

Yhdessä

*Diakoniatyön ja kotihoidon yhteistyön kehittäminen
vanhusten yksinäisyyden
tunnistamiseksi ja lievittämiseksi*

Aho Jonna
Opinnäytetyö, syksy 2010
Diakonia-ammattikorkeakoulu,
Diak Itä, Pieksämäki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)
+ diakonin virkakelpoisuus

SISÄLLYS

1 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	5
1.1 Lähtökohdat	5
1.2 Vanhustyö Ylöjärvellä	6
1.3 Yksinäisyyden ja vanhuuden käsitteet.....	8
2 VANHUSTEN YKSINÄISYYS.....	9
2.1 Yksinäisyysteorioita	9
2.2 Vanhusten yksinäisyys tutkimusten valossa.....	11
2.3 Yksinäisyyttä määrittäviä tekijöitä	12
2.4 Yksinäisyyden tunnistaminen ja auttamismenetelmät.....	14
3 DIAKONIA JA VANHUSTEN YKSINÄISYYS	16
4 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	18
4.1 Aihe	18
4.2 Tavoitteet	19
4.3 Vaiheet.....	20
4.4 Valintojen perustelut.....	22
5 HAASTATTELUAINEISTON TULOKSET.....	23
5.1 Yksinäisyyden käsitteen moniulotteisuus.....	23
5.2 Yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät.....	25
5.3 Yksinäisyyteen liittyvät ilmiöt ja yksinäisyyden tunnistaminen	26
5.4 Yksinäisten vanhusten löytäminen	29
5.5 Yksinäisyyden lievittäminen ja auttamismenetelmät	30
6 YHTEISTYÖN KEHITTÄMINEN	34
6.1 Yhteistyön kehittäminen ja yhteistyömalli	34
6.2 Yhteistyöpalaveri.....	37
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	39
7.1 Johtopäätökset	39
7.2 Itsearviointi	41
7.3 Pohdinta	42
LÄHTEET.....	45
LIITTEET	47

TIIVISTELMÄ

Aho Jonna. Yhdessä. Diakoniatyön ja kotihoidon yhteistyön kehittäminen vanhusten yksinäisyyden tunnistamiseksi ja lievittämiseksi. Pieksämäki, syksy 2010, 52 s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakoni.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää yhteistyötä Ylöjärven seurakunnan diakoniatyön sekä kotihoidon välillä kotona asuvien vanhusten yksinäisyyden tunnistamiseksi ja lieventämiseksi. Opinnäytetyö toteutettiin tekemällä haastatteluja diakoniatyön, kotihoidon, seurakunnan ja SPR:n Ystäväpalvelun sekä kolmannen sektorin kotipalvelun vastuuasemassa työskenteleville henkilöille.

Haastattelujen sisältö muodostui kahdesta osasta. Ensiksi selvitettiin haastateltavien näkemyksiä siitä, miten yksinäisiä vanhuksia voidaan löytää ja miten heidän yksinäisyyttään tunnistaa ja lievittää. Toiseksi selvitettiin, millaisia kehittämisideoita ja ajatuksia haastateltavilla oli yhteistyön kehittämiseksi.

Haastattelujen tulokset analysoitiin sisällönanalyysillä. Haastatteluista selvisi, että vanhusten yksinäisyys on hyvin moniulotteinen asia, johon kietoutuu muita ilmiöitä, kuten masennusta ja turvattomuutta. Yksinäisyyttä voidaan tunnistaa mm. vanhuksen käyttäytymisen muutoksista, takertumisesta, suuresta puhumisen tarpeesta ja alakuloisuudesta. Yksinäisten ja syrjäytymisvaarassa olevien löytämisen keinoja ovat viestit vanhuksen lähipiiriltä ja viranomaisilta sekä ennaltaehkäisevät kotikäynnit. Yksinäisyyttä voidaan lievittää sosiaalisella toiminnalla kuten erilaisilla ryhmillä, mutta myös työntekijän läsnäolo, kuunteleminen ja yhdessä tekeminen nähtiin yksinäisyyttä lievittäviksi tekijöiksi. Vapaaehtoiset auttajat esimerkiksi Ystäväpalvelun kautta mainittiin myös tärkeäksi voimavaraksi vanhuksen yksinäisyyden lievittämisessä.

Haastattelujen pohjalta nousi yhteistyön kehittämiseksi monia ideoita, esimerkiksi kodeissa järjestettävät ryhmät ja vapaaehtoistyön kehittäminen. Saaduista ideoista hahmoteltiin yhteistyömalli. Haastattelujen tulokset ja yhteistyömalli esiteltiin opinnäytetyön lopuksi järjestetyssä purkutilaisuudessa. Tilaisuudessa sovittiin mallin pohjalta, mihin yhteistyön muotoihin sitoudutaan tästä lähtien ja mitä muotoja halutaan lähteä kehittämään. Vapaaehtoistyö oli haastatteluista nouseva selkeä teema, jota haluttiin lähteä yhdessä kehittämään. Opinnäytetyöhön liittyen tehtiin vapaaehtoistyöhön innostamiseksi lehtijuttu, jonka Ylöjärven uutiset julkaisivat.

Saadun palautteen sekä lopputilanteen tarkastelun pohjalta voidaan todeta, että opinnäytetyö on ollut askel Ylöjärven diakoniatyön ja kotihoidon yhteistyön tiivistämiselle ja syventämiselle. Yhteistyö oli aiemmin vähäistä, satunnaista ja alueellista. Opinnäytetyön tärkeimmät saavutukset olivat yhteistyöideoiden kartoitus, mallin luominen ja sen esittely sekä haastattelujen ja purkutilaisuuden kautta tapahtuva yhteistyöhön innostaminen.

Asiasanat: vanhuksien, yksinäisyys, yhteistyö, kehittäminen, kotihoito, diakoniatyö

ABSTRACT

Aho, Jonna

Together. Development of cooperational social work of the church and home care to identify and alleviate loneliness of older people.

52 p., 3 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Fall 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Christian Diaconal Work. Degree: Bachelor of Social Services, Deacon.

The aim of this thesis was to develop cooperation between the social work of the church and home care to identify and mitigate the loneliness of older people living at home. The thesis was carried out by doing interviews with persons working in diaconal work, home care, the church and the Red Cross's Friend service and persons working in responsible positions in the third sector in the home help service.

The content of the interviews consisted of two parts. First, the interviewees explained their views on how the lonely elderly people can be found and how to identify and alleviate their loneliness. Secondly, the interviewees explained what kind of development ideas and thoughts they had for developing cooperation.

The interviews were analyzed with content analysis. The interviews revealed that the loneliness of elderly people is a very complex issue, which is intertwined with other phenomena, such as depression and insecurity. The loneliness of elderly people can be identified in changes in behavior, clinging, a large need for talking and melancholy. The ways of finding lonely elderly people and elderly people at risk of exclusion are messages from their circle of acquaintances and from authorities, as well as preventive home visits. Loneliness may be alleviated with social activities, such as with various groups, but also the worker's presence, listening and working together were seen as relieving things. Voluntary helpers through the Friend service were also mentioned as an important resource alleviating the loneliness of the elderly.

Many ideas of developing cooperation came up based on interviews, for example, groups in homes and development of volunteer work. A cooperation model was made based on these ideas. At the end of the thesis the results of the interviews and the cooperation model was presented in a meeting. In the meeting it was agreed based on the cooperation model what kind of cooperation would be committed to from now on and what kind of cooperation would be developed. Volunteering was a clear theme emerging from the interviews, which was seen important to develop further together. A newspaper article was written related to the thesis to motivate volunteering. This article was released by Ylöjärven Uutiset.

Based on the feedback received and thinking of the final situation, it can be concluded that the thesis has been a step for improving cooperation between the social work of the church and home care in Ylöjärvi. Cooperation had previously been limited, sporadic and regional. The main achievements of this thesis were the mapping of cooperation ideas, creation and presentation of the cooperation model, and stimulating cooperation by interviews and meetings.

Key words: elderly, loneliness, cooperation, development, home care, diaconia

1 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

1.1 Lähtökohdat

Opinnäytetyöni aiheena on ikääntyneiden ihmisten yksinäisyys työntekijän näkökulmasta. Opinnäytetyöni idea syntyi diakoniaharjoittelussa, jolloin käytännön esimerkkien kautta päädyin pohtimaan vanhusten yksinäisyyttä ilmiönä.

Ikääntyneiden ihmisten yksinäisyys on tutkimusten mukaan yleistä. Yli 75-vuotiaista suomalaisista kotona tai palvelutalossa asuvista ikääntyneistä noin 40 % kärsii yksinäisyydestä, ja yksinäisyys lisääntyy iän mukana. Koettu yksinäisyys on eri asia kuin kanssakäymisen määrä, joten ihminen voi kokea yksinäisyyttä, vaikka ympärillä olisi paljon ihmisiä. Yksinäisyyden tunnistaminen ei ole helppoa, koska yksinäisyydestä kärsivien on usein vaikea puhua aiheesta siihen liittyvän häpeän vuoksi. Yksinäisyyden kokemus voi peittyä myös masentuneisuuden oireiden taakse. Yksinäisyys, masentuneisuus ja sosiaalinen eristyneisyys liittyvät usein yhteen. (Rautasalo & Pitkälä 2005, 19.)

Opinnäytetyö toteutettiin Ylöjärven seurakunnan diakoniatyölle. Tavoitteena oli kartoittaa Ylöjärven vanhustyön toimijoita ja yhteistyötä tiivistämisen etenenkin kotihoidon ja diakoniatyön välillä ikääntyneiden yksinäisten tavoittamiseksi ja tunnistamiseksi. Työ toteutettiin haastattelemalla Ylöjärven diakoniatyön, Kotihoidon, Palvelutalosaatiö Kaksikon kotipalvelun sekä Ystäväpalvelun vastuuasemassa olevia työntekijöitä. Työntekijöiden haastattelut muodostuivat kahdesta teemasta: vanhusten yksinäisyyttä, sen tunnistamista ja lievittämistä koskevasta osiosta sekä yhteistyötä, sen nykyistä muotoa ja tulevaisuutta koskevia toiveita sisältävästä osasta.

Opinnäytetyöni asettuu tutkimuksen ja toiminnallisen opinnäytetyön välimaastoon. Tutkimuksellista osaa esittivät työntekijöiden haastattelut, niiden litterointi ja analysointi. Toiminnallista osuutta edustavat haastattelujen pohjalta laatimani malli, johon on koottu ideoita yhteistyön mahdollisista toteuttamismuodoista, sekä opinnäytetyöprosessin loppuksi järjestetty yhteistyöpalaveri, jossa haastattelujen tulokset sekä tämä malli esiteltiin ja pohdittiin miten yhteistyötä lähdetään käytännössä toteuttamaan. Toiminnalliseen puoleen liittyy myös Ylöjärven uutisille opinnäytetyön tiimoilta tekemäni lehtijuttu.

Esittelen opinnäytetyön teoriaosuudessa yksinäisyysteorioita, vanhusten yksinäisyyden tutkimusta ja yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä. Kerron myös teorian tiedon valossa, millä tavalla yksinäisyyttä voidaan lievittää. Seuraavaksi siirryn esittelemään omaa tutkimusaiheistoani ja sieltä nousseita havaintoja. Tutkimustulosten esittely on jaettu kahden suuren otsikon alle. Tämä siksi, että myös haastattelut muodostuivat ikään kuin kahdesta osasta: vanhusten yksinäisyyttä ja yhteistyön kehittämistä koskevista osioista. Lopuksi kerron opinnäytetyöni pohjalta tehdyt johtopäätökset, arvioin omaa opinnäytetyöprosessiani sekä pohdin vielä vanhusten yksinäisyyttä diakoniatyön näkökulmasta.

1.2 Vanhustyö Ylöjärvellä

Opinnäytetyö toteutettiin Ylöjärvellä yhteistyössä Ylöjärven seurakunnan diakoniatyön ja kotihoidon kanssa. Ylöjärven kaupunki sijaitsee Pirkanmaalla Tampereen kupeessa. Asukkaita Ylöjärvellä oli vuoden 2009 lopussa 30 175. Vanhusten osuus asukasmäärästä on melko pieni: vuonna 2010 yli 75-vuotiaita oli 1208 eli 4,9 %. Ylöjärvellä vanhustyön tavoitteena on tukea vanhuksen itsenäistä kotona asumista niin pitkään kuin se on mahdollista. Kotona asumista tuetaan monipuolisilla palveluilla. (Ylöjärven kaupunki 2010.)

Ylöjärven kaupungin vanhustyön strategian 2007–2012 liitteessä esitellään Ylöjärven vanhustyön koko palvelukartta. Vanhusten palveluita Ylöjärvellä ovat erikoissairaanhoido, terveyskeskussairaala, kuntoutus- ja muistikeskus, vanhainkoti, kotihoito, palveluasuminen, ryhmäkodit, vanhusten vuokra-asunnot, muut sosiaali- ja terveyspalvelut sekä vapaaehtoistyön toimijat. Vapaaehtoistyön toimijoina mainitaan mm. seurakunta, SPR, eläkeläis- ja veteraanijärjestöt, kylätoimikunnat, asukasyhdistykset sekä muut yhdistykset ja järjestöt. (Ylöjärven kaupunki i.a.) Esittelen tässä tarkemmin vain oman opinnäytetyöni kannalta merkittävät Ylöjärven vanhustyön toimijat: Ylöjärven seurakunnan vanhustyön, Ylöjärven kotihoidon sekä Kotipalvelutalosaatiö Kaksikon.

Ylöjärven kotihoidon tavoitteena on tarjota monipuolisia kotihoidon palveluita. Kaikes- sa toiminnassa kotihoidon lähtökohtana on asiakkaan toimintakyvyn ja voimavarojen ylläpitäminen. Ikääntyneiden itsenäistä asumista kotona edistetään omaisten, kotihoidon, hoivapalveluiden ja laitoshoidon yhteistyönä. Kotona asumisen tueksi on mahdol-

lista saada erilaisia tukipalveluita, kuten ateria-, turva-, kauppa-, sauna- ja pyykkipalveluja. Siivousapua järjestetään tulorajojen mukaan myönnettävillä siivouspalveluseleillä. Kotihoidosta vastaa kotihoitopäällikkö kolmen kotihoidon alueohjaajan kanssa. (Ylöjärven kaupunki 2010.)

Ylöjärven seurakunnan vanhustyön merkittävin toimintamuoto on jo 40 vuotta kokoonnutut Tähkäpää-kerho. Tähkäpäät kokoaa viikoittain yhteen yli sata vanhusta. Toimintapäivä aloitetaan aamuhartaudella. Sitten on vuorossa aamupäivän monet harrastusryhmät, jonka jälkeen syödään yhdessä. Iltapäivällä vietetään yhteistä ohjelmatuntia ja nautitaan vielä kahvit ennen kotiinlähtöä. (Ylöjärven seurakunta i.a.)

Ylöjärven Palvelutalosaatiö Kaksikko on perustettu vuonna 2000. Säätiön tarkoituksena on tukea ja kehittää vanhus- ja vammaishuollon palveluita ja asumista. Säätiö järjestää vanhuksille ja vammaisille asuntoja sekä ruokailu-, kuntoutus- ja kodinhoitopalveluja. Säätiöllä on omistuksessaan palvelutalo, palvelukeskus ravintoloiheen ja saunaosastoiheen, kaksi dementiaa, asuntola sekä vuokrattavia rivitaloasuntoja. Iltaruskon palvelukeskuksen yhteydessä toimii kotipalvelu. (Ylöjärven palvelutalosaatiö Kaksikko i.a.)

Ennen uuden toiminnan kehittämistä on hyvä kartoittaa jo olemassa olevia palveluita. Ylöjärvellä järjestetään myös diakoniatyön ja kotihoidon toimesta monenlaista toimintaa. Seuraavaan listaan olen koonnut niitä diakoniatyön ja kotihoidon palveluita, joilla on merkitystä yksinäisyyden lievittämiseen.

- Kotihoidon ryhmätoiminnan kokeiluja, kuten matalan kynnyksen vanhusneuvola-tilaisuudet ja liikuntaryhmät.
- Kotihoidon saunapalvelu
- Kotihoidon asiakkaiden joulujuhla
- Kotihoidon EHKO (ennaltaehkäisevät) -kotikäynnit 80-vuotiaille
- Kuntoutus- ja muistikeskus
- Seurakunnan Tähkäpää-kerho ja muut piirit
- Seurakunnan ja SPR:n yhteistyössä järjestämä Ystäväpalvelu
- Pappilan perhetalon Piirat ja rengit -vapaaehtoispalvelu
- Seurakunnan syntymäpäiväkäynnit ja diakoniatyön kotikäynnit

1.3 Yksinäisyyden ja vanhuuden käsitteet

Yksinäisyyden määrittely on vaikeaa, koska se on käsitteenä epämääräinen ja moniulotteinen. Tämä vaikeuttaa esimerkiksi tutkimustulosten arviointia. Tutkimuksissa yksinäisyydellä tarkoitetaan yleensä ihmisen sisäistä kokemusta. Jotkut tutkijat määrittelevät yksinäisyyden sisäiseksi kokemukseksi siitä, että hänellä ei ole riittävästi tyydyttäviä ihmissuhteita. Ihminen voi siis kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka hänellä olisi muita ihmisiä ympärillään, jos ei koe saavansa kanssaihmisiltään tarpeeksi. Toisaalta täysin yksin ja eristyksissä muista elävät eivät koe välttämättä yksinäisyyttä. (Rautasalo & Pitkälä 2005, 19–20.)

Yksinäisyys, yksin oleminen voi olla myös vapaaehtoinen ja toivottu tila. Myönteinen yksinäisyys antaa mahdollisuuden tarkastella elettyä elämää rauhassa ja edistää mielenrauhan saavuttamista. Myönteisestä yksinäisyydestä pääsee pois milloin vain itse haluaa. Kielteinen yksinäisyys merkitsee ei-toivottua tilaa, kärsimystä ja pakkoa. Se voi olla pelottavaa, jos henkilö joutuu kohtaamaan yksin suuret elämänmuutokset tai oman elämän ahdistavat tosiasiat kuten läheisten henkilöiden menetykset tai oman toimintakyvyn heikkenemisen. Kielteinen yksinäisyys voi seurata havaittavasta yksin jäämisestä tai tunteesta että on jätetty yksin, ulkopuoliseksi. (Rautasalo & Pitkälä 2005, 20.)

Tässä opinnäytetyössä yksinäisyydellä tarkoitetaan pääosin vastentahtoista, negatiivista yksinäisyyttä. Kyse on sellaisesta yksinäisyydestä, josta ihminen kärsii ja johon hän toivoisi muutosta. Toki jossakin yhteydessä yksinäisyydestä puhutaan myös sen positiivisessa merkityksessä.

Tilastollisesti Suomessa *ikääntyneiksi* luokitellaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Tämä perustuu siihen, että 65 vuotta on yleinen eläkeikä. Yleispätevää määritelmää vanhuuden alkamiselle ei kuitenkaan ole, koska ikä on paljon muutakin kuin vain kalenterivuosia. Esimerkiksi toimintakyvyn perustuva ikääntymiskäsitys määrittää vanhuuden alkavaksi vasta 75 vuoden iässä. (Numminen & Vesala 2006.)

Kirkon vanhustyön strategiassa suhtaudutaan kriittisesti sanan *vanhus* korvaamiseen sanoilla seniori, ikääntyvä ja ikäihminen. Tämän katsotaan liittyvän nuoruutta ihan-

noivaan kulttuuriin. Niinpä strategiassa käytetään rohkeasti sanaa vanhus. (Kirkkohallitus 2005, 7.)

Strategian pohjalta pidän vanhus-sanaa neutraalina ja siksi käytän sitä tässä opinnäytetyössä. Opinnäytetyössäni käytetään rinnakkain ja synonyymeinä termejä ikääntyneet, ikäihmiset ja vanhukset. Vanhuuden määrittely on vaikeaa eikä tarkan rajan piirtäminen ole mahdollista. Opinnäytetyössäni vanhuksista puhuttaessa tarkoitetaan pääsääntöisesti opinnäytetyön rajauksen mukaisesti kotona asuvia vanhuksia, jotka ikääntymisen tuomista muutoksista huolimatta pystyvät kuitenkin vielä toimimaan itsenäisesti joissakin asioissa.

2 VANHUSTEN YKSINÄISYYS

2.1 Yksinäisyysteorioita

Yksinäisyyttä on teoretisoitu neljän lähestymistavan avulla, joita ovat psykodynaaminen, eksistentiaalinen, kognitiivinen ja interaktionistinen (Rautasalo & Pitkälä 2005, 21). Viidentenä teoriana voidaan mainita gerotranssendenssinen yksinäisyysteoria (Tiikkainen 2007, 148). Yksinäisyysteoriat tarkastelevat yksinäisyyttä hieman eri näkökulmista. Psykodynaamisen teorian mukaan yksinäisyyden lähtökohtana ovat lapsuuden kokemukset ja erityisesti epäonnistumiset varhaisessa vuorovaikutuksessa. Eksistentiaalinen teoria puolestaan selittää yksinäisyyden kokemusten kuuluvan välttämättä ihmisen olemassaoloon, ja siinä erotetaan yksinäisyysahdistus itsensä kohtaamiseen ja henkiseen kasvuun liittyvästä *todellisesta yksinäisyydestä*. Kognitiivisen lähestymistavan mukaan kognitiivinen prosessi on keskeinen yksinäisyyden kokemuksen syntymisen ja sosiaalisen verkoston välillä, ja yksinäisyyden tunteen nähdään aiheutuvan ristiriidasta ihmiselle itselle tärkeiden ihmissuhteiden ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden välillä. (Tiikkainen 2007, 147.)

Tässä opinnäytetyössä yksinäisyyttä tarkastellaan interaktionistisen yksinäisyysteorian pohjalta. Interaktionistinen teoria näkee yksinäisyyteen vaikuttavina tekijöinä sekä per-

soonalliset että tilannetekijät. Siinä on erotettavissa emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Emotionaalinen yksinäisyys on ihmisen reaktio läheisen ja kiintymystä tuottavan suhteen puuttumiseen, jonka taustalla nähdään kiintymysteoreettinen näkemys hylätyksi tulemisen pelosta. Emotionaaliselta puolelta yksinäisyys heijastaa eksistentiaalisen teorian lähestymistapaa, sisäistä tyhjyyden tunnetta. Tärkein emotionaalista yksinäisyyttä torjuva tekijä on kiintymystä tuottava suhde ja mahdollisuus saada apua kun sitä tarvitsee. Sosiaalinen yksinäisyys on tulosta epäonnistuneesta liittymisestä sosiaaliseen yhteisöön. Siinä yksinäisyys merkitsee epätydyttäviksi koettuja vuorovaikutussuhteita ja epäonnistunutta liittymistä yhteisöön. (Tiikkainen 2007, 148.)

Interaktionistinen teoria soveltuu hyvin vanhusten yksinäisyyden tarkastelemiseen. Erityisesti jako sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen on merkittävä. Opinnäytetyössä sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden jaottelua tehdään teoriaosuudessa auttamismenetelmistä kerrottaessa, sekä johtopäätöksissä, jossa peilataan haastattelujen tuloksia tähän jaotteluun. Erityisesti yksinäisyyden lievittämisen keinoja miettiessä on tärkeää tehdä jako sen välillä minkä tyyppisestä yksinäisyydestä on kyse, koska emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden auttaminen vaativat hiukan erilaisia keinoja.

Toinen opinnäytetyöni kannalta hyödyllinen teoria on gerotranssendenssiteoria, joka antaa vaihtoehtoisen tavan yksinäisyyden tarkastelemiseen. Gerotranssendenssi tarkoittaa muutosta materiaalisesta elämäkäsitteestä yliaistilliseen ja kosmiseen, mikä edistää yleensä elämänlaatua. Ikääntyminen on prosessi, jolloin transsendenssin aste kasvaa. Vanhuus nähdään laadultaan erilaisena elämänvaiheena, jossa ihminen määrittelee uudelleen ajan, tilan, elämän ja kuoleman, itsensä ja vuorovaikutussuhteensa. Yksilön kiinnostus mietiskelyyn lisääntyy ja sosiaaliseen kanssakäymiseen vähenee. Se ei välttämättä tarkoita sosiaalista vetäytymistä, joka nähdään negatiivisena asiana. Liiallinen vaatimus sosiaaliseen aktiivisuuteen voi estää ihmistä kehittymästä kohti gerotanssendenssia. Yksinäisyyttä voidaan tarkastella näin myös positiivisena ilmiönä. (Tiikkainen 2007, 148.)

2.2 Vanhusten yksinäisyys tutkimusten valossa

Vanhusten yksinäisyys kietoutuu koko elämään ja voi aiheuttaa monenlaisia negatiivisia vaikutuksia. Tutkimusten mukaan yksinäisyys vaikuttaa elämään muutenkin kuin vain emotionaalisesti. Seuraavaksi esittelen vanhusten yksinäisyyttä tutkimusten valossa. Useat tutkimustulokset sekä Suomesta että muualta maailmasta osoittavat, että yksinäisyys on ongelma, jolla voi olla vakavia seurauksia. Tämä toimii myös perusteluna sille, miksi yksinäisyyden tunnistaminen ja siihen puuttuminen on tärkeää.

Vanhusten yksinäisyyttä koskevaa tutkimusta on olemassa melko paljon. Yksinäisyys on tutkimuskohteena haasteellinen, koska jokainen tuntee sen omalla tavallaan ja siihen on olemassa monia eri syitä (Pajunen 2009, 2). Yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja yksin asuminen eivät ole toisilleen synonyymejä, joskin ne liittyvät toisiinsa. Yksin asuminen on selkeästi mitattavissa, sosiaalista eristyneisyyttä voidaan mitata sosiaalisen verkoston koolla, tiheydellä tai saavutettavuudella, mutta yksinäisyyden kokemuksen voi kertoa vain henkilö itse. Yksinäisyys on aina suhteessa yksilön omiin odotuksiin. (Rautasalo & Pitkälä 2005, 21.) Yksinäisyyden subjektiivisen luonteen vuoksi toisen yksinäisyyttä on vaikea arvioida (Tiikkainen 2007, 146).

Yksinäisyyttä on tutkittu suhteessa erilaisiin taustamuuttujiin, esimerkiksi siviilisäätyyn, ikään, sukupuoleen, lapsettomuuteen ja sosioekonomiseen asemaan. Tutkimustulokset ovat olleet osin ristiriitaisia. Tutkimuksissa on esimerkiksi toisaalta todettu miehet naisia yksinäisemmiksi, toisaalta sukupuolten välillä ei ole havaittu eroja. Yksinäisyyden kokemista on tutkittu myös suhteessa terveyteen. Anderssonin mukaan sekä subjektiivisen että objektiivisen terveyden on todettu olevan yhteydessä yksinäisyyteen, joskin vanhempien ikäryhmien kohdalla yhteys ei ollut tilastollisesti merkittävä. (Pajunen 2009, 7, 9.)

Yksinäisyys saattaa lisätä sairastumisen riskiä. Eräässä yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa yksinäisyydellä nähtiin olevan yhteys Alzheimerin tautiin. Pitkittäistutkimukseen osallistui 823 eläkeläistä. Tutkimuksen mukaan niillä vastaajilla, jotka kokivat itsensä yksinäisimmiksi, oli kaksi kertaa suurempi riski sairastua Alzheimeriin kuin heillä, jotka kokivat itsensä vähiten yksinäisiksi. Tutkimuksen johtavan tutkijan tohtori Robert Wilsonin mukaan tutkimus osoittaa yksinäisyyden olevan todellinen riskitekijä Al-

zheimeriin sairastumiseen. Hänen mukaansa yksinäisyydellä on kenties yhtä lailla fyysinen kuin emotionaalinen vaikutus Alzheimeriin. (Paddock 2007.)

Myös Suomessa on tutkittu vanhusten yksinäisyyttä. Vanhustyön keskusliiton vuonna 2004 tekemän valtakunnallisen yksinäisyystutkimuksen mukaan yksinäisyys on yhteydessä heikentyneeseen toimintakykyyn, sairasteluun, avun tarpeeseen ja laitoshoitoon päättymiseen (Borgström 2004). Geritatrian professorin Reijo Tilviksen mukaan toistakymmentä vuotta tehdyt laajat vanhusväestön seurantatutkimukset ovat osoittaneet, että yksinäisyydellä on monia haitallisia ennuspiirteitä. Itsensä yksinäisiksi kokevilla henkilöillä muisti heikentyi nopeammin kuin muilla, he joutuivat muita useammin laitoshoittoon varhaisessa vaiheessa ja jopa kuolemanvaara oli kaksinkertaistunut kymmenen seurantavuoden aikana. (Väre 2003.)

2.3 Yksinäisyyttä määrittäviä tekijöitä

TtT Pirjo Tiikkainen on tehnyt väitöskirjan vuonna 2006 aiheesta *Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä*. Tiikkainen tutki 80-vuotiaiden jyvaskyläläisten vanhusten kokemaa yksinäisyyttä ja sen muutoksia viiden vuoden aikana. Tutkimuksen mukaan joka kolmas vanhus kokee itsensä yksinäiseksi. Tiikkainen selvitti myös yksinäisyyteen liittyviä ja sitä aiheuttavia, eli yksinäisyyttä määrittäviä tekijöitä. (Tiikkainen 2006.) Yksinäisyyttä aiheuttavien tekijöiden tiedostaminen on tärkeää, jotta yksinäisyyttä voidaan paremmin tunnistaa. Sen vuoksi esittelen hiukan tarkemmin Tiikkaisen näkemyksiä yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä.

Ikäkäitä ihmisiä koskevissa tutkimuksissa yksinäisyyttä määrittävät tekijät ennustavat yksinäisyyden tunnetta. Yksilöllisiä tekijöitä ovat ikä, sukupuoli ja siviilisääty, sosiaalisia tekijöitä ovat puolestaan sosioekonominen asema, toimeentulo, verkostot sekä vuorovaikutus. Näihin tekijöihin puuttuminen auttaa yksinäisyyden ehkäisemisessä ja siihen puuttumisessa. (Tiikkainen 2007, 149–150.)

Eri tutkimusten mukaan on saatu erilaisia tuloksia sukupuolen vaikutuksista yksinäisyyden kokemiseen, mutta sukupuolien väliset erot saattavat selittyä myös siviilisäädyltä.

Eronneiden, naimattomien ja leskien keskuudessa yksinäisyys on yleisempää miehillä kuin naisilla, ja leskeksi jääminen on keskeinen yksinäisyyttä aiheuttava tekijä. Puolison menettäminen voi johtaa fyysisen ja emotionaalisen läheisyyden ja turvallisuudentunteen menettämiseen. (Tiikkainen 2007, 149–150.)

Läheisyyttä ja kiintymystä tuottava suhde on tärkeä yksinäisyydestä kärsivälle. Tärkeää on myös kokea, että apua on saatavilla kun sitä tarvitsee. Puoliso on usein ensisijainen avunantaja, mutta myös ystävät ovat tärkeitä. Ystävyysuhteet perustuvat vapaaehtoisuuteen ja ovat siksi emotionaalisesti tyydyttäviä. Puolison kuoleman jälkeen erityisesti miehet kärsivät yksinäisyydestä, jos kanssakäyminen muiden kanssa on rajoittunut vain puolisoon. Naisilla on usein laajempi sosiaalinen verkosto. (Tiikkainen 2007, 150–151.)

Useissa tutkimuksissa huonoksi koettu taloudellinen tilanne on liitetty yksinäisyyteen. Alhainen koulutustaso liittyy myös yksinäisyyteen, mitä voisi selittää sillä, että vähemmän koulutetuilla on myös vähemmän ystäviä ja aktiviteetteja. Kulttuuritekijät vaikuttavat myös yksinäisyyden kokemiseen ja siitä selviytymiseen, perhekeskeisessä kulttuurissa ihmiset kokevat itsensä yksinäisemmiksi kuin yksilökeskeisissä kulttuureissa. (Tiikkainen 2007, 149–150.)

Vanhenemisen ja yksinäisyyden suhteesta voidaan sanoa, että ikääntyminen ei sinänsä aiheuta yksinäisyyttä, vaan yksinäisyys on seurausta ikääntymisestä aiheutuvista muutoksista ja menetyksistä (Tiikkainen 2007, 149). Vanhenemiseen kuuluvat muutokset fyysisessä ja psyykkisessä toimintakyvyssä (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päiväranta 1998, 98, 118). Vanheneminen on myös sosiaalista. Sosiaaliseen vanhenemiseen liittyvät roolien menetykset, kun ihminen menettää tärkeitä ihmissuhteita: puolison, ystävät, työkaverit. Monista menetyksistä huolimatta sosiaalisen verkoston koko pysyy usein vakaana, mutta sen koostumus voi muuttua. Vanhetessa ihminen saattaa ottaa luotetuksien jonkun vähemmän läheisen ihmisen kuten naapurin tai viranomaisen. (Tiikkainen 2007, 150–151.)

Ikääntymisen myötä vuorovaikutussuhteiden merkitys yksinäisyyden selittäjän vähenee, mikä voi johtua siitä, että ihminen tulee valikoivammaksi suhteissaan ylläpitääkseen voimavarojaan. He valitsevat mieluummin emotionaalisesti tyydyttäviä suhteita kuin vain liittymisen tarpeita tyydyttäviä suhteita. (Tiikkainen 2007, 150–151.)

Yhteenvedona yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä voidaan sanoa, että leskeytyminen, alhainen tulo- ja koulutustaso sekä vanhenemiseen liittyvät muutokset ja menetykset aiheuttavat yksinäisyyttä. Vuorovaikutussuhteiden vähäinen määrä ei välttämättä kerro yksinäisyydestä, sen sijaan merkityksellistä on suhteiden tyydyttävyyys.

2.4 Yksinäisyyden tunnistaminen ja auttamismenetelmät

Yksinäisyyttä kokevien ei ole yleensä helppo puhua aiheesta, vaan se voi ilmetä esimerkiksi erilaisina terveysongelmina ja runsaana sosiaali- ja terveystalveluiden käyttönä. Yksinäisyydestä voi kertoa väsyneisyys, selittämätön pelko, epämääräiset kivut tai epätoivo. Yksinäisyyden arviointiin on kehitetty erilaisia mittareita kuten UCLA-asteikko, mutta niitä ei ole riittävästi testattu. Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät voivat kysyä myös suoraan, kärsiikö asiakas yksinäisyydestä, mutta riskinä on tällöin saada positiivisempia vastauksia kuin mitä todellisuus on. (Tiikkainen 2007, 159.)

Yhteisyyttä voidaan selvittää Weissin teorian pohjalta kehitetyllä SPS-asteikolla. Avunsaannin mahdollisuus, kiintymys ja liittyminen ovat asioita, joiden on todettu olevan voimakkaimmin yhteydessä yksinäisyyden kokemukseen. Asiakkaalta voidaan kysyä, onko hänellä joku, jolta hän saa apua missä tahansa tilanteessa tai selvittää sosiaalisia suhteita ja tyytyväisyyttä näihin suhteisiin. Sosiaalisia suhteita arvioitaessa on hyvä muistaa, että niillä voi olla myös kielteisiä vaikutuksia. (Tiikkainen 2007, 159.)

Yksinäisyyteen liittyvien tunteiden tunnistaminen auttaa käynnistämään asian käsittelyn. Yksinäisyyden keston selvittäminen voi helpottaa auttamismenetelmien kohdentamista, esimerkiksi kroonisesta yksinäisyydestä kärsivä voi hyötyä sosiaalisten taitojen harjaannuttamisesta, ja tilannekohtainen yksinäisyys edellyttää tukea tilanteeseen sopeutumisessa. (Tiikkainen 2007, 159–160.)

Primaaripreventio tähtää yksinäisyyden ehkäisemiseen. Yksinäisyyden ennalta ehkäisemiseksi tulee tunnistaa yksinäisyydelle altistavat riskitekijät. Näitä ovat mm. koettu vähäinen kiintymys, koettu vähäinen avunsaannin mahdollisuus, leskeys, masentuneisuus, huonoksi koettu terveys ja vaikeudet päivittäisistä toiminnoista selviämisessä. Lisäksi huonoksi koettu taloudellinen tilanne, yksin asuminen, koettu vähäinen sosiaali-

nen liittyminen, alentunut kuulo, huono toimintakyky sekä ystävien puute voivat altistaa yksinäisyydelle. Ikääntyneiden ihmisten yksinäisyyden syyt ovat hyvin erilaisia, mikä edellyttää yksilöllisiä auttamistoimenpiteitä. Asiaan voidaan puuttua yksinäisyydestä puhumalla, itsehoidon ohjaamisella sekä kannustamalla ihmistä erilaisiin ryhmiin ja aktiviteetteihin. (Tiikkainen 2007, 152, 160.)

Sekundaaripreventio pyrkii yksinäisyyden varhaiseen tunnistamiseen ja hyvään hoitoon. Sillä on mahdollista vähentää yksinäisyyden kestoa ja vakavuutta. Hyvä hoito edellyttää huolellista perehtymistä yksinäisyydestä kärsivän tilanteeseen ja yksilöllisten tarpeiden mukaisia auttamismenetelmiä. Näitä menetelmiä ovat mm. riskiryhmien kanssa työskentely ja psykososiaaliset interventiot. (Tiikkainen 2007, 152, 160.)

Tertiääripreventio kohdennetaan kaikkein haavoittuvimmille ja heidän perheilleen. Sen tavoitteena on yksinäisyyden ja siihen usein liittyvän masennuksen pahenemisen ehkäisy ja psykososiaalinen kuntoutus. Kuntoutuksella pyritään auttamaan ikääntynyttä toimintakyvyn palautumisessa ja arjessa selviytymisessä. Ensisijainen painopiste on masennuksen hoitamisessa. (Tiikkainen 2007, 152, 160–161.)

Erilaisilla ryhmäinterventioilla on todettu olevan sekä yksinäisyyttä että masennusta lievittävä vaikutus. Muun muassa Vanhustyön keskusliiton ryhmäkuntoutusinterventiot, joissa käytettiin kirjoittamista, keskustelua, ryhmäliikunnan muotoja sekä taide- ja virikeryhmiä, antoivat positiivisia tuloksia. Yksilötason interventiot eivät olleet niin tehokkaita kuin ryhmäinterventiot: kotikäynneistä vain sairaanhoitajan yli 75-vuotiaille tekemä terveystarkastus- ja ohjauksikäynti vähensi yksinäisyyttä. Tutkijoiden mukaan tietyille ryhmille kohdistetut ryhmäinterventiot, joiden suunnitteluun iäkkäät ihmiset osallistuvat, ovat tehokkaita. (Tiikkainen 2007, 152, 160–161.)

Emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden lievittämiseen auttavat osin erilaiset menetelmät. Emotionaalisesti yksinäinen hakee mieluummin kahdenvälistä kumppania, kun taas sosiaalisesti yksinäinen haluaa erilaisia ryhmätoimintoja ja vertaisseuraa. Emotionaalisen yksinäisyyden vaivaamalle on tärkeää, että on joku, jolta voi saada apua ja jonka puoleen kääntyä. Hänelle voi löytyä apu omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen kautta, joita auttajan on tärkeä tunnistaa ja tukea. Keinona voivat olla esimerkiksi posi-

tiivisen mielialan ylläpitäminen, vertaistuki, mietiskely, uskonto ja läheisen ystävän tuki. (Tiikkainen 2007, 152, 162–163.)

Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivä voi olla joko täysin yksin, tai sitten hän ei koe yhteyttä niihin ihmisiin, joihin hänellä on kontakteja. Sosiaalinen verkosto voi supistua kuoleman ja sairauden takia, ja heikentynyt terveys vaikeuttaa ystävien tapaamista ja harrastustoimintoihin osallistumista. Laitokseen siirtyminen usein vähentää vuorovaikutusta ystävien ja tuttavien kanssa. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivälle parhaan avun saattavat tuoda erilaiset ryhmäinterventiot kuten ryhmäliikunta, senioritanssi, terveyspainotteiset keskustelut, taide- ja virikeryhmät, kirjoittaminen ja ryhmäterapia. Ryhmäinterventiot lievittävät yksinäisyyttä ja edistävät ystäväystymistä. Sosiaalisen osallistuminen on keskeistä, mutta myös itsenäiset aktiviteetit kuten käsityöt, television katseleminen, ristisanojen ratkominen ja puutarhanhoito helpottavat yksinäisyyttä. (Tiikkainen 2007, 152, 163–164.)

3 DIAKONIA JA VANHUSTEN YKSINÄISYYS

Vuonna 2001 diakoniatyöntekijöiden asiakkaista yli 65-vuotiaita oli noin 39 %. Diakoniatuominnassa osallisuutta ja yhteyden muodostumista edistävät erilaiset kerhot ja ryhmät, olopaikat, avointen ovien toiminta, diakonia-ateriat, retket Yksilöiden kohtaaminen tapahtuu lähimmäispalvelussa ja työntekijöiden henkilökohtaisissa asiakastapaamisissa. Monissa seurakunnissa tehdään onnittelukäyntejä ikäihmisten syntymäpäivinä koteihin, mikä antaa mahdollisuuden etsivän diakoniatyön ja ehkäisevän kotikäynnin aineksiin. (Jääskeläinen 2002, 199.)

Yhtenä suurena haasteena seurakunnan diakoniatyössä on tukea omaisiaan hoitavia. Jatkuvana haasteena on myös tavoittaa niitä ikääntyneitä, jotka ovat kaikkien virallisten ja epävirallisten sosiaalisten verkostojen ulkopuolella. Seurakunnan vanhustyössä toimivien vapaaehtoistyöntekijöiden löytäminen on jatkuvasti ajankohtainen haaste. Samoin on tärkeää tukea ja tehdä yhteistyötä laitos- ja kotihoitotyötä tekevien kanssa ja

pyrkii säilyttämään laitoksessa olevien yhteys kotiseurakuntaan. (Jääskeläinen 2002, 199.)

Ikääntyneet ja ikääntyvät ovat seurakunnan tärkeä voimavara. He toimivat vapaaehtoisina diakonia- ja lähetyspiireissä, kuoroissa, myyjäisissä, erityisdiakoniassa, lähimmäispalvelussa, saattohoidossa, Yhteisvastuu-kerääjinä jne. He ovat voimavara myös lähiyhteisöissään, perheidensä ja naapureidensa keskellä toteuttaen kristillistä lähimmäisenrakkautta käytännössä. Tämä on merkityksellistä myös vanhukselle itselleen. Ikääntyneitä koskevien tutkimusten mukaan tarpeellisuuden tunne on kytköksissä koettuun elämänlaatuun siten, että itsensä tarpeellisiksi kokevat vanhukset tuntevat yleensä myös mielialansa paremmaksi. Riittävä tekeminen estää myös yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteiden kokemuksia. (Jääskeläinen 2002, 199.)

Seurakunnan diakoniatyö toimii siis ehkäisevästi yksinäisyyttä vastaan tarjoamalla vanhuksille mahdollisuuksia kohdata toisiaan ja kokea itsensä tärkeäksi osaksi yhteisöä. Diakoniatyössä tehdään myös kotikäyntejä niiden vanhusten luokse, jotka eivät pysty jostakin syystä osallistumaan seurakunnan yhteiseen toimintaan.

Kirkon vanhustyön strategiassa ”Usko, toivo ja rakkaus” kartoitettiin kirkon vanhustyön nykytilaa ja annettiin suuntaviivoja vanhustyölle vuoteen 2015. Strategian mukaan kirkon vanhustyössä avaintehtävinä on vahvistaa uskoa, hengellistä ja henkistä elämää, puolustaa vanhusten ihmisarvoa ja edistää oikeudenmukaista kohtelua. Vanhuksen omat voimavarat tulisi ottaa käyttöön. Lisäksi strategiassa todetaan, että kirkon olisi aktiivisemmin osallistuttava vanhushuoltoa koskevaan sosiaalieettiseen keskusteluun. Seurakuntien vanhustyön tulisi kehittyä aktiiviseksi yhteistyökumppaniksi osana vanhushuollon palvelurakennetta, mutta ei äänettömäksi kumppaniksi. (Kirkkohallitus 2005, 4.)

Kirkon vanhustyössä pyritään toteuttamaan arvoja, jotka perustuvat kirkon uskoon ja kristilliseen ihmiskäsitykseen: ihmisarvo, välittäminen, luottamus, yhteisöllisyys, sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Diakonisessa vanhustyössä etusijalla tulee olla heikoimassa asemassa olevat, jotka eivät saa tukea muualta, ja ne jotka eivät pysty itse hakeutumaan palveluiden piiriin. Kotikäyntityön tärkeyttä ei saa unohtaa, vaan vanhustyötä tulee kehittää niin, että diakoniatyöntekijöillä on mahdollisuus keskittyä diakonisen avun piirissä oleviin vanhuksiin. Sen tarkoituksena on pyrkiä lievittämään apua tarvit-

sevien yksinäisyyttä ja turvattomuutta läsnäololla ja uskonelämän vahvistamisella. (Kirkkohallitus 2005, 15,18.)

Kirkossa on toteutettu myös hankkeita, jotka liittyvät vanhusten yksinäisyyteen ja sen lievittämiseen. Kirkkopalvelut Ry toteutti vuosina 2006–2010 Anna & Arvo -hankkeen, joka toteutettiin yhteisvastuukeräyksen varoilla. Hanke teki työtä kotimaassa vanhusten parissa vieden 2006 vuoden yhteisvastuukeräyksen tuoton apua tarvitseville. Hanke tuki osaltaan kirkon vanhustyön strategiaa ja tuki seurakuntia vanhustyön kehittämisessä, ja sitä oli toteuttamassa vanhusten rinnalla seurakunnat, järjestöt, kuntien viralliset verkostot ja vapaaehtoiset. Hanke toteutettiin yhdellätoista pilottipaikkakunnalla. (Anna & Arvo i.a.)

Anna & Arvo -hankkeen tavoitteena oli etsiä avun ulkopuolelle jääviä vanhuksia, kehittää kotikäyntityötä vanhusten auttamiseksi, luoda vanhuksille mahdollisuuksia tavata toisia ihmisiä, edistää sukupolvien välistä yhteyttä, kehittää toimintamalleja ja verkostoja ammatillisen avun ja vapaaehtoistoiminnan välille, kohdata maahanmuuttajavanhuksia, vahvistaa valmiuksia kohdata vaikeassa elämäntilanteessa eläviä vanhuksia sekä tehdä vaikuttamistyötä vanhusten aseman parantamiseksi. (Anna & Arvo i.a.)

4 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

4.1 Aihe

Opinnäytetyöni aiheena on ikääntyneiden ihmisten yksinäisyys työntekijän näkökulmasta. Opinnäytetyöni idea syntyi diakoniaharjoittelussa pantuani merkille, että koti- ja laitospäivätoiminta ikäihmisten luokse tehtiin yleensä jonkun toisen kuin asiakkaan itsensä pyynnöstä. Pyytäjänä saattoi olla omainen, ystävä tai naapuri, kuka tahansa ihmisen lähipiiriin kuuluva ihminen. Tämä sai minut pohtimaan vanhusten yksinäisyyttä ilmiönä. Mietin, miten paljon mahtaakaan olla yksinäisiä vanhuksia, joilla ei ole ketään, joka pyytäisi heidän puolestaan jotakuta käymään. Aihe oli mielestäni siinä määrin tärkeä ja tulevaan työhöni liittyvä, että halusin perehtyä asiaan enemmän.

Ikääntyneiden ihmisten yksinäisyys on tutkimusten mukaan yleistä. Yli 75-vuotiaista suomalaisista kotona tai palvelutalossa asuvista ikääntyneistä noin 40 % kärsii yksinäisyydestä, ja yksinäisyys lisääntyy iän mukana. Koettu yksinäisyys on eri asia kuin kanssakäymisen määrä, joten ihminen voi kokea yksinäisyyttä, vaikka ympärillä olisi paljon ihmisiä. Yksinäisyyden tunnistaminen ei ole helppoa siihen liittyvän häpeän vuoksi. Yksinäisyyden kokemus voi peittyä myös masentuneisuuden oireiden taakse. Yksinäisyys, masentuneisuus ja sosiaalinen eristyneisyys liittyvät usein yhteen. (Rautasalo & Pitkälä 2005, 19.)

4.2. Tavoitteet

Opinnäytetyön päätavoitteena oli kehittää yhteistyötä Ylöjärven seurakunnan diakoniatyön ja muiden Ylöjärven vanhustyön toimijoiden välillä vanhusten yksinäisyyden tunnistamiseksi ja lieventämiseksi. Opinnäytetyö rajattiin kotona asuvien vanhusten parissa työskenteleviin. Opinnäytetyö toteutettiin haastattelemalla Ylöjärven ev.lut. seurakunnan diakoniatyön sekä Ylöjärven kaupungin kotihoidon edustajia. Mukaan otettiin myös kolmannen sektorin palvelutalosaatiön kotihoidon edustaja.

Haastattelun sisältö muodostui kahdesta osasta. Ensiksi selvitettiin haastateltavien käsityksiä vanhusten yksinäisyydestä, sen tunnistamisesta ja lieventämisestä. Toiseksi selvitettiin, minkälaista yhteistyötä toimijat olisivat valmiita tekemään yksinäisten ikääntyneiden löytämiseksi ja tavoittamiseksi, sekä millaisia toiveita, ajatuksia, ideoita ja mahdollisuuksia näillä tahoilla olisi yhteistyön kehittämiselle. Tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten vanhusten yksinäisyys näkyy ja miten sitä voidaan **tunnistaa**?
2. Millä keinoilla yksinäisyydestä kärsiviä syrjäytymisvaarassa olevia voidaan **löytää**?
3. Miten vanhusten yksinäisyyttä voidaan **lievittää**?
4. Minkälaista yhteistyötä Ylöjärvellä on tehty haastateltavien tahojen välillä ja mitä toiveita ja ideoita haastateltavilla on **yhteistyön kehittämiseen**?

Haastattelujen tulosten pohjalta oli tarkoituksena luoda yhteistyömalli. Tulokset ja saadut ideat yhteistyön toteutumiseksi suunniteltiin esiteltävän syksyllä 2010 yhteistyötahoille järjestettävässä tilaisuudessa, jossa kysyttäisiin myös palautetta yhteistyömallista.

Viimeisenä tavoitteena oli mahdollisuuksien mukaan yhteiskuntaeettinen vaikuttaminen paikallisella tasolla, esimerkiksi aiheeseen liittyvän lehtijutun tarjoaminen paikallislehdelle Ylöjärven uutisille.

4.3 Vaiheet

Kevättalvella 2010 otin yhteyttä Ylöjärven seurakunnan diakoniatyöhön, ja sain heidät yhteistyökumppaniksi opinnäytetyöhöni, jonka käytännön toteutumisesta ei ollut tuolloin tiedossa juuri muuta kuin se, että se liittyisi ikääntyneiden ihmisten yksinäisyyteen ja viranomaisyhteistyöhön. Otin myös alustavasti yhteyttä Ylöjärven kotihoitoon kyseläkseni heidän kiinnostustaan opinnäytetyöhöni osallistumisesta, ja sain myös sieltä hyvin myönteisen vastaanoton.

Huhtikuussa 2010 pidettiin ensimmäinen opinnäytetyöpalaveri, jossa pohdin yhdessä Ylöjärven seurakunnan johtavan diakoniatyöntekijän sekä vanhustyön diakonin kanssa opinnäytetyöni sisältöä ja muotoa. Sovimme opinnäytetyön sisällöksi vanhustyön diakonian yhteistyötahojen kartoittamisen ja heidän haastattelemisensa sekä purkutilaisuuksien järjestämisen. Rajasimme opinnäytetyön koskemaan kotona asuvia vanhuksia, sillä diakonityöllä oli jo tuolloin toivomuksena yhteistyön tiivistyminen kotihoidon kanssa.

Kevättalvella 2010 otin selville, keitä toimijoita Ylöjärvellä toimii kotona asuvien vanhusten kanssa. Jouduin rajaamaan tässä vaiheessa pois suurimman osan järjestöpuolesta osittain ajallisten resurssien vuoksi, osittain siksi, että diakoniatyön intresseissä tuli ilmi toivomus yhteistyön tiivistymisestä erityisesti kotihoidon kanssa. Valitsin haastateltavat henkilöt sen mukaan, keiden arvelin olevan avainhenkilöitä yhteistyön virittämisen kannalta. Haastateltaviksi valikoituivat Ylöjärven Palvelutalosaatiö Kaksikon vastaava kotipalvelutyöntekijä, Ystäväpalvelun vastuutyöntekijänä toimiva Ylöjärven seurakunnan diakoni, Ylöjärven kotihoidon kolme alueohjaajaa sekä kotihoitopäällikkö.

Toukokuussa 2010 tein ensimmäisen haastattelun, jossa haastateltavina olivat opinnäytetyöni läheisimmät yhteistyökumppanit, seurakunnan johtava diakoni sekä vanhustyön diakoni. Ylöjärven kaupungin perusturvaajohtajalta sain tutkimusluvan kesäkuussa 2010, ja kesän mittaan tein loput 6 haastattelua. Ensimmäisessä haastattelussa tein muistiinpa-

not käsin, mutta muut haastattelut nauhoitin, tehden toki myös käsin muistiinpanoja kaiken varalta.

Työntekijöiden haastattelukysymykset muodostuivat kahdesta teemasta (LIITE 1). Ensimmäinen teema oli vanhusten yksinäisyys. Sen tarkoituksena oli selvittää työntekijöiden näkemystä siitä, millä tavalla kotona asuvien ikääntyneiden ihmisten yksinäisyyttä voitaisiin tunnistaa, miten näitä ihmisiä voitaisiin löytää ja miten heidän yksinäisyyttään lievittää. Toinen teema oli yhteistyö, ja sen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia muotoja yhteistyöllä on ollut, sekä millaisia toiveita ja ehdotuksia haastateltavilla oli diakoniatyön kanssa toteutettavan yhteistyön suhteen.

Litteroin ja analysoin haastattelut sisällönanalyysillä syksyllä 2010. Analysoin 6 litteroimaani haastattelua ja yhden haastattelun, josta oli käsinkirjoitetut muistiinpanot. Aineiston analysoinnissa lähdin muodostamaan eri teemoihin ja tutkimuskysymyksiin liittyviä kategorioita haastatteluaineiston pohjalta (LIITE 2).

Tuomen ja Sarajärven mukaan sisällönanalyysissä pyritään järjestelemään aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon. Sisällönanalyysi voi olla karkeasti jaettuna olla aineistolähtöistä tai teorialähtöistä. Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin kuuluu aineiston pilkkominen osiin, aineiston klusterointi eli koodaus sekä abstrahointi, jossa erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. Analyysiyksikkö voi olla esimerkiksi sana, lause tai ajatuskokonaisuus. Tuloksissa esitetään aineistosta muodostettu malli, käsitejärjestelmä, käsitteet tai teemat. (Silius 2005.)

Sisällönanalyysissä etsin haastatteluista yhteneväisyyksiä ja monesti mainittuja asioita, ja myös asioita, joista oli tuotu esille eri mielipiteitä ja vastakkaisia näkökantoja. Jotkin vastaukset liittyivät selkeästi suoraan tutkimuskysymyksiini, mutta haastateltavat pohtivat yksinäisyyden kysymystä laajemminkin. Monessa haastattelussa esimerkiksi pohdittiin yksinäisyyttä aiheuttavia syitä, mikä ei oikeastaan liittynyt tutkimuskysymyksiini. Koska tätä pohdintaa esiintyi niin monessa haastattelussa, nostin analyysivaiheessa nämä asiat esille muodostaessani kategorioita.

Haastattelujen tulokset esittelen luvussa Haastatteluaineiston tulokset (alkaen s. 23). Yhteistyön kehittämistä koskevat tulokset on tiivistetty ja hahmoteltu yhteistyömalliin,

joka esitellään luvussa Yhteistyön kehittäminen ja yhteistyömalli (alkaen s. 34). Esittelin tulokset ja mallin 20.10.2010 järjestetyssä opinnäytetyön purkutilaisuudessa. Paikalla olivat kahta haastateltua lukuun ottamatta kaikki opinnäytetyöhön osallistuneet. Purkutilaisuudessa esittelin aluksi tulokset ja lopuksi hahmottelemani yhteistyön mallin. Lopuksi kysyin osallistujien mielipiteitä ja kommentteja mallista, sekä sen pohjalta heränneisiin ajatuksiin siitä, mihin suuntaan yhteistyötä lähdetään kehittämään.

Kesällä 2010 kysyin Ylöjärven uutisilta, haluaisivatko he julkaista lehtijutun opinnäytetyöni tiimoilta. Palasin asiaan myöhemmin syksyllä. Ylöjärven uutiset oli kiinnostunut lehtijuttuni julkaisemisesta, joten aloin työstää sitä. Lehtijuttuni näkökulmaksi valitsin siis vapaaehtoistyön. Lehtijutun tarkoituksena oli herättää ihmisiä näkemään, miten kukin voisi omalla panoksellaan auttaa yksinäisiä vanhuksia. Juttua varten haastattelin erästä Ystäväpalvelun ystävää, joka vieraillee laitoksessa iäkästä henkilöä tapaamassa. Lehtijutun tavoitteena oli innostaa ihmisiä vapaaehtoistyöhön ja toimia samalla myös mainoksena Ystäväpalvelulle. Jutun lopussa oli yhteystiedot, keihin voisi ottaa yhteyttä jos innostus iskisi. Lehtijuttu tullaan julkaisemaan Ylöjärven uutisissa marraskuun 2010 aikana (LIITE 3).

4.4 Valintojen perustelut

Opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa tehdään valintoja, jotka vaikuttavat siihen minkä näköiseksi työ lopulta muodostuu. Perustelen tässä alaluvussa lyhyesti tärkeimmät päätökseni.

Opinnäytetyö aiheesta vanhusten yksinäisyys olisi voitu toteuttaa monella eri tavalla. Kuten jo aiemmin on tullut esille, yksinäisyys on hyvin monitahoinen ja subjektiivisesti koettu asia. En halunnut lähteä tekemään opinnäytetyötä asiakkaan näkökulmasta, vaikka vanhukset varmasti osaisivat itse parhaiten kertoa, miten he itse yksinäisyytensä kokevat. Sellaisia tutkimuksia on kuitenkin jo tehty laajemmassakin mittakaavassa, kuin mitä minun olisi ollut mahdollista tehdä ajallisten ja rahallisten resurssieni puitteissa.

Valitsin opinnäytetyöni näkökulmaksi työntekijälähtöisyyden, koska arvelin sen hyödyttävän parhaiten omaa kasvuani diakoniksi ja antavan minulle eväitä tulevaa työtäni

varten. Työni onkin antanut minulle eväitä yksinäisyyden ilmiön ymmärtämiseen ja tunnistamiseen. Keskeiset kysymykset eivät ole yksinäisyyden kokemisessa, vaan sen tunnistamisessa, löytämisessä ja lievittämisessä, eli siinä, mikä on ammattilaisen rooli ikääntyneiden yksinäisyydessä.

Haastateltavien valitseminen oli yksi opinnäytetyöprosessiin liittyvä valinnan paikka. Jotkut haastateltavani olivat esimiesasemassa työskenteleviä henkilöitä, jotka tekevät asiakastyötä melko vähän tai eivät välttämättä lainkaan. Pohdin jälkikäteen, että haastattelujen yksinäisyyttä koskevaan osioon olisin varmasti saanut enemmän käytännön tietoa työntekijätason ihmisiltä. Vaikka esimiehet pystyivät vastaamaan kysymyksiin sen viestin pohjalta, mitä olivat saaneet alaisiltaan, mutta ehkä asiakasrajapinnassa työskentelevät työntekijät olisivat paremmin pystyneet kuvailemaan, miten asiakkaan yksinäisyys ilmenee arjessa. Kuitenkin opinnäytetyöni tärkeimpänä tavoitteena oli yhteistyön kehittäminen, joten mielestäni onnistuin valitessani haastateltavaksi ihmisiä, joilla ajattelun olevan eniten vaikutusvaltaa tämän asian suhteen.

Haastattelun valitsin metodiksi sen vuoksi, että sen avulla oli mahdollista olla vuorovaikutuksessa tutkittavien henkilöiden kanssa ja esittää jatkokysymyksiä. Olen myös sitä mieltä, että kun kyseessä on yhteistyön kehittäminen, ihmiset saadaan paremmin sitoutettua hankkeeseen tapaamalla heidät henkilökohtaisesti ja antamalla asialle kasvot.

5 HAASTATTELUAINEISTON TULOKSET

5.1 Yksinäisyyden käsitteen moniulotteisuus

Haastatteluista ilmeni yksinäisyyden käsitteen moniulotteisuus. Haastateltavat pohtivat yksinäisyyden muotoja ja sitä, miten yksinäisyys ei aina näy päällepäin. Yksin asuva ei siis välttämättä koe itseään lainkaan yksinäiseksi. Vastaavasti ihminen, jolla on ympärillä paljon läheisiä, voi silti tuntea itsensä yksinäiseksi, sillä sosiaaliset suhteetkaan eivät aina tyynnytä yksinäisyyttä.

Haastateltavat korostivat myös yksinäisyyden kokemuksen henkilökohtaisuutta ja subjektiivista tunnetta.

sitten on niitäkin, joilla on hirveesti omaisia, läheisiä, ystäviä lähellä, ja silti he kokee olevansa yksinäisiä. Et se on niin laaja laaja ja monimutkainen asia ja se on niin henkilökohtainen kokemus että mikä on ku on yksinäinen.

se ei ole vain tällöinen pelkkä konkreettinen yksinäisyys vaan se yksinäisyyden tunnehan on, että vaikka on kuinka läheisiä, sukua käy ja voi olla. Et todella tää yksinäinen ei oo mikään yksiselkoinen asia.

Sosiaalinen elämä ei aina automaattisesti tyydytä yksinäisyyttä, vaan tarvitaan jotakin enemmän, tarvitaan kohtaaminen ja kohdatuksi tulemisen kokemus.

se on yksilöllistä, jotkut kuule menee hypyn kengässä joka paikkaan ja on silti yksinäisiä, ei se poista sitä välttämättä, sitä yksinäisyyden kysymystä. -- pitää löytää se sielunkumppani sieltä tai joku yhteys saada johonkin, mut jos sitä yhteyttä ei synny, niin sun yksinäisyytes jatkuu kun sä meet kotiin.

Lähes kaikissa haastatteluissa tuli vahvasti esille myös yksinäisyyden positiivinen muoto. Haastateltavat korostivat sitä, että yksinäisyys ei ole aina negatiivinen asia, vaan joillakin jopa itse haettu ja toivottu tila. Jotkut asiakkaat ovat aivan tyytyväisiä elämäänsä ilman sosiaalisia suhteita, eivätkä kaipaakaan ympärilleen ihmisten joukkoa. Haastateltavat korostivat asiakkaan itsemäärämisoikeutta ja oikeutta yksinäisyyteen: väkisin ketään ei saa sosiaalisiin toimintoihin pakottaa.

jotkut rakastavat yksinäisyyttä.

yksinäisyyttähän voi olla monenlaistakin, se voi olla sellasta puoliksi haluttua.

Joku haluaa, nauttii siitä että nyt on se aika kun mä saan olla yksin ja tietää kuitenkin että omaiset on jossakin tuolla ja ne huolehtii sitten kun tarvii, mutta ei sitten niinkun he loukkaantuu jos väkisin tuputtaa jotakin.

mä ymmärrän sen kun vanhus sanoo että en minä jaksa enkä minä kaipaa mitään, et se pitää niinku antaa olla.

5.2 Yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät

Joissakin haastatteluissa haastateltavat pohtivat kuitenkin yksinäisyyttä aiheuttavia syitä ja tekijöitä. Kategorisoin nämä tekijät eri osiin, jotka nimesin näin: *vanhuuden mukanaan tuomat rajoitteet terveydessä ja toimintakyvyssä, omaisten vähäinen osallistuminen, puolison menettäminen ja vaikeat elämäkokemukset.*

Vanhuus tuo mukanaan erilaisia muutoksia toimintakyvyssä, joista yhtenä voidaan mainita fyysinen toimintakyky. On aivan ilmeistä, että toimintakyvyn huonontuessa ei vanhus enää jaksakaan eikä pysty lähtemään ulos kodistaan muita tapaamaan samalla tavalla kuin ennen. Lisäksi vanhuus tuo väistämättä mukanaan sen, että sosiaalinen piiri pienee, kun ystäviä ja sukulaisia kuolee iän myötä. Vanhuksilla ei välttämättä ole enää mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin.

se fyysinen toimintakykyhän se tekee paljon --- että sitä jää niinku sinne kotiin

vanhustenkin kanssa iso ongelma siinä yksinäisyydessä on niinku tää, että missä heillä on välttämättä enää mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin.

Haastattelujen mukaan omaisten rooli vanhusten elämässä saattaa olla vähäinen, mikä aiheuttaa osaltaan yksinäisyyttä. Omaiset voivat olla fyysisesti kaukana, esimerkiksi asua eri paikkakunnalla, tai sitten henkisesti etäisiä niin, että heillä ei ole aikaa eikä välttämättä haluakaan osallistua vanhuksen elämään.

Myös kiireinen elämänrytmi ja hektisyys mainittiin syiksi yksinäisyyden lisääntymiseen. Aina omaisten läsnäolo ei ole myöskään hyvä asia, sillä omaiset saattavat ajaa joskus omaa etuaan, eivätkä vanhuksen parasta.

ja vaikka asuis lapset lähelläkin niin ne pitää se elämä on kiireistä monesti niin --- ei ehditä sillä tavalla pitää yhteyttä, ja toki on sitten niitä joiden lapset on muualla tai ei ole perhettä ollenkaan ollut ja ystävät on kuollu.

Puolison menettäminen mainittiin myös muutamassa haastattelussa yhtenä tekijänä, joka aiheuttaa yksinäisyyttä.

puolison menettäminen, sehän on hirveen iso asia näille vanhuksille.

Vaikeat elämäkokemukset liittyvät yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen ylipäätään, ja myös tämä tuli haastatteluissa esille.

kaikki nää tulokysymykset ja sit lapsuus --- on todettu, että syrjäytymisen riski, jos lapsena on ollut paljon häslinkiä elämässä, niin se on hyvin vahva tekijä tässä.

5.3 Yksinäisyyteen liittyvät ilmiöt ja yksinäisyyden tunnistaminen

Vanhusten yksinäisyys näkyi haastateltavien työssä monin eri tavoin. Osalla haastateluista vanhusten yksinäisyys näkyi selkeästi oman työn arjessa, osa taas kuvaili enemmän siihen liittyviä muita ilmiöitä. Haastatteluissa yksinäisyyden nähtiin liittyvän läheisesti moniin muihin ilmiöihin kuten syrjäytymiseen, turvattomuuteen ja masennukseen. Yksinäisyys kietoutuu muihin ilmiöihin siinä määrin, ettei enää voida erottaa mikä oli syy ja mikä seuraus.

voi olla et toimintakyky on laskenut, ja sitte ei oo enää halunnut lähteä kotoa mihinkään ja sitten ei tuu enää pidettyä yhteyttä niihin ystäviin.

se on kansa sellainen monialainen kysymys et ne ei aina oo yksinäisiä vaikka ne on yksin, ennemminkin ne on turvattomia mut että se liittyy siihen yksinäisyyden käsitteeseen.

Haastatteluissa nousi esille useita eri merkkejä, joiden kautta työntekijät tulkitsevat asiakkaan olevan yksinäinen. Luokittelin vastaukset viiteen luokkaan: ***muutos, suuri puhumisen tarve, takertuminen ja vaativa käyttäytyminen, masennus, alakulo ja aloitekyvyn puute, vertaistuen kaipaaminen sekä sairastavuus.***

Asiakkaassa tapahtuva muutos tuli esille useissa haastatteluissa tekijänä, josta työntekijä voi havaita että kaikki ei ole asiakkaan kohdalla kunnossa. Tässä korostettiin asiakkaan tuntemista, jotta muutos voidaan havaita ja siihen puuttua. Ulkopuolinen henkilö, joka ei tunne asiakkaan elämänhistoriaa ei huomaa muutosta toisin kuin pitkään asiakkaan kanssa työskennellyt henkilö.

Lähes kaikkien haastateltavien vastauksissa korostui vanhuksen ja hänen elämänhistoriansa tunteminen yksinäisyyden tunnistamiseksi. Lisäksi elämänhistorian tunteminen on

tärkeää, koska syrjäytymisen riski on suurempi heillä, joilla on vaikeita kokemuksia elämässä ja etenkin lapsuudessa.

Nää vanhukset ne on niin monisäikeisiä niin se heidän elämänhistoriansa tunteminen on ehdottoman tärkeätä että voi päätellä niistä viesteistä että onko se niinkun yksinäisyyttä, turvattomuutta ja peräti syrjäytymistä.

ykskin vanha rouva, joka mun silmiin vaikutti niinku ihan tavalliselta, niin sitte kun lähdettiin pois niin molemmat työntekijät, jotka oli siinä vuoroon menemässä sanoi että nyt ei ollut kaikki kohdallaan.

se muuttuu jotenkin siinä meidän tuntemisen aikana, tulee sellaiseksi apaattisemmaksi, alkaa vaan niinku se elämänhalu kadota.

Suuri puhumisen tarve ja työntekijään takertuminen olivat haastateltavien mielestä selkeitä merkkejä yksinäisyydestä.

kyllä se niinkun näkyy siitä, se näkyy siinä että on kauhee tarve puhua ja jutella.--- Ja joskus jopa joku sanookin että paa nytte se imuri kii. Että mulla on asiaa sulle.

Mut toki varsinkin sellaisille jotka on sosiaalisempia, niin sen huomaa että sitä puhettahan sieltä tulis sitten vaikka kuinka paljon.

jos työntekijä käyttää aikaa siihen et hän on siellä ja juttelee asiakkaan kanssa, niin silti se asiakas kokee sen et nytkö sä jo lähdet, vaik siinä on sen puoli tuntia istunut ja jutellu.

Yksinäisyys ilmenee myös huomionhakuisuutena ja vaativuutena työntekijää ja koko palvelujärjestelmää kohtaan. Vanhukset saattavat myös esimerkiksi soitella jatkuvasti tai tehdä turvapuhelinhälytyksiä. Yksinäisyys voi näkyä myös tyytymättömyytenä ja siinä, ettei mikään riitä.

se onkin se iso ongelma tavallaan kun se on semmosta niillä on ehkä semmosta emotionaalista se yksinäisyys, et mikään ei riitä. Monista asiakkaita huomaa, et he takertuu sitte enemmän niinku työntekijöihin.

Masennus, alakulo ja aloitekyvyn puute olivat haastateltavien mukaan myös selviä merkkejä, tai seurauksia, yksinäisyydestä. Vanhuksen itsetunnon lasku, aloitekyvyn puute ja ongelmanratkaisukyvyyn heikkeneminen nähtiin yksinäisyyteen kietoutuvina asioina, jotka laskivat toimintakykyä ja vanhuksen aktiivisuutta.

hyvin harvoin sellainen, joka on yksinäinen, itse saa soitettua taikka yleensä niin kuin hommattuakaan niitä seteliä, että se on joku naapuri, omainen taikka joku tuttu, joka yleensä niitä palveluja niinku käynnistää.

(vanhukset) kokee että se oma toimintakyky on paljon heikompi kuin muilla. Et tavallan ne ei viitti sitte lähtee mihinkään, ku se oma kokemus on, että on paljon huonompi ku muut, niin jää sitten mieluummin kotiin siinä vaiheessa.

Masennus nostettiin esille useassa haastattelussa, ja sen nähtiin liittyvän selvästi yksinäisyyteen sekä syynä että seurauksena. Alakuloisuuteen liittyi myös itkuisuus ja huolet ja taakat, joita asiakkaat kantavat mielessään. Yksinäisyyteen liittyvän masennuksen seurauksena saattaa olla myös päihteiden väärinkäyttö tai erakoituminen.

toki sitten jonkun verran oon törmännyt ihan semmoseen joilla on, en mä nyt sanois ihan masennusta, mut sellasta alakuloa.

hänellä se on alakulo, masennus. Hänellä ei oo ketään kenenkä kanssa vaihtaa semmottia kuulumisia.

Sosiaalisuuden kaipaaminen oli yksi merkki josta vanhuksen yksinäisyyden voi tunnistaa. Sosiaalisuuden kaipaamisesta kertoo ihmisten hakeutuminen ryhmätoimintaan ja muuhun kanssakäymiseen, jossa voi yksinäisyyttään lievittää.

he mainitsi sen, että se sosiaalinen merkitys on niin suuri tämmösellä ryhmällä.

kokoonnutaan mielellään, halu tulla mukaan.

Jotkut haastateltavista olivat myös sitä mieltä, että yksinäisyys aiheuttaa sairautta ja kietoutuu yhteen sairauksien kuten muistihäiriöiden kanssa. Myös kipu mainittiin yksinäisyyteen liittyvänä, sitä joskus jopa aiheuttavana tekijänä.

mut kyl se yleensä on niin että kun ne oikein tuntee itsensä yksinäiseks alkaa se sairaalakierre, lääkärikierre.

asiakkaan kipu, yksinäisyys, turvattomuus, sä et pysty kauheesti tekeen mitään päätöksiä, et sä lähdet nyt vaikka sitä yksinäisyyttä lieventään johonkin, kun sulla on kipuja.

Yksinäisyydestä kertovat niin monet seikat, että joillakin se on aivan ilmeistä ja jo pitkälle edennyttä, johon on sekoittunut masennusta ja sairautta. Haaste yksinäisyyden tunnistamisessa onkin sen varhainen tunnistaminen, ennekuin mennään alueelle kun tilanne ei ole enää hallinnassa.

että kun nähdään että se avuntarve rupee oleen jo sellainen että se ei ole enää millään lailla hallinnassa. Mutta se alkuvaiheen, se kun ne rupee vaipuun sinne yksinäisyyteen, niin sen tunnistaminen onkin aika vaikee.

5.4 Yksinäisten vanhusten löytäminen

Haastatteluissa tuli ilmi, että niiden yksinäisten ja syrjäytyneiden, jotka eivät ole palveluiden piirissä, löytäminen koetaan aika vaikeaksi. Joitakin keinoja kuitenkin mainittiin, ja ne voidaan jakaa neljään kategoriaan: **viestit ihmisten läheisiltä ja tuttavilta, viestit viranomaistaholta, ennaltaehkäisevät käynnit** ja **jonkin palvelun piirissä olevien tavoittaminen**.

Läheisten tuttavien ja naapureiden, yhteydenotot ovat yksi mahdollisuus tavoittaa ja löytää avun tarvitsijoita. Ihmiset eivät kuitenkaan aina viitsi puuttua toisten asioihin. Toinen väylä mitä kautta viestejä voidaan saada, ovat muut viranomaiset kuten poliisi, sosiaalitoimi ja vanhusten parissa työskentelevät ammattilaiset.

niitäkin on yllättävän paljon et naapuri soittaa ja on huolissaan että tällä ei oo kaikki ihan hyvin, että tarvis jotain apuja.

sosiaalityöntekijöiden kautta tulee jonkin verran ja diakonian kautta.

Ennaltaehkäisevät kotikäynnit (EHKO) mainittiin useissa haastatteluissa. Ylöjärvellä tehdään vuosittain 80-vuotiaille vapaaehtoinen kotikäynti, jossa tehdään kartoitus elämäntilanteesta ja mahdollisesta palveluiden tarpeesta. Haastatteluista päätellen EHKO-käynneiltä on kuitenkin löytynyt pääosin varsin hyväkuntoisia vanhuksia, ja joku pohti-

kin pitäisikö käyntejä alkaa tehdä hiukan vanhemmille kuten 85-vuotiaille. Myös seurakunnan puolella tehdyissä syntymäpäiväkäynneissä olisi mahdollisuus etsivään työhön. Käynnit olivat useimmiten pappien tekemiä, mutta joskus heiltä saattoi tulla viestiä diakoniatyölle. Muuten etsivää työtä pidettiin hyvänä ajatuksena, mutta resurssien puutteen vuoksi ainakin yksittäisenä toimijana vaikenana toteuttaa.

kotihoidon alueohjaajat lähtee haastatteleen ja tekeen tavallaan kartoitetaan sitä selviytymistä siä kotona ja mikä se palveluiden tarve mahdollisesti on.

ei siinä yksittäisellä työntekijällä oo oikeen mahdollista lähtee kartottaamaan sitä et onko niitä ja missä on. Et kyllä se vaan täytyis saada näiden yhteistyökumppaneiden ja työkavereitten kautta se tieto.

Jonkun palvelun piirissä jo olevia pystytään tavoittamaan tiedotusmielessä. Yhdessä haastattelussa nousi esille, että kotihoidon tukipalveluja saavat ovat asiakaskunta, joiden luona ei käydä, mutta joille voidaan välittää viestiä eteenpäin jostakin järjestettävistä toiminnoista.

kun ajattelee että he on vain tukipalveluiden piirissä, niin silloin he on niitä ihmisiä jotka liikkuu itse vielä aktiivisestikin, eli he vois olla sellaisia lähtijöitä ja tulijoita näihin tilaisuuksiin.

5.5 Yksinäisyyden lievittäminen ja auttamismenetelmät

Haastatteluissa selvitettiin, miten yksinäisyyttä voidaan ylipäättään lievittää ja miten työntekijä voi auttaa yksinäistä vanhusta. Keinoja tuli haastatteluissa esille runsaasti. Vastausten perusteella olen jakanut ne kolmeen ryhmään: ensimmäiseen ryhmään kuuluu *sosiaalinen toiminta ja vertaistuki*, toiseen ryhmään kuuluu *työntekijän antama tuki ja kannustus* ja kolmanteen ryhmään *vapaaehtoiset auttajat ja ystävät*.

Haastattelujen mukaan sosiaaliseen toimintaan eli ryhmätoimintaan ja erilaisiin tilaisuuksiin kannustaminen on yksi tekijä, jolla työntekijä voi lievittää vanhusten yksinäisyyttä, ja tällaista työntekijät tekevätkin. Työntekijän on tärkeää tuntea oman kunnan palvelukartta, jotta tietää, mihin asiakasta voi ohjata. Kaikkien haastateltavien kohdalla Ylöjärvellä suosittu seurakunnan Tähtäpäät-kerho tiedettiin ainakin nimeltä.

Eräs monissa haastatteluissa esille nostettu sosiaaliseen toimintaan liittyvä ongelma oli se, että vanhuksia on usein hyvin vaikea saada lähtemään. Heitä tarvitsee houkutella ja suostutella, eivätkä kaikki siltikään lähde. Syiksi mainittiin esimerkiksi masennus, jolloin ulos kodista lähtemisen sijaan asiakas toivoo auttajaa luokseen kotiin. Myös se nostettiin esille, että seurakunnan toimintaan eivät kaikki ole halukkaita lähtemään. Lisäksi koettiin tarvetta saattajille, jotka hakisivat vanhuksen kotoa, jotta voidaan mennä yhdessä, mutta aina ei sekään auta.

häntä ei vaan saa sinne. Että siellä tarvis olla joku joka menis ja hakis hänet sieltä.

Haastateltavilla oli hiukan eriäviä mielipiteitä suhtautumisessa vanhuksen lähtemishaluttomuuteen. Toisaalta sitä pitäisi ymmärtää ja kunnioittaa itsemääräämisoikeutta, toisaalta pitäisi vaan kannustaa, ettei asiakas jää kotiin neljän seinän sisälle ja jämähdä sinne. Eroja oli myös näkemyksissä siinä, miten ryhmätoimintaan houkuttelu tuottaa tulosta. Joku oli sitä mieltä, että toimintaan houkuteltu ei sinne enää toistamisen lähde, toinen taas oli huomannut vanhusten innostuvan toiminnasta niin, että he halusivat lähteä seuraavallakin kerralla. Erot tässä suhteessa lienevät yksilöllisiä ja voivat myös liittyä yksinäisyyden muotoon. Emotionaalista yksinäisyyttä kokevat voivat yhden haastateltavan sanoin tulla ryhmätapahtumissa vain entistä turvattommiksi.

siinä vaiheessa pitäisi vaan yrittää kannustaa siihen että nyt mennään ja nyt lähde sinne päivätoimintaan tai lähde sinne tähtäpäät kerhoon.

no joskus saadaan houkuteltua väen vängällä niin ei ne lähde toista kertaa, ei ne koe itteensä semmosessa joukossa, päinvastoin ne tulee entistä turvattomaksi.

Erilaisten tilaisuuksien ja tapahtumien järjestämiseen suhtauduttiin siinä mielessä kriittisesti, että ne eivät välttämättä tavoita kipeimmin apua tarvitsevia. Osalla haastateltavista oli se kokemus, että tapahtumiin ja tilaisuuksiin joita oli järjestetty, tulevat useimmiten he, jotka jo muutenkin huolehtivat itsestään ja sosiaalisista suhteistaan. Tällöin korostuu matalan kynnyksen toiminnan, esimerkiksi ikäpisteen tai terveystioskin merkitys. Tällainen paikka voisi sijaita siellä, missä ihmiset liikkuvat. Ylöjärvellä toimiikin terveystioski kauppakeskuksessa. Toisaalta vakavasta syrjäytymisestä puhuttaessa ei välttämättä edes tällainen matalan kynnyksen toiminta riitä tavoittamaan.

että olis sellainen paikka johon hyvin matalalla kynnyksellä vois mennä, jossa olis, ei päivystys, mutta jokapäiväinen työntekijä, joka vois sitten ohjata että mitä nyt keksittäis.

siltikin jos puhutaan syrjäytymisestä ja ihan vakavasta syrjäytymisestä niin ei tällöinen piste tavoita heitä vielä.

Toisten vanhusten seura nostettiin haastatteluissa tärkeäksi seikaksi yksinäisyyden lievittämisessä. Omaehtoisia ystävyysuhteitakin syntyy vielä vanhalla iällä ja vanhuksset hoitavat toinen toisiaan, mutta ryhmätoiminta antaa mahdollisuuden tavata muita vanhuksia jonkun mukavan tekemisen parissa. Tuttavat ja naapurit voivat houkutella mukaan sosiaaliseen toimintaan ja jopa olla sen mahdollistajia esim. tarjoamalla kyydin. Myös sellaisen toiminnan kehittäminen nähtiin tarpeelliseksi, joka tavoittaisi myös ne vanhuksset, jotka eivät syystä tai toisesta pysty osallistumaan jo olemassa oleviin toimiin.

Siis niinku seurakunnallahan on kanssa toimintaa, on se Tähtäpää -kerho ja näin, mutta se että myös niille, jotka ei sitte niinku välttämättä pääse kulkeen kovin laajalti, niin heitä varten tarvittais.

Ryhmätoiminnan kannalta haastatteluissa nousi esille ryhmän koon merkitys. Toiminnan järjestäjien täytyy miettiä, minkälaista toimintaa järjestää ja miten suurille ryhmille. Pienessä ryhmässä kohtaaminen on paremmin taattu kuin suuressa, ja se myös mahdollistaa paremmin ystävyysuhteiden syntymisen.

mutta mitä pienempi se ryhmä on, jos on kymmenen tai alle, niin jokainen puhuu toisensa kanssa.

Toinen yksinäisyyden lievittämisen keinoista muodostamani ryhmä (johon vaikutti myös kysymysmuoto *Miten sinä voit vaikuttaa*) oli työntekijän antama apu. Keskusteleminen, kuunteleminen ja läsnäoleminen ovat asioita, joilla vanhusten parissa työskentelevät voivat omalta osaltaan lievittää vanhuksen yksinäisyyden kokemusta. Diakonia-työntekijöillä tähän voivat liittyä kotikäynnit, kotihoidossa katsekontakti ja kuuntelu muun työn lomassa.

mut joka ainoa voi sillä omalla persoonalla vaikuttaa, et sillen kun sä oot siellä asiakkaan luona sä oot niinku läsnä.

Myös vanhuksen lähellä oleminen, koskettaminen, yhdessä tekeminen ja kannustaminen ovat asioita, joiden kautta yksinäisyys voi lievittyä. Kotihoidossa yhdessä tekeminen voi tarkoittaa töiden hoitamista yhdessä vanhuksen kanssa, jolloin tälle tulee kokemus osallisuudesta. Kannustaminen ja myönteinen palaute ovat myös tärkeitä asiakkaan voimaannuttamisessa ja toimintakyvyn tukemisessa.

sellaiset pienet sanat mitä työntekijä päästää suustaan siellä asiakkaan luona, niin niillä voi oikeesti olla iso merkitys siinä asiakkaan voimaannuttamisessa.

Yhdessä tekeminen antaa myös vanhukselle kokemuksen työntekijän kokonaisvaltaisemmasta läsnäolosta, jolloin lähtemisen yhteydessä ei välttämättä synny niin suurta takertumista.

Tiskataan yhdessä, jos on vähänkin toimintakykyä jäljellä, niin tehdään yhdessä ja jutellaaan samalla. Että se on kaks kärpystä yhdellä iskulla, et sieltä pääsee nopeemmin pois.

Kolmantena ryhmänä yksinäisyyden lievittämisessä voidaan mainita vapaaehtoiset auttajat ja ystävät. Haastatteluissa nousi vapaaehtoistyö esille tuon tuostakin, ja se nähtiin yhtenä mahdollisuutena vanhusten yksinäisyyden ongelmaan. Työntekijöiden resurssit eivät yksinkertaisesti riitä kaikkeen. Sekä diakoniatyössä että kotihoidossa tehtäväkenttä on laajentunut paljon, ja se näkyy esim. diakoniatyössä kotikäyntityön vähentymisenä. Haastateltavat nostivat esimerkkejä vapaaehtoistoiminnan koordinoimisesta ja toteuttamisesta entisiltä työpaikkakunniltaan. Yksi esimerkeistä oli Hämeenlinnan vapaaehtoistoiminnan keskus Pysäkki, jossa jokaiselle vapaaehtoiseksi haluavalle tarjotaan tila omanlaisensa vapaaehtoistyön toteuttamiseen. Jos sopivaa toimintaa ei vielä ole, sille luodaan puitteet.

Vapaaehtoisille esitettyjä mahdollisia tehtäviä olivat jo yleisesti käytössä olevat ulkoiluttajat, saattajat ja ystävät. Esitettiin myös, että vapaaehtoiset voisivat ohjata joitakin ryhmiä. Esille nousi se, että kaikki vapaaehtoiset eivät sovellu esim. ystävätoimintaan, mutta johonkin muuhun kyllä.

meillä tämmösiä ulkoiluystäviä on olemassa Ylöjärvellä --- siihenkin me yritetään kannustaa noita jotka olis vähänkin halukkaita että lähtis

Myös Ylöjärven seudulla toimii seurakunnan järjestäminä Pappilan perhetalon Piat ja rengit-vapaaehtoispalvelu, jonka kautta on mahdollista saada pienimuotoista apua esimerkiksi haravointiin, sekä Ystäväpalvelu yhdessä SPR:n kanssa, josta on mahdollista pyytää saattajaa tai säännöllisempää ystävää.

Vapaaehtoistoiminnan toteuttamisessa suurimpana haasteena nähtiin vapaaehtoisten löytäminen ja sitouttaminen, sillä tällä hetkellä vapaaehtoisia on vähäinen määrä suhteessa avuntarvitsijoihin. Vapaaehtoisten saaminen ei haastatteluista päätellen ole helppoa. Syiksi arveltiin toisaalta sitoutumisen pelkoa ja toisaalta kiirettä.

En tiedä, vai onko ihmiset vaan niin kiireisiä, mut kyl se ihan tosiasia on et vanhojen tilalle on vaikee saada uusia.

Aivan toivottomalta tilanne ei näytä, sillä jonkin verran vapaaehtoiseksi kuitenkin ilmoittautuu ihmisiä aivan omatoimisesti. Tällöin voi tulla eteen käytännön esteitä, joista yhtenä mainittiin tarpeiden ja tarjonnan alueellinen kohtaamattomuus. Toisin sanoen vapaaehtoiseksi haluava ja avun tarvitsija asuvat kaukana toisistaan eikä kulkeminen onnistu. Haasteistaan huolimatta vapaaehtoistoiminta nähtiin todella tärkeäksi kehittämisen alueeksi.

6 YHTEISTYÖN KEHITTÄMINEN

6.1 Yhteistyön kehittäminen ja yhteistyömalli

Haastatteluissa kävi ilmi, että kaupungin kotihoidon ja diakoniatyön välillä yhteistyö oli ollut aiemmin runsaampaa, mutta nykyään hiipunut lähes olemattomiin. Haastateltavat myös pitivät tärkeänä asiana yhteistyön kehittämistä. Palvelutalosaatiö Kaksikon Kotipalvelusta otetaan diakoniatyöhön yhteyttä asiakkaan asioista, jos asiakkaan elämäntilanne sitä vaatii ja asiakas itse niin toivoo. Näin on tehty esimerkiksi kuoleman kohtaamiseen liittyvissä tilanteissa. Puhelinyhteys on siis olemassa, ja joskus on myös törmätty samojen asiakkaiden luona käytäessä.

Kotihoidon kohdalla yhteistyötä diakoniatyön kanssa voisi luonnehtia vähäiseksi, satunnaiseksi ja paikalliseksi. Jotkut alueohjaajista eivät olleet tavanneet diakoniatyöntekijöitä kertaakaan eivätkä muutenkaan olleet diakoniatyön kanssa tekemisissä ollenkaan. Satunnaisesti kotihoidosta on otettu yhteyttä seurakuntaan päin vapaaehtoispalveluiden (Piia ja rengit sekä Ystäväpalvelu) tiimoilta. Joillakin alueilla taas on tehty vuosien saatossa yhteistyötä diakoniatyön kanssa, esimerkiksi pitämällä yhteisiä palavereita ja kutsumalla diakoniatyöntekijä kotihoidon joulujuhlaan. Tämäkin yhteistyö oli kuitenkin vuosien varrella hiipunut.

Kysyin haastateltavilta, millaisia ideoita ja visioita heillä olisi yhteistyön kehittämiseksi. Ideoita tuli paljon. Ne olivat keskenään erilaisia ja vaatisivat erilaisia toimenpiteitä. Hahmottelin vastausten perusteella yhteistyön mallin (Kuvio 1). Tasot 1–5 kuvaavat yhteistyön määrää, joka on myös sidoksissa yhteistyökumppaniin sitoutumisen kanssa. Suurempaan numeroon edetessä yhteistyön tiiviys ja yhteistyökumppaniin sitoutumisen määrä kasvaa. 1. ja 2. taso kuvaavat organisaation tasolla tapahtuvaa yhteistyötä, tasot 3–5 toiminnan tasolla tapahtuvaa.

Taso 1 on nimetty otsikolla Tunteminen. Mallissa korostuu se, että yhteistyötä on jo se, että pelkästään tuntee yhteistyökumppanin, vaikka mitään toiminnallista ei yhdessä tehtäisikään. Pelkkä tieto siitä, että apua on saatavilla, voi riittää ensimmäiseksi askeleeksi kohti yhteistyötä. Tämä tuli myös haastatteluissa esille. Koska kaikki osapuolet eivät olleet vielä edes tavanneet toisiaan, jotkut haastateltavista nostivat esille toisen tuntemisen ensimmäisenä askeleena. Toisen nimen, työnkuvan ja kasvojen tunteminen nähtiin jo isona askeleena nykyiseen tilanteeseen verrattuna.

no mä haluaisin ensinnäkin nähdä ne ihmiset, enhän mä edes tunne ketään.

1. taso	2. taso	3.taso	4. taso	5.taso
TUNTEMINEN	YHTEYDENPITO	YHTEISIÄ TAPAHTUMIA	YHTEISTÄ TOIMINTAA	VAPAAEHTOISTYÖN KEHITTÄMINEN
Kasvojen, nimen ja toisen työnkuvan tunteminen	Yhteydenpito Palaverit Tiedottaminen Esitteet Asiakkaiden ohjaaminen puolin ja toisin	Kesäjuhla Joulujuhla Vanhusten iltapäivä leirikeskuksessa	Laululava Kotijumppa- ja muut ryhmät Teemapäivät Virkistystoiminta	Ystävätoiminta Saattajat Ulkoiluttajat Juttuseura Vapaaehtoisten rekrytointi ja koulutus
VAPAAEHTOISTYÖN KEHITTÄMINEN				

KUVIO 1. Yhteistyön malli

Taso 2 on nimetty Yhteydenpidoksi. Molemmiin puoleinen tiedottaminen ja asiakkaiden ohjaaminen puolin ja toisin kuuluvat tähän yhteydenpitoon. Diakoniatyössä voidaan asiakkaan suostumuksella ottaa kotihoitoon yhteyttä, jos tavataan asiakas joka kenties tarvitsisi apua. Samoin kotihoidosta voidaan olla yhteyksissä diakoniatyöhön, jos joku asiakas ilmaisee esim. tarvetta keskustella hengellisistä asioista. Yhteydenpitoon kuuluvat myös palaverit ja yhteistyökumppanin tapaaminen muutaman kerran vuodessa. Myös tiedonkulku ja esimerkiksi esitteiden välittäminen mainittiin haastatteluissa yhteistyön muodoiksi.

jos Tähtäpäntien esite tulis aina välillä meille postissa, et tämmönen on ja levittäkää näitä, niin se olis meille sellainen muistutus.

Taso 3 on nimeltään Yhteisiä tapahtumia ja taso 4 Yhteistä toimintaa. Tapahtumat ovat satunnaisempia, esimerkiksi kerran vuodessa järjestettäviä, ja toiminta säännöllisempää kuten kodeissa kokoontuvia ryhmiä. Haastateltavat esittelivät monenlaisia ideoita yhteisen toiminnan järjestämiseksi. Yhteisistä tapahtumista on se hyöty, että siellä tulevat työntekijät puolin ja toisin asiakkaille tutuiksi, ja myös työntekijät näkevät, keitä asiakkaita on.

Ryhmätoiminnan muodoiksi esitettiin musiikin, liikunnan tai jonkin teeman ympärille rakentuvia ryhmiä ja teemapäiviä. Yksi idea oli kotijumpparyhmien ja muiden kotona kokoontuvien ryhmien järjestäminen. Niissä pienen ryhmän kesken kokoonnuttaisiin aina vuorotellen kunkin kotona, ja paikalle tulisi ulkopuolinen vetäjä, joko vapaaehtoinen tai työntekijä. Tämä malli olisi erityisen hyvä heille, joilla liikkuminen on vaikeaa.

Tai voisko esimerkiksi olla niin, että jos on kovin raihnasta liikkumista, niin jos lähekkäin asustelis muutama mummu ja pappi, niin voisko ne mennä jonkun yhden kotiin ja sit sinne tulis niinku joku laulattaja.

Myös se tuotiin esille, että omaehtoisiaakin ryhmiä syntyy, ja vanhukset voivat tavata myös ilman ulkopuolista vetäjää, mutta ryhmän alkuun panemiseen tarvitaan idea ja joku joka käynnistää niitä.

Vapaaehtoistoiminta on laitettu mallissa tasoksi 5, koska vapaaehtoistoiminnan kehittäminen yhteistyössä vaatii tiiviimpää yhteistyötä ja suurempaa sitoutumisen määrää kuin vaikkapa satunnaisten tapahtumien järjestäminen. Kuitenkin, kuten sanoin palaverissa jossa esittelin mallin, vapaaehtoistyön kehittäminen voisi yhtä hyvin kulkea mukana alusta saakka kaiken muun rinnalla, jolloin se paikka olisi katkoviivoin esitetyllä paikalla.

6.2 Yhteistyöpalaveri

Esittelin haastattelujen tulokset ja mallin 20.10. järjestetyssä opinnäytetyön purkutilaisuudessa. Paikalla olivat kotihoidon ja diakoniatyön edustus. Purkutilaisuudessa esittelin aluksi haastattelujen tulokset ja lopuksi hahmottelemani yhteistyön mallin. Lopuksi kysyin osallistujien mielipiteitä ja kommentteja malliin ja sen pohjalta heränneisiin ajatuksiin siitä, mihin suuntaan yhteistyötä lähdetään kehittämään. Mainittakoon, että purkutilaisuus jo itsessään oli osalle osanottajista ensimmäinen yhteistyön askel, sillä kaikki paikalla olleet eivät olleet edes tavanneet toisiaan.

Purkutilaisuudessa osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että organisaation tasolla (yhteistyön mallin tasoilla 1 ja 2) yhteistyötä aletaan varmasti tästä lähtien tehdä. Toiminnallisen puolen asioista osallistujat olivat kiinnostuneita kehittämään kodeissa toimivia ryh-

miä sekä vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen ostettiin ykkösasiaksi, koska sen kautta mahdollistuu tarjonta. Oma lehtijuttuni osaltaan liittyy vapaaehtoistyön kehittämiseen innostamalla ihmisiä vapaaehtoistoimintaan. Diakoniatyössä oli pohdittu vuonna 2011 65-vuotta täyttäneiden kutsumista tilaisuuteen, jossa kerrottaisiin vapaaehtoistyöstä ja tarjottaisiin erilaisia mahdollisuuksia osallistua siihen.

Tilaisuudessa syntyi keskustelua ja ideointia alkoi syntyä myös yhteistyömalliin kirjattujen asioiden ulkopuolelta. Tilaisuudessa oli aistittavissa ilmapiiri, että kaikki osapuolet olivat erittäin innostuneita yhteistyön kehittämiseen. Lopuksi diakoniatyöntekijä lähti vielä esittelemään seurakunnan saunaa kotihoidon väelle, jolla olisi kenties tulevaisuudessa tarvetta saunapalvelunsa laajentamiselle. Osallistujien pyynnöstä toimitin yhteistyömallin heille sähköpostiin. Diakoniatyöltä sain sellaista palautetta, että työstäni tulee olemaan varmasti heille apua, ja että se on innostanut heitä yhteistyön kehittämiseen.

Saadun palautteen pohjalta sekä lopputilannetta tarkastellen voidaan todeta, että opinnäytetyö on ollut askel Ylöjärven diakoniatyön ja kotihoidon yhteistyön tiivistämiselle ja syventämiselle. Yhteistyö oli aiemmin vähäistä, satunnaista ja alueellista. Opinnäytetyön tärkeimmät saavutukset työelämäyhteistyökumppanien kannalta olivat yhteistyöideoiden kartoitus, yhteistyön mallin luominen ja sen esittely. Tärkeää oli myös haastattelujen purkutilaisuuden kautta tapahtuva yhteistyöhön innostaminen.

Samaan aikaan, kun tein opinnäytetyön viimeisiä haastatteluja, kotihoidon ja diakoniatyön välille alkoi viritä yhteistyötä siten, että oli sovittu diakoniatyön osallistumisista kotihoidon aluepalavereihin. Kotihoitopäällikkö oli myös käynyt diakoniatyön Tähtäpäät -kerhossa pitämässä kotihoidon esittelyn.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.1 Johtopäätökset

Haastateltavien valinta tehtiin yhteistyön kehittämistä ajatellen, eivätkä he kaikki tee työtä asiakasrajapinnassa. Tämä yhdessä vähäisen tutkimusjoukon kanssa aiheuttaa sen, että haastattelujen luotettavuus ei ole tarpeeksi suuri tulosten yleistämiseen. Haastatteluja ei kuitenkaan tehty alun alkaenkaan siinä mielessä, että sen tulokset voitaisiin yleistää laajemmin. Ne oli tarkoitettu hyödyntämään paikallista yhteistyön kehittämistä. Tähän tarkoitukseen tulokset ovat kyllin luotettavat, sillä jokainen haastateltavista oli sitä mieltä, että myös Ylöjärvellä on jonkin verran yksinäisiä vanhuksia.

Haastatteluista selvisi, että vanhusten yksinäisyys on hyvin moniulotteinen asia, johon kietoutuu muita ilmiöitä kuten masennusta ja turvattomuutta. Yksinäisyyttä voidaan tunnistaa mm. vanhuksen käyttäytymisen muutoksista, takertumisesta, suuresta puhumisen tarpeesta ja alakuloisuudesta. Yksinäisten ja syrjäytymisvaarassa olevien löytämisen keinoja ovat viestit vanhuksen lähipiiriltä ja viranomaisilta, sekä ennaltaehkäisevät kotikäynnit. Yksinäisyyttä voidaan lievittää sosiaalisella toiminnalla kuten erilaisilla ryhmillä, mutta myös työntekijän läsnäolo, kuunteleminen ja yhdessä tekeminen nähtiin yksinäisyyttä lievittävänä tekijänä. Vapaaehtoiset auttajat esimerkiksi Ystäväpalvelun kautta mainittiin myös tärkeänä voimavarana vanhuksen yksinäisyyden lievittämisessä.

Haastattelujen tulokset ovat hyvin sovitettavissa opinnäytetyön alussa esitettyyn interaktionistiseen yksinäisyysteoriaan. Haastatteluja analysoitaessa mielenkiintoinen oli se havainto, että eri ihmisten näkemykset yksinäisyydestä ja sen auttamiskeinoista jakautuivat sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Toiset haastateltavista korosti työntekijän roolia ja henkilökohtaisen kohtaamisen tärkeyttä yksinäisyyden lievittämisessä. Emotionaalisesta yksinäisyydestä kärsivälle onkin tärkeää että on joku, jolta voi pyytää apua (Tiikkainen 2007, 152). Toiset mielsivät yksinäisyyden nimenomaan sosiaalisen kanssakäymisen vähyytenä, johon saataisiin helpotusta erilaiseen ryhmätoimintaan houkuttelemalla. Erilaiset ryhmäinterventiot saattavatkin tuoda parhaan avun sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivälle (Tiikkainen 2007, 152).

Jossakin haastattelussa tuli voimakkaasti esille gerotranssendenttisen yksinäisyysteorian mukainen näkemys yksinäisyydestä vanhuuteen kuuluvana ilmiönä. Haastateltava halusi antaa vanhukselle luvan valita yksinäisyys ilman, että häntä painostettaisiin vastentahtoisesti osallistumaan sosiaaliseen toimintaan. Lisäksi lähes jokainen haastateltava toi esille yksinäisyyden positiivisen ulottuvuuden, vaikka ei sinänsä gerotranssendenttisen teorian näkemystä omannutkaan.

Peilattaessa haastattelujen tuloksia aiempaan yksinäisyyttä koskevaan tutkimukseen voidaan todeta, että tuloksissa on paljon yhteneväisyyttä. Haastateltavilla oli varmasti osin myös teoretietoa aiheesta, joten saattoi olla että vastaukset eivät nousseet pelkästään kokemusten pohjalta. Joka tapauksessa omista tutkimustuloksistani esimerkiksi leskeksi jääminen on havaittu myös aiemmissa tutkimuksissa yksinäisyyttä aiheuttavaksi tekijäksi (Tiikkainen 2007, 149–150). Myös haastattelutuloksistani poimitut sairastaminen ja toimintakyvyn lasku ovat yksinäisyyteen kietoutuvia ilmiöitä, jotka mainittiin myös aiemmissa tutkimuksissa (esim. Borgström 2004).

Haastattelujen pohjalta voidaan tehdä sellaisia johtopäätöksiä, että vanhusten yksinäisyys näkyy sekä asiakastyössä että hallinnollisella tasolla vanhustyötä tekevien työssä monin eri tavoin. Vanhusten parissa asiakastyötä tekevät voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa yksinäisyyden lievittymiseen, esimerkiksi olemalla aidosti läsnä. Haastatelussa mainittiin myös muutoksien havaitseminen ja varhainen yksinäisyyteen puuttuminen. Varhaisessa vaiheessa tapahtuvassa yksinäisyyden tunnistamisessa ja hoitamisessa on kyse sekundaaripreventiosta (Tiikkainen 2007, 152). Haastateltavat nostivat esiin monia eri asioita, joista voi tunnistaa asiakkaan olevan yksinäinen. Näitä olivat mm. suuri puhumisen tarve ja takertuminen.

Myös yhteistyöllä on keinonsa vanhusten yksinäisyyden tunnistamisessa ja lievittämisessä. Primaaripreventio eli yksinäisyyden ehkäiseminen sekä sekundaaripreventio mahdollistuvat parhaiten juuri yhteistyön avulla, jolloin yksinäiset asiakkaat voidaan paremmin löytää ja heidän yksinäisyyteensä puuttua. Organisaation tasolla yhteistyö on tiedottamista, yhteydenpitoa ja asiakkaan ohjaamista puolin ja toisin. Toiminnan tasolla voidaan ohjata ja kannustaa vanhusta ryhmätoimintaan ja luoda sellaisia tilanteita, jotka mahdollistavat tutustumisen ja ystävystymisen.

Haastattelujen pohjalta ja purkutilaisuudessa käydyn keskustelun perusteella voidaan sanoa, että suunniteltaessa tapahtumia vanhuksille on otettava huomioon kohtaaminen ja tutustumisen mahdollisuus. Isossa tapahtumassa vanhus voi tulla vain entistä turvatomammaksi ja yksinäisemmäksi, jos todellista kohtaamista ei tapahdu. Myös teoriatieto tukee tätä näkemystä. Läheisyyttä ja kiintymystä tuottava suhde on tärkeä yksinäisyydestä kärsivälle (Tiikkainen 2007, 150–151). Yhteistyön kehittämisen muodoista kodeissa kokoontuvat ryhmät kiinnostivat purkutilaisuuden osallistujia enemmän kuin isot juhlat. Tämä juuri siksi, että päästäisiin siihen päämäärään mitä tavoitellaan: vanhuksen yksinäisyyden lievittyminen.

7.2 Itsearviointi

Opinnäytetyöni on muuttunut prosessin aikana paljon. Opinnäytetyösuunnitelmassa alkuperäisenä painopisteenä oli kehittää yhteistyömalli, jonka pohjalta olisi paremmin mahdollista löytää syrjäytymisvaarassa olevia yksinäisyydestä kärsiviä vanhuksia. Työn edetessä ja muotoutuessa haastateltavien vastauksien näköiseksi painopisteenä ollut *löytäminen* jäi työn edetessä sivummalle ja uudeksi painopisteeksi muodostui *tunnistaminen* ja *lievittäminen*. Mielestäni on kuitenkin luonnollista, että opinnäytetyön painopiste muokkautuu työelämänyhteistyökumppanien toiveiden mukaan. Tässä mielessä opinnäytetyöni on onnistunut.

Aluksi suunnitelmissa oli paljon laajempi työ, kuin mitä työni lopulta oli. Ylöjärven vanhustyön toimijoiden kartoittaminen osoitti, että tahoja on niin paljon, etteivät resurs-sini millään riitä yhteistyön kehittämiseen koko paletin kesken. Lisäksi diakoniatyöltä ja kotihoidolta saatujen viestien pohjalta ymmärsin, että nimenomaan nämä kaksi tahoja olivat erittäin kiinnostuneita kehittämään yhteistyötä toistensa kanssa. Kolmannen sektorin kotipalvelun edustaja oli myös haastateltavanani, mutta tämä osuus jäi opinnäytetyössäni hyvin pieneksi. Olen kuitenkin tyytyväinen siihen, että yhteistyön kehittäminen lähti liikkeelle näiden tahojen kesken.

Mielestäni opinnäytetyöni oli tarpeellinen, sillä sekä kotihoidon että diakoniatyön osapuolet toivoivat yhteistyön lisäämistä, ja ennen opinnäytetyötäni yhteistyö oli erittäin suppeaa. Olen tyytyväinen siihen, että yhteistyön kehittäminen on Ylöjärvellä lähtenyt

alkuun, ja että molemmat osapuolet ovat innostuneet siitä. Kehittämistä opinnäytetyön sisällön suhteen olisi ollut yksinäisten ihmisten löytämistä edistävien keinojen ideoinnissa. Myös asiakkaiden näkökulma olisi tärkeä ottaa huomioon uutta toimintaa suunniteltaessa, jotta toimintaa ei kehitetä liian työntekijäpainotteisesti.

Hahmottelemani yhteistyömalli otettiin hyvin vastaan, mikä tekee opinnäytetyöstäni merkityksellisen. Kotihoidon ja diakoniatyön osapuolet olivat yhteistyöpalaverissa valmiita sitoutumaan valitsemiinsa yhteistyömallissa esitettyihin yhteistyön muotoihin. Joitakin asioita he tahtoivat lähteä kehittämään yhdessä. Olen myös tyytyväinen lehtijuttuun, jonka kautta vanhusten yksinäisyydelle ja vapaaehtoistoiminnalle saatiin näkyvyyttä paikallisesti.

Oma roolini yhteistyön kehittämisessä loppuu opinnäytetyön palauttamiseen, joten käytännön kehittämistyö jää kotihoidon ja diakoniatyön harteille. Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää, miten opinnäytetyön pohjalta tehdyt yhteistyösuunnitelmat todentuivat. Toteutuivatko yhteiset palaverit ja tiedonkulku, alettiinko vapaaehtoistyötä ja yhteistä toimintaa kehittää käytännössä. Jatkotutkimuksena olisi myös hyvä selvittää, minkälaisista toimintaa vanhukset itse toivovat ja mikä heidän näkemyksensä mukaan auttaisi heidän yksinäisyyttään.

7.3 Pohdinta

Yksinäisyys on laaja ja monimutkainen käsite, ja mitä enemmän sitä tutkii ja pohtii, sitä laajempaan ilmiönä sitä pitää. Siitä on vaikea saada otetta, koska kyse on henkilökohtaisesta, koetusta asiasta. Mielestäni aihe on kuitenkin tärkeä, ja sitä pitää ja saa tutkia sen moniulotteisuudesta huolimatta. Työntekijänäkökulmasta on tärkeää miettiä, miten yksinäisyyttä voidaan ehkäistä ja miten sitä voidaan lievittää.

Suurin osa vanhusten yksinäisyyttä koskevasta tutkimuksesta on muutaman vuoden takaa. Voisi ajatella, että kyseessä ei siten ole aivan päivänpolttava aihe. Olen kuitenkin eri mieltä tästä. Tämä on aihe, jota ei saa unohtaa. Yksinäisyys ei ole tutkimuksista huolimatta poistunut. Se on myös nostettu ajankohtaisessa kirkon vanhustyön strategiassa

esille. Siinä korostetaan, että diakonisen vanhustyön tulee tavoittaa ennen kaikkea heitä, joilla ei ole mahdollisuuksia muuten osallistua toimintaan (Kirkkohallitus 2005).

Helsingin apulaiskaupunginjohtaja Paula Kokkonen kommentoi Helsingin sanomissa alkuvuodesta 2010, ettei kunnan tehtävä voi olla palkata vanhuksille seuraneitejä (Aho & Pyysalo, 2010). Eräässä haastattelussani tuli myös ilmi, että kunnan palveluita ei anneta yksinäisyyteen. Kyseessä on resurssikysymys, ei työntekijöiden valinta. Tämä herättää monia kysymyksiä vanhusten yksinäisyydestä: Miksi yksinäisyyttä pitäisi tunnustaa? Miksi yksinäisyyttä pitäisi lievittää? Kenen tehtävä se on?

Päätelmäni on, että jos yhteiskunnan tehtävä ei ole antaa apua vanhusten yksinäisyyteen, silloin sen merkitys diakoniatyön tehtävänä korostuu. Silloinhan on kyse juuri heistä, joita eivät muut auta. Kun tehdään yhteistyötä seurakunnan ja kunnan välillä, diakoniatyön pitää olla juuri näinä äänitorvina ja nostaa esille kaikkein heikoimpien asiaa. Kaikessa toiminnan kehittämisessä pitää muistaa se näkökulma, että kaikkein heikoin tulisi kohdatuksi.

Vanhusten yksinäisyydellä on terveydellisiä seurauksia, jotka aiheuttavat ajan myötä myös taloudellisia seurauksia. Yhteiskunnassamme, jossa taloudellinen menestyminen ja tuloksen tekeminen on tärkeää, vanhusten yksinäisyyden lievittäminenkin nähdään taloudellisesti järkevänä. Mielestäni näin ei voi olla diakoniatyössä. Yksinäisyyden lievittäminen on eettinen kysymys, joka liittyy ihmisarvoon. Ihminen, vanhuskin, on itsessään arvokas. Kristillisen lähimmäisenrakkauden periaatteen mukaan kristityn tehtävä on auttaa siksi, että se on oikein, ei siksi, että siitä seuraa säästöjä.

Haastatteluissa sekä purkutilaisuuden keskustelussa tuli esille asia, joka jäi itseäni mietittämään myös opinnäytetyöni suhteen. Se oli kipeimmin apua tarvitsevien tavoittaminen. Joku heitti myös esille kysymyksen siitä, mistä voimme määritellä, kuka tarvitsee kipeimmin apua. Onko se hän, joka tuo yksinäisyytensä julki kaikin mahdollisin keinoin ja suorastaan huutaa apua, vai hän, jonka hädästä, ehkä edes olemassaolosta emme tiedä?

Opinnäytetyöprosessini varrella tapahtunut vanhusten yksinäisyyden pohtiminen on kasvattanut minussa jotakin tärkeää matkallani kohti diakonian virkaa. Jäin pohtimaan,

edistikö työni heikoimmassa asemassa olevan asiaa. Ainakin toivon, että alkanut yhteistyö voisi olla sysäys jonkin uuden kasvulle. Myös opinnäytetyön nimi on visio tulevaisuuteen niin vanhusten yksinäisyyden kuin yhteistyön suhteen: ei yksin, vaan yhdessä.

LÄHTEET

- Anna & Arvo. Vanha on arvokasta. Kotimaa-yhtiöt. Viitattu 13.8.2010.
<http://www.anna-arvo.fi/cgi-bin/linnea.pl?document=etusivu>
- Aho, Pekka & Pyysalo, Esa 2010. ”Kunnan tehtävä ei ole palkata vanhuksille seuraneitejä”. Iltalehti 24.1.2010. Viitattu 24.10.2010.
http://www.iltalehti.fi/uutiset/2010012410989264_uu.shtml
- Jääskeläinen, Ilkka 2002. Diakoniatoiminnan muodot. Teoksessa Riitta Helosvuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä, Juha Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Kirkkohallitus 2005. Kirkon vanhustyön strategia 2015.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/\\$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf)
- Koskinen, Simo, Aalto, Leena, Hakonen, Sinikka & Päivärinta, Eeva 1998. Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto. Jyväskylä: Gummerus.
- Numminen, Heli & Vesala, Hannu 2006. Ikääntymisen määrittely. Viitattu 15.5. 2010
<http://www.verneri.net/yleis/tietopankki/ikaantyvrat/muutokset/maarittely.html>.
- Paddock, Catharine 2007. Loneliness in old age linked to Alzheimers. Medical News Today 6.2.2007. Viitattu 22.10.2010
<http://www.medicalnewstoday.com/articles/62458.php>
- Pajunen, Elisa 2009. Tunneteko itsenne yksinäiseksi? Ikääntyvien yksinäisyys ja miten siihen on vastattu Päijät-Hämeessä. Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verso. Verson raportteja 1/2009.
- Rautasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Teoksessa Noppari Eija ja Koistinen Paula (toim.) Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammi, 19–35.
- Silius, Kirsi 2005. Sisällönanalyysi. 14.4.2005. TTY/DMI/Hypermedialaboratorio. Viitattu 25.9.2010.
http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf
- Tiikkainen, Pirjo 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto.

- Tiikkainen, Pirjo 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Lyyra Tiina-Mari, Pikkarainen Aila ja Tiikkainen Pirjo (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 146–168.
- Väre, Tiia 2003. Muista mummua ja vaaria! 11.2.2003. Yle Akuutti. Viitattu 20.10.2010. http://yle.fi/akuutti/arkisto2003/110203_c.htm
- Borgström, Kirsten 2004. Yksinäisyys aiheuttaa kärsimystä ikääntyneille. Tiedote 15.01.2004. Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 22.11. 2010. <http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/ajankohtaista/?nid=31>
- Ylöjärven kaupunki i.a. Ylöjärven kaupungin vanhustyön strategia 2007-2012. Viitattu 24.11.10 <http://www.ylojarvi.fi/@Bin/299815/2007-2012+VANHUSTY%C3%96N+STRATEGIA.pdf>
- Ylöjärven kaupunki 2010. Kotihoito. Viitattu 22.11. 2010. http://www.ylojarvi.fi/palvelut/sosiaali-ja_terveyspalvelut/kotihoitopalvelut/kotihoito/
- Ylöjärven kaupunki 2010. Perustietoa. Viitattu 22.11. 2010. <http://www.ylojarvi.fi/kuntainfo/perustietoa/>
- Ylöjärven palvelutalosaäitiö Kaksikko i.a. Tervetuloa Ylöjärven palvelutalosaäitiö Kaksikon kotisivuille! Viitattu 24.11.10. <http://kaksikko.com/index.php>
- Ylöjärven seurakunta i.a. Tähtipäät, eläkeläisten toimintapäivä. Viitattu 24.11.10 <http://ylojarvi.seurakunta.net/?sid=78>

LIITE 1. Haastattelurunko

VANHUSTEN YKSINÄISYYS

Kerrotko kuka olet ja minkälaista työtä teet (ikäntyneiden parissa)?

Miten vanhusten yksinäisyys näkyy työssäsi tai työalallasi?

Miten vanhusten yksinäisyyttä voidaan tunnistaa? Mistä se näkyy?

Minkälaisia keinoja on olemassa/suunnitteilla niiden yksinäisten vanhusten löytämiseksi, jotka ovat vielä palveluiden ulkopuolella?

Miten sinä voit työssäsi vaikuttaa vanhusten yksinäisyyden lievittämiseen? Entä muut työntekijänne? Mitä muita keinoja näet yksinäisyyden poistamiseksi tai lievittämiseksi?

YHTEISTYÖ

Millaista yhteistyötä teette seurakunnan diakoniatyön kanssa tai olette tehneet? Entä muiden eri vanhustyön toimijoiden välillä?

Miten toivoisitte olemassa olevaa yhteistyötä tiivistettävän? Millaisia yhteistyömuotoja toivoisitte? (esim. viestivihko, yhteispalaverit, yhteydenotto, tiedonkulku)

Minkälainen yhteistyömalli olisi toimivin, jotta yksinäiset voitaisiin parhaiten löytää ja heidän tarpeisiinsa vastata?

LIITE 2. Sisällönanalyysi

ALKUPERÄISET ILMAUKSET	ALALUOKAT	PÄÄLUOKAT
<i>hirveesti omaisia, läheisiä, ystäviä lähellä, ja silti he kokee olevansa yksinäisiä</i>	Yksinäisyyden subjektiivisuus	I Yksinäisyyden käsitteen moniulotteisuus
<i>se voi olla sellasta puoliks haluttua</i>	Positiivinen yksinäisyys	I
<i>se fyysinen toimintakykyhän se tekee paljon --- että sitä jää niinku sinne kotiin</i>	vanhuuden mukanaan tuomat rajoitteet terveydessä ja toimintakyvyssä	II Yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät
<i>ei ehditä sillä tavalla pitää yhteyttä</i>	omaisten vähäinen osallistuminen	II
<i>puolison menettäminen, sehän on hirveen iso asia näille vanhuksille</i>	puolison menettäminen	II
<i>kaikki nää tulokysymykset ja sit lapsuus</i>	vaikeat elämäkokemukset	II
<i>se muuttuu jotenkin siinä meidän tuntemisen aikana</i>	muutos	III Yksinäisyyteen liittyvät ilmiöt ja yksinäisyyden tunnistaminen
<i>sitä puhettahan sieltä tulis sitten vaikka kuinka paljon</i>	suuri puhumisen tarve	III
<i>et mikään ei riitä</i>	takertuminen ja vaativa käyttäytyminen	III
<i>siinä tulee se masennus aika lailla</i>	masennus, alakulo ja aloitekyvyn puute	III
<i>kokoonnutaan mielellään</i>	vertaistuen kaipaaminen	III
<i>kun ne oikein tuntee itsensä yksinäiseks alkaa se sairaa-lakierre</i>	sairastavuus	III
<i>omaiset soittelee tai naapurit</i>	viestit ihmisten läheisiltä ja tuttavilta	IV Yksinäisten vanhusten löytäminen
<i>sosiaalityöntekijöiden kautta tulee jonkin verran ja diakonian kautta</i>	viestit viranomaistaholta	IV
<i>kotihoidon alueohjaajat lähtee haastatteleen</i>	ennaltaehkäisevät käynnit	IV
<i>tukipalveluiden piirissä</i>	jonkin palvelun piirissä olevien tavoittaminen	IV

<i>mutta mitä pienempi se ryhmä on, jos on kymmenen tai alle, niin jokainen puhuu toisensa kanssa</i>	<i>sosiaalinen toiminta ja vertaistuki</i>	V Yksinäisyyden lievittäminen ja auttamismenetelmät
<i>sillon kun sä oot siellä asiakkaan luona sä oot niinku läsnä</i>	<i>työntekijän antama tuki ja kannustus</i>	V
<i>tämmösiä ulkoiluystäviä</i>	<i>vapaaehtoiset auttajat ja ystävät</i>	V

LIITE 3. Lehtijuttu

VAPAAEHTOINEN YSTÄVÄ VOI MURTTAA YKSINÄISYYDEN MUURIN

Alakerran vanha rouva istuu ikkunansa ääressä aamusta iltaan. Eikö sillä ole mitään muuta elämää? Joskus satuimme törmäämään roskakatoksessa. Juttua tuntui riittävän vaikka kuinka paljon. Suunvuoron sain vasta kun ehdin paukauttaa rouvan hengähdystauon aikana että nyt olisi vähän kiire. Onhan hän varmaan aika yksinäinen.

Tutkimusten mukaan lähes kolmannes vanhuksista kärsii yksinäisyydestä, joka voi uhata jopa vanhuksen terveyttä. Ihminen kaipaa toista ihmistä, juttuseuraa, ystävää, kuuntelijaa. Tuo tarve ei häviä vaikka tulee vanhaksi.

Ystäväpalvelu välittää vapaaehtoisia ystäviä yksinäisille vanhuksille. Ylöjärvellä Ystäväpalvelu toimii seurakunnan diakoniatyön ja Punaisen Ristin yhteistyönä. Ystävätoimintaan voi tulla mukaan esimerkiksi kertaluontoiseksi saattajaksi tai säännölliseksi ystäväksi. Jokaiselle toimintaan mukaan tulevalle etsitään oma paikka hänen omien resurssiensa ja voimavarojensa mukaisesti.

- Tässä ei tarvitse sitoutua mihinkään viikottaiseen toimintaan vaan ihan miten haluaa ja jaksaa, painottaa **Riikka Rantakallio**, Ystäväpalvelun toiminnasta tällä hetkellä vastaava diakoni.

Eläkeläinen **Terttu Javanainen** on yksi Ystäväpalvelun ystäivistä. Hän vierailee kerran viikossa Keihäsniemen dementiakodissa ystäväänsä tapaamassa. Tertun juuret vapaaehtoistoiminnan parissa ulottuvat 14 vuoden päähän.

- Olin epävirallisesti ollut ystävätoiminnassa mukana ennen eläkkeelle siirtymistä, jolloin kävin muutaman vuoden ajan viikoittain tapaamassa sairastunutta tuttavaani, Terttu kertoo.

- Kun jäin eläkkeelle, aloin miettiä mitä teen ja miten saan aikani kulumaan. Yhteisvastuukerääjänä toimiva naapurini kysyi kiinnostaisiko minuakin lähteä kerääjäksi. Vastasin siihen että en minä siitä tiedä mutta tuo ystäväpalvelu voisi olla mun juttuni!

Pian Terttu sai yllätyksekseen puhelun diakoniatoimistosta.

-Naapurini oli tietämättäni ilmoittanut minut diakonille, Terttu nauraa.

Terttu haastateltiin kuten kaikki ystävätoimintaan mukaan haluavat. Ystävä löytyi parin viikon päästä.

-Kävin ensimmäisen kerran Ystäväni luona diakonin kanssa yhdessä, sitten aloin käydä yksin, Terttu kertoo.

Tertun ystävä oli yksinäinen, koska hänen puolisonsa oli hiljattain kuollut ja lapset asuivat kaukana. Vanhusten yksinäisyys voi johtua monista eri syistä. Puolison ja ystävien kuolema voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Myös terveyden ja toimintakyvyn huononeminen voivat vaikuttaa niin, että vanhuksen mahdollisuudet kotoa lähtemiseen ja sosiaalisen elämän ylläpitämiseen vähenevät. Yksinäisyyttä voi myös kokea, vaikka olisi paljon ihmisiä ympärillä. Siksi Ystäväpalvelu välittää ystäviä myös vanhainkoteihin ja laitoksiin.

Tertun kohdalla ystävätoiminnassa kävi niin, että kun alkuun oli päästy, se suorastaan imaisi mukaansa. Kun ystävä siirtyi asumaan vanhainkotiin, Terttu jatkoi käyntejään siellä.

-Ystäväpiirini laajeni, kun tutustuin laitoksessa muihinkin vanhuksiin. Yhteen aikaan minulla oli vanhainkodissa tuttavina lähes joka osastolla, Terttu hymyilee.

Tällä hetkellä Terttu on dementiakodilla oikeastaan koko osaston ystävä.

-Käynneilläni hieron kaikkien halukkaiden hartioita. Kiitokseksi halataan, Terttu kertoo.

Ystävätoiminnan lisäksi Terttu on mukana monessa muussakin vapaaehtoistyössä kuten Yhteisvastuukeräyspäällikkönä.

Nykyisin Tertun alkuperäinen ystävä on dementoitunut, eikä ole vuosiin muistanut Tertun nimeäkään.

-Käyn kuitenkin säännöllisesti katsomassa häntä, Terttu kertoo. Vaikka hän ei kohta muistakaan käyntiäni, ainakin se hetki, jonka vietän hänen luonaan on tärkeä. Joskus ystävä oikein painaa pänsä kättäni vasten.

Jos vapaaehtoistoiminta kiinnostaa, ei kannata asettaa itselleen liian suurta kynnystä.

Ystävöiminta ei ole välttämättä kaikkien juttu, mutta vapaaehtoistoiminnassa on myös paljon muita mahdollisuuksia. Siinä saa hyödyntää omia lahjojaan, mitä ne sitten ovatkin.

- Ei pidä ajatella että täytyisi osata jotakin tiettyjä asioita, että voi tulla mukaan. Mitään erityistaitoja ei keneltäkään vaadita. Jokainen on tervetullut omana itsenään, Rantakallio vakuuttaa.

Mitä vapaaehtoistoiminnasta sitten saa?

- Siitä on tullut elämäntapa, Terttu Javanainen toteaa.

-En ole koskaan ollut puutarhahiminen enkä käsityöhminen. Tällainen toiminta sopii minulle. Lisäksi siitä tulee hyvä mieli. Tuntee tehneensä hyvän teon, Terttu pohtii.

Myös Riikka Rantakallio painottaa, että vapaaehtoistoiminnasta voi saada iloa molemmin puolin.

-Kyllä se usein on niin että antaessaan saa.

Vanheneminen on edessä meillä kaikilla.

-Kun minulta on kysytty, mitä hyötyä tästä on, olen sanonut toivovani, että joku kävisi sitten katsomassa minuakin, Terttu Javanainen kertoo.

Sitähän me kaikki toivomme.

Viikonloppuna soitin naapurin vanhan rouvan ovikelloa. Hämmästyihän tuo vähän, mutta mielellään jutteli kanssani hetken. Eilen kolahti postiluukusta kortti. Kiitos juttutuokiosta, siinä luki. Miten pienellä voikaan tuoda toiselle hyvän mielen! Kyllä siinä väkisin itseäkin hymyilytti.

Jokaisella vapaaehtoistoiminnassa mukanaolijalla on oma tarinansa. Mikä olisi sinun tarinasi?

Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä

Diakoni puh.

Diakoni puh.