

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma / Sosiaalinen kuntoutus

Ritva Laine

VERTAISTOIMINNAN MERKITYS IKÄÄNTYNEILLE OMISSA TALOUKSIS-  
SAAN ASUVILLE NAISILLE

Opinnäytetyö 2011

## TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

LAINÉ, RITVA

Vertaistoiminnan merkitys ikääntyneille omissa talouksissaan asuville naisille

Opinnäytetyö

60 sivua + 4 liitesivua

Toimeksiantaja

Kouvolan Kotihoito ja vanhuspalvelut

Maaliskuu 2011

Avainsanat

ikäntyminen, sosiaaliset verkostot, vertaistuki, yksinäisyys

Tämän opinnäytetyön teoreettisena taustana on vertaistoiminta ilmiönä. Tiedonhankinta toteutettiin tutkimalla toiminnassa olevaa, oma-aloitteisesti käynnistynyttä vertaisryhmää. Tutkimuksessa kartoitettiin myös Kouvolan Kotihoidon ja vanhuspalveluista hyvinvointipalvelujen palveluyksikön järjestämää toimintaa ikääntyneille ja ammattihenkilöiden roolia vertaistoiminnan tukena. Tutkimuksen tavoitteena oli tukea Kouvolan Ikäpoliittisen ohjelman toteutumista ennalta ehkäisevän työn näkökulmasta.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, jossa aineistonkeruumenetelminä käytettiin ryhmähaastattelua ja teemahaastatteluja. Näiden menetelmien avulla kartoitettiin tutkittavien omista kokemuksista nousevaa tietoa. Vertaisryhmää haastateltiin sekä yksilö- että ryhmähaastatteluin. Vertaisryhmän haastattelujen lisäksi haastateltiin myös Kouvolan Kotihoito ja vanhuspalvelujen palveluohjaajaa. Haastatteluaineiston analyysi toteutettiin kvalitatiivisen sisällönanalyysin keinoin.

Tulosten mukaan vertaistoiminnalla on tärkeä tehtävä ikääntyneiden henkilöiden ennalta ehkäisevänä toimintana. Vertaistoiminnan vaikutus näkyy kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla siten, että se tuottaa hyvää mieltä, lisää sosiaalista kanssakäymistä, vähentää yksinäisyyden kokemuksia ja parantaa jaksamista. Vertaistoiminnan etu on sen mahdollisuus vastata nopeasti arjen muuttuviin tarpeisiin.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Care

LAINEN, RITVA

Importance of Peer Activity for Elderly Women Living Independently

Bachelor's Thesis

60 pages + 4 pages of appendices

Commissioned by

Kouvola Homecare and Services for the Elderly

March 2011

Keywords

ageing, social networks, peer support, loneliness

The theoretical background for this study was peer activity as a phenomenon. The information for this study was gathered by interviewing a currently operating peer group. This paper also studies both the activities that Kouvola provides for the elderly and the role of professionals in supporting peer activity. The study aims to support the realization of the age-policy programme in Kouvola from the viewpoint of the pre-emptive work.

This study is a qualitative research and utilizes both individual and group interviews in order to collect information. The interviews allow for the analysis of the personal experiences of the interviewees.

The whole peer group was interviewed together in a single group interview and all the group members were interviewed also individually as well as the service manager of 'Kouvola Homecare and Services for the Elderly.' The material was analyzed by using qualitative analysis method.

The results show that peer activity has an important role as a pre-emptive activity for the elderly. Peer activity enhances ability to function throughout the line by improving mood, increasing social interaction, decreasing the feelings of loneliness and increasing overall stamina. The biggest benefit of peer activity is its ability to respond to the rapidly changing everyday needs.

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1	JOHDANTO	7
2	VERTAISTUKI TOIMINTAMUOTONA	8
	2.1 Vertaistoiminnan määrittelyä	9
	2.2 Vertaistuen kehittyminen	10
	2.3 Vertaistointiaan osallistuminen	13
	2.4 Vertaistukiryhmien luokittelu ja vertaistoiminnan tuki	14
	2.5 Kumppanuutta ja työnjakoa	15
	2.6 Kokemustiedon merkitys vertaistoiminnassa	16
	2.7 Ikääntyneiden vertaistointiaan liittyviä hankkeita	18
3	SOSIAALI- JA TERVEYSJÄRJESTÖT VERTAISTOIMINNAN TUKIJOINA	19
	3.1 Monimuotoinen yhdistyskenttä	20
	3.2 Ennalta ehkäisevä toiminta järjestöissä ja Kouvolan Ikäpoliittisessa ohjelmassa	21
	3.3 Järjestöjen tarjoama vertaistuki	22
4	KOUVOLAN HYVINVOINTIPALVELUIDEN JÄRJESTÄMÄ TOIMINTA	22
	4.1 Ammattihenkilöiden tuki palveluihin ja/tai vertaistointiaan ohjaamisessa	23
	4.2 Ikäihmisten kohtaamispaikat	24
	4.3 Muu toiminta	24
	4.4 Suunnitteilla olevia toimintoja	25
5	IKÄÄNTYMISEN HAASTEITA JA MAHDOLLISUUKSIA	25
	5.1 Ikääntyneet aktiivisina toimijoina	26
	5.2 Yksin asuminen ja yksinäisyyden kokemukset	27
	5.3 Tavoitteena onnistuva ikääntyminen	28
6	SOSIAALINEN VUOROVAIKUTUS IHMISEN IKÄÄNTYESSÄ	29
	6.1 Perhe- ja lähisuhteet	30
	6.2 Mielekäs ja merkityksellinen toiminta voimavarana	31
7	TUTKIMUSONGELMA	33
	7.1 Tutkimuskohteen rajaus	33
8	TUTKIMUSMENETELMÄNÄ LAADULLINEN TUTKIMUS	33

8.1	Laadullinen tutkimus	33
8.2	Ryhmähaastattelu	34
8.3	Teemahaastattelu	35
9	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	35
9.1	Tutkimuksen käynnistyminen	35
9.2	Tutkimukseen osallistuneiden valinta	36
9.3	Haastattelujen toteutus käytännössä	37
9.4	Tutkimusaineiston analysointi	37
9.5	Tutkimuksen luotettavuus	38
9.6	Tutkimuksen eettisyys	39
10	TUTKIMUSTULOKSET	40
10.1	Ryhmän jäsenten taustatiedot ja toiminnan käynnistyminen	40
10.2	Ryhmä- ja yksilöhaastatteluista nousseet luokat	41
10.2.1	Ryhmän säännöt ja arvot	41
10.2.2	Ryhmän tehtävä	42
10.2.3	Vertaistoimintaan osallistumisen motiivit	43
10.2.4	Vastavuoroinen tuki	45
10.2.5	Tavoitteita	45
10.3	Muu toiminta	46
10.3.1	Yhdistystoiminta	46
10.3.2	Vapaaehtoinen auttamistoiminta	47
10.3.3	Muut harrastukset	47
10.4	Sosiaaliset verkostot	48
11	JOHTOPÄÄTÖKSET	48
11.1	Ryhmän toimintaperiaatteet	48
11.2	Voimavaraistuminen	49
11.3	Toimintakyky	49
11.4	Oma aktiivisuus	50
11.5	Vastavuoroisuus	51
11.6	Tulevaisuuden tavoitteita vertaistoiminnalle	51
12	POHDINTA	52
	LÄHTEET	55

## LIITTEET

Liite 1. Hyvinvointipalvelujen palveluohjaajien haastattelu

Liite 2. Vertaisryhmän yksilöhaastattelu

Liite 3. Vertaisryhmän ryhmähaastattelu

Liite 4. Tutkimuslupahakemus

## 1 JOHDANTO

”Vain muutama, tuskin tusinaa oli syrjäkylällä heitä,  
mutta torstaihin, jos jaksoi odottaa, he tulivat tuttuja teitä.  
Sana hilpeä vaihtui ja totinen  
kylän asiat, pysyvä malli  
ja pöydälle vuokkoja vaasillinen  
heti, kun kevät sen salli.”

Oheinen säe Kerstin Hedinin vertaistoimintaan liittyvästä runosta on poimittu kirjasta Oma-apuryhmät: vertaisten tukea ja toimintaa. (ks. Hautamäki 1996, 12.) Se kertoo mielestäni osuvasti vertaistuen merkityksestä ihmisten arjen toimintana.

Vertaistoiminnalla kansalaisten vapaaehtoistoimintana on todettu olevan suotuisia vaikutuksia terveyteen, toimintakykyisyyteen ja sosiaalisuuteen. Kansalaisten aktiivisuus tuottaa lisäksi konkreettisia taloudellisia hyötyjä ehkäistessään ja vähentäessään sairauksia ja sosiaalisia ongelmia sekä niihin kohdistuvaa palvelutarvetta. (Järjestöt sosiaali- ja terveystalouden toimijoina 2003, 14.) Vertaistoiminnalla on näin merkitystä sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Yksilö saa mahdollisuuksia arjessa selviytymiseen, jaksamiseen sekä omaan tai läheisten kasvuun. Ryhmän tuki saattaa olla siinä ratkaisevaa yksilön eteenpäin selviytymiseksi. Yhteiskunnallisesti arvioituna vertaistuki on erittäin edullinen tukimuoto, esimerkiksi ohjaajat ovat usein vapaaehtoisia. (Vertaistoiminnan perusteet.)

Mahdollisuudet osallistua vertaistoimintaan ovat nykyisin entistä monipuolisemmat. Vertaisten keskinäisten ryhmätapaamisten rinnalle ovat tulleet muun muassa puhelinringit ja tietoverkkojen tarjoamat mahdollisuudet. Tietoverkot voivat hyvin olla myös ikääntyneiden tapa olla mukana vertaistoiminnassa. Tällöin iäkkäiden henkilöiden osallistumisen esteenä eivät ole enää yhtä voimakkaasti kuin perinteisissä ryhmätapaamisissa esimerkiksi matkat, sairauksien aiheuttamat esteet tai elämäntilanteet.

Oma kiinnostukseni vertaistoimintaan heräsi siitä, että tiedossani oli jo ennestään pitkään toiminut vertaisryhmä. Tämä ryhmä koostuu ikääntyneistä, omissa talouksissaan asuvista naisista. Pohdin mielessäni, mitkä voisivat olla niitä tekijöitä, jotka pitävät ryhmää koossa vuodesta toiseen. Kiinnostuin siitä, mitä vaikutuksia tällaisella pitkäaikaisella toiminnalla on voinut olla ryhmän jäsenten nykyiseen toimintakykyyn ja ak-

tiivisuuteen. Ajatukseni oli myös, että opinnäytetyöstä saisi ideoita perustaa muita vastaavia ryhmiä ja se tukisi jo toimivia ryhmiä.

Otin yhteyden vertaisryhmään ensimmäisen kerran keväällä 2009 ja tiedustelin, olisivatko he halukkaita kertomaan kokemuksia toiminnastaan. Koko ryhmä oli innostunut ottamaan haasteen vastaan. Saman kevään aikana olin myös alustavasti yhteydessä hyvinvointipalveluiden palvelupäällikköön Kouvolan Kotihoito ja vanhustalpalveluista.

Aloitin opinnäytetyöni keväällä 2010 informoimalla vertaisryhmää opinnäytetyössä toteutettavista haastatteluista ja työn etenemisaikataulusta. Haastattelut toteutin sekä ryhmä- että yksilöhaastatteluina. Työelämän yhteistyötahona tutkimuksessani oli Kouvolan Kotihoito ja vanhustalpalvelut. Opinnäytetyön tavoitteena oli, miten vertais-toiminta voi tukea Kouvolan Ikäpoliittisen ohjelman toteutumista ennalta ehkäisevän työn näkökulmasta.

Suomessa on yleisintä, että eri järjestöt organisoivat vertaistoimintaa. Yhä enemmän vertaisryhmät ovat myös julkistaustaisia, jolloin ryhmän ohjaaja on ammattilainen, esimerkiksi terveydenhoitaja tai sosiaalityöntekijä. (Laimio & Karnell 2010, 16.) Omassa tutkimuksessani kohderyhmän toiminta on käynnistynyt kansalaislähtöisesti.

## 2 VERTAISTUKI TOIMINTAMUOTONA

Vertaistuella on vahva ennalta ehkäisevä merkitys, ja sen mielenkiintoisuutta tutkimuskohteena lisäävät vertaistuen monet erilaiset ilmenemismuodot ja toteutustavat. Vertaistuki ja sen edistäminen on nostettu esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriön viimeisimmässä strategiassa vuodelta 2006 vapaaehtoistoiminnan edistämisen rinnalle. Strategiassa korostetaan lisäksi järjestöjen toimintamahdollisuuksien sekä julkisen ja järjestöjen yhteistyön vahvistamista ja kansalaistoiminnan tukemista. Esiin nostetaan järjestöjen merkittävä rooli hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä ja huonosuuden tukemisessa. Ihmisten omat voimavarat ja osallisuus nähdään palvelujen lähtökohdaksi. Strategian mukaan hyvinvoinnin perusta luodaan ihmisten omissa lähiyhteisöissä. Sekä korjaavaa että ehkäisevää työtä tarvitaan, mutta painopiste on siirtynyt selvästi ehkäisevään työhön ja edelleen hyvinvoinnin edellytysten luomiseen. (Eronen, Londén, Perälähti, Siltaniemi & Särkelä 2010, 27 – 30.)



## 2.1 Vertaistoiminnan määrittelyä

Terminä vertaistoiminta on Suomessa melko uusi, sillä sitä on alettu käyttää yleisemmin vasta 1990-luvun puolessa välissä. Käsitteet ovat edelleen epäyhtenäisiä. Tästä ovat osoituksena vertaistukiryhmistä käytettävät eri nimitykset: vertaisryhmä, tukiryhmä, itseapuryhmä, oma-apuryhmä, kerho tai piiri. Suomessa on käytetty sanaa oma-apu, kun on haluttu painottaa ihmisen voimaantumista. Oma-apu käsitteen on sanottu kuitenkin viittaavan liikaa yksilölliseen itsensä tai terveydentilansa hoitamiseen. Suomalaiset tutkijat Marianne Nylund ja Susanna Hyväri ovat tästä syystä siirtyneet käyttämään vertaistuen käsitettä, koska siinä tulevat esiin sekä vertaisuus että tuki. (Laimio & Karnell 2010, 5, 11 – 12.) Vertaisryhmä tarkoittaa Marianne Nylundin mukaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä ja se voi muodostua esimerkiksi samaan ikäryhmään kuuluvien tai samaa elämäntapaa harjoittavien keskuudessa. Vertaistukiryhmä taas muodostuu toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtäävistä vastavuoroisista suhteista, joissa kriittisiä tai kriisiytyneitä elämäntilanteita käsitellään yhdessä. Vaikka käsitteistö on Suomessa edelleen kirjavaa, niin tärkeintä on kuitenkin itse toiminnan sisältö ja ryhmän sisällöllinen anti jäsenilleen. (Laimio & Karnell 2010, 5, 13.) Omasa työssäni käytän termiä *vertaistoiminta*, kun puhun yleisesti vertaisryhmän jäsenten toiminnasta. *Vertaistuen* käsitettä käytän korostamaan keskinäistä tukea. Itse ryhmästä käytän nimitystä *vertaisryhmä* tarkoittaen ryhmää, jonka jäsenet toimivat tukena toisilleen ja jolla on arkipäivän elämänlaatua ja voimaantumista lisäävää merkitystä.

Eri tutkijoiden vertaistoimintamääritelmät osoittavat myös, että kyseessä on moniulotteinen toimintamuoto. Määritelmät saavat hieman eri vivahteita sen mukaan, mitä näkökulmaa kyseinen tutkija haluaa tulkinnassaan painottaa. Tukeudun työssäni Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton vertaistoimintamääritelmään. Päädyin tähän valintaan, koska järjestöillä on pisimmät perinteet vertaistoiminnan järjestämisessä ja järjestöissä tunnetaan myös vertaistoiminnan kehityksen kulku sen alkuaajoista tähän päivään. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton määritelmässä vertaistoiminnalla tarkoitetaan *joko vapaaehtoisesti tai organisoidusti järjestäytyneitä keskinäistä apua tai tukea, jossa samassa elämäntilanteessa tai samanlaisia elämäntilanteita kokeneet ihmiset pyrkivät yhdessä etsimään tukea tai selvittämään ja ratkaisemaan elämäntilannettaan*. (Vuorinen, Särkelä, Perälähti, Peltosalmi & Londén 2005a, 10.) Toiminta perustuu siis yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja yhteisiin kiinnostuksen kohteisiin tai samanlaisiin

elämänkokemuksiin. Tavoitteena on edistää jäsenten hyvinvointia ja jaksamista sekä tarvittaessa tukea paranemista. (Vertaistoiminnan perusteet.)

## 2.2 Vertaistuen kehittyminen

Vertaistoiminnan edelläkävijä ja ehkä tunnetuin edustaja on AA-liike (Alcoholics Anonymous = Nimettömät Alkoholistit). Toiminta käynnistyi Yhdysvalloissa 1930-luvulla ja juurtui Suomeen seuraavalla vuosikymmenellä. (Laimio & Karnell 2010, 9.) Pohjoismaissa tutkimuksen kohteina ja myös määrällisesti suuria vertaisryhmiä ovat olleet alkoholiriippuvuusryhmien lisäksi fyysisten ja psyykkisten sairauksien ryhmät. Uudempia tutkimusaiheita ovat ikäihmiset, miesryhmät, vanhempien ryhmät sekä pakolaisten ja etnisten ryhmien vertaisryhmät. Suomessa syntyi lisäksi taloudellisen laman aikana 1990-luvulla lukuisia työttömien ja ylivelkaisten ryhmiä. Vertaisryhmien määrän kasvuun on todettu laman lisäksi vaikuttaneen myös pitkälle ammatillistuneiden hyvinvointipalvelujen kylläntymisvaihe. (Nylund 2005, 199.)

Saksalainen tutkija Jürgen Matzat (1994) näkee eurooppalaisen oma-aputoiminnan syntyyn 1970-luvulta tähän päivään kolme päätekijää. Yksi niistä on muutos sairaustyypeissä. Aikaisempien klassisten, lääketieteellistä hoitoa vaativien sairauksien rinnalle ovat tulleet sellaiset krooniset sairaudet, jotka aiheutuvat esimerkiksi elämäntavasta, ympäristöstä ja riippuvuuksista. On siirrytty parantamisesta huolenpitoon. Toiseksi syyksi hän näkee muutokset perinteisessä sosiaalisessa verkossa, joita ovat muun muassa perheeseen pieneminen, monen sukupolven perheiden häviäminen, muutot työn vuoksi, naapureiden vaihtuminen usein, samoin työkavereiden. Oma-apuryhmät voidaan nähdä edellä mainituissa tilanteissa tapana korvata nämä verkot. Kolmantena syynä on arvomaailman muutos. Muutkin kuin ammattityöntekijät kykenevät ratkaisemaan ongelmia. Itseluottamus ja vastuu omasta elämästä ovat lisääntyneet. (Nylund 1996a, 22 – 23.)

Alkusysäyksen vertaistoiminnan tutkimukselle Suomessa antoi oma-apuryhmien yleiskartoitus vuonna 1994. Kartoitus oli osa Kansalaisareena ry:n toteuttamaa ja Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa Vapaaehtois- ja oma-aputoiminnan valtakunnallista kehittämisselvitys-projektia. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia oma-apuryhmiä on ylipäätään olemassa. Kyselylomakkeita lähetettiin 2300 kappaletta mahdollisimman monia väyliä pitkin ja niitä palautettiin 178 kappaletta. Niin Suomen kuin monien muidenkin maiden vastaavissa kartoituksissa arvioitiin ryhmiä olevan

paljon enemmän kuin mitä kyselylomakkeita palautettiin, mutta ryhmiä ei tavoiteta viiranomaistahojen eikä järjestöjenkään kautta. Kyseisessä tutkimuksessa ryhmät jaoteltiin ongelma- ja intressikeskeisesti kahdeksaan luokkaan: työttömien ja ylivelkaisten ryhmät, omais- ja läheisryhmät, psykososiaalisten sairauksien ryhmät, riippuvuusryhmät, perhe- ja ihmissuhderyhmät, somaattisten sairauksien ryhmät, naisryhmät ja kohtaushaavat. Varsinaisia ikääntyneiden ryhmiä ei ollut. Kahdeksas ryhmä, kohtaushaavat, poikkesi luonteeltaan muista ryhmistä etenkin epäsäännöllisten tapaamisten perusteella. Niillä arveltiin silti olevan samanlaisia tavoitteita kuin muilla ryhmillä, esimerkiksi toiminnan ja kohtaushaavan luominen yksinäisille, mielenterveyden edistäminen, elämän hallinnan lisääminen sekä sosiaalisen tuen saaminen ja antaminen. (Nylund 1996b, 193, 195 – 198, 200.)

Vertaistoiminnan tutkimus on kehittynyt siten, että siinä voidaan sanoa olevan kaksi pääkoulukuntaa. Toinen, sosiaali- ja yhteiskuntatieteiden tutkimus keskittyy vertaisryhmiin yhteisinä ja osana yhteiskunnallista keskustelua. 2000-luvulla tutkimustee- moja ovat olleet muun muassa arvot, kohtaaminen, osallisuus, vaikuttaminen, vasta- vuoroisuus, voimaantuminen ja yhteisöllisyys. Toisessa, psykologian ja terveystietei- den tutkimuksessa painottuvat puolestaan yksilölliset kokemukset ja ryhmädynamiikka. Pohjoismaissa vertaisryhmien tutkimuksia on tehty systemaattisemmin vasta 1990- luvulta lähtien kun vastaava toiminta on alkanut Pohjois-Amerikassa jo 1960- ja 1970- luvuilla. (Nylund 2005, 196 – 199.)

Nykyisin, kun vanhat suku- ja kyläyhteisöt ovat lähes kadonneet, on vertaistoiminta nähty yhdeksi uudeksi keinoksi rakentaa kaivattua yhteisöllisyyttä. Tutkija Susanna Hyvärin (2005, 226 – 227) mukaan vertaisryhmässä yhteisöllisyys on aivan muuta kuin suku-, perhe- ja kyläyhteisöjen jäsenyyteen syntyminen ja niissä kasvaminen, koska vertaisryhmässä yhteisöllisyys syntyy valintojen ja tavoitteellisen toiminnan kautta. Hän näkee vertaisryhmät pikemminkin yhteisöjen kaipuun ilmaisuina kuin var- sinaisina yhteisöllisyyden muotoina. Vertaistukeen perustuvat ryhmät eivät hänen mukaansa edes tavoittele luonnollisten yhteisöjen mallia. Filosofian tohtori Aaro Har- jun (2005, 72 – 73) mukaan taas olisi parempi puhua yhteisöllisyyden häviämisen si- jasta yhteisöllisyyden muuttumisesta vuosien mittaan. Nyky-Suomessa voi hänen mukaansa menestyä vain yksilöllinen yhteisöllisyys. Sillä hän tarkoittaa yhteisölli- syyttä, joka jättää tilaa ihmisen yksilöllisyydelle, mahdollistaa moniarvoisuuden ja monikulttuurisuuden sekä hyväksyy erilaiset yhteisöllisyyden muodot.

Vertaistoiminnassa havaittu kasvu kertoo siitä, että ihmisillä on tarve jakaa kokemuksiaan ja saada tietoa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta. Tarkkoja tilastoja vertaisryhmien määrästä ei ole tiedossa. Kasvun tuloksena vertaistoimintaan kohdistuu entistä enemmän kehittämishankkeita, vertaistoiminta mainitaan uudessa lastensuojelulaissa, ja se näkyy erilaisissa hyvinvointistrategioissa. Esimerkiksi Kansalaisjärjestötoiminnan strategian (2003) mukaan vertaistuki on yksi keino tuottaa yhteiskuntaan sellaista hyvinvointia, jota viranomaistoiminta ei kykene tuottamaan. Vertaistukea ei siinä nähdä tärkeänä vain ongelmatilanteissa vaan se toimii myös arkipäivän elämälaadun vahvistajana. (Järjestöt sosiaali- ja terveystieteiden toimijoina.) Kansalaisten itsenäisten ryhmien syntymistä ovat edesauttaneet kansainvälistyminen ja tietoverkkojen tarjoamat mahdollisuudet. Tietotekniikan mahdollistamassa vertaistuessa alun keskustelufoorumien ja sähköpostin käytön rinnalle kehittyivät vähitellen erilaiset chat- ja Internet-keskustelut. Vertaistuen erilaiset muodot ovat olleet esillä myös mediassa siten, että keskusteluohjelmissa mainitaan usein vertaisryhmistä saatu tuki ja ymmärrys. Sama kuva välittyy lehtien henkilöhaastatteluista. (Nylund 2005, 195, 201.)

Yhtenä vertaistoiminnan kasvuun vaikuttavana tekijänä voidaan mainita myös ihmisten identiteettiin liittyvien kysymysten haasteellisuus silloin, kun elämisen olosuhteet (läheiset, koti, työ) hänen ympärillään ratkaisevasti muuttuvat. Lisäksi hyvinvointivaltion ja -yhteiskunnan muutos näkyy palveluiden monituottajuuteena. Siinä vapaaehtois- ja vertaistoiminta on tullut entistä enemmän palveluketjujen täydentäjäksi. (Vertaistoiminnan perusteet.) Aulikki Kananojan mukaan vapaaehtoistoimintaa ei tulisi kuitenkaan nähdä jonkin toisen täydentäjänä, vaan omana itsenäisenä toimintamuotona. Hänen mielestään se on omasta voimastaan ja kiinnostavuudestaan lähtevä yhteiskunnallinen ja kulttuurinen rakenne. (Kananoja 2010.)

Vertaistoiminnassa - niin perinteisissä ryhmissä kuin virtuaaliverkostoissakin - on tärkeää huomioida niiden mahdolliset haittavaikutukset. Niitä voivat olla esimerkiksi yksityisyyden menetys, Internetistä saatujen tietojen ajankohtaisuuteen, sopivuuteen ja ”oikeellisuuteen” liittyvät seikat, testaamattomien hoitomuotojen tarjoaminen tai luotamuksellisuuden ja salassapitovelvollisuuden toimimattomuus. (Nylund 2005, 205.)

### 2.3 Vertaistoimintaan osallistuminen

Vertaistukeen perustuvassa auttamisessa ihmisten arkinen kohtaaminen tapahtuu ilman asiakasroolia, titteleitä tai muita valmiita identiteettimäärytyksiä. Toiminnan arvoista tärkeimpiä ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Perusajatuksena on, että ihmisellä on omia sisäisiä voimavaroja, jotka voidaan ottaa käyttöön vertaistuen avulla. Koska vertaistuki on vastavuoroista toimintaa, niin tuki- ja auttamissuhteiden roolit muuttuvat siinä koko ajan. Vertaistoimintaan osallistuminen edellyttää omaa aktiivista valintaa ja toiminnan toivotaan myös lisäävän hyvinvointia. Ryhmässä mukana ollessaan osanottajat tuntevat tulevansa kuulluiksi, ymmärretyiksi ja monesti myös hyväksytyiksi vertaisten parissa paremmin kuin missään muualla. Vertaisryhmä voi olla myös ainut paikka, jossa kaikenlaisten tunteiden, ajatusten ja kokemusten ilmaisu on sallittu. Keskinäinen apu lisää myös itsetuntoa ja tunnetta omasta pätevyydestä. (Laimio & Karnell 2010, 12, 18 – 19.) Vertaistuki ei kuitenkaan korvaa perhettä, ystäviä, sukulaisia, naapureita tai ammatillista apua. Silti moni, jolla on perhe sekä ystäviä voi myös tarvita vertaistukea, koska ryhmässä voi saada ymmärrystä johonkin tiettyyn ongelmaan. Vertaistuki voi täyttää aukon sosiaalisissa suhteissa ja tarjota mahdollisuuden kuulua yhteisöön, joka vastaa omia arvoja. (Laimio & Karnell 2010, 13.) Muun muassa edellä mainituista syistä vertaistuki voi muodostua hyvin tärkeäksi osaksi ikääntyneen ihmisen elämää.

Vaikka vertaistoiminta on vapaaehtoistoimintaa, niin vapaaehtoistoimintaan verrattuna tekemisen motiivit ovat siinä osin erilaisia. Tyypillisiä vapaaehtoistoiminnan motiiveja ovat auttamisen halu sekä tekemisen ja sosiaalisten suhteiden kaipuu. Myös halu oppia uutta on yksi yleisesti tunnetuista vapaaehtoistoiminnan motiiveista. Vertaistoiminnassa sitä vastoin motiivit määräytyvät ryhmän tarkoituksen mukaan. (Laimio & Karnell 2010, 18.) Vertaisryhmien tapaamisissa niiden rakenne ja tavoitteet vaihtelevat paljon. Toiminnan on todettu olevan tehokkaimmillaan silloin, kun ryhmässä on keskimäärin 5 – 8 jäsentä ja ryhmä kokoontuu säännöllisesti, tavallisimmin kerran viikossa. Ryhmä voi olla joko avoin tai suljettu, riippuen siitä, kuinka ryhmän jäsenet ovat asiasta sopineet. Ryhmät kokoontuvat niin kauan kuin jäsenet kokevat sen tarpeelliseksi. Osa ryhmistä järjestäytyy myös yhdistyksiksi haluten näin turvata toimintamahdollisuutensa. (Nylund 1996b, 203 – 204.)

## 2.4 Vertaistukiryhmien luokittelu ja vertaistoiminnan tuki

Vertaistukiryhmiä on pyritty luokittelemaan monin eri tavoin. Luokittelua on tehty eri maissa kunkin maan yhteiskunnallisten olojen sekä tutkijoiden omien tutkimusintressien näkökulmasta. Schubertin & Borkmanin (1991) mukaan yleisimmin käytetty vertaistukiryhmien luokittelu ryhmän teeman tai ongelman mukaan ei kerro riittävästi ryhmien rakenteesta tai toiminnan sisällöstä. Ryhmän muodosta kertovat enemmän ulkoinen riippuvuus, jolla tarkoitetaan yhteistyökumppaneita, ja toisaalta sisäinen itsenäisyys, joka pitää sisällään vetäjän roolin sekä kokemus- ja asiantuntijatiedon. Schubert ja Borkman kehittivät edellisten tekijöiden pohjalta rakenteellisen luokittelun. Myös Marianne Nylund on käyttänyt sovellettuna tätä luokittelua kuvatessaan aineistoaan oma-apuryhmien yleiskartoituksessa vuonna 1994. Nylundin mukaan vertaistoiminnassa voidaan ryhmät jakaa taustaorganisaatioiden mukaan kansalais-, järjestö-, välittäjä- ja julkistaustaisiin ryhmiin. (Nylund 1999, 118.)

Taulukko 1. Vertaisryhmien luokittelu (Laimio & Karnell 2010, 17)

	Kansalaistausta	Järjestötausta	Välittäjätausta	Julkistausta
Ulkoinen riippuvuus	Ei	On	On	On
Yhteistyökumppanit	Ei vakituista yhteistyötä	Kolmannen sektorin toimijat	Kolmannen ja julkisen sektorin toimijat	Julkisen sektorin toimijat
Sisäinen itsenäisyys	On	Ehkä	Ehkä	Ei
Vetäjä	Jäsen / ei vetäjä	Jäsen	Jäsen / ammattityöntekijä	Ammattityöntekijä
Kokemuksellinen tieto	On	On	On	Ei
Asiantuntijatieto	Ei	Joskus	On	On

Mikäli vertaistoiminnalla on taustayhteisö, niin se yleensä järjestää toiminnalleen jonkinlaista tukea, esimerkiksi tiloja, koulutusta tai työnohjausta. Spontaanisti syntyneille vertaistoiminnoille tukea ei aina ole tarjolla. (Johdanto 2010, 6.) Ohjatuissa vertaistukiryhmissä vapaaehtoisohjaajilta ei aina edellytetä vertaisuutta. Riittää kun heillä on

koulutuksen kautta riittävästi tietoa ryhmää yhdistävästä aihealueesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Monet järjestöt toteuttavat myös ohjaajakoulutuksia. Esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuraan voi hakeutua vertaisohjaajaksi valintahaastattelun ja peruskoulutuksen kautta. (Laimio & Karnell 2010, 16.) Myös sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisella, joka osaa tiedoillaan ja taidoillaan auttaa ihmistä, ei vertaistukiryhmissä toimiessaan ole usein omakohtaista kokemusta. Vertaistuessa ammattilainen on usein vain tilanteen ja vertaisryhmän yhteen saattaja ja eräänlainen passiivinen tarkkailija, joka on kuitenkin valmis puuttumaan tilanteeseen tarvittaessa. (Ihalainen & Kettunen 2007, 47.) Vertaisryhmässä ei täten ole erityistä johtajaa tai asiantuntijaa, joka yksin olisi vastuussa ryhmästä, vaan siinä kaikki kannattelevat toisiaan.

Vertaistoimintaa järjestävällä taholla on vastuu toimijoistaan, ja vertaisilla on oikeus riittävään tukeen. Taustayhteisö määrittää pelisäännöt. Esimerkiksi järjestämällä toimijoille riittävästi tukea voidaan vähentää monenlaisia riskejä, kuten toimijoiden uupumista ja rahoittajien luottamuksen menetystä. Monet vertaisiin liittyvät ominaisuudet ja elämäntilanteet, kuten korkea ikä, voivat edellyttää tukijoilta erityisosaamista. Työnantajan velvollisuus on arvioida riskit, ja laki velvoittaa sen arvioimaan riskit myös vapaaehtoistyössä. Työnohjaus on myös tärkeä osa vapaaehtoistyötä ja osa tukihenkilöistä huolehtimisesta, heidän tukemistaan osaamisessa, jaksamisessa ja yhteisön jäsenyydessä. Kaikilla vertaistuen verkostoilla ei kuitenkaan ole taustayhteisöä, joka voisi tarjota ammatillista tukea. Vertaisilla voi silti olla tarpeen saada kokoontua myös ammattilaisten kanssa tai vertaistukijoilla taho, joka osaa tarvittaessa auttaa eteenpäin. (Myllymaa 2010, s. 87 – 88, 91 – 92.)

## 2.5 Kumppanuutta ja työnjakoa

Nyky-yhteiskunnassa verkostomainen toiminta auttaa eri toimijoita keskittymään omaan ydinosaamiseensa, mutta myös hyödyntämään verkoston kautta toisten osaamista omaksi ja kaikkien yhteiseksi hyödyksi (Harju 2005, 75 – 76). Suomessa vertaistoiminta on aina ollut monin tavoin yhteydessä paikallisten hyvinvointipalvelujen ja järjestöjen toiminnan kanssa. Kuitenkaan vertaistuen eri muodoilla ei pääsääntöisesti ole laillista asemaa julkisessa hyvinvointityössä. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 81.)

Susanna Hyvärin (2005, 228 – 229) mukaan ammattilaisten herkkyyys ja kyky havainnoida paikallisperinteitä, kulttuuria ja sosiaalisuuden muotoja ratkaisevat minkälaiseksi heidän suhteensa kansalaistoimijoihin muotoutuu. Tärkeää olisi kehittää yhteistyötä,

missä myös ammatillisen toiminnan rakenteita ja käytäntöjä kehitetään yhdessä kansalaisten kanssa. Susanna Hyvärin mukaan erilaiset vertaistoiminnan muodot olisi tärkeää jäsentää osaksi tämän päivän hyvinvointiyhteiskuntaa.

Julkinen palvelujärjestelmä ja vertaistuki sivuavat toisiaan muun muassa siten, että palveluita käyttävä asiakas saattaa saada palvelujärjestelmän kautta tietoa asiaansa liittyvästä vertaistuesta, hänelle voidaan suositella vertaistukea tai ohjata vertaistuen piiriin. Vertaisverkostossa puolestaan vaihdetaan tietoja palveluista, ohjataan palveluiden piiriin ja esitetään kritiikkiä palvelujärjestelmää kohtaan. Suomessa tilanteen vertaisverkostojen ja palvelujärjestelmän välillä on todettu olevan selkeä ainoastaan silloin, kun vertaistuki organisoituu täysin palvelujärjestelmälähtöisesti ja on osa palvelukokonaisuutta. Muuten tiedon kulku on sattumanvaraista ja paljolti riippuvaista siitä, kuinka hyvin vertaistukea organisoivat yhteisöt tuntevat alueensa palvelujärjestelmän, tunnistavat mahdolliset yhteistyökumppanit ja osaavat markkinoida omaa toimintaansa palvelujärjestelmälle. Parhaiten vertaisverkostot, järjestöt ja julkinen palvelujärjestelmä pystyvät yhdessä, toistensa vahvuuksia hyödyntäen tuottamaan sosiaalisia innovaatioita. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 83.)

Useissa länsimaissa on oma-apukeskuksia, jotka tukevat ryhmien perustamisessa, tiedottavat olemassa olevista ryhmistä ja tarjoavat tiloja ryhmien käyttöön sekä toimivat välittäjinä ammattilaisiin ja päättäjiin. Oma-apukeskuksissa on sekä palkattuja työntekijöitä että vapaaehtoisia. Suomessa on keskusteluissa ehdotettu, että vertaistuen ”palveluita” voisi olla vapaaehtoistoiminnan keskuksissa ja kohtaamispaikoissa. Myös sosiaali- ja terveystieteiden järjestöjen vankkoista perinteistä on puhuttu samassa yhteydessä. Monet ammattilaiset kehittelevät myös itse erilaisia tapoja tukea ja käynnistää vertaistoimintaa, sillä julkiset palvelut eivät ole vähentäneet vertaisryhmien tarvetta. (Nylund 2005, 202 – 203, 206.) Suomessa on jo kokeilussa alueellisia, toimivia rakenteita. Keski-Suomessa toimii vapaaehtoistoiminnan keskus VaPari ja Oulussa VARES-keskus. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 83.)

## 2.6 Kokemustiedon merkitys vertaistoiminnassa

Vertaistuki voi toteutua monella tavalla: kahden henkilön välillä, ryhmässä, verkon tai puhelimen välityksellä. Vertaistuen ja kokemustiedon jakaminen tapahtuu usein ennalta suunnittelemattomia reittejä pitkin. Kahdenkeskisestä ystävien tapaamisesta voidaan siirtyä säännöllisiin ryhmätapaamisiin tai verkostoihin. Usein saatetaan sukku-



luida erilaisissa vertaistuen muodoissa. Marianne Nylund käyttää käsitettä vertaisverkosto, joka pitää sisällään vertaistuen eri muotoja. Niistä tarvitsija voi löytää senhetkistä tilannettaan palvelevan foorumin. (Nylund 2005, 203 – 204.)

Kokemuksellisessa asiantuntijuudessa korostuvat arjen arvostus ja ryhmäläisten omat elämäntarinat. Ryhmässä saatu ahaa-elämys, käytännön vinkki tai vahva tunnekokemus voivat olla merkityksellisiä ihmisen jokapäiväisessä elämässä. Tärkeä osa vertaistuen merkitystä on juuri selviytymiskeinojen jakaminen. (Vertaistoiminnan perusteet.) Kokemusten jakaminen tarkoittaa henkilökohtaisesti koetun luovuttamista myös toisten käyttöön. Edellytyksenä kokemusten jakamiselle on, että vertaissuhteessa kokemusten vastaanottaja eläytyy toisen ihmisen läpikäymiin tilanteisiin ja tunteisiin niin kuin ne olisivat voineet tapahtua hänelle itselleen. (Hyväri 2005, 225.) Vahtivaaran (2010, 22 – 23) mukaan kokemusasiantuntijuutta tulisi arvostaa siinä missä muutakin asiantuntijatietoa. Koska kokemusasiantuntija puhuu oman henkilökohtaisen kokemuksensa pohjalta, niin se, minkä asian kukin vastaanottaja poimii itselleen, on viime kädessä kiinni yksilöstä. Kokemustieto ja sen jakaminen ei kuitenkaan sulje pois mitään apua, tukea tai palvelua, kuten lääkärissä käyntiä, vaan paremminkin täydentää ihmisen tukiverkkoa. Merkittävää kokemustiedon jakamisessa on, että ihminen voi tuntea olevansa avuksi ja hyödyksi toiselle ihmiselle.

Ammattilaisilla on myös keskeinen rooli vertaistukiryhmissä syntyvän osaamisen ja tiedon välittämisessä yhteiskunnan hyvinvointityön käyttöön (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 81). Vertaisryhmässä syntyvä kokemustieto saa muotonsa julkisissa vuorovaiikutustilanteissa. Tällöin vertaisryhmien jäsenet ja vertaistoimintaan osallistuvat ottavat myös vastuuta uusista ajatusmuodoista, toimintakäytännöistä sekä ammatillista toimintaa ja julkisia palveluja koskevista näkemyksistään. Vertaisryhmissä annettu monipuolinen ja puntaroitu palaute on hyvä perusta hyvinvointipalveluiden laadun kehittämiseen ja uudistamiseen. Arjen haasteista, tarvittavista tuista ja palveluista tietävät eniten ne, jotka elävät haasteellisessa tai muutosta vaativassa elämäntilanteessa. (Hyväri 2005, 229.) Vertaisryhmissä puhutaan muutostarpeista, mutta havaintojen mukaan ei kuitenkaan pyritä saamaan muutoksia aikaan. Eräänä syynä tähän on arveltu olevan sen, että rakenteet ja väylät ammatitiedon ja kokemustiedon vuoropuheluun puuttuvat. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 82.) Nyky-yhteiskunnassa kansalaisten kokemus- ja kulttuuritaustat ovat yhä kirjavammat ja siinä syntyy runsaasti arkitietoa, joka parhaimmillaan voisi koitua koko yhteiskunnan parhaaksi. Koska monimuotoi-

suuteen liittyy aina myös väärinymmärryksen mahdollisuus, on tärkeää purkaa kokemustietoa sanoiksi. (Saarenheimo 2008, 168.)

## 2.7 Ikääntyneiden vertaistoimintaan liittyviä hankkeita

Ikävuosia 60 – 80 elävien elämää on alettu tutkia vasta viime vuosina. Ikääntyneiden vertaistoimintaan liittyvät hankkeet ovat myös varsin uutta toimintaa Suomessa. Yksisyys on se, että huoli palvelujen riittämättömyydestä on suunnannut tutkimusta etenkin kolmatta ikää seuraavien vaiheiden tarkasteluun. (Haarni 2010, 13 – 14.)

Keski-Suomen elämän virtapiirit-projekti (Elvi) on ikääntyneiden vertaistoimintaan liittyvä Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistyksen hallinnoima maakunnallinen kehittämishanke. Hanke toteutettiin vuosina 2005 – 2007, ja siinä oli mukana viisi toteutuskuntaa. Projektissa luotiin verkottunut toimintamalli, jolla edistetään kylille ja syrjäseuduille suunnatun ennalta ehkäisevän seniori- ja vanhustyön kehittämistä osana kuntien ikääntyville suunnattua palvelujärjestelmää. Hankkeessa tuettiin maaseudun ikääntyvien kotona asumista ja tavoitteina olivat ikääntyvien osallistumismahdollisuuksien laajentaminen, arkea tukevien verkostojen lisääminen sekä yksinäisyyden vähentäminen ja ehkäiseminen. Hankkeessa kehitettiin vapaaehtois- ja vertaisryhmätoimintamalli maaseudun sivukylille. Kylien varttuneemmalle väelle suunnattuja virtapiirejä käynnistettiin yhteensä 10 kylälle, ja niihin osallistui hankkeen aikana yli 200 henkilöä. Hankkeessa rekrytoitiin ja koulutettiin 40 vapaaehtoista vastuuhenkilöä. Vertaisohjaajille tarjottiin hankkeen aikana koulutuksen lisäksi tilaisuuksia virkistykseen ja vertaistukeen sekä tukea ja ohjausta vapaaehtoistyöhön. Ryhmätoiminnan tueksi perustettiin jokaiseen kohdekuntaan moniammatilliset tukiryhmät. Keskeisiä asioita projektin onnistumisen kannalta olivat monipuoliset tiedonkeräämisen tavat ja hyödyntäminen, uusien toimintatapojen ennakkoluuloton ja laaja-alainen kehittäminen sekä vahva tiedotustoiminta ja verkostotyö. Laaja-alaisen yhteistyön mahdollisuuksia hyödynnettiin alueella toimivien oppilaitosten, järjestöjen sekä muiden toimijoiden kanssa. (Keski-Suomen elämän virtapiirit - projekti.)

Pohjanmaalla toteutetaan paraikaa Aijjoos - kumppanuushanketta 2008 – 2012, jonka tavoitteena on kehittää hyvinvointia tukevan vanhustyön malli. Hankkeessa on mukana kaksi yhdistystä, yksi kuntayhtymä, kolme kuntaa ja yksi säätiö. Tarkoituksena on vastata ajoissa ikäihmisten tarpeisiin. Ikäihmisten asiantuntijaryhmä on yksi hankkeen ideoista. Lisäksi ryhmän jäseniä on otettu mukaan asiantuntijoiksi muihin ikäihmisille

palveluja tai tapahtumia suunnitteleviin työryhmiin. Yksi hankkeen tähänastisista tuloksista on, että kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella käynnistettiin hyvinvointia edistävät kotikäynnit niille 75-vuotiaille, jotka eivät ole säännöllisen vanhuspalvelun piirissä. Hankkeessa pyritään saavuttamaan suurin mahdollinen hyöty hyvinvointia edistävien kotikäyntien tuloksista. (Pohjanmaalla toimitaan aijjoos.) Palveluohjauksen ja neuvonnan järjestämisen lisäksi hankkeessa on kehitetty ikääntyneiden omien toiveiden mukaisesti erilaisia ryhmätoimintoja. Ryhmät on suunnattu tietyille ikäluokalle, koska vertaistuellisen merkityksen on havaittu olevan suuri saman ikäryhmän piirissä. Yhteiset tilaisuudet ovat osoittautuneet tärkeiksi vertaistuen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kannalta. Hankkeen piirissä on koulutettu myös 70 uutta tukihenkilöä ikääntyneiden ystäviksi ja tueksi. Hanke tekee yhteistyötä alueen kyläyhdistysten, seurakuntien, liikuntajärjestöjen, yritysten ja yhdistysten kanssa aktiviteettien luomiseksi. Kuljetusten on todettu nousseen usein kynnyksymykseksi osallistumiseen. (Valkonen 2010, 32, 34.)

### 3 SOSIAALI- JA TERVEYSJÄRJESTÖT VERTAISTOIMINNAN TUKIJOINA

Sosiaali- ja terveysjärjestöissä on perinteisesti ollut keskeistä samoja asioita kokeneiden ja samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten keskinäinen tuki. Järjestöjä on perustettu, kun on haluttu liittyä yhteen ja saada siten oma ääni ja tarpeet paremmin kuuluviin. Ajankohtaiset yhteiskunnalliset ongelmat ja esimerkiksi epäsuhta tuen ja palvelujen tarpeiden ja niiden saantimahdollisuuksien välillä on synnyttänyt eri aikoina erilaisia järjestöjä. (Vuorinen, Särkelä, Perälähti, Peltosalmi, Peisa, Londén & Eronen 2005b, 11.)

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen laaja kenttä on varsin järjestäytynyt, sillä paikallisyhdistykset kuuluvat usein piireihin tai vastaavaan alueelliseen organisaatioon. Nämä kuuluvat edelleen omiin valtakunnallisiin liittoihinsa ja liitot usein vielä erilaisiin järjestöjen yhteisiin keskusjärjestöihin. (Vuorinen ym. 2005a, 12.) Tarkkaa tietoa sosiaali- ja terveysjärjestöjen määrästä ei ole, mutta niitä arvioidaan rekisteröidyn vuoden 2005 loppuun mennessä noin 13 000. Suurin osa järjestöistä on alueellisia tai paikallisia järjestöjä. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaa voidaan pitää myös uusiutuvana, koska useampi kuin joka neljäs yhdistys on rekisteröity vuoden 1989 jälkeen. (Vuorinen ym. 2005b, 11.)

Valtakunnallisten sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminnan keskeisimmät painopisteet ovat asiantuntijatyössä, ehkäisevässä työssä ja vaikuttamistoiminnassa. Tiedon ja eri tavoin tapahtuvan tiedonvälityksen merkitys on suuri. Järjestöjen vaikuttamistoiminnalle on perustana kokemus- ja asiantuntijatiedon yhdistäminen. Keskeisimpiä tehtäviä järjestöissä ovat yhteiskunnan kehityssuuntiin ja lainsäädäntöön vaikuttaminen sekä järjestön toiminnan kohderyhmänä olevien ihmisten hyvinvoinnin edistäminen. (Vuorinen, Särkelä, Peltosalmi, Eronen 2007, 13.)

### 3.1 Monimuotoinen yhdistyskenttä

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminta kattaa erilaisia tehtäväalueita, jotka vaihtelevat järjestöittäin ja myös eri yhteiskunnallisissa tilanteissa. Toiminnan ydintä ovat vaikuttamistoiminta, vertais- ja vapaaehtoistoiminta, asiantuntijuus sekä tuen ja palvelujen kehittäminen ja tarjoaminen. Yhdistyksessä on yleensä nimetty henkilö(t), jonka vastuulla vertaistoiminnan koordinointi ja organisointi on. Vaikka palvelutuotanto on keskeistä vain osalle järjestökentästä, niin sosiaali- ja terveysjärjestöt tuottavat lähes 20 % kaikista sosiaalipalveluista sekä mittavan määrän sellaista tukea, joka ei näy tilastoissa. Paikallisyhdistyksistä suurin osa korostaa etenkin vapaaehtoistoiminnan sekä harrastus- ja virkistystoiminnan merkitystä. Myös tiedonvälitys on yhdistysten keskeinen tehtävä. Vapaaehtoistoiminnassa on monia muotoja, joista esimerkkejä ovat jo edellä mainittu erilaisten ihmisryhmien yhteinen vertaistoiminta sekä ikääntyneiden avustaminen asumisessa, arjen kotiaskareissa, liikkumisessa ja asioinnissa. Yksi merkittävä vapaaehtoistoiminnan sisältö on yksinäisyyden ehkäiseminen, jota yhdistyksissä toteutetaan organisoimalla ystävöimintää ja vierailuja sekä yhteydenpitoa yksinäisille ihmisille. Yhdistysten tarjoama monipuolinen harrastus- ja virkistystoiminta on käytännössä erilaisiin aktiviteetteihin osallistumista, esimerkiksi liikunta-, matkailu- ja kulttuuritoimintaa, mutta myös pelkän yhdessäolon merkitys on suuri. Järjestöjen tavoittaessa erilaisia ihmisryhmiä, ne antavat näin mahdollisuuden osallisuuteen ja lähiyhteisöön kiinnittymiseen. Kyse on merkittävästä ennalta ehkäisevästä toiminnasta. (Vuorinen ym. 2007, 13 – 14.)

Järjestöjen ja kuntien yhteistyötä ovat lisänneet muun muassa Ikäihmisten neuvostot. Ne parantavat osaltaan ikääntyneiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia kunnissa. Esimerkiksi Kouvolassa Ikäihmisten neuvosto on tärkeä taustatuki yhteistyössä järjestökentän kanssa. Se toimii Kouvolan kaupunginvaltuuston asettamana ja

siinä toimii alueella toimivien eläkeläisjärjestöjen 12 edustajaa. He edustavat alueellisesti tasapuolisesti vanhoja kuntia. Ikäihmisten neuvostossa on myös veteraanijärjestöjen, seurakuntayhtymän ja kaupunginhallituksen edustaja sekä perusturvasta asiantuntija ja sihteeri. Lisäksi eri eläkeläisyhdistykset kokoontuvat ja järjestävät toimintaa kaikkien vanhojen kuntien alueilla. Hyvänä kanavana kaupungin ja järjestöjen yhteistyölle toimii Kouvolan Eläkeläistoiminnan yhteistyöryhmä. Se on rekisteröimätön yhdistys ja siihen kuuluu 18 eri yhdistystä. Pohjois-Kymen Muisti- ja Dementiayhdistys ry ja Kymenlaakson Omaishoitajat ja Läheiset ry tuottavat myös palveluja ikäihmisille. (Ikäpoliittinen ohjelma 2009 – 2012.)

Uudenaista yhteistyötä Kouvolassa julkisten palvelujen ja sosiaali- ja terveysjärjestöjen kesken on, että eri järjestöt ovat vuoden 2010 alusta olleet mukana kaupungin kaikissa kuudessa yhteispalvelupisteessä. Kouvolan kokeilu on osa Sosiaali- ja terveysturvän keskusliiton valtakunnallista hanketta. Yhteispalvelupisteisiin on koottu tietoa järjestöistä sekä organisoitu järjestöjen neuvontapäivystyksiä, teemapäiviä ja -viikkoja. Taustalla on huoli siitä, että ihmisillä ei ole riittävästi tietoa järjestöjen tarjoamasta tuesta, toimintamahdollisuuksista ja palveluista. (Puumalainen & Kuittinen 2010.)

### 3.2 Ennalta ehkäisevä toiminta järjestöissä ja Kouvolan Ikäpoliittisessa ohjelmassa

Järjestöbarometrin (2007) mukaan kolme neljäsosaa paikallisyhdistyksistä näkee ehkäisevän työn kuuluvan toimintaansa. Ehkäisevää työtä korostavat myös vanhusten yleis- ja palveluyhdistykset. Ehkäisevän työn käsitettä ei kuitenkaan paikallisyhdistyksissä välttämättä käytetä eikä tunneta. Tästä syystä järjestöbarometrissa oletetaan ehkäisevän työn osuuden olevan yhdistyksissä ilmoitettua suurempi. Kolmasosa yhdistyksistä piti ehkäisevänä toimintana erityisesti tiedotus-, neuvonta- ja valistustoimintaa. Toiseksi yleisemmin nousivat esille virkistys-, liikunta- ja vapaa-ajantoiminta ja seuraavina olivat vertaistoiminta ja koulutus. (Vuorinen ym. 2007, 99 – 100.) Kouvolan Ikäpoliittinen ohjelma korostaa ennalta ehkäisevää toimintaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi kaikissa palveluissa. Vertaistoiminnan käsite ei tule ohjelmassa esille erillisenä tukimuotona ikääntyneille. Ohjelmassa mainitaan myös ennalta ehkäisevän toiminnan lisäämisen tarve, unohtamatta asiakkaan omaa vastuuta terveyden ja hyvinvoinnin saavuttamisessa ja ylläpitämisessä. (Ikäpoliittinen ohjelma 2009 – 2012.)

### 3.3 Järjestöjen tarjoama vertaistuki

Kouvolassa Vammaisjärjestöjen yhdistys ry (KVY) on vammaisyhdistysten yhteenliittymä Kouvolan alueella. Se on perustettu vuonna 2002 edistämään vammais- ja pitkäaikaissairausjärjestöjen yhteistoimintaa. Tällä hetkellä yhdistyksen jäsenistöön kuuluu 32 paikallista yhdistystä. Yhdistysten yhteinen toimielin (KVY) mahdollistaa keskitetysti edunvalvonnan ja vaikuttamistyön. Yhdistys hallinnoi vertaistoiminnan ja yhteistyön kehittämisprojektia 2008 – 2010 vertaistoimijoiden ja järjestöosaajien kouluttamiseksi. Projektin tarkoituksena on lisätä Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistyksen jäsenyhdistysten toiminnan monipuolisuutta ja yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Projektin aikana pyritään luomaan pysyvä järjestelmä vertaistoiminnalle. (Yhdistyksen yhteistoiminta koulutuksen ja palveluiden kehittämiseksi on saanut jatkotukea!)

Monissa sosiaali- ja terveystieteissä on ikäihmisiä jäseninä. Otan omaan työhöni esimerkin Invalidiliitossa osana Omin voimin kotona - projektia (1997 – 2001) toteutetusta liikuntavammaisten ikäihmisten kuntoutus- ja tukihankkeesta. Sen lisäksi, että vamma alentaa fyysistä suorituskykyä, on sen sosiaalisena seurauksena usein syrjäytymisen uhka. Invalidiliiton projektissa luotiin fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon ja parantamiseen liikuntakampanja sekä keskusteluryhmiä. Keväällä 2000 kampanjassa oli mukana noin 500 henkeä. Invalidiyhdistykseen on syntynyt Kuuskyt ja risat - liikuntaryhmiä, jotka ovat itseohjautuvia ja kokoontuvat vertaisohjaajan vauhdittamina. Vertaisohjaajien peruskoulutukseen on osallistunut lähes 80 henkilöä. Kuusi vertaisohjaajaa toimii kampanjan ”lähetysaarnajina.” He ottavat yhteyttä yhdistykseen ja auttavat toiminnan alkuun pääsemisessä. Henkisen hyvinvoinnin turvaamiseksi invalidiyhdistykseen on syntynyt ikäjäsenten keskusteluryhmiä. Nimeksi vakiintui hankkeen myötä Vuosista voimaa -ryhmät. Ryhmät toimivat opintokerhomaaisesti, ne ovat itseohjautuvia ja niiden kokoon kutsumisesta vastaa vertaisohjaaja. Vertaisohjaajien koulutukseen on osallistunut lähes 50 henkilöä. (Malin 2000, 17 – 21.)

## 4 KOUVOLAN HYVINVOINTIPALVELUIDEN JÄRJESTÄMÄ TOIMINTA

Osana tutkimusta kartoitin Kouvolan hyvinvointipalveluiden järjestämää toimintaa ja ammattihenkilöiden tehtäviä tämän toiminnan tukena. Kartoituksessa haastattelin yhtä palveluohjaajaa. Haastattelun tulokset jaoin seuraaviin osioihin: Ammattihenkilöiden tuki palveluihin tai vertaistoimintaan ohjaamisessa, ikäihmisten kohtaamispaikat, muu toiminta ja suunnitteilla olevia toimintoja.

#### 4.1 Ammattihenkilöiden tuki palveluihin ja/tai vertaistoimintaan ohjaamisessa

Seniori-info / Hansakeskuksen Ikäasema:

- toimii linkkinä ohjata ikäihminen oikean henkilön luo
- neuvonta ja ohjaus sekä tarvittaessa ohjaus sopivan palvelun piiriin
- ohjaaminen esimerkiksi yhteispalvelupisteen kautta vertaisryhmiin

Senioriterveysneuvonta / Hansakeskuksen Ikäasema / Elimäen terveysasema / Inkeröisten sosiaalipalvelutoimisto:

- ikääntymiseen liittyvät terveysasiat

Hyvinvointia edistävät kotikäynnit:

- 80-vuotiaat, jotka eivät ole kotihoidon asiakkaita tai omaishoidontuen piirissä, toimintamuotona etsivä työ

Palvelutarpeen arviointi:

- henkilön toimintakyvyn selvittäminen ja sen perusteella avun ja tuen tarpeen arviointi

Gerontologinen sosiaalityö:

- vaikeissa elämäntilanteissa tukeminen: neuvonta, ohjaus ja tuen tarpeen arviointi

Muina tapoina toimia tuli haastattelussa esiin esimerkiksi ihmisten pariin jalkautuminen, palvelutarpeisiin vastaaminen laajan verkostoitumisen avulla sekä toimintoihin ohjaaminen ikäihmisten omien yhteydenottojen perusteella ja heiltä saatujen palautteiden huomioiminen. Toiminnassa on tärkeää ymmärtää oman organisaation toimintatapa, toimia yhdessä ja murtaa raja-aitoja.

## 4.2 Ikäihmisten kohtaamispaikat

Kouvolassa ikäihmisten kohtaamispaikkoina toimivat Hansakeskuksen ikäasema, Kuusankoskella APUVA ry:n ylläpitämä Etappi sekä useat korttelikodit. Niissä voi muun muassa tavata tuttuja, solmia uusia tuttavuuksia, juoda kahvit, opetella tietokoneen käyttöä, osallistua ohjelmahetkiin jne. Ikäaseman pöytäryhmien kokoontumisissa on syntynyt myös uusia vertaisryhmiä. Korttelikodit ovat hyvä vaihtoehto niille, jotka eivät halua osallistua ryhmiin tai jotka haluavat esimerkiksi tyydyttää hetkittäistä yksinäisyyttä. Korttelikodit ovat eri-ikäisten kohtaamispaikkoja ja niissä käy myös ikääntyneitä maahanmuuttajia. Kohtaamispaikkojen toiminnoista tiedotetaan Kouvolan Sanomien Menot -palstalla sekä Kouvolan kaupungin kotisivuilla.

## 4.3 Muu toiminta

Hyvän olon kerhot eteläisen, keskisen ja pohjoisen Kouvolan alueilla ovat haja-asutusalueen ikäihmisten mahdollisuus osallistua vertaisryhmiin. Osallistujien on kuolettava kotihoidon ja vanhuspalvelujen piiriin. Jokaisella osallistujista on tietty asia, joka rajoittaa arjessa selviytymistä ja alentaa toimintakykyä. Vaikka tietyt ongelmat ovat jo olemassa, niin toiminnassa voimaannutetaan ei-ongelmien kautta. Kerhon aikana ryhmäläiset ovat usein löytäneet toisensa ja alkaneet pitää yhteyttä. Syntyy uutta vertaistoimintaa. Hyvän olon kerhoihin on järjestetty kuljetus.

Seurakunnat järjestävät monenlaista toimintaa, muun muassa vertaistoimintaa. Kouvolan seurakunnassa, SPR:n Kouvolan ja Kuusankosken osastojen Ystäväpalveluissa on ystävätoimintaa, mikä on tarkoitettu pidempiaikaisiin ystävyys-suhteisiin.

Muistipoliklinikan toiminnan tarkoituksena on selvittää 65 vuotta täyttäneiden henkilöiden muistihäiriöiden syy mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Muistihäiriöiden alkuselvittely tehdään eri alueiden muistivastaavien sairaanhoitajien toimesta, muistikoordinaattorin huolehtiessa lääkkeistä ja kotikäynneistä. Yhteistyötä ja vertaistoimintaa järjestetään muistiyhdistysten kanssa.

Kouvolan kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat kaupunkilaisille monenlaisia liikuntamahdollisuuksia. Erityisesti työikäisten ja ikääntyvien liikuntaryhmiä ohjaavat myös koulutetut vertaisohjaajat. Yhtenä esimerkkinä tästä on Myllykosken Seniori Center.



#### 4.4 Suunnitteilla olevia toimintoja

Kouvolassa aloittaa toimintansa HyvinvointiTV-palvelu. Palvelu tarjoaa ikäihmisille väylän olla yhteydessä Ikäseman henkilökuntaan, omaisiin ja muihin ikäihmisiin. Videokuvan välityksellä voi seurustelun lisäksi seurata monimuotoista ohjelmaa, jota HyvinvointiTV:n kautta tuotetaan. Palvelun avulla on tarkoitus kehittää ennalta ehkäisevää työtä. Sen avulla toivotaan syntyvän myös uusia verkostoja. Kouvolassa on alkamassa myös Ystäväpiiri-koulutus vapaaehtoistyöntekijöille, jossa Ikäsema on linkkinä mukana. Samassa yhteydessä tuli esiin, että vapaaehtoiset ovat usein itse ikääntyneitä ja hekin saattavat tarvita vertaistoimintaa. Myös Puhumalla paras -hankkeesta (2006 – 2010) on ollut keskustelua yleisellä tasolla. Hankkeessa hyödynnetään ryhmäpuheluita vapaaehtois- ja vertaistukitoiminnassa. Tarkoituksena on ehkäistä ikääntyvien ja syrjäytymisvaarassa olevien yksinäisyyttä teknologiaa hyödyntäen.

### 5 IKÄÄNTYMISEN HAASTEITA JA MAHDOLLISUUKSIA

Keskusteluissa on jo pitkään puhuttu ikääntyneiden asemasta yhteiskunnassa ja palvelutarpeiden lisääntymisestä tulevaisuudessa sekä siitä, pystytäänkö näihin tarpeisiin vastaamaan. Tämän keskustelun rinnalle on tullut vähitellen uutta ajattelua, jossa puhutaan ikääntyneiden omista voimavaroista ja uuden, ennalta ehkäisevän toimintamallin rakentamisesta. Voimavaroista lähtevä ikäkulttuuri on tavallaan vastapuhetta viimesijaiselle ja korjaavalle ikäajattelulle. Ikäpuhe kääntyy näin myönteisemmäksi ja ennakoiva ja ehkäisevä ote pääsevät nousemaan esiin. (Suomi & Hakonen 2008a, 9.)

Suomen kansallisessa ikäpolitiikassa nähdään ikääntyneet voimavarana ja ikääntyminen mahdollisuutena. Tätä ajatusta halutaan tuoda esiin myös tulevaisuusselonteossa Hyvä yhteiskunta kaikenikäisille 2004. Siinä todetaan, että on luotava sellaisia olosuhteita, joissa eri ikäryhmät pääsevät osallistumaan itselleen sopivilla ja tarkoituksenmukaisilla tavoilla. On pyrittävä suvaitsevaan ja moniarvoiseen yhteiskuntaan, joka on reilu eri sukupolville ja jossa on mahdollisimman vähän ikään perustuvia raja-aitoja. (Valtioneuvosto 2004, 57.) Myös Euroopan Unionin (EU) ja Euroopan Neuvoston (EN) tavoite on kaikenikäisten yhteiskunta ja niiden ikäpoliittiset linjaukset ovat myös Suomea sitovia. Asta Suomi ja Sinikka Hakonen (2008b, 243) ovat näistä pyrkimyksistä samaa mieltä. He haluavat kuitenkin korostaa, että on tärkeää pyrkiä selkeyteen siinä, miten yhteiskunta kantaa oman vastuunsa ikääntyvien kansalaisten elämänsuunnitelmien, uusien valintojen ja aloitusten tukemisesta. Voimavaralähtöisen näkökul-

man tulisi pyrkiä tekemään oikeutta ikääntyvien elämäkokemuksille ja elämänsä aikana syntyneelle viisaudelle ja hiljaiselle tiedolle.

Sosiaali- ja terveystalitiikassa on myös käynnissä erilaisia uudistuksia ja lainsäädäntöhankkeita. Matti Vanhasen toisen hallituksen hallitusohjelmassa ikäpolitiikalle asetettuja tavoitteita ovat muun muassa hyvinvointia tukevan toiminnan edistäminen ja eri sektoreiden kumppanuus palvelutuotannossa. Myös ikäihmisten palvelujen laatusuositukseen (2008) on kirjattu yhteistyö eri sektoreiden kanssa. Tavoitteena on hyödyntää ikäihmisten voimavaroja ja tukea osallisuutta ja aktiivista elämää. (Mitä tiedämme ikääntyvästä väestöstä). Ikäihmisten palvelujen laatusuositus edellyttää myös, että kuntien ikääntymispoliittisissa strategioissa tulee ottaa huomioon ikääntynyt väestö kunnan kaikessa toiminnassa, kuten yhdyskuntasuunnittelussa, liikenne- ja asuntopolitiikassa, oppimisen ja osallisuuden mahdollistamisessa, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä ja palveluissa. (Kunnalliset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut 2008, 49.) Sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämissuunnitelman 2009 – 2011 tavoitteena on toimintatapoja uudistamalla edistää kansalaisten hyvinvointia ja terveyttä (Virtanen 2010, 20). Terveys 2015 -ohjelman toimintasuunnitelmissa puolestaan korostetaan iäkkäiden ihmisten mahdollisuuksia toimia aktiivisesti ja kehittää taitojaan, taitojaan ja itsehoitotaitojaan, jotta he voisivat jatkaa mahdollisimman itsenäistä ja laadukasta elämää (Helin 2003, 51).

## 5.1 Ikääntyneet aktiivisina toimijoina

Ikävuosia 60 – 80 elävien eli ns. kolmatta ikää elävien on todettu olevan aktiivinen ikäryhmä. He auttavat lastenlasten hoidossa, toimivat omaishoitajina, tekevät vapaaehtoistyötä järjestöissä sekä avustavat taloudellisesti omia lapsiaan. Tämän eläkkeelle siirtyneen sukupolven antaman avun määrä on vaikea laskea rahana. (Ihalainen & Kettunen 2007, 195.) Myös Suomalaisten hyvinvointi -kyselyn (2006) mukaan alle 75-vuotiaat ikääntyvät, etenkin naiset, auttavat säännöllisesti läheisiään, sairaita, vammaisia ja iäkkäitä. Joka kymmenes yli 60-vuotias auttoi säännöllisesti jotakin läheistään. (Hakonen 2008, 138.) Marjatta Marinin (2003a, 115 – 116) mukaan kolmas ikä nähdään valtavana yhteiskunnallisena voimavarana. Vaarana on pettymyksien aiheuttaminen, koska kolmas ikä voi asettaa liiallisia paineita kulutukseen, osallistumiseen ja hyödyllisenä olemiseen. Kolmatta ikää seuraavaa vaihetta kutsutaan puolestaan nel-

jänneksi iäksi. Tätä kahtiajakoa on vastustettu siitä syystä, että neljäs ikä näyttäytyy siinä yhteiskunnan näkökulmasta taloudellisena ja sosiaalisena taakkana.

## 5.2 Yksin asuminen ja yksinäisyyden kokemukset

Valitsin omaan tutkimukseeni ryhmän, josta tiesin jo etukäteen, että he asuvat yksin omissa talouksissaan. Omassa taloudessa asumisen määrittelen tässä tutkimuksessa asumiseksi omistusasunnossa, jossa asukas vastaa itsenäisesti omasta taloudestaan. Asukas ei ole virallisten palvelujen piirissä ja asunnon välttämättömiin kunnostustöihin liittyvä apu tulee lähipiiriltä.

Yksin asuvien määrä on lisääntynyt ja se on myös ajallisesti pitenevä vaihe ihmisen elämässä. Lähitulevaisuudessa ikärakenteen vanhenemisen seurauksena yksin asuvien osuus koko väestöstä tulee tutkimusten mukaan vielä jonkin verran kasvamaan, koska vanhimmissa ikäryhmissä yksin asuminen on varsin yleistä muun muassa leskeytymisen takia (Koskinen, Nieminen, Martelin & Sihvonen 2008, 34). Myös Kouvolan alueella yksin asuvien määrä on kasvanut voimakkaasti. Alle 65-vuotiaiden määrä on 70 237 henkilöä ja yli 65-vuotiaita on 17 807. Vuonna 2005 yli 65-vuotiaita yksin asuvia oli 6 460 asuntokuntaa, kun vastaava luku vuonna 2009 oli 6 749 asuntokuntaa. (Ikäpoliittinen ohjelma 2009 – 2012.)

Taulukko 2. Väestöennuste iäkkäiden ikäryhmien kasvusta vuosina 2010 – 2025 (Aalto 2008, 15)

Vuosi	> 65 v	> 75 v	> 85 v
2010	940 738	433 413	112 736
2015	1 129 537	480 401	137 910
2025	1 394 172	708 112	177 544

Tutkimusten mukaan leskeytyminen ja yksin asuminen lisäävän yksinäisyyden kokemuksia. Myös kaikki psyykkistä hyvinvointia mittaavat tekijät liittyvät olennaisesti yksinäisyyden kokemukseen. Vaikka yksinäisyyden syitä on tutkittu paljon, niin tulokset ovat silti osittain ristiriitaisia. (Routasalo 2009, 186 - 187.)

Vanhustyön keskusliiton vuonna 2002 toteuttamassa geriatrisessa kuntoutus- ja kehittämishankkeessa kartoitettiin laajalla väestöpohjaisella kyselyllä muun muassa ikääntyneiden henkilöiden (N=3113, yli 75 vuotta) yksinäisyyden kokemuksia. Vastanneista 39 % ilmaisi vähintään toisinaan kärsivänsä yksinäisyydestä ja 5 % vastanneista kärsi yksinäisyydestä usein tai aina. Tutkimuksessa merkittävät ikääntyneiden yksinäisyyttä selittävät tekijät olivat masentuneisuus, pessimistinen elämänsenne, ystävi- en tapaamiseen liittyvien odotusten toteutumattomuus, yksin asuminen, leskeys, tarpeettomuuden tunne, lasten tapaamisiin liittyvien odotusten toteutumattomuus sekä heikentynyt subjektiivinen terveydentila. Edellä mainitulle kohderyhmälle toteutettiin myöhemmin ryhmäkuntoutusinterventio viidellä paikkakunnalla eri puolella Suomea. Sen tulos oli rohkaiseva. Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen -koulutus- ja ryhmämalli on osoitus tutkimuksessa hyväksi havaitun toiminnan siirtämisestä käytäntöön. (Routasalo 2009, 184,186, 188 - 190, 193.) Myös tuoreemman Ikäinstituutissa toteutetun Vanhuksen koti keskellä kaupunkia -projektin (2008 – 2010) kyselytutkimuksen mukaan yksinäisyyden kokeminen lisääntyi iän myötä ja se oli selvästi yleisempää yksin asuvilla (Vanhuksen koti keskellä kaupunkia).

Naimattomien on myös havaittu olevan tyytyväisempiä tilanteeseensa kuin leskeytyneiden, joille leskeytyminen on saattanut merkitä statuksen ja taloudellisen tilanteen heikkenemistä, tarvetta rakentaa uusi identiteetti, masentumista ym. Sosiaalitieteilijät eivät välttämättä näe itsellisyyttä negatiivisena, ainakaan silloin kun se on vapaaehtoisesti valittua. Siinä ns. kevyet sosiaaliset verkot voivat olla riittäviä ja palkitsevia ja tukea yksilön sopeutumista muuttuvaan yhteiskuntaan. (Marin 2003a, 110.) Sinikka Hakosen (2008, 139) mukaan on syytä huomioida yksin asuvat lapsettomat, vailla sisarusksia olevat lapsettomat sekä lapsettomat parit. Verkoston pienellä koolla on huomattu olevan yhteys hyvinvointia uhkaaviin seikkoihin.

### 5.3 Tavoitteena onnistuva ikääntyminen

Onnistuvan ikääntymisen käsite on viime vuosina muovannut voimakkaasti sosiaali-gerontologista ajattelua. Raija Julkusen (2008, 20 – 21) mukaan onnistuneesti ikääntyvä pystyy tasapainottamaan ikääntymisensä vahvuudet ja heikkoudet. Hän suuntautuu siihen, missä on vahva ja osaa kompensoida heikkouksiaan sekä korvata menetetyt aktiviteetit uusilla. Nykyisissä onnistuvan vanhenemisen opeissa huomioidaan myös yhteisölliset edellytykset, kuten sosiaaliset verkostot, tarjolla olevat palvelut ja toi-

meentulo. Yhä enemmän korostetaan sitä, miten yksilö voi elämäntavoillaan vaikuttaa oman vanhenemisensa laatuun. Gerontologian professori Eino Heikkisen (2008, 405) mukaan onnistuva ikääntyminen on tulevaisuuden tavoite, jonka saavuttamista tulee tukea niin, että kasvava osa iäkkäistä ihmisistä voi kokea vanhentuneensa käsitteen määrittelemällä tavalla. Sosiologi Ilka Haarnin mukaan taas onnistunut vanheneminen ja aktiivisuus liitetään usein yhteen ja siitä syystä olisi mielekkäämpää puhua hyvästä vanhenemisestä ja elämänlaadusta, sillä kolmannen iän pyrkimykset ja tavoitteet vaihtelevat yksilöllisesti. (Haarni 2010a, 32.) Yksilön hyvä vanheneminen ei kuitenkaan riipu vain yksilön henkisen ja ruumiillisen kapasiteetin riittävydestä vaan myös siitä, kuinka yhteiskunnassa rakentuvat sukupolvien ja ikäryhmien väliset suhteet ja mikä tila ja merkitys vanhenevalle ihmiselle siinä annetaan. (Marin 2003a, 100.)

## 6 SOSIAALINEN VUOROVAIKUTUS IHMISEN IKÄÄNTYESSÄ

Ikääntynyt on elämänsä varrella kulkenut monen verkon kautta, mikä on omiaan helpottamaan uusiin tilanteisiin ja kohtaamisiin sopeutumista. Tosin yhteiskunnan muuttuessa myös sen verkkojen piirteet muuttuvat ja uudet suhteet merkitsevät aina uutta identiteettityötä ja kulttuurista sopeutumista tai joustavuutta. (Marin 2003b, 85.) Nyky-yhteiskunnan lukuisat eri ryhmät ja verkostot luovat myös runsaasti mahdollisuuksia erilaisiin sosiaalisiin pääomiin. Merkityksellistä on se, keitä verkostoihin ja ryhmiin kuuluu. Sosiaalista pääomaa on kuitenkin vain niin kauan kuin ihminen voi ylläpitää sosiaalisia suhteitaan. Se edellyttää jatkuvaa aktiivisuutta ja siksi huonokuntoisimmilla ja heikoimmilla on pienemmät mahdollisuudet ylläpitää näitä suhteita. (Marin 2003a, 104.) Vastavuoroisuuden kokemukset ovat kuitenkin osa osallisuutta ja sosiaalisten suhteiden tasavertaisuutta. Siihen kuuluu myös ikäihmisen mahdollisuus olla aktiivinen kulttuurinen toimija ja tuottaja pelkän passiivisen vastaanottajan sijaan. Nykyisiä ikäihmisiä koskee myös sosiaalisten verkostojen laajentuminen nopeiden liikenneyhteyksien ja informaatio- ja kommunikaatioteknologian avulla maantieteellisistä etäisyyksistä huolimatta. Silloin yksilön toiminta ja hänen henkilökohtaiset linkkinsä eivät rajoitu vain naapurustoon, vaan uudet yhteisölliset ryhmät voivat ohittaa paikalliset ryhmittymät. (Hakonen 2008, 137 – 138.)

Kolmannessa iässä olevat ikääntyneet voivat myös itse muodostaa itselleen uutta verkostoa. Tähän verkostoon voi kuulua esimerkiksi naapureita, asuinalueen jäseniä, järjestöyhteyksiä, vapaa-ajan harrastusten mukanaan tuomia tuttavuuksia jne. Toisaalta iän

edetessä syntyy yhä useampia suhteita virallisiin verkostoihin. (Marin 2003a, 105.) Pitkäkestoisia sosiaalisia suhteita rakentuu esimerkiksi sisarusten lisäksi työyhteisöissä ja siksi ikäohjelmissa tulisi huomioida verkostojen merkitys työaikana sekä ennakoita niiden jatkuvuutta eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Varsinkin työstä eläkkeelle siirtyminen voi tuottaa tyhjiön, ellei ikääntyneellä ole aktiviteetteja jo ennen eläkeikää. (Hakonen 2008, 137.)

Monet ikäihmiset kertovat, että vuosien kertyessä toimintaympäristön merkitys kasvaa. He toivovat, että mahdollisimman moni palvelu löytyisi läheltä. Etäisyydet, tapahtumapaikan saavutettavuus, liikkumisen helppous ja ympäristön viihtyvyys ovat tärkeitä huomioon otettavia seikkoja. (Jokinen & Malin 2000, 12.)

## 6.1 Perhe- ja lähisuhteet

Ikäihmisille voimaannuttavia sosiaalisia suhteita ovat ensisijaisesti suhteet perheenjäseniin ja sukulaisiin. Useiden tutkimusten mukaan perhe koetaan tärkeimmäksi silloin, kun tarvitaan tukea suurissa ja tärkeissä asioissa. Jonkinasteista merkitystä sillä on todettu olevan jokapäiväisissä pikkuongelmissa, mutta ei juurikaan onnen tai arvokkaiden hetkien tuottamisessa. (Marin 2008, 68 – 69.) Intiimien ongelmien ratkaisussa taas tukeudutaan usein perheen ulkopuolisiin, erityisesti ystäviin, joihin ei olla samassa riippuvuussuhteessa kuin perheenjäseniin. Ystäväsuhteisiin kuuluu oikeus tietää toisesta asioita, joita muut eivät saa tietää. (Marin 2008, 70.)

Sosiaalitieteellinen tutkimus on myös osoittanut, että perheenjäsenten perinteinen vastuunotto toisistaan näkyy monella tapaa. Perhevastuun normi yhteiskunnassa on siten sitä velvoittavampi, mitä läheisemmästä sukulaisesta on kysymys. Useimmiten kyseessä ovat enemmänkin käytännön syyt – pitkät matkat, taloudelliset ongelmat, työn ja oman perheen vaatima aika – jotka estävät toteuttamasta koettua sukupolvivastuuta. (Marin 2008, 72.) Suomalaisen hyvinvoinnin katsaus 2006 osoittaa myös ikäihmisten sosiaalisen lähiverkoston toimivan aktiivisesti. Kaikista tutkimukseen osallistuneista 80 % oli mielestään riittävästi yhteydessä läheisiinsä. Kuitenkin naisten tyytyväisyys läheissuhteisiin väheni 80. ikävuoden jälkeen. Naisten kohdalla tyytyväisyyden väheneminen saattaa olla yhteydessä leskeytymiseen tai muuten yksin jäämiseen. Miehistä 75 – 79-vuotiaat ja naisista 65 – 74-vuotiaat olivat tyytyväisimpiä sosiaalisiin lähisuhteisiinsa. (Hakonen 2008, 140.)

Isovanhemmuus on myös tärkeässä roolissa monen kolmatta ikää elävän elämässä. Toiminnan kokemuksellisuus luo isovanhemmuudesta valtavan voimavaran niin isovanhemman ja hänen perhekuntansa kuin yhteiskunnankin kannalta. Nyky-yhteiskunnassa sukulaisuuteen pohjautuvat velvoitteet ovat samalla tavoin kuin muutkin velvoitteet, myös neuvoteltavia. Esimerkiksi isovanhemmuus ei olekaan aina itsensäselvyys ja mahdollisuus vaan se on aktiivisesti luotava suhde. Tämä neuvoteltavuus on tullut yhä tärkeämmäksi, kun perhemuodot ovat moninaistuneet ja tulleet jopa latenteiksi. Isovanhemmuuden idea voidaan laajentaa myös koskemaan yhteiskunnallista isovanhemmuutta, mikäli ei ole lapsia tai lapsenlapsia. Tällaista uutta yhteiskunnallista isovanhemmuutta on nähtävissä tällä hetkellä siinä vapaaehtoistoiminnassa, jossa ikääntyvät ihmiset ovat yhä enemmän mukana. (Marin 2003a, 112 – 114.)

## 6.2 Mielekäs ja merkityksellinen toiminta voimavarana

Mielekästä ja merkityksellistä toimintaa voi hahmottaa joko ajankäyttönä, harrastus- ja virkistystoimintana tai taide- ja kulttuuritoimintana. Se aktivoi tunteita, vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista. Ikääntyvä voi saada myönteisiä kokemuksia omasta osaamisestaan ja pätevydestään, mikä vahvistaa identiteettiä, itseymmärrystä sekä suuntaa omaa kasvua ja kehitystä. Parhaimmillaan siinä voi tuntea omien elämäntavoitteidensa toteutumista. (Hakonen 2008, 141.)

Eläkkeelle siirtyneiden päivittäisessä ajankäytössä, harrastuksissa ja osallistumisessa jatkuvat tutut elämäntavat useimmiten myös eläkeiässä (Ihalainen & Kettunen 2007, 195). Harrastukset omaksutaan lähinnä nuoruusvuosina sekä varhaisaikuisuudessa ja niissä näkyvät symbolisesti samat psykologiset ja sosiaaliset merkitykset, vaikka yksilö näkee itsensä eri tavalla elämänsä eri vaiheissa. Osallistumista harrastusaktiviteetteihin on pidetty sekä teoreettisissa että empiirisissä tutkimuksissa iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävinä tekijöinä. (Ruoppila 2003, 134.)

Ikääntyneiden harrastusaktiviteetteja on tutkittu Jyväskylässä Ikivihreät tutkimuksessa haastatteluina vuosina 1988 ja 1996. Tutkimuksessa naisten yleisin elinikäinen harrastus olivat käsityöt. Iäkkäät henkilöt antoivat myös vapaa-ajan toimintoilleen usein työnomaisia merkityksiä. Tätä kuvastavat harrastusten hyödyt, esimerkiksi käsityöt, järjestötoiminta, kerhotoiminta ja hyötyliikunta. Harrastusten laadullisten merkitysten on havaittu olevan iäkkäille henkilöille arvokkaampia elämään tyytyväisyyden kannalta kuin harrastusten määrällisten tunnusmerkkien. (Ruoppila 2003, 134, 136.)

Myös vanhusbarometreissa (1994, 1998) on selvitelty ikääntyneiden ajankäyttöä, aktiivisuutta ja harrastuksia. Niiden mukaan yli 65-vuotiaista valtaosalla (86 %) ei ole ongelmia ajankäytössä, vaan arki täyttyy erilaisesta ohjelmasta. Naiset osoittautuivat aktiivisemmiksi kuin miehet. Ikäihmisten harrastukset jakautuivat arkipäivän askareisiin, sosiaalisten suhteiden hoitoon ja viihteelliseen toimintaan. Arkipäivän askareita olivat erilaiset kotityöt, ostoksilla käynti ja kodin kunnostustyöt. Sosiaaliset aktiviteetit muodostivat ajankäytöstä suuren osan. Niitä olivat ystävien ja sukulaisten tapaaminen, uskonnolliset tilaisuudet sekä erilainen järjestö- ja vapaaehtoistoiminta. Viihteelliseen ajankäyttöön sisällytettiin lehtien lukeminen, television katselu, rahapelit, kahviloissa ja ravintoloissa käynti, taide- ja kulttuuritilaisuudet ja urheilukilpailut. Muita harrastuksia olivat liikunta, kirjojen lukeminen, käsityöt, kirjastossa käynnit, metsästyks, kalastus, veneily ja opiskelu. (Hakonen 2008, 142.) Vuonna 2000 kerättiin kotihaastatteluainesta ns. MOBILATE -tutkimuksessa 55 vuotta täyttäneeltä väestön otokselta. Tutkimuksessa saatiin Vanhusbarometrin kanssa samansuuntaisia tuloksia väestön vapaa-ajasta ja harrastuksista. (Hakonen 2008, 142.)

Ikäinstituutissa on juuri päättymässä Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama Vastavuoroisuus, vertaisuus, osallisuus - ikääntyneiden vapaaehtoistoiminnan tutkimus- ja kehittämishanke (2007 – 2010). Tutkimus toteutettiin etnografisena (aineisto kerätään niissä oloissa, joissa tutkittavat toimivat) tutkimuksena. Tutkimuskohteena oli yksi pääkaupunkiseudun kaupunginosa ja tutkittavina olivat sen erilaiset tekemisen yhteisöt, joissa eläkeläiset olivat mukana. Tutkimuksessa kerättiin myös kyselyn avulla vapaaehtoistoimintaan osallistumista koskevia tietoja kahdeksan erityyppisen pääkaupunkiseudun järjestön yli 60-vuotiailta jäseniltä. (Haarni 2010b, 4 – 5.) Projektin tarkoituksena on lisätä ja syventää tietoa ikäihmisten vapaaehtoistoiminnasta ja tarjota sen avulla edellytyksiä vapaaehtoistoiminnan lisäämiseksi eri järjestöissä. Päämääränä on myös aktivoida ikäihmisiä monenlaisina vapaaehtoistojoina. Projektissa rakennetaan järjestöjä, muita toimijoita ja ikäihmisiä palveleva Internet-pohjainen tietopankki. Tavoitteena on tuottaa tietoa vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta niin osallistujien itsensä kuin myös kansalaisjärjestöjen näkökulmasta. Projektin avulla tarjotaan tietoa jo olemassa olevista toimivista käytännöistä sekä kootaan ja levitetään ikääntymistä ja vapaaehtoisuutta koskevaa tietoa. (Vavero.)



## 7 TUTKIMUSONGELMA

Tutkimuksen tavoitteena oli tukea Kouvolan Ikäpoliittisen ohjelman ennalta ehkäisevän työn näkökulmasta. Tätä varten keräsin tietoa vertaistoiminnan merkityksestä ikääntyneiltä, omissa talouksissaan asuvilta naisilta. Lisäksi kartoitin palveluohjaajaa haastatteleamalla Kouvolan kaupungin ikääntyneille järjestämää vertaistoimintaa sekä ammattihenkilöiden roolia tässä toiminnassa.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mikä on vertaistoiminnan merkitys ikääntyneille?
2. Mitä tietoa välittyy ammattihenkilöille ikääntyneiden naisten vertaistoiminnasta?
3. Minkälaista vertaistoimintaa Kouvolan kaupunki järjestää ikääntyneille ja mikä on ammattihenkilöiden rooli vertaistoiminnan tukena?

### 7.1 Tutkimuskohteen rajaus

Tutkimuksen kohteena on ikääntyneiden naisten oma-aloitteisesti käynnistämä vertaistoiminta. Ryhmä toimii uuden Kouvolan alueella ja siinä on viisi jäsentä. Koko ryhmä on mukana tutkimuksessa. Kouvolan kaupungin järjestämän vertaistoiminnan kartoittamiseksi olen sopinut Kouvolan hyvinvointipalvelujen palvelupäällikön kanssa, että haastattelen tutkimuksessa hyvinvointipalvelujen eteläisen, keskisen ja pohjoisen alueen palveluohjaajat.

Vertaisryhmän toimintaa kartoittamalla saan kokemustietoa toiminnan merkityksestä heille itselleen. Kartoituksen tavoitteena on tämän kokemustiedon jakaminen edelleen Kouvolan hyvinvointipalvelujen käyttöön. Toisaalta tärkeää on kartoittaa myös sitä, minkälaista vertaistoimintaa ikääntyneille on tarjolla ja minkälaisia ovat toimintakäytännöt.

## 8 TUTKIMUSMENETELMÄNÄ LAADULLINEN TUTKIMUS

### 8.1 Laadullinen tutkimus

Tämän tutkimuksen toteutustapana käytin laadullista tutkimusotetta. Lähtökohtana laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Kohdetta pyritään tutkimaan kokonaisvaltaisesti ja tutkimuksen keskeisenä tavoitteena

on ymmärtää tutkimuskohdetta. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöt joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mieluusti mahdollisimman paljon tai että heillä on kokemusta asiasta. Tutkimusotteen taustalla vaikuttaa ajatus siitä, että yksityisessä toistuu yleinen. Yksittäisiä tapauksia tarkastelemalla on mahdollista saada selville se, mikä ilmiössä on merkittävää ja mikä toistuu usein tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157, 176 – 177; Tuomi & Sarajärvi 2002, 87 – 88.)

Tutkimusaineistosta ei ole tarkoitus tehdä yleistettäviä päätelmiä tai tilastollisia yleistyksiä. Tilastollisten yleistysten sijaan pyritään muun muassa kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87.) Päädyin laadulliseen tutkimukseen siksi, että olin valinnut tutkimukseeni vertaisryhmän, jolla on pitkäaikaista kokemustietoa vertaistoiminnasta. Halusin myös saada syvempää tietoa vertaistoiminnan merkittävyydestä ryhmälle.

## 8.2 Ryhmähaastattelu

Tarkoitukseni oli käyttää ryhmähaastattelua aineistonkeruumenetelmänä Kouvolan kaupungin hyvinvointipalvelujen palveluohjaajille. Haastattelukysymysten (Liite1) laatimiseksi tutustuin etukäteen Kouvolan Ikäpoliittiseen ohjelmaan (Ikäpoliittinen ohjelma 2009 – 2012) ja Seniorioppaaseen (Senioriopas ikäihmisille 2010). Yhteensattumien vuoksi kolmesta palveluohjaajasta yksi oli haastateltavana. Haastattelun alussa kerroin palveluohjaajalle, miten määrittelen vertaistoiminnan omassa tutkimuksessa. Vertaisryhmän jäsenten taustatiedot ja ryhmän yleiset toimintaperiaatteet kerroin ryhmähaastattelua käyttäen. Kyseinen ryhmä on toiminut jo pitkään, joten sille on kertynyt paljon muistinvaraista tietoa. Ryhmähaastattelun etu on, että ryhmä voi auttaa näissä muistiin perustuvissa tiedoissa tai väärinkäsitysten korjaamisessa. Toisaalta toisten puheenvuoroihin reagoiminen on tämän menetelmän suurin vaara. Ryhmässä joku osallistujista saattaa tietoisesti tai tahtomattaan ryhtyä hallitsemaan keskustelua. Vastaavasti joku osallistujista saattaa jäädä helposti syrjään keskustelusta. Ryhmähaastattelun on todettu olevan käyttökelpoinen myös silloin, kun voidaan ennakoida haastateltavien arastelevan haastattelua. (Hirsjärvi ym. 2008, 205 – 206.)

Ryhmähaastattelussa jäsenten vastaukset ja kommentit vievät myös keskustelua eteenpäin kyseessä olevasta temasta. Ryhmän sisällä on helppo yhtyä toisten mielipi-

teisiin, mutta myös antaa kritiikkiä. Ryhmän vetäjän keskeinen vaatimus on, että hän kykenee kontrolloimaan, mutta ei manipuloimaan keskustelua. Keskustelun tulee pysyä annetussa teemassa ja jokaisen ryhmän jäsenen käsitykset ja mielipiteet pitää saada esille. (Ryhmähaastattelu.)

### 8.3 Teemahaastattelu

Teemahaastattelussa teemat valitaan aiempien tutkimusten ja aihepiiriin tutustumisen pohjalta. Teemat ovat kaikille haastateltaville samoja, vaikka niissä liikutaankin joustavasti ilman tiukkaa etenemisreittiä. Teemahaastattelu ottaa huomioon sen, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä, samoin kuin sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita voidaan tutkia tällä menetelmällä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47 – 48.)

Teemahaastatteluun valmistauduin tutustumalla aluksi tutkimusaiheeseen liittyvään teoretietoon. Näiden pohjalta valikoituvat vertaisryhmän haastatteluun seuraavat teemat: vertaistoiminta, muu toiminta (järjestö- ja vapaaehtoistoiminta, harrastukset) ja sosiaaliset suhteet. Valitsin vertaistoiminnan lisäksi teemat muu toiminta ja sosiaaliset suhteet, koska halusin kartoittaa, mitä vaikutusta niillä on vertaisryhmän toimintaan osallistumiseen. Haastatteluissa pyrin etenemään näiden teemojen mukaisesti.

## 9 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 9.1 Tutkimuksen käynnistyminen

Kesäkuussa 2010 tein Kouvolan hyvinvointipalvelujen palvelupäällikön kanssa alustavan sopimuksen opinnäytetyöstä. Opinnäytetyön aiheena oli vertaistoiminnan merkitys ikääntyneille omissa talouksissaan asuville naisille. Minua pyydettiin vielä tarkentamaan hyvinvointipalvelujen osuutta tutkimuskokonaisuudessa. Sovimme palvelupäällikön kanssa että tutkin, miten vertaistoiminta voi tukea Kouvolan Ikäpoliittisen ohjelman toteutumista ennalta ehkäisevästä näkökulmasta. Toimitin virallisen tutkimuslupahakemuksen Kouvolan Kotihoito ja vanhustalouksille ja tutkimuslupa myönnettiin 3.8.2010.

Tätä ennen olin jo tehnyt pohjatyötä opinnäytetyötäni varten. Keväällä 2009 otin ensimmäisen kerran yhteyden vertaisryhmään sekä Kouvolan hyvinvointipalveluihin. Kerroin ryhmälle suunnitelmistani ja mahdollisesta yhteistyötahosta. Ryhmä oli suostuvainen lähtemään mukaan, ja opinnäytetyöni aihe vahvistettiin 19.5.2009. Koska työn aloittaminen ei ollut vielä tuolloin ajankohtainen, tapasin ryhmän uudelleen 22.10.2009. Informoin heitä työn alkamisen ajankohdasta, joka tulisi olemaan kevät 2010 ja kerroin samalla tutkimuksessa esiin tulevien tietojen luottamuksellisuudesta.

Toukokuusta 2010 lähtien aloin työstää kirjallista materiaalia tutkimuksen teoriaosuutta varten. Pohdin myös, mitä menetelmiä käyttäen toteuttaisin aineistonkeruun. Tutustuin eri mahdollisuuksiin toteuttaa haastattelututkimus sekä haastattelun soveltuvuutta omaan tutkimukseeni. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 34) mukaan Robson (1995) on todennut: ”Kun tutkitaan ihmisiä, miksi ei käytettäisi hyväksi sitä etua, että tutkittavat itse voivat kertoa itseään koskevia asioita.” Menetelmävalintoja tehtäessä on hyvä pohtia etukäteen seuraavia kriteerejä: tehokkuus, taloudellisuus, luotettavuus ja tarkkuus. Haastattelu on hyvin joustava menetelmä ja se sopii moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa ja tämä tilanne luo mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa. Haastattelussa on myös mahdollista saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja.

## 9.2 Tutkimukseen osallistuneiden valinta

Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan otoksen sijasta harkinnanvaraisesta näytteestä, koska tilastollisten yleistysten sijasta pyritään ymmärtämään jotakin tapahtumaa syvällisemmin, saamaan tietoa jostakin paikallisesta ilmiöstä tai etsimään uusia teoreettisia näkökulmia tapahtumiin ja ilmiöihin. Muutamaa henkilöä haastatteleamalla voidaan saada merkittävää tietoa. Kohdejoukko vaikuttaa siihen, miten haastattelua käytetään ja ketä valitaan haastateltaviksi. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 58 – 60.)

Mielestäni oli luonnollista valita kohderyhmäksi tietty vertaisryhmä kokonaisuudessaan ja tästä ryhmästä kaikki olivat halukkaita osallistumaan. Koko ryhmää haastatteleamalla keräisin tietoa ryhmän yleisistä toimintaperiaatteista ja saisin jokaisen ryhmän jäsenen mielipiteet kuuluviin. Vertaisryhmän haastatteluissa yksilöhaastattelujen tarkoituksena oli tarkentaa ja täydentää ryhmähaastattelussa saatuja tietoja. Hyvinvointipalvelujen palveluohjaajan haastattelussa sain tietoa meneillään olevasta toiminnasta, koska palveluohjaajat ovat tässä toiminnassa kiinteästi mukana.

### 9.3 Haastattelujen toteutus käytännössä

Suunnitteluvaiheessa tulee päättää, mitä välineitä haastattelun aikana tarvitaan. Nauhoittamalla haastattelut ne saadaan sujumaan ilman katkoja ja keskustelusta tulee luontevaa ja vapautunutta. Myös keskustelutapahtumasta saadaan säilytetyksi olennaisia seikkoja nauhurin toimiessa muistiapuna. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 92.) Keskustelun nauhurin käytöstä ohjaavan opettajan kanssa. Viiden haastateltavan ryhmä- ja yksilöhaastatteluista sekä palveluohjaajien haastattelusta kertyisi niin runsaasti aineistoa, että ohjaaja piti nauhoitusten purkuvaihetta tässä tapauksessa liian työläänä. Päädyin kirjaamaan muistiinpanot laatimieni haastattelulomakkeiden pohjalta. Hyvinvointipalvelujen palveluohjaajan haastattelussa käytin nauhuria.

Ryhmähaastattelua varten sovimme kaikille vertaisryhmän jäsenille soveltuvan ajan. Ryhmällä ei ole virallista kokoontumispaikkaa ja tästä syystä päätettiin toteuttaa ryhmähaastattelu yhden ryhmän jäsenen kodissa. Haastattelin vertaisryhmän heinäkuun lopussa ja alkamisajankohta oli ryhmän viikoittainen kokoontumispäivä ja -aika. Kaikki ryhmän jäsenet olivat paikalla. Ryhmähaastattelun lopuksi sovimme, että kunkin jäsenen yksilöhaastattelu toteutetaan mahdollisimman pian ryhmähaastattelun jälkeen. Kahden henkilön yksilöhaastattelu toteutettiin seuraavalla viikolla ja kolmen henkilön haastattelu sitä seuraavalla viikolla. Kolme ryhmän jäsenistä haastateltiin heidän omissa kodeissaan ja kaksi henkilöä heidän toivomuksestaan ryhmän viikoittaisena kokoontumispäivänä järvenrantamökillä. Haastattelut suoritettiin mökin kuisilla, muusta ryhmästä erillään.

### 9.4 Tutkimusaineiston analysointi

Laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä pyritään tiivistämään aineisto kadottamatta silti sen sisältämää informaatiota. Pyrkimys on päinvastoin informaatioarvon kasvattaminen luomalla hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä. (Eskola & Suoranta 1998, 138.) Toteutin tutkimusaineiston analyysin käyttämällä laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmää, sisällönanalyysiä. Menetelmä voidaan jakaa aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan ja teorialähtöiseen sisällönanalyysiin. Tämän tutkimusaineiston käsittelyn tein teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla, jossa olemassa oleva teorian tieto aiheesta ohjaa ja auttaa analyysin teossa. Teoriaohjaavassa analyysissä aineiston hankinta, se miten tutkittava ilmiö käsitteenä määritellään, on vapaata suhte-

sa teoriaosan jo tiedettyyn tietoon tutkittavasta ilmiöstä. Aineistosta pyritään löytämään uusia näkökulmia ja ideoita käsiteltävään aiheeseen. (Tuomi & Sarajarvi 2002, 100.)

Aineiston luokittelu on olennainen osa analyysia. Se luo pohjan, jonka varassa haastatteluaineistoa voidaan myöhemmin tulkita sekä yksinkertaistaa ja tiivistää. Luokittelun avulla jäsennetään tutkittavaa ilmiötä vertailemalla aineiston eri osia toisiinsa. Luokittelussa voidaan käyttää apuna muun muassa teoriaa, tutkimusongelmaa ja teemahaastattelun teemoja. Luokittelun jälkeen aineisto järjestellään uudestaan. Aineiston yhdistelyn tarkoituksena on löytää luokkien välille säännönmukaisuuksia, samankaltaisuuksia tai poikkeavuuksia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 147 – 149.) Tutkimuksessa vertaisryhmän yksilöhaastatteluissa käyttämäni kyselylomakkeen (Liite 2) jakaminen teemoihin helpotti aineiston käsittelyä myöhemmin. Teemat olivat: vertaistoiminta, muut toiminta (järjestö- ja vapaaehtoistoiminta, harrastukset) sekä sosiaaliset suhteet. Välittömästi haastattelujen jälkeen puhtaaksikirjoitin muistiinpanot ja samalla kirjasin jo alustavasti haastateltavien vastauksista mieleen nousseita ajatuksia. Seuraavaksi kopioin kaikki yksilöhaastattelujen muistiinpanot ja lajittelin yksittäiset vastaukset kyselylomakkeen teemojen mukaan. Yhdistin sitten teemat yleistä vertaisryhmän toiminnasta (Liite 3) ja vertaistoiminta (Liite2). Tämän jälkeen luokittelin aineiston ja järjestelin sitä uudelleen. Luokkien määräksi tuli viisi.

## 9.5 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa on arvioitava tehdyn tutkimuksen luotettavuus. Tässä yhteydessä nousevat esiin kysymykset totuudesta ja objektiivisesta tiedosta. Tutkimuksen luotettavuuspohdinnoissa pitäisi ottaa huomioon myös tutkijan puolueettomuusnäkökulma, koska tutkija itse on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija. Puolueettomuusnäkökulma nousee kysymykseksi esimerkiksi siinä, pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan tiedonantajaa itseään, vai suodattuuko tiedonantajan kertomus tutkijan oman kehyksen läpi. Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena ja siksi tutkijan tulee arvioida tutkimuksen luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. Tärkeätä on luotettavuuden arvioinnissa huomioida muun muassa seuraavia asioita: tutkimuksen kohde ja tarkoitus eli mitä ollaan tutkimassa ja miksi. Syytä on myös miettiä, mitkä ovat tutkijan omat sitoumukset tutkimuksessa eli sitä, miksi tämä tutkimus on

tärkeä. Aineistonkeruussa on merkitystä, millä menetelmällä se tehdään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131 – 138.)

Tuomen ja Sarajärven (2002, 138) mukaan tutkimukseen osallistuneiden valintakriteerit on hyvä ilmoittaa. Tässä tutkimuksessa osallistujien valinta tehtiin harkinnanvaraisella otannalla ja siinä toiveena oli, että koko ryhmä osallistuisi tutkimukseen. Tämä tavoite tutkimuksessa toteutui. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös se, että haastattelin vielä toisen kerran vertaisryhmää ja tarkensin heidän tulkintansa ja tekemäni kirjaukset. Halusin varmistaa kirjaamani tulkinat jo siitäkin syystä, etten nauhoittanut vertaisryhmän haastatteluja. Haastattelussa tuli ryhmän aiempiin tulkintoihin muutama pieni korjaus ja lisäys.

Valitsin vertaisryhmässä sekä ryhmähaastattelun että yksilöhaastattelut tutkimusmenetelmiksi. Yksilöhaastattelussa tilanne oli kiireettömämpi ja häiriöttömämpi sen ollessa kahdenkeskistä vuoropuhelua. Koin yksilöhaastattelujen syventäneen ryhmähaastattelussa saatuja tietoja ja yksilöhaastattelut vaikuttivat mielestäni tutkimuksen luotettavuutta lisäävästi.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta sen kaikissa vaiheissa. Tutkimuksen raportoinnissa tulee pyrkiä selkeyteen. Lukijan kannalta on tärkeää, että tutkija kertoo tarkasti, mitä hän on tutkimuksessaan tehnyt ja miten hän on päätenyt saatuihin tuloksiin. (Hirsjärvi ym. 2008, 227.) Tutkimuksessani olen pyrkinyt kirjaamaan tutkimuksen kulun ja tutkimustulokset selkeästi sen kaikissa eri vaiheissa.

## 9.6 Tutkimuksen eettisyys

Tutkijan on otettava tutkimuksenteossaan huomioon monia eettisiä kysymyksiä. Jokaisen tutkijan omalla vastuulla ovat tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyvien tutkimuseettisten periaatteiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen. Eettisesti hyvän tutkimuksen teossa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi ym. 2008, 23.) Tutkimuksen ja etiikan yhteys on kahtalainen. Toisaalta tutkimuksen tulokset vaikuttavat eettisiin ratkaisuihin ja toisaalta eettiset kannanotot vaikuttavat tutkijan työssään tekemiin ratkaisuihin. Jälkimmäistä etiikan ja tutkimuksen yhteyttä kutsutaan varsinaiseksi tieteen etiikaksi. Tätä näkökulmaa painotetaan useimmissa tutkimusetiikkaa koskevissa säännöksissä ja sopimuksissa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 122 –

123.) Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tärkeimpinä eettisinä periaatteina mainitaan yleensä informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 20.) Tähän tutkimukseen osallistuneen vertaisryhmän informointi tapahtui suullisesti kahteen otteeseen ennen haastatteluja. Ensimmäisessä tapaamisessa kerroin tutkimuksen tarkoituksesta ja kysyin ryhmän halukkuutta osallistua tutkimukseen ja informoin samalla mahdollisesta tilaajatahosta. Toisen tapaamisen yhteydessä kerroin tutkimuksen tulevasta aikataulusta. Samassa yhteydessä kerroin tutkittavien anonymiteettiin liittyvistä asioista. Haastatteluaineistossa ei näy tutkittavien nimiä ja aineisto hävitetään heti tutkimuksen päätyttyä. Tutkimusaineisto käsitellään siten, että saatuja tietoja ei voi yhdistää kehenkään yksittäiseen haastateltavaan. Hyvinvointipalvelujen palveluohjaajan haastattelussa päähuomio oli käytännön toiminnassa. Haastattelussa tuli esiin myös haastateltavan omia mielipiteitä, joten samat anonymiteettiin liittyvät seikat koskevat palveluohjaajaa kuin vertaisryhmääkin.

## 10 TUTKIMUSTULOKSET

Tulokset on jaoteltu seuraavasti: vertaisryhmätoiminnan tulokset, muu toiminta ja sosiaaliset suhteet. Vertaisryhmätoiminnan tulokset olen luokitellut, muuhun toimintaan ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tulokset olen kirjannut haastatteluista sellaisenaan. Kursivoidut sanat tai lauseet olen liittänyt tuloksiin käsin kirjoitetuista muistiinpanoista. Pyrkimyksenäni on ollut, että vastausten merkitykset eivät muutu.

### 10.1 Ryhmän jäsenten taustatiedot ja toiminnan käynnistyminen

Vertaisryhmän jäsenet asuivat kävelymatkan päässä toisistaan, mikä mahdollisti hyvin tapaamiset. Kaikki ryhmän jäsenet olivat tunteneet myös toisensa jo ennen vertaisryhmän alkamista. Ryhmän jäsenten iät vaihtelivat siten, että 3 henkilöä oli 70 – 74-vuotiaita, yksi henkilö 75 – 79-vuotias ja yksi henkilö 80 – 85-vuotias. Kaikki ryhmän jäsenet asuivat yksin omassa taloudessaan yksin asumisen syyn ollessa jokaisella leskeytyminen. Kaksi ryhmän jäsenistä oli leskeytynyt ryhmän toimintajakson aikana. Leskenä olemisen ajat vaihtelivat 4 – 30 vuotta. Kolme ryhmän jäsenistä asui omakotitalossa ja kaksi heistä asui paritalossa. Kahdella heistä asui myös lähiomaisia samassa rakennuksessa.



Ryhmän jäsenet tapasivat toisensa 10 vuotta sitten sattumalta kävelylenkin yhteydessä. Tapaamisessa virinneen keskustelun päätteeksi päädyttiin juomaan yhteiset kahvit. Tämän jälkeen yksi näistä henkilöistä aktivoitui pitämään puhelinyhteyttä ja lähettämään postikortteja muille lenkillä olleille ja ehdotti yhteisiä tapaamisia. Tästä alkoi vähitellen viikoittaiseksi muuttunut yhteydenpito. Yhteisten kokoontumisten alkaessa kolmella ryhmän jäsenistä oli työelämä vastikään päättynyt.

## 10.2 Ryhmä- ja yksilöhaastatteluista nousseet luokat

Kohdassa Tutkimusaineiston analysointi olen kertonut, miten olen luokitellut tutkimusaineiston. Vertaisryhmän vastauksista nousivat seuraavat luokat: ryhmän säännöt ja arvot, ryhmän tehtävä, vertaistoimintaan osallistumisen motiivit, vastavuoroinen tuki ja tavoitteita.

### 10.2.1 Ryhmän säännöt ja arvot

Ryhmälle muodostui vähitellen itsestään selvä tapaamispäivä, -aika ja -paikka. Ryhmäläisen velvollisuus oli ilmoittaa muille, jos hän ei päässyt osallistumaan tapaamiseen. Mikäli ryhmäläinen ei jostain syystä ilmoittanut poissaolostaan, niin asiasta otettiin puhelimitse selvää. Poissaoloja ryhmäkokoontumisista tuli lähinnä lastenlasten hoitamisen vuoksi tai omat vaivat estivät ajoittain mukana olon. Tapaamiset kestivät 2 – 3 tuntia kerrallaan. Ryhmällä ei ollut vetäjää, vaan kaikki olivat tasavertaisia osallistujia. Sääntöihin voi sanoa kuuluneen myös sen, että ryhmään ei otettu uusia jäseniä ja tästä kaikki olivat samaa mieltä. Ryhmän jäsenet totesivat ryhmän olevan ”suljettu seurue” ja viisi henkilöä oli heidän mielestään siinä sopiva ryhmäkoko. Tärkeimpänä syynä tähän mainittiin tuttuus, joka tuli haastatteluissa myöhemmin esiin myös yhtenä ryhmää koossa pitävänä tekijänä.

Ryhmän arvoista kysyttäessä ryhmäläiset toivat ensimmäiseksi esiin sen, että kenelläkään heistä ei ollut mitään ryhmän toimintaan liittyviä velvollisuuksia. Ryhmäläisten mielestä velvollisuudet saattaisivat jopa lopettaa toiminnan. Leikkimielisyys oli ryhmälle ominainen piirre, ja toinen ihminen hyväksyttiin myös sellaisena kuin tämä oli. Luottamus oli ryhmäläisten mielestä tärkeä ja kantava voima sekä vaitiolovelvollisuus kirjoittamaton sopimus. Ryhmässä voi luottaa siihen, että jutut eivät menneet eteenpäin. Toisista ei puhuttu:

*”Ryhmässä ovat arvot kohdallaan.”*

### 10.2.2 Ryhmän tehtävä

Ryhmän päätehtävää tiedusteltiin siten, että ryhmälle annettiin ryhmähaastattelussa pohdittavaksi neljä vaihtoehtoa. Ryhmä sai sitten kuvailla näiden vaihtoehtojen toteutumisesta heidän toiminnassaan. Seuraavat vaihtoehdot olivat yksi jako monista eri mahdollisuuksista.

Yhdessäolo- ja aktiviteettiryhmän piirteitä löytyi seuraavasti. Ryhmä kävi kävelylenkeillä ja tapaamiskertojen päätteeksi juotiin kahvit tai kaakaot paikallisessa kahvilassa, joskus myös ruokailtiin. Välillä kokoonnuttiin jonkun ryhmän jäsenen kotona. Ryhmä teki myös pikkumatkoja ja retkiä. Lotto tehtiin viikoittain. Toiminnan painotukset vaihtelivat aina ryhmäläisten sen hetkisen tilanteen mukaan. Yhdessä olo ja juttelu olivat tärkeä osa kaikessa tekemisessä ja ryhmässä jokainen pääsi halutessaan kertomaan itselle tärkeät asiat. Yleensä kokoontumisissa puhuttiin menneen viikon tapahtumista ja ”kasittiin” mm. lastenlapsia. Vaivoista puhuminen ei ollut pääasia, vaikka niistä saatettiin mainita ja nekin ryhmäläisten mukaan yhdessä ollessa unohtuivat. Nautittiin pienistä asioista. Ryhmäläisten hyvien kädentaitojen tuotteena ryhmään ”syntyi” vuosien varrella kaksi maskottia.

Ongelman- ja arjenratkaisuryhmänä ryhmä koettiin sikäli, että siinä sai toisilta henkistä tukea, kun joutui kohtaamaan elämässään ongelmia. Itsekasvuun kokoontumiset vaikuttivat siten, että niistä kerrottiin oppimiskokemuksina. Näitä ominaisuuksia näkyi ryhmäläisten mielipiteissä seuraavista vastauksista:

*”Ryhmässä oppii sen, ettei loukkaa toista.”*

*”Ryhmässä oppii myös sopeutumista.”*

*”Hyväksytään se, mitä toinen sanoo.”*

*”Aina oppii jotakin toisilta.”*

Kysymykseen, kokivatko ryhmäläiset olevansa vaikuttamisryhmä, ei heti syntynyt vastauksia. Joku sanoi sitten, että ”me toimimme esimerkkeinä muille.” Olipa havaittu

kateuttakin ryhmää kohtaan. Vaikuttamisesta virisi pienen alkulämmittelyn jälkeen lisää keskustelua. Pohdittiin muun muassa liikkumisen hankaluutta talvisin, pankkiautomaattien turvattomuutta, vaikeuksia saada takseja kouluajojen aikaan jne. Näissä mielipiteissä näkyi selkeästi huoli myös muista samanikäisistä. Ryhmässä keskusteltiin myös ikääntyneiden asemasta yleensä ja maailman tapahtumista. Käydyt keskustelut ja havaitut epäkohdat jäivät ryhmän keskinäiseksi puheeksi.

Vertaisryhmässä mukana olosta verrattuna muunlaisiin ryhmiin korostivat ryhmän jäsenet erityisesti mukana oloa ilman velvoitteita. Seuraavassa vastauksessa kiteytyi vertaisryhmässä mukana olon merkitys:

*”Tämä on hyvällä tavalla erilaista toimintaa.”*

Ryhmän tehtävässä näkyi selkeästi yhdessäolon tärkeys. Ryhmää saattoi hyvin luonnehtia myös ”Hyvän mielen ryhmäksi.” Seuraavassa yhden ryhmän jäsenen tunteja kokoontumisista hänen kirjoittamansa runon muodossa:

*”Harjulle nouset  
mäntyjen tupaan  
sinne voit viedä  
ystävät mukaan.”*

### 10.2.3 Vertaistoimintaan osallistumisen motiivit

Ryhmään haluttiin osallistua, koska siitä sai tiettyä tukea ja turvaa. Ryhmän jäsenillä oli keskenään hauskaa, naurettiin, puhuttiin ”hölynpölyä” ja toimittiin kaikin puolin myönteisessä hengessä. Liikkuminen oli myös tärkeä motiivi olla mukana. Kaverit olivat tärkeitä, eivätkä ikäerot haitanneet. Ryhmässä oli myös tiedostettu hyvin se, että jokaisella oli yksilöinä omat erilaiset tarpeensa. Toistensa ystävinä ryhmän jäsenet tapasivat toisiaan ryhmän ulkopuolellakin eri kokoonpanoissa. Seuraavassa on ryhmän jäsenten ajatuksia siitä, mikä motivoi heitä osallistumaan vertaistoimintaan:

*”Mukavuus ja kiva olo laittaa lähtemään mukaan.”*

*”Meno ryhmään pitää pirteänä.”*

*”Liikunta ja hyvä mieli, ei tunnu kipu, eikä särky.”*

Ryhmässä siedettiin myös kritiikki ja osattiin ottaa se vastaan. Kritiikki oli ryhmän mukaan opittu ottamaan vastaan huumorimielellä:

*”Olemme erilaisia ja koulimme ja höyläämme toisiamme”.*

*”Ystävä sietää kritiikkiä loukkaantumatta ja osaa ottaa myös sen vastaan.”*

Kokoontumiset toivat myös rytmiä viikkoon ja tunteen siitä, että kuului johonkin ryhmään. Omat kotityötkin tuli tehtyä paremmin, kun tiesi, että jokin meno oli tulossa:

*”Mikäli ryhmää ei olisi, tulisi mökkihöperyys.”*

*”Iso aukko, jos ei olisi ryhmää.”*

*”Jäisi tyhjä paikka, jos ryhmää ei olisi.”*

Ryhmäläiset totesivat toiminnan olevan vapaaehtoista, mutta siinä oli silti vastuu takana. Heidän mielestään vastuullisuus tuli ryhmän toimintaan sitoutumisen kautta ja siitä, kun he keskenään päättivät mitä tehdään. Ryhmäläiset totesivat vapaaehtoisuuden pitävän ryhmän paremmin koossa:

*”Muissa ryhmissä on oltava pätevä. Tässä ryhmässä ei ole mitään vaatimuksia.”*

*”Parempi, kun ei ole ennalta suunniteltua ohjelmaa. Nyt itse arvioidaan ja päätetään mitä tehdään.”*

*”Vedetyssä ryhmässä joutuu kuuntelemaan toista ihmistä.”*

*”Vedetyistä puuttuu vastuullisuus.”*

*”En varaa mitään muuta ohjelmaa ryhmäpäivälle.”*

#### 10.2.4 Vastavuoroinen tuki

Vastavuoroisella tuella oli keskeinen merkitys ryhmän toiminnassa. Vaikka ryhmän perustehtävä oli olla aktiviteetti- ja yhdessäoloryhmä, niin ryhmä tuki osallistujien henkistä hyvinvointia monella muullakin tavalla. Esimerkiksi keskusteluissa saattoi saada itseä askarruttaviin asioihin hyviä ohjeita. Ryhmäläiset olivat havainneet keskustelujen nostavan mielialaa ja siirtäneen joskus terveystakeskukseen menoa. Silti todettiin, että toki terveydenhuollon palveluja tarvittiin. Ohessa on joitakin yksittäisiä, kannustavia ohjeita:

Ohje jalkavaivoihin: *”Mitä enemmän kävelet, sitä parempi.”* Ohje auttoi.

Painonhallintaan auttoi, kun joku sanoi ääneen: *”Katso, mitä syöt.”*

Unettomuudesta keskustelun jälkeen ajattelin: *”Se oli hyvä juttu, tuli hyvä mieli, rento olo.”*

*”Rokotuksissa käytiin porukalla.”*

Sekä ryhmä- että yksilöhaastatteluissa tuli ilmi, että elämän kriisien kohdatessa joko itseä tai läheisiä, ryhmä oli tukena. Toiminnassa mukana oleminen auttoi jaksamaan kun elämässä kohtasi pidempiaikainen vaikea jakso. Ryhmä täytti tyhjää paikkaa menetysten jälkeen. Ryhmäläiset antoivat toisilleen myös arjen käytännön apua kriisien kohdatessa. Yksinäisyyden kokemuksiin sai tukea tarvittaessa läheisiltä ja vertaisryhmältä. Nämä kokemukset tulivat esiin lähinnä hetkittäisinä tuntemuksina:

*”Olen saanut tukea yksinoloon. Muut kuuntelevaisia. Ryhmä on porukalle yksinäisyyden lievittäjä.”*

*”Asun yksin, mutta en ole yksinäinen.”*

#### 10.2.5 Tavoitteita

Ryhmässä koettiin, että toiminnassa sinänsä ei ollut varsinaisesti haasteita, vaan päinvastoin. Tästä syystä oman toiminnan kehittämiseksi ei myöskään syntynyt mitään uusia ajatuksia:

*”Hyvä asia, kun kokoontumisia ei tarvitse valmistella.”*

Yksi ryhmän jäsenistä kokosi sitten ryhmän haasteet seuraavasti: *”On oltava aktiivinen ja oltava elämänhalua, jonka avulla jaksaa.”*

Ryhmältä puuttui virallinen kokoontumispaikka. Tämä koettiin joidenkin ryhmäläisten taholta puutteena, joidenkin mielestä taas erillistä kokoontumispaikkaa ei tarvittu.

Ryhmäläisillä ei ollut myöskään tietoa siitä, oliko heidän esimerkkinsä synnyttänyt uutta vertaistoimintaa, vaikka heitä ympäröivässä yhteisössä toiminta oli kyllä pantu vuosien varrella monestikin merkille. Ryhmäläiset totesivat myös, että nykyisen ikäisenä ei enää tulisi perustettua vertaisryhmää. Parhaimpana ajankohtana ikääntyneiden ryhmän perustamiselle he pitivät työssä käynnin päättymistä. Vertaisryhmistä todettiin sellaista suunnitteleville, että *”ryhmä ei saa olla tehty.”*

Tietoa ikääntyneille järjestettävästä toiminnasta oli saatu lehtien Menot-palstoilta. Muun muassa Ikäseman toiminnasta tiedettiin ryhmässä ja Ikäasemalle tehtävästä vierailusta oli ollut puhetta. Yhteis palvelupisteen olemassa olo oli myös ryhmän tiedossa, vaikka asiointeja sinne ei ollut vertaistoimintaan liittyen tullutkaan.

### 10.3 Muu toiminta

#### 10.3.1 Yhdistystoiminta

Osa vertaisryhmän jäsenistä oli ollut jo vuosikausia mukana järjestötoiminnassa joko järjestöaktiivina tai yhdistyksen jäsenenä. Koko vertaisryhmä kuului muun muassa Marttoihin. Kaksi heistä toimi järjestöaktiiveina paikallisessa Marttayhdistyksessä ja muut osallistuivat jäseniltoihin. Järjestöaktiivin tehtäviin kuului erilaisia järjestelytehtäviä, yhteydenottoja sekä vastuuta matkojen ja ohjelmien järjestämisessä. Jäseniltoihin osallistuvat kertoivat kokemuksinaan toiminnassa mukana olemisesta, että Marttilloissa tapasi tuttuja, siellä oli mukavaa porukkaa ja sieltä sai hyvää tietoa. Jäseniloissa kävi myös ulkopuolisia esitelmöitsijöitä. Plussana Martta-toiminnalle oli myös se, että siellä ei ollut politiikkaa.

Kolme henkilöä vertaisryhmästä kuului lisäksi paikalliseen eläkeläisyhdistykseen, yhden henkilöistä toimiessa myös yhdistyksen hallituksessa. Järjestöaktiivina toimiessa oli mahdollisuus päästä myös erilaisiin koulutuksiin.

### 10.3.2 Vapaaehtoinen auttamistoiminta

Osa ryhmästä toimi vapaaehtoisissa auttamistehtävissä. Toimintaan vei mukaan auttamisen halu ja se, että joka paikassa oppi uutta ja oppi toimimaan porukassa. Vapaaehtoistoimintaan kuului ikääntyneiden ulkoiluttamista ja avustamista eri tilaisuuksissa, kahvitusten hoitamista, leipomista erilaisiin tapahtumiin ja pienten ohjelmanumeroiden esittämistä. Vapaaehtoistoimintaa ryhmän jäsenet tekivät seurakunnan lähimmäispalvelun, eläkeläisyhdistyksen, sotilaskotisisarten ja Marttojen piirissä. Koulutusta kyseiseen toimintaan oli saatu yksittäisinä koulutuspäivinä ja kaksi ryhmäläisistä oli käynyt lähimmäispalvelukurssin. Yksi ryhmän jäsenistä oli ollut vapaaehtoistoiminnassa mukana jo yli 40 vuotta. Uusia vapaaehtoisia oli ryhmäläisten mielestä nykyisin vaikea saada:

*”Vapaaehtoisena on vaikea aloittaa eläkkeellä, jos ei ole ollut aiemmin mukana.”*

Ne, jotka eivät olleet mukana tässä toiminnassa, pitivät tärkeinä vapaaehtoistoiminnan muotoina vierailuja ikääntyneiden luona, seurustelua, lukemista ja ulkoiluttamista.

### 10.3.3 Muut harrastukset

Jokaisella ryhmän jäsenellä oli useampia harrastuksia. Liikuntamuodoista harrastettiin eniten kävelyä, joka oli myös osa vertaisryhmän toimintaa. Kävelyä tuli myös erilaisien asiointien yhteydessä. Muita liikuntamuotoja olivat vesijumppa, vesikävely, kuntosalilla ja jumpparyhmässä käynnit. Hyötyliikuntaa oli marjastuksen ja sienestyksen muodossa kolmella ryhmäläisistä ja puutarhan hoito kuului ainakin jossain määrin kaikkien ryhmäläisten harrastuksiin. Monenlaiset käsityöt olivat myös suosittu harrastus neljällä ryhmän jäsenellä. Muita yksittäisiä harrastuksia olivat runoryhmään osallistuminen ja tietotekniikan opiskelu. Viihteelliseen ajankäyttöön kuuluivat television katselu, radion kuuntelu sekä lehtien ja kirjojen lukeminen.

## 10.4 Sosiaaliset verkostot

Jokaisella ryhmän jäsenellä oli sekä omia lapsia että lapsenlapsia ja heihin oli kiinteät yhteydet. Omiin sisaruksiin pidettiin yhteyttä joko vierailamalla heidän luonaan, tai he itse kävivät tervehtimässä. Kauempana asuviin sukulaisiin oltiin puhelinyhteydessä. Myös miehen puolen sukulaisiin pidettiin yhteyttä puolin ja toisin. Naapureihin pidettiin yhteyttä vastavuoroisin vierailuin, tai sitten naapurisuhteet korvautuivat ystävillä. Ryhmän jäsenillä oli myös luottohenkilöitä, joille kerrotaan kaikkein henkilökohtaisimmat asiat.

Tärkeänä ryhmässä pidettiin sosiaalisten suhteiden rakentamista jo työaikana. Ryhmän mielestä ei pitänyt elää mitään ”sitku”-elämää, vaan oli mentävä. Jotkut ryhmän jäsenet tapasivat edelleen myös entisiä työkavereita.

## 11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän oma-aloitteisuudesta käynnistyneen ryhmän jäsenet kertoivat haastatteluissa ajatuksia ja kokemuksia toiminnastaan. Saadut vastaukset olivat hyvin myönteisiä. Tähän myönteisyyteen uskon vaikuttavan sen, että ryhmä on kokoontunut jo vuosia ja tämä on ”hitsannut” sen varsin samanhenkiseksi. Ryhmäläisistä on tullut myös toisensa ystäviä siten, että he tapaavat toisiaan ryhmän ulkopuolellakin eri kokoonpanoissa. Tämä vertaisryhmä on ollut koossa poikkeuksellisen kauan verraten siihen, että yleisin vertaisryhmien toiminta-aika on puolesta vuodesta kahteen vuotta.

### 11.1 Ryhmän toimintaperiaatteet

Voidakseen toimia toivotulla tavalla tulee tiettyjen sääntöjen ja arvojen toteutua ryhmän toiminnassa. Tutkimuksen kohteena olevassa ryhmässä säännöt ovat muodostuneet vähitellen kokoontumisten jatkuessa. Itse toiminta on testannut muodostuneiden sääntöjen sopivuuden juuri tälle ryhmälle. Poissaoloista ilmoitetaan, ja mikäli niin ei tapahdu, asia selvitetään. Tämä luo tiettyä turvallisuutta ja tunteen välittämistä. Toimintaan sitoutumista lisää ryhmän jäsenten tasavertaisuus. Jokaisella on yhtäläinen mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten toimintaa käytännössä toteutetaan. Pitkä yhdessäolo samalla kokoonpanolla luo tuttuutta, joka koskee juuri tämän ryhmän jäseniä. Ryhmässä oleminen tuo tunteen kuulumisesta johonkin tiettyyn ryhmään. Tällaisia



tuntemuksia ei syntynyt minkään muun ryhmän kohdalla, vaikka ryhmän jäsenet osallistuiivat moniin muihinkin ryhmätoimintoihin.

Tiettyjen arvojen toteutuminen näkyi ryhmän toiminnassa. Tässä ryhmässä keskeisintä oli, ettei kenelläkään ollut ryhmään liittyviä velvollisuuksia. Muita esiin tulleita tärkeitä arvoja olivat toisen hyväksyminen, luottamus ja vaitiolovelvollisuus. Ryhmän arvojen tulee olla myös itselle tärkeitä arvoja toteutuakseen käytännön toiminnassa. Ryhmäläiset kertoivat heillä arvojen olevan kohdallaan. Ryhmän säännöt ovat kirjaamattominakin samat kuin missä tahansa muussa ryhmässä.

## 11.2 Voimavaraistuminen

Useimmiten vertaisryhmät ovat esimerkiksi tietyn fyysisen, psyykkisen tai muun ongelman yhteyteen painottuvaa toimintaa. (Nylund 2005, 199.) Vertaisryhmä oli pääsääntöisesti yhdessäolo- ja aktiviteettiryhmä. Tällainen arkipäivän elämänlaadun vahvistamiseen tähtäävä toiminta toimii hyvin kohderyhmällä ennalta ehkäisevänä toimintana. Vertaisryhmän toiminta voimavaraistaa ryhmän jäseniä monella tapaa. Siinä toteutuu ryhmän keskeisin tavoite, mukava yhdessä olo ja lenkkeily. Kahvilla käynti oli myös osa jokaista kokoontumiskertaa. Ryhmästä jäsenet saivat lisäksi tukea erilaisiin arjen ongelmatilanteisiin. Vertaisryhmän vaikutus henkilökohtaiseen kasvuun näkyi sosiaalisessa kanssakäymisessä toisen hyväksymisenä, sopeutumisena ryhmään ja siinä, ettei loukkaa toista. Ryhmä koki myös toimivansa esimerkkinä muille. Voimavaraistumisen näkökulmasta tämän vertaisryhmän etuna on se, että ryhmässä voidaan reagoida tarvittaessa nopeasti ryhmäläisten muuttuviin elämäntilanteisiin.

Kouvolan hyvinvointipalvelujen hyvän olon kerhoissa on mielestäni samantapainen toimintaperiaate kuin tutkimuksen kohderyhmällä. Hyvän olon kerhoissa osallistujat ovat mukana monista erilaisista syistä ja ryhmien tavoite on vastata kunkin osallistujan senhetkisiin erilaisiin elämäntilanteisiin voimavaraistamalla heitä.

## 11.3 Toimintakyky

Yksilön psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn lisäksi tärkeä osa toimintakyvyn kokonaisuutta on pitää yllä fyysistä jaksamista. Kyseisessä ryhmässä liikunta on ollut tärkeä toimintamuoto alusta asti. Ryhmässä todettiin juuri yhdessä liikkumisen tuovan myös hyvää mieltä. Erityisen mielenkiintoinen on Markku T. Hyypän suomenruotsa-

laisia yhteisöjä koskeva tutkimus. Möttösen ja Niemelän (2005, 19) mukaan Hyypä on tutkimuksessaan todennut luottamuksellisella kansalaisaktiivisuudella ja terveydellä sekä siihen liittyvällä toimintakykyisyydellä olevan selkeä keskinäinen yhteys. Sosiaalinen pääoma lisää fyysistä ja psyykkistä terveyttä enemmän kuin yksilön omat henkilökohtaiset tiedot, taidot, kyvyt ja ominaisuudet. Terveyden edistämisen painopiste pitäisi Hyypän mukaan siirtää yksilökeskeisestä terveystyöstä tukemaan vapaaehtoista osallistumista seura-, kerho-, ryhmä- ja harrastustoimintaan.

Yksilön on tärkeä pitää huolta kaikista toimintakyvyn osatekijöistä iästä riippumatta. Muutokset yhden tai useamman osatekijän alueella vaikuttavat muihin toimintakyvyn osatekijöihin niin positiivisessa kuin negatiivisessakin mielessä.

Ikääntyessä oman lähiympäristön merkitys kasvaa. Esimerkiksi ikääntyneiden vertais-toiminnassa ryhmän jäsenten olisi hyvä asua riittävän lähellä toisiaan, että ryhmätoiminta pääsee toteutumaan vaivattomasti. Uskon, että tällä seikalla on myös merkitystä toimintaan sitoutumisessa. Myös monilla muilla ympäristöön liittyvillä tekijöillä on merkitystä, kuten ympäristön viihtyvyydellä tai liikkumisen helppoudella (Jokinen & Malin 2000, 12).

#### 11.4 Oma aktiivisuus

Vertaisryhmään osallistumisen lisäksi ryhmän jäsenillä oli monenlaista muutakin toimintaa. Heistä suurin osa osallistui järjestö- ja vapaaehtoistoimintaan joko järjestöaktiiveina tai auttamistehtävissä. Ryhmän ikääntyneimmät eivät tähän toimintaan osallistuneet. Martoissa mukana oleminen oli kuitenkin yhteistä koko ryhmälle ja siinä toimittiin joko aktiiveina tai käytiin jäsenilloissa. Vertaisryhmän jäsenten monissa harrastuksissa toteutui sosiaalinen kanssakäyminen muiden kanssa, esimerkiksi liikuntaryhmissä, runoryhmässä ja tietotekniikan opiskelussa. Ryhmän jäsenillä oli myös toimiva sosiaalinen verkosto. Omaan lähipiiriin oltiin kiinteässä yhteydessä, ja monet ryhmäläisistä auttoivat lastenlasten hoidossa. Kanssakäymistä oli myös naapureiden kanssa ja lisäksi muita ystävyysuhteita.

Useat tutkimukset osoittavat kolmatta ikää elävien ryhmän olevan aktiivinen ikäryhmä (ks. Ihalainen & Kettunen 2007, 195; Hakonen 2008, 138). Tämä aktiivisuus näkyi myös vertaisryhmän toiminnassa. Ryhmän iäkkäimmät jäsenet eivät tosin enää osallistuneet järjestötoimintaan aktiiveina eivätkä vapaaehtoistoimintaan.

Mielenkiintoista oli havaita se, että vaikka ryhmäläiset olivat kaikin puolin aktiivisia omassa arjessaan, ei se sulkenut pois tarvetta vertaistoiminnasta. Vertaisryhmän tarpeellisuudesta kertoo myös erään ryhmän jäsenen kommentti, ettei hän järjestä mitään muuta tekemistä ryhmän kokoontumispäiväksi.

### 11.5 Vastavuoroisuus

Vertaisryhmässä toteutui vastavuoroinen tuki monin eri tavoin. Toisilta sai ohjeita moniin arjen tilanteisiin ja ongelmiin. Toisaalta elämän vaikeiden, pidempiaikaisten jaksojen aikana ryhmä on auttanut jaksamaan läsnäolollaan tai konkreettisen avun antajana. Terveystuoltopalveluja todettiin tarvittavan, mutta elämässä on myös monia tilanteita, jossa ihmiset voivat auttaa toinen toisiaan tai itse itseään.

Ikääntyneillä henkilöillä yksin asuminen ja leskeytyminen ovat keskeisiä syitä yksinäisyyden kokemuksiin (Routasalo 2009, 186 - 187). Ikääntyneiden vertaistoimintaan liittyneissä hankkeissa on ikääntymisen lisäksi koettu tärkeäksi myös yksinäisyyden lievittäminen. Kohderyhmällä yksinäisyyden kokemukset näyttäytyivät lähinnä hetkitäisinä tuntemuksina. Yksinäisyyden tunteiden poistamiseksi ryhmän tuki koettiin tärkeänä omien läheisten antaman tuen lisäksi.

### 11.6 Tulevaisuuden tavoitteita vertaistoiminnalle

Vertaisryhmä ei kokenut omassa toiminnassaan olevan mitään haasteita eikä siinä ollut tarvetta muutoksiin. Silti todettiin, että jaksakseen hyvin, on oltava aktiivinen ja oltava elämänhalua. Saman toteaa myös Marin (2003, 104), jonka mukaan ihmisellä on sosiaalista pääomaa vain niin kauan kuin hän voi ylläpitää sosiaalisia suhteitaan ja se edellyttää jatkuvaa aktiivisuutta.

Ryhmän jäsenet kokivat työssä käynnin päättymisen parhaimmaksi ajankohdaksi perustaa vertaisryhmä. Tuolloin on useimmiten vielä tarmoa toimia aktiivisesti mutta toisaalta vaarana sosiaalisten suhteiden väheneminen. Esimerkiksi vertaisryhmässä sen perustamisen aikoihin kolme henkilöä oli vastikään lopettanut työelämän. Toisaalta, mitä iäkkäämpi henkilö on, sitä useammin tarvitaan ulkopuolinen taho vertaistoiminnan käynnistämiseksi.

Vertaisryhmän jäsenet kokivat toimintansa hyväksi sellaisenaan. Ryhmällä ei kuitenkaan ole varsinaista kohtaamispaikkaa ja tämä oli joidenkin ryhmän jäsenten mielestä puute. Kouvolan alueella on kohtaamispaikkoja ja korttelikoteja, mutta monet niistä eivät ole tarvitsijoiden tavoitettavissa. Esimerkiksi ikääntyneiden kohtaamispaikat olivat vertaisryhmän tiedossa mutta käynnit niihin olivat jääneet toistaiseksi toteutumatta. Paraikaa toteutettavassa Ikäinstituutin hallinnoimassa hankkeessa Vastavuoroisuus, vertaisuus, osallisuus (Vavero) tutkija Ilka Haarni toteaa jo aiemmin mainitun Markku T. Hyypän tutkimuksen tapaan, että eläkeiän osallistuminen ja erityisesti vapaaehtois-toiminta on yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Haarni tuo tutkimuksessaan esille kohtaamispaikkojen tärkeän yhteiskunnallisen merkityksen eläkeikäisten aktiivisuuden, osallistumisen, tekemisen ja tapaamisen mahdollistajina. (Haarni 2010b, 4 – 5.)

Erilaisissa vertaisryhmissä syntyy runsaasti kokemustietoa, jonka välittyminen ammattilaisten käyttöön olisi tärkeää. Ammatillaiset voisivat puolestaan hyödyntää saamaansa tietoa yhteiskunnan hyvinvointipalveluiden käytössä. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 81; Hyväri 2005, 229.) Esimerkiksi vertaisryhmän kokemustieto monista heitä itseään koskevista asioista mutta myös omassa lähiympäristössä havaituista epäkohdista ja yleisemminkin maailman tapahtumista jäi ryhmän keskinäiseksi puheeksi.

## 12 POHDINTA

Tiedossani olleen vertaisryhmän toiminta herätti kiinnostukseni syventää tietämystäni vertaistoiminnasta. Tutkimuksen aikana perehdyin vertaistoimintaan ilmiönä sekä ikääntymisen mukanaan tuomiin haasteisiin ja mahdollisuuksiin. Olen mielestäni sisäistänyt tutkimuksessani vertaistoiminnan merkityksen ikääntyneille.

Tutkimuksen käytännön toteutuksessa kevät 2009 oli jälkeenpäin ajatellen mielestäni liian varhainen aika ottaa yhteyttä ryhmään. Koska tutkimuksen työstäminen alkoi vasta seuraavana keväänä, joutuivat vertaisryhmän jäsenet odottelemaan liian pitkään haastattelujen alkamista. Tämän takia jouduin informoimaan ryhmää syksyllä 2009 tutkimuksen tarkemmasta aikataulusta. Teemahaastattelun koin vaativana menetelmänä. Haastatteluissa pysyttiin annetuissa teemoissa ja ryhmäläiset kertoivat mielellään kokemuksia toiminnastaan. Koin silti haastattelutilanteessa, että minun oli vaikea löytää tarkentavia kysymyksiä haastateltavien antamiin vastauksiin. Yksilöhaastattelut

mökkirannassa koin myös hieman keskittymistä häiritsevinä, koska muu ryhmä oli taustalla läsnä.

Teoriatietoon sekä ryhmän toimintaan tutustuttuani pidän tärkeänä, että on eri tavoin toimivia ryhmiä. Toiset haluavat toimia yksilösuuntautuneissa ryhmissä kun taas toiset haluavat osallistua yhteiskunnallisesti suuntautuneisiin ryhmiin. Joillekin vertaisvetoiset ryhmät ovat paras vaihtoehto kun taas toisille ammattilaisten ohjaamat. Jotkut ryhmät edellyttävät mielestäni ammattilaisten ohjausta, kuten esimerkiksi kriisiryhmittä. Vertaisryhmiin saatetaan haluta osallistua myös nimettöminä ja kasvottomia. Kaikki eivät edes halua jakaa kokemuksiaan muiden kanssa, vaan haluavat esimerkiksi yksilöllistä apua ja ohjausta. Oma-aloitteisesti käynnistyneillä vertaisryhmillä olisi mielestäni hyvä olla mahdollisuus ottaa tarvittaessa yhteyttä esimerkiksi ammattilaisiin. Eri tavoin toimivilla ryhmillä on se etu, että ne voivat antaa apua ja tukea kunkin yksilöllisesti tarvitsemalla tavalla. Tulevaisuuden ikääntyneillä tulee olemaan varmasti myös omat, erilaiset toiveensa siitä, minkälaista vertaistoimintaa he haluavat itselleen järjestettävän.

Tutkimukseni arjen yhdessäolo- ja aktiviteettiryhmä motivoi mielestäni onnistuvaan ikääntymiseen. Siinä otetaan vastuuta omasta elämästä, se aktivoi toimintaan ja jokainen tekee itse valinnan toimintaan osallistumisesta. Erityisesti ikääntyessä, kun sosiaaliset suhteet usein vähenevät ja yksin asuminen yleistyy, voi vertaistuki olla tapa solmia esimerkiksi uusia ystävyys-suhteita, lievittää yksinäisyyden tunteita ja saada elämään merkityksellisyyden kokemuksia. Ryhmällä on myös enemmän voimaa tehdä asioita ja ongelmia näkyviksi ja vaikuttaa asioihin kuin yksittäisellä ihmisellä.

Vertaistoiminta on osoittautunut hyvin monimuotoiseksi ja monien eri tahojen järjestämäksi toiminnaksi. Itse uskon vertaistoiminnan osuuden tulevaisuudessa lisääntyvän. Tästä ovat osoituksena myös monet strategiat, joissa vertaistoiminta on nostettu vapaaehtoistoiminnan rinnalle ja osaksi muita tukia. Joitakin hankkeita ikääntyneiden vertaistoiminnasta on jo saatavilla.

On mielenkiintoista nähdä, miten kuntien, järjestöjen, seurakuntien ja yksityisten yhteistyö etenee ja mikä on tulevaisuudessa kunkin tahon rooli esimerkiksi ikääntyneiden vertaistoiminnan järjestämisessä. Toki monia muitakin tahoja voidaan toiminnan järjestämisessä käyttää yhteistyökumppaneina. Uskon, että toimivan yhteistyön kautta myös vertaistoiminnassa syntyvä kokemustieto tulee näkyvämmäksi.

Vertaistoiminnan tehokas toteutuminen edellyttää, että ammattilaiset tuntevat vertaistoiminnan tarjonnan omalla alueellaan ja että monipuolisia tiedottamisen kanavia on käytössä. Vertaistuki voi myös osaltaan vähentää julkisten palvelujen käyttöä.

Opinnäytetyöprosessin aikana nousi esiin seuraavia jatkotutkimusten aiheita:

- vertaisryhmien yleiskartoitus uuden Kouvolan alueella
- ikääntyneiden miesten vertaisryhmien kartoitus
- yksin asuvien ikääntyneiden vertaistoiminnan kartoitus
- ikääntyneiden erilaisissa vertaisryhmissä mukana olleiden kokemuksia toiminnasta.

Arvostan tutkimani vertaisryhmän toiminnan korkealle ja toivon tutkimuksesta olevan hyötyä Kouvolan Kotihoidon ja vanhuspalvelujen ennalta ehkäisevässä toiminnassa. Vertaistoiminnasta voi hyvin todeta tutkija Susanna Hyvärin (2005, 216) sanoin, että ”vertaistoiminta asettaa muodollisen tilalle epämuodollisen, tieteellisyyden sijaan kokemustodellisuuden ja asiakassuhteen tilalle ihmissuhteen.”

## LÄHTEET

- Aalto, S. & Marjakangas, S. 2008. Ikääntymisen resurssikeskusopas. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 2 / 2008. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.
- Eronen, A., Londén, P., Perälähti, A., Siltaniemi, A. & Särkelä, R. 2010. Sosiaalibarometri 2010. Ajankohtainen arvio palveluista, palvelujärjestelmän muutoksesta ja kansalaisten hyvinvoinnista. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Haarni, I. 2010b. Eläkeläisten kohtaamispaikat tekemisen ja tapaamisen yhteisinä. Gerontologia-lehti 1/2010, s. 3 – 13.
- Haarni, I. 2010a. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudemus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä.
- Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa: Suomi, S. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 121 – 152.
- Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoisuuden innoittajana. Teoksessa: : Nylund, M. & Yeung, A-B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, s. 58 – 80.
- Hautamäki, A. Opintokeskusten tuki oma-apuryhmille. 1996. Teoksessa: Kärkkäinen, T. & Nylund, M. (toim.) Oma-apuryhmät: vertaisten tukea ja toimintaa. Oma-aputoiminnan seminaari 13. – 14.10.1995 Helsinki. Kansalaisareena ry. Omaehtoisen kehityksen julkaisuja. Sarja C, Oma-aputoiminta 1/1996. Helsinki: Kansalaisareena, s. 12 – 16.
- Heikkinen, E. 2008. Vanhenemisen ulottuvuudet ja onnistuvan vanhenemisen edellytykset. Teoksessa: Heikkinen, E & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, s. 402 – 408.

- Helin, S. 2003. Palvelujärjestelmä iäkkäiden ihmisten voimavarojen tukijana. Teoksessa: Heikkinen, E & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. 2. painos. Helsinki: Tammi, s. 35 – 67.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13. – 14., osin uusittu painos. Helsinki: Tammi.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa: Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A-B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, s. 214 – 235.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2007. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. 1.-3. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Ikäpoliittinen ohjelma 2009 - 2012. Kouvola 2009 vanhuspalvelut-hanke. Saatavissa: <http://www.kouvola.fi/material/attachments/intranet/perusturva/suunnitelmatjaraportit/5p81UYVvy/Ikapoliittinenohjelma2009-2012.pdf> [viitattu 18.6.2010].
- Johdanto. 2010. Teoksessa: Laatikainen, T. (toim.)Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, s. 5 – 7.
- Jokinen, K. & Malin, M-L. 2000. Ikä, kansalaistoiminta ja verkostot. Teoksessa: Malin, M-L. (toim.) Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Kuntoutuksen edistämisyhdistys, s. 9 – 14.
- Julkunen, R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 15 – 30.
- Jyrkämä, O. & Huuskonen, P. 2010. Ammatillaiset vertaistoiminnan tukena. Teoksessa: Laatikainen, T. (toim.)Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, s. 81 – 85.



Järjestöt sosiaali- ja terveystalitiikan toimijoina. Kansalaisjärjestötoiminnan strategia. 2003. Sosiaali- ja terveystalitiiminön monisteita 2003:4. Saatavissa:  
[http://pre20031103.stm.fi/suomi/hao/julkaisut/kansalais/kansa\\_strategia.pdf](http://pre20031103.stm.fi/suomi/hao/julkaisut/kansalais/kansa_strategia.pdf) [viitattu 6.7.2010].

Kananoja, A. 2010. Ikääntyvät ihmiset yhteiskunnan jatkuvuuden vahvistajina. Vavero-hankkeen loppuseminaari 3.11.2010. Saatavissa:  
[http://www.ikainst.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=17](http://www.ikainst.fi/sivu.php?artikkeli_id=17) [viitattu 21.11.2010].

Keski-Suomen elämän virtapiirit (Elvi)-projekti. Saatavissa:  
<http://www.kssotu.fi/pages/hankearkisto.php> [viitattu 22.11.2010].

Koskinen, S., Nieminen, M., Martelin, T. & Sihvonen, A.-P. 2008. Väestön määrän ja rakenteen kehitys. Teoksessa: Heikkinen, E & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, s. 28 – 35.

Kunnalliset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut. 2008. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa: Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, s. 9 – 19.

Malin, M-L. 2000. Vertaisryhmä elinvoimaa kasvattamassa. Teoksessa: Malin, M-L. (toim.) Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Kuntoutuksen edistämisyhdistys, s. 17 – 21.

Marin, M. 2008. Perheet, sukupolvet ja sosiaaliset verkostot. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, s. 64 – 75.

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

Marin, M. 2003a. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa: Heikkinen, E., Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. 2. painos. Helsinki: Tammi, s. 89 – 117.

Mitä tiedämme ikääntyvästä väestöstä. Ikäinstituutti. Vapaaehtoiseksi seniorina - tietopankki. Saatavissa:

<http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi/ikatietoa/ikaantyyva+vaesto/> [viitattu 12.12.2010].

Myllymaa, T. 2010. Vertaistoimijoiden jaksaminen ja työn tuki. Teoksessa: Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, s. 87 – 93.

Möttönen, S. & Niemelä, J. 2005. Kunta ja kolmas sektori. Yhteistyön uudet muodot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nylund, M. 1996a. Oma-aputoimintaa meillä ja muualla. Teoksessa: Kärkkäinen, T. & Nylund, M. (toim.) 1996. Oma-apuryhmät: vertaisten tukea ja toimintaa. Oma-aputoiminnan seminaari 13. -14.10.1995 Helsinki. Kansalaisareena ry. Omaehtoisen kehityksen julkaisuja. Sarja C, Oma-aputoiminta 1/1996. Helsinki: Kansalaisareena, s. 22 – 33.

Nylund, M. 1999. Oma-apuryhmät välittäjinä arjessa. Teoksessa: Hokkanen, L., Kinnunen, P. & Siisiäinen, M. (toim.) Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, s. 116 – 131.

Nylund, M. 1996b. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa: Matthies, A-L., Kotakari, U. & Nylund, M. (toim.) Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino, s. 193 – 205.

Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A-B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, s. 195 – 213.

Puumalainen, H. & Kuittinen, P. 2010. Kouvolassa uudenlaista yhteistyötä julkisten palvelujen ja järjestöjen välillä. Tiedote 22.3.2010. Saatavissa: [http://www.stkl.fi/tiedote\\_22.3.2010.html](http://www.stkl.fi/tiedote_22.3.2010.html) [viitattu 15.8.2010].

- Routasalo, P. 2009. Yksinäisyyden lievittäminen. Teoksessa: Voutilainen, P. & Tiikainen, P (toim.) Gerontologinen hoitotyö. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, s. 184 – 193.
- Ruoppila, I. 2003. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2003. Vanhuuden voimavarat. 2. painos. Helsinki: Tammi, s. 119 – 150.
- Ryhmähaastattelu. Saatavissa: <http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/05/> [viitattu 17.11.2010].
- Saarenheimo, M. 2008. Kokemustieto ja hiljainen tieto ikäihmisten ja yhteisöjen voimavarana. Teoksessa: Suomi, S. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 160 – 168.
- Seniори-info. Seniоріopas 2010 Kouvolan ikäihmisille. Kouvolan kaupunki. Perusturvapalvelut.
- Suomi, A. & Hakonen, S. 2008a. Kohti voimavaroista lähtevää ikäkulttuuria. Teoksessa: Suomi, S. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 9 – 11.
- Suomi, A. & Hakonen, S. 2008b. Senioriteetin tulevaisuuden kuvia. Teoksessa: Suomi, S. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 243 – 244.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vahtivaara., M.-J. 2010. Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa: Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö AS-PA, s. 21 – 23.
- Valkonen, L. 2010. Pohjanmaalla toimitaan aijjoos. Vanhustyö-lehti 1/2010, s. 32 – 34.

Valtioneuvosto 2004. Hyvä yhteiskunta kaikenikäisille. Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko väestökehityksestä, väestöpolitiikasta ja ikärakenteen muutokseen varautumisesta. Julkaisusarja 27/2004. Helsinki. Valtioneuvoston kanslia.

Vanhuksen koti keskellä kaupunkia. Kyselytutkimuksen tulokset. Raportteja 4/2009. Saatavissa: [http://www.ikainst.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=244](http://www.ikainst.fi/sivu.php?artikkeli_id=244) [viitattu 17.11.2010].

Vavero. Ikäinstituutin www-sivut. Saatavissa: [http://www.ikainst.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=158](http://www.ikainst.fi/sivu.php?artikkeli_id=158) [viitattu 22.11.2010].

Vertaistoiminnan perusteet. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton www-sivut. Saatavissa: <http://www.stkl.fi/vertsi-j.html> [viitattu 3.8.2010].

Virtanen, P. 2010. Kaste alan suunnannäyttäjänä. Sosiaali- ja terveysviesti-lehti 3/2010, s. 20 – 21.

Vuorinen, M., Särkelä, R., Peltosalmi, J. & Eronen, A. 2007. Järjestöbarometri 2007. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

Vuorinen, M., Särkelä, R., Perälähti, A., Peltosalmi, J. & Londén, P. 2005a. Paikkansa pitävät. Sosiaali- ja terveysjärjestöt paikallisina toimijoina. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

Vuorinen, M., Särkelä, R., Perälähti, A., Peltosalmi, J., Peisa, L., Londén, P & Eronen, A. 2005b. Vertaansa vailla. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

Yhdistyksen yhteistoiminta koulutuksen ja palveluiden kehittämiseksi on saanut jatko-tukea! Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistyksen www-sivut. Saatavissa: [http://www.kvyry.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5&Itemid=6](http://www.kvyry.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=5&Itemid=6) [viitattu 21.1.2011].

## Hyvinvointipalvelujen palveluohjaajien haastattelu

Kouvolan Kotihoito ja vanhuspalvelut

1. Minkälaisia hyvinvointia tukevia palveluja järjestetään?

- Seniori-info
- Hyvinvointia edistävät kotikäynnit
- Gerontologinen sosiaalityö
- Palvelutarpeen arviointi
- Senioriterveysneuvonta
- Muistipoliklinikka
- Ikäasema
- Etappi

2. Terveystieteiden ja liikuntatoimen järjestämä vertaistoiminta ikääntyneille?

3. Sivistystoimen järjestämä toiminta?

4. Yhteistyö järjestöjen kanssa? Yhteispalvelupisteet?

5. Muut yhteistyötahot?

Muuta:

Miten toiminnoista tiedotetaan?

Mikä on alueellisten erojen merkitys toiminnan järjestämisessä?

Miten yksin asuvat huomioidaan toimintoja järjestettäessä?

Minkälaisia tulevaisuuden suunnitelmia on vertaistoiminnan kehittämiseksi?

Mitä hyvinvointipalveluja kiinnostavaa tietoa olisi hyvä tiedustella vertaisryhmältä?

## Vertaisryhmän yksilöhaastattelu

### TAUSTATIEDOT

#### Ikäryhmät:

65 - 69 v \_\_\_\_\_ henkilöä

70 - 74 v \_\_\_\_\_ henkilöä

75 - 79 v \_\_\_\_\_ henkilöä

80 - 85 v \_\_\_\_\_ henkilöä

#### Asuminen:

Omakotitalo

Kerrostalo

Rivitalo

Paritalo

#### Miten asutte?

Yksin

Puolison kanssa

Lapsen/lasten kanssa

Jonkun muun kanssa

Muulla tavoin, miten

### YLEISTÄ VERTAISRYHMÄN TOIMINNASTA

1. Koska ja miten ryhmä on käynnistynyt?
2. Mitä tarkoitusta varten ryhmä on alkanut?
3. Mitkä ovat ryhmän säännöt?
4. Mitä arvoja ryhmässä noudatetaan?

## Vertaisryhmän ryhmähaastattelu

### VERTAISTOIMINTA

1. Mihin tarpeisiin ryhmä antaa tyydytystä?
2. Minkälaista tukea koet saavasi ryhmästä?
3. Mitä mieltä olet vertaisryhmän tuesta verrattuna ammattiapuun?
4. Millaiseksi arvioit ryhmän vaikutuksen elämässäsi?
5. Mitä tulevaisuuden toiveita sinulla on ryhmän toiminnalle?
6. Mitä toiveita ja/tai kokemuksia vertaistoiminnasta haluaisit välittää päättäjille?

### MUU TOIMINTA

#### Järjestötoiminta:

1. Mikäli kuulut johonkin yhdistykseen, järjestöön tai seuraan, niin missä rooleissa toimit?
2. Mistä syystä haluat olla mukana järjestötoiminnassa?

#### Vapaaehtoistoiminta:

1. Mikäli osallistut vapaaehtoistoimintaan, niin minkälaisessa vapaaehtoistoiminnassa olet mukana?
2. Mitkä ovat itsellesi keskeisimmät syyt vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle?
3. Minkälainen vapaaehtoistoiminta soveltuu mielestäsi parhaiten omalle ikäryhmällesi?

#### Harrastukset:

1. Mitä harrastuksia sinulla on tällä hetkellä?
2. Kuinka säännöllistä harrastuksiin osallistumisesi on?

### SOSIAALISET SUHTEET

1. Kuinka usein olet yhteydessä läheisiisi tai lähisukulaisiin (lapset, lastenlapset, sisarukset, muut lähisukulaiset) ja ystäviin?
2. Millä tavoin yhteydenpito läheisiin, lähisukulaisiin ja ystäviin toteutuu käytännössä?
3. Tunnetko yksinäisyyttä?
4. Minkälaisena koet avun ja tuen tarpeen elämässäsi?

Ritva Laine  
Kymenlaakson ammattikorkeakoulu  
Sosiaaliala / SO08AS

27.7.2010

Kouvolan kotihoito ja vanhuspalvelut  
Hyvinvointipalvelut  
Palvelupäällikkö Kirsi Kiiski  
Kauppalankatu 14  
45100 KOUVOLA

#### TUTKIMUSLUPAHAKEMUS OPINNÄYTETYÖN TEKEMISEEN

Opiskelen Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa sosiaalialan koulutusohjelmassa sosionomi (AMK) tutkintoa. Tavoitteenani on valmistua kesäkuussa 2011.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kartoittaa vertaistukitoiminnan merkitystä ikääntyneille. Osan tutkimuksesta toteutan henkilöiden oma-aloitteisuudesta käynnistyneelle vertaistukiryhmälle. Tämän lisäksi tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa Kouvolan kaupungin ikääntyneille järjestämää vertaistukitoimintaa sekä ammattihenkilöiden roolia vertaistoiminnan tukena. Tutkimus tukee Kouvolan kaupungin ikäpoliittista ohjelmaa ennalta ehkäisevän työn näkökulmasta.

Pyydän lupaa toteuttaa ryhmähaastattelun Kouvolan kotihoito ja vanhuspalveluissa hyvinvointipalveluiden palveluohjaajille.

Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa opinnäytetyötäni ohjaa lehtori Paulette Etelävuori.

Ystävällisin terveisin

Ritva Laine