tuppurainen. 21–30. Viitattu 31.10.2008. Oulun yliopiston kirjaston –sivusto. <http://herkules oulu.fi/>, 2006, Muita Oulun yliopiston elektronisia julkaisuja, 19. Yrjö Tuppurainen.
- SRV. 2008. SRV Yhtiöiden sivusto. Viitattu 27.11.2008. [www.srv.fi](http://www.srv.fi).

- Tammi, K. 2006. Haja-asutusalueilla asuvien ikääntyvien sosiaalinen pääoma. Elvi-hankkeen pilottiryhmien alkukartoitus. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala, Sosiaalialan koulutusohjelma.
- Tapaninen, A., Kauppinen, T. & Kivinen, K. 2002. Mitä yhteistä ympäristöllä on hyvinvoinnin kanssa. Teoksessa Ympäristö ja hyvinvointi. A. Tapaninen, T. Kauppinen, K. Kivinen, H. Kotilainen, M. Kurenniemi & M. Pajukoski. Helsinki: WSOY, 19–53.
- Tulevaisuuden senioriasuminen – Nykytilan kartoitus. 2004. Viitattu 31.10.2008. VTT:n sivusto. <http://virtual.vtt.fi/tsa/tuotos.html>, Tulevaisuuden senioriasuminen – Nykytilan kartoitus.
- Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA) –hankkeen loppuraportti. 2006. Toim. Y. Tuppurainen. Viitattu 31.10.2008. Oulun yliopiston kirjaston –sivusto. [Http://herkules oulu.fi/](http://herkules oulu.fi/), 2006, Muita Oulun yliopiston elektronisia julkaisuja, 19. Yrjö Tuppurainen.
- Tuppurainen, Y. 2006. Yhteenveto. Verkkojulkaisussa Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA) –hankkeen loppuraportti. Toim. Y. Tuppurainen. 196–212. Viitattu 31.10.2008. Oulun yliopiston kirjaston –sivusto. [Http://herkules oulu.fi/](http://herkules oulu.fi/), 2006, Muita Oulun yliopiston elektronisia julkaisuja, 19. Yrjö Tuppurainen.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Vilko, A. 1997. Ikääntyminen, muistot ja koti. Teoksessa Vanhuus kaupungissa. Toim. A. Karisto. Helsinki: WSOY, 168–183.
- Yhteisöelämää. 2008. Helsingin Loppukiri-senioriyhteisön kotisivut. Viitattu 9.11.2008. [Http://www.loppukiri.fi/](http://www.loppukiri.fi/), Yhteisöelämää.
- Åkerblom, S. 2002. Toimintakyvyn ongelmat asunnon muutostöiden suunnittelun lähtökohtana. Teoksessa Ikäihmisten asuinympäristö turvalliseksi. Hyvien käytäntöjen opas kaatumisten ehkäisyyn. Toim. S. Lehtola. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Özer-Kemppainen, Ö. 2006. Senioriasumisen nykytila, kehitystarpeet ja mahdollisuudet. Verkkojulkaisussa Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA) –hankkeen loppuraportti. Toim. Y. Tuppurainen. 70–73. Viitattu 31.10.2008. Oulun yliopiston kirjaston –sivusto. [Http://herkules oulu.fi/](http://herkules oulu.fi/), 2006, Muita Oulun yliopiston elektronisia julkaisuja, 19. Yrjö Tuppurainen.

# LIITTEET

## Liite 1. Tutkimusprosessi



**Liite 2. Raportointikaavake****SUUNNITELMA**

TOIMINNAN AIHE:

TOIMINNAN AIKA JA PAIKKA:

TOIMINNAN TAVOITTEET:

TOIMINTAAN VIRITTÄYTYMINEN JA MOTIVOINTI:

TEHTÄVÄNANTO, TOIMINNAN ETENEMINEN:

TYÖSKENTELYN LOPETTAMINEN:

**RAPORTOINTI**

OSALLISTUJAMÄÄRÄ:

TOIMINNAN ETENEMINEN JA HUOMIOT:

SAATU PALAUTE:

TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMINEN:

OHJAAJAN ITSEARVIOINTI:

### Liite 3. Alkukartoituskysely

(Pienennettynä)

22.2.2008

HEI OSKARINHOVIN ASUKAS!

Olen 25-vuotias sosionomiopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Olen tekemässä opinnäytetyötä aiheenani Yhteisöllisyys senioritalossa yhteistyössä SRV Keski-Suomi Oy:n kanssa. Minua kiinnostavat muun muassa seuraavanlaiset kysymykset: Miten yhteisöllisyyttä voisi luoda senioritaloon? Miten seniori-ikäisten asukkaiden muuttoa ja kotiutumista uuteen asuinympäristöön voisi helpottaa? Mahdollisesti luon myös toimintamallin, jota voidaan soveltaa muissakin vastaavanlaisissa asuintaloissa.

Teillä on nyt mahdollisuus päästä mukaan luomaan uutta sekä viettämään rattoisia hetkiä yhdessä muiden talon asukkaiden kanssa! Tarkoitukseni on toteuttaa toiminnallinen kokonaisuus yhdessä kanssanne. Alustavan aikataulun mukaan ohjaan Oskarinhovissa erilaista kaikille talon asukkaille tarkoitettua yhteistä toimintaa maaliskuun loppupuolelta alkaen koko kevään ajan. Osallistuminen kerroille on vapaaehtoista eikä sido mihinkään. Vaikka pääpaino opinnäytetyössäni on seniori-ikäisissä, ovat nuoremmatkin asukkaat tietysti tervetulleita mukaan! Yhteisen toiminnan tarkoituksena on edistää keskinäistä tutustumista, luoda hyvää yhteishenkeä, tehdä ympäristö tutummaksi, mahdollisesti käynnistää asukastoimintaa, pitää hauskaa ja siinä sivussa yhdessä kanssanne luoda teille mahdollisimman viihtyisä asuinympäristö. Toivonkin, että mahdollisimman moni osallistuu ja vietämme yhdessä ikimuistoisen kevään!

Tämän kirjeen mukana on asuntokohtainen alkukartoitus, johon toivon teidän vastaavan. Vastausten pohjalta ideoin teille sopivaa ja mieluista yhteistä toimintaa, joten kaikkien vastaukset ovat tärkeitä! Vastaaminen on toki vapaaehtoista ja ei sido mihinkään. Vastauksenne eivät tule kenenkään muun tietoon kuin minun ja ne pysyvät luottamuksellisina. Vastaaminen vie vain muutaman minuutin. Toivottavasti ehditte muuttokiireiltänne vastaamaan kyselyyn mahdollisimman pian! Palauttaka vastauksenne minulle viimeistään **12.3. mennessä** mukana olevassa kirjekuoressa, jonka postimaksu on maksettu valmiiksi. Tiedotan maaliskuun aikana yhteisten tapaamisten ajankohdista ja sisällöistä tarkemmin! Mikäli teillä on kysyttävää kyselyyn tai toimintaan liittyen, tavoitatte minut kirjeen alalaidassa olevasta numerosta.

Kiitos vastauksestanne!

Keväisin terveisin

Anne Hiltunen  
 Sosionomiopiskelija  
 Jyväskylän ammattikorkeakoulu

ASUNTO OY JYVÄSKYLÄN OSKARINHOVI  
**ALKUKARTOITUS YHTEISEN TOIMINNAN SUUNNITTELUA VARTEN**

Nimi: \_\_\_\_\_

Asunnon numero: \_\_\_\_\_

Puhelinnumero (vapaaehtoinen): \_\_\_\_\_

Saako teihin tarvittaessa ottaa yhteyttä?  Kyllä  Ei

1. Oletteko kiinnostunut osallistumaan yhteiseen toimintaan?

Kyllä  En

2. Minkä aihealueen yhteinen toiminta kiinnostaisi teitä? Rastittakaa sopivat vaihtoehdot.

- Askartelu / käsityöt
- Keskustelut
- Tutustuminen talon asukkaisiin
- Muistelu
- Kasvit ja kukat
- Tutustumiskäynnit, esim. seurakunta, Telkänpesän palvelut
- Ympäristöön tutustuminen, esim. lähipalvelut, kirjasto, liikuntapaikat, liikenneyhteydet
- Piirtäminen / maalaaminen
- Musiikki ja laulaminen
- Pelit
- Juhlat
- Liikunta
- Vierailijoita / esittelyjä, esim. Halssilan asukasyhdistyksestä
- Yhteistilan sisustus ja käytön suunnittelu
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_

Jos olette kiinnostunut tutustumiskäynneistä, niin minne haluaisitte tutustua?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jos olette kiinnostunut vierailijoista tai esittelyistä, niin mistä toivoisitte esittelyjä?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



3. Olisitteko kiinnostunut osallistumaan jonkin Oskarinhovin sisäisen ryhmän toimintaan?

Kyllä  En

Jos olette, niin millaiseen ryhmään?

Lukupiiri  Lenkkeilyryhmä  Liikuntaryhmä

Kulttuuriryhmä  Käsityöryhmä  Muisteluryhmä

Muu, mikä? \_\_\_\_\_

Olisitteko halukas vetämään jotakin ryhmää?

Kyllä Mitä ryhmää? \_\_\_\_\_

En

4. Onko teillä sellaista osaamista, jota haluaisitte antaa yhteiseen käyttöön Oskarinhovissa? Esimerkiksi tietokoneen käyttö, kodin pienet korjaustyöt, vihertyöt, kädentaidot, jokin harrastus ym.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Mikä ajankohta sopisi teille parhaiten yhteiseen toimintaan (viikonpäivät sekä aamupäivä, iltapäivä vai ilta)?

\_\_\_\_\_

KIITOS VASTAUKSESTANNE!

## Liite 4. Palautekysely

(Pienennettynä)

5.6.2008

### **HYVÄ OSKARINHOVIN ASUKAS!**

Kevät on vierähtänyt nopeasti kanssanne, ja opinnäytetyöni toiminnallinen osuus on saatettu loppuun. Kiitos yhteiseen toimintaan osallistuneille! Oskarinhovin omana asukastoimintana järjestettävät ryhmät sen sijaan käynnistyvät jälleen syksyllä. Ryhmistä on jaettu tiedote keväällä asuntoihin, ja se löytyy myös ilmoitustaululta.

Tutkin opinnäytetyössäni yhteisöllisyyttä, ja tiedon keruun suoritan kyselylomakkeella. Kyselylomake on tämän saatekirjeen mukana, ja toivonkin teidän kaikkien vastaavan siihen. Osa kysymyksistä on tarkoitettu järjestämäni toimintaan osallistuneille, mutta muutoin kysely koskee teitä kaikkia Oskarinhovin asukkaita. Jokaisen vastaus on tärkeä, ja teiltä saatu tieto arvokasta, sillä aihetta on tutkittu hyvin vähän!

Kysely on henkilökohtainen, ja tämän kirjeen mukana on kaksi lomaketta. Tarvittaessa niitä voi pyytää lisää alla olevasta puhelinnumerosta. Vastaan myös mielelläni kyselyä koskeviin kysymyksiin. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Vastaamiseen menee aikaa noin 15 minuuttia. Vastauksenne käsitellään luottamuksellisesti ja raportoidaan niin, ettei ketään voi tunnistaa raportista.

Pyydän teitä ystävällisesti palauttamaan vastauksenne **perjantaihin 20.6.2008 mennessä alakerran yhteisillassa olevaan vastauslaatikkoon**. Kaunis kiitos vastauksestanne! Toimitan Oskarinhoville yhden kappaleen opinnäytetyöstäni sen valmistuttua ensi talvena.

Aurinkoista ja leppoisaa kesää!

Terveisin

Anne Hiltunen

Sosionomiopiskelija

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

**KYSELY OSKARINHOVIN ASUKKAILLE****1 TAUSTATIEDOT**1.1 Olen  mies  nainen

1.2 Ikä: \_\_\_\_\_ vuotta

1.3 Asun  yksin  puolison tai kumppanin kanssa  jonkun muun kanssa

1.4 Mistä kunnasta tai kaupunginosasta muutit Oskarinhoiviin? \_\_\_\_\_

1.5 Asumismuoto, josta muutit:  kerros-/luhtitalo  rivitalo  
 pari-/omakotitalo  muu, mikä? \_\_\_\_\_1.6 Oliko Halssila sinulle entuudestaan tuttu alue?  kyllä  ei**2 OSALLISTUMINEN TOIMINTAAN**2.1 Osallistuitko kevään aikana järjestettyyn yhteiseen toimintaan?  Kyllä  En, miksi?

\_\_\_\_\_ (Jos vastasit en, siirry kohtaan 2.11)

2.2 Mitä odotit toimintakerroilta? \_\_\_\_\_

2.3 Mitä pidit eri toimintakerroista? Rastita mielestäsi sopivin vaihtoehto.

TOIMINTAKERTA	PIDIN	EN OSAA SANOA	EN PITÄNYT	EN OSALLISTUNUT
9.4. INFO JA TUTUSTUMINEN				
14.4. KÄVELYRETKI LÄHIYMPÄRISTÖSSÄ				
21.4. RYHMIEN SUUNNITTELU				
29.4. MUISTELU				
8.5. TELKÄNPESÄ JA ALLASJUMPPA				
19.5. KIRKKO JA ASUKASYHDISTYS				
26.5. TAIDE JA KÄSITYÖ				
5.6. PÄÄTÖSJUHLA				

2.4 Mikä edellä mainituista toimintakerroista oli sinulle mieluisin? Miksi? \_\_\_\_\_

2.5 Oliko toimintakerroille helppo tulla mukaan? Miksi? \_\_\_\_\_

2.6 Koetko tulleesi huomioduksi toimintakerroilla?  Kyllä  En, miksi?

2.7 Tuliko lähiympäristö tutummaksi toimintakertojen myötä?  Kyllä  Ei, miksi?

2.8 Onko toimintakerroista ollut apua yhteisöllisyyden syntymiseen? Jos on, millä tavoin?

2.9 Saitko yhteisestä toiminnasta jotain uutta tai mukavaa elämääsi? Mitä? \_\_\_\_\_

2.10 Jäitkö kaipaamaan jotain? \_\_\_\_\_

2.11 Uskotko, että ”häädässä naapuri tunnetaan” –lapusta on sinulle joskus hyötyä?

Kyllä  En, miksi? \_\_\_\_\_

2.12 Aiotko osallistua asukkaiden omana toimintana järjestettäviin ryhmiin? Rastita.

RYHMÄ	KYLLÄ	EHKÄ	EN
LENKKEILYRYHMÄ			
MUISTELURYHMÄ			
TAIDERYHMÄ			
KULTTUURIRYHMÄ			
LIIKUNTARYHMÄ			
KÄSITYÖRYHMÄ			

2.13 Jos aiot osallistua ryhmiin, niin mitä odotat niiltä? \_\_\_\_\_

2.14 Jos et aio osallistua ryhmiin, niin miksi? \_\_\_\_\_

### 3 YHTEISÖLLISYYS

3.1 Kuinka hyvin väittämät vastaavat mielipiteitäsi? Rastita sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
<b>YHTEISÖLLISYYS</b>					
1. Yhteisöllisyys on minulle tärkeää.					
2. Mielestäni Oskarinhovissa on yhteisöllisyyttä.					
3. Yhteisöllisyyttä on vain lähipiirin kesken.					

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
4. Kaipaan lisää yhteisöllisyyttä.					
5. Yhteinen toiminta mielestäni lisää yhteisöllisyyttä.					
<b>NAAPURUUS</b>					
6. On mukavaa, jos naapurit ovat tuttuja.					
7. Naapureihin tutustuminen on yleensä vaikeaa.					
8. Olen ystäväystynyt yhden tai useamman Oskarinhovin naapurin kanssa.					
9. On hyvä, että naapurissa asuu samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä.					
10. Oskarinhovin asukkailla on samanlaisia arvoja.					
11. Voin kysyä naapurilta apua tarvittaessa.					
12. Olen valmis auttamaan naapureitani.					
13. Luotan naapureihini.					
14. Koen yhteenkuuluvuutta naapureihini.					
<b>ASUMINEN JA YMPÄRISTÖ</b>					
15. Muutto oli toivottu.					
16. Muutto oli vaikea.					
17. Olen jo kotiutunut Oskarinhoviin.					
18. Viihdyn Oskarinhovissa.					
19. Asuinympäristöllä on suuri merkitys asumisviihtyvyyteen.					
20. On tärkeää, että lähettyvillä asuu tuttuja.					
<b>VAIKUTTAMINEN JA OSALLISUUS</b>					
21. Uskon, että voisin vaikuttaa asuinalueeseen.					
22. Koen voivani vaikuttaa Oskarinhovin asioihin.					
23. Voin hyödyntää osaamistani Oskarinhovin yhteisissä asioissa.					
24. Kaipaan elämäni ryhmätoimintaa.					
25. Voin toteuttaa itseäni elämässäni.					

3.2 Millaiset asiat mielestäsi yleisesti edistävät yhteisöllisyyttä? \_\_\_\_\_

3.3 Millaiset asiat mielestäsi yleisesti heikentävät yhteisöllisyyttä? \_\_\_\_\_

#### 4 KOTIUTUMINEN

4.1 Millaiset asiat vaikuttivat muuttopäätökseesi? Rastita sopivat kohdat.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ystävien tai sukulaisten läheisyys | <input type="checkbox"/> Sopivamman kokoinen asunto    |
| <input type="checkbox"/> Senioreille suunnattu talo         | <input type="checkbox"/> Paluu entiselle asuinalueelle |
| <input type="checkbox"/> Asuinalueen viihtyisyys            | <input type="checkbox"/> Lähipalvelut                  |
| <input type="checkbox"/> Telkänpesän läheisyys              | <input type="checkbox"/> Työ- tai opiskelupaikka       |
| <input type="checkbox"/> Lähellä edellistä kotia            | <input type="checkbox"/> Muu, mikä? _____              |

4.2 Auttoivatko toimintakerrat Oskarinhoiviin kotiutumisessa?  Kyllä  En osallistunut

Ei, miksi? \_\_\_\_\_

4.3 Millaiset asiat vaikuttivat kotiutumiseesi? \_\_\_\_\_

4.4 Olisiko kotiutumistasi voinut edistää jollain tavoin? Miten? \_\_\_\_\_

#### 5 YMPÄRISTÖ

5.1 Millaiset asiat Oskarinhoviin lähiympäristössä lisäävät asumisviihtyvyyttäsi? \_\_\_\_\_

5.2 Millaiset asiat Oskarinhoviin lähiympäristössä heikentävät asumisviihtyvyyttäsi? \_\_\_\_\_

5.3 Puuttuuko lähiympäristöstäsi jotain? Mitä? \_\_\_\_\_

5.4 Mitä muuta haluat vielä kertoa?

---



---



---



---

**KIITOS VAIVANNÄÖSTÄSI!**



## Liite 5. ”Hädässä naapuri tunnetaan” –tiedote

### HÄDÄSSÄ NAAPURI TUNNETAAN

Jos joskus tarvitset pientä palvelusta, etkä tiedä keneltä sitä pyytäisit, niin katso löytyykö apua alla olevasta listasta! Listaan ovat halukkaat voineet laittaa asioita, joissa voivat auttaa naapuria. Huom! Lista ei ole täydellinen, sillä se ei ole tavoittanut kaikkia ja tässä on vain sillä hetkellä mieleen tulleet asiat.

<b>Asunto</b>	<b>Nimi</b>	<b>Asia, jossa voi auttaa</b>
(Asunto	ja nimi poistettu)	Kissan hoito, kukkien kastelu reissun aikana
		Pienet korjaukset, esim. auto ym.
		Ompeluapu
		Tietokone, autokyydit
		Kukkien kastelu
		Työkalujen teroitus
		Kukkien kastelu yms.
		Pienet automatkat
		Opastus matkailuun tai retkeilyyn liittyen, pienet puutyöt
		Kukkien kastelu, kissanhoito, apu uniongelmissä ja stressinhoidossa yms., valokuvaus, videokuvaus, pienimuotoisesti valokuvien skannaus

## Liite 6. Palautekyselyn väittämien tulokset

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
<b>YHTEISÖLLISYYS</b>					
1. Yhteisöllisyys on minulle tärkeää.	9	6	1	-	-
2. Mielestäni Oskarinhovissa on yhteisöllisyyttä.	5	10	-	-	1
3. Yhteisöllisyyttä on vain lähipiirin kesken.	1	3	6	4	3
4. Kaipaan lisää yhteisöllisyyttä.	6	8	1	-	1
5. Yhteinen toiminta mielestäni lisää yhteisöllisyyttä.	14	3	-	-	-
<b>NAAPURUUS</b>					
6. On mukavaa, jos naapurit ovat tuttuja.	17	1	-	-	-
7. Naapureihin tutustuminen on yleensä vaikeaa.	1	6	3	1	4
8. Olen ystäväystynyt yhden tai useamman Oskarinhovin naapurin kanssa.	10	2	1	-	-
9. On hyvä, että naapurissa asuu samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä.	12	3	-	-	1
10. Oskarinhovin asukkailla on samantlaisia arvoja.	5	5	1	1	4
11. Voin kysyä naapurilta apua tarvittaessa.	11	5	-	1	-
12. Olen valmis auttamaan naapureitani.	14	4	-	-	-
13. Luotan naapureihini.	11	3	2	-	1
14. Koen yhteenkuuluvuutta naapureihini.	8	5	1	-	2
<b>ASUMINEN JA YMPÄRISTÖ</b>					
15. Muutto oli toivottu.	10	4	-	-	-



16. Muutto oli vaikea.	3	1	2	6	1
	<b>Täysin samaa mieltä</b>	<b>Jokseenkin samaa mieltä</b>	<b>Jokseenkin eri mieltä</b>	<b>Täysin eri mieltä</b>	<b>En osaa sanoa</b>
17. Olen jo kotiutunut Oskarinhoiviin.	11	4	-	-	1
18. Viihdyn Oskarinhovissa.	15	2	-	-	-
19. Asuinympäristöllä on suuri merkitys asumisviihtyvyyteen.	15	2	-	-	-
20. On tärkeää, että lähettyvillä asuu tuttuja.	13	2	-	1	-
<b>VAIKUTTAMINEN JA OSALLISUUS</b>					
21. Uskon, että voisin vaikuttaa asuinalueeseeni.	6	4	2	-	4
22. Koen voivani vaikuttaa Oskarinhovin asioihin.	8	3	-	1	4
23. Voin hyödyntää osaamistani Oskarinhovin yhteisissä asioissa.	5	5	2	1	2
24. Kaipaan elämäni ryhmätoimintaa.	7	4	1	2	1
25. Voin toteuttaa itseäni elämässäni.	8	5	1	-	3