



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# ”Koska tässä minä tiedän, että minä olen ihminen”

Oulussa asuvien Venäjältä tulleiden ikääntyneiden paluumuuttajien kokemuksia elämänlaadusta

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipedagoginen aikuistyö  
Emmi Kettunen

KEMI-TORNION  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Vanhustyön koulutusohjelma  
Milla Haapaniemi

Opinnäytetyö  
Syksy 2012

Lahden ammattikorkeakoulu ja Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma (sosiaalipedagoginen aikuistyö) sekä vanhustyön  
koulutusohjelma

KETTUNEN, EMMI & HAAPANIEMI, MILLA:

”Koska tässä minä tiedän, että minä olen ihminen” – Oulussa asuvien Venäjältä  
tulleiden ikääntyneiden paluumuuttajien kokemuksia elämänlaadusta

Opinnäytetyö, 49 sivua, 3 liitesivua

Syksy 2012

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata haastattelemiemme Venäjältä  
tulleiden ikääntyneiden paluumuuttajien kokemuksia elämänlaadusta.  
Tarkoituksemme oli myös eritellä hyvää elämänlaatua vahvistavia ja heikentäviä  
tekijöitä.

Tavoitteenamme oli tuottaa tietoa ikääntyneiden paluumuuttajien elämänlaadusta  
IkäEhyt-hankkeelle sekä sosiaali- ja terveysalan toimijoille. Tiedon tuottamisessa  
pyrimme monialaisuuteen, jota mahdollisti sosiaalialan koulutusohjelman sekä  
vanhustyön koulutusohjelman toisiaan täydentävät opinnot.

Käytimme laadullista tutkimusmenetelmää. Aineiston keräsimme keväällä 2012  
haastattelemalla kolmea Venäjältä tullutta ikääntynyttä paluumuuttajaa.  
Haastattelumme runko pohjautui hyvän elämän ja elämänlaadun teorioihin  
muodostaen teemat: koti/asuinympäristö, ihmissuhteet, terveys,  
elämäkokemus/elämän realiteettien hyväksyntä, itsenäinen selviytyminen/arki,  
uskonto, positiivisten tunteiden lähteet/huumori/ilo.

Tutkimustulokset osoittivat, että koti, ihmissuhteiden laatu, harrastukset, eletyn  
elämän hyväksyminen ja positiivinen asennoituminen tulevaisuuteen vahvistavat  
kokemusta hyvästä elämänlaadusta. Hyvän elämänlaadun kokemusta  
heikentävänä tekijänä koettiin voimakkaimmin muutokset terveyteen ja  
toimintakykyyn liittyen. Uskonnolla ei ollut oletetun suurta merkitystä  
elämänlaadun kannalta. Kaksikielisyys oli hyvän elämänlaadun vahvistava tekijä,  
mutta oma epävarmuus suomen kielten taitamisesta näyttäytyi heikentävänä  
tekijänä.

Asiasanat: ikääntyneet, paluumuuttajat, elämänlaatu

Lahti University of Applied Sciences and Kemi-Tornio University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Service (social pedagogy for work with adults) and  
Degree Programme in Human Ageing and Elderly Service

KETTUNEN, EMMI & HAAPANIEMI, MILLA:

”Because here I know that I am a human being” – experiences concerning quality of life of elderly returnees from Russia living in Oulu

Bachelor’s Thesis, 49 pages, 3 pages of appendices

Autumn 2012

ABSTRACT

---

The purpose of our thesis was to find out how elderly returnees from Russia living in Oulu experience quality of life. Another aim was to find and analyse some factors that on the one hand increase and on the other hand decrease the quality of life.

Our aim was to produce information about elderly people’s quality of life both for the IkäEhyt project, and for actors in the social and health care services. We were aiming at a multidisciplinary approach, which enabled mutually beneficial contributions from both a Degree Programme in Social Service and from a Degree Programme in Human Ageing and Elderly Service.

Our research employed the qualitative research approach. The primary material was gathered through interviews with three elderly returnees from Russia in the spring of 2012. The core of our interview was centred around the theories of good life and quality of life, which covered the following themes: home/living environment, interpersonal relations, health, life experience/acceptance of the realities of life, ability to manage life independently/day to day life, religion, sources of positive feelings/humour/joy.

Our research findings showed that the quality of interpersonal relationships, hobbies, acceptance of past life and a positive attitude towards the future are factors enhancing the experience of quality of life. The strongest factors contributing to reduced experience of quality of life were found to be changes relating to health and the functional capacity. Religion’s importance to the quality of life was found to be smaller than expected. Bilingualism contributed favourably to an experience of quality of life, whereas insecurity about one’s own abilities to speak the Finnish language was found to decrease quality of life.

Key words: elderly people, returnees, quality of life

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	IKÄÄNTYNEET VENÄJÄLTÄ TULLEET PALUUMUUTTAJAT	4
2.1	Ikääntymisen määrittelyä	4
2.2	Paluumuutto ja kotoutuminen	6
3	IKÄÄNTYNEIDEN ELÄMÄNLAATU	10
3.1	Elämänlaadun määritelmiä	11
3.2	Elämän tarkoituksellisuus elämänlaadun määrittäjänä	12
3.3	Katsaus aiempiin elämänlaatu-tutkimuksiin	13
4	TUTKIMUKSEN TAVOITE, TARKOITUS JA TOTEUTUS	17
5	TUTKIMUSTULOKSET	23
5.1	Koti ja ihmissuhteet	23
5.2	Eletystä elämästä tulevaisuuteen	27
5.3	Harrastukset	30
5.4	Kieli	31
5.5	Uskonto	32
5.6	Terveys	33
6	POHDINTA	36
	LÄHTEET	41
	LIITE 1	46
	LIITE 2	48

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa sosiaali- ja terveysalan toimijoille muiden hyödynnettävien tiedonlähteiden rinnalle. Työmme tarkoituksena on kuvata vahvistavia ja henkittäviä ikääntyneen paluumuuttajan elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä heidän subjektiivisen kokemuksensa kautta. Tutkimuskysymyksiä on kaksi: mitkä tekijät vahvistavat ikääntyneen paluumuuttajan kokemusta hyvästä elämänlaadusta? Mitkä tekijät heikentävät ikääntyneen paluumuuttajan kokemusta hyvästä elämänlaadusta?

Kaksi yhteiskunnassa jatkuvasti ajankohtaista aihetta ovat ikääntyneet ja heidän tarpeensa sekä Suomeen tapahtuva muuttoliike. Uutisointia eri medioissa on leimannut negatiivinen sävy molempiin ilmiöihin. Maahanmuutto tuo lisää työvoimaa Suomeen ja mahdollistaa myös paluumuuttajille paremman elämän Suomessa. Toisaalta Suomeen muuttavassa väestössä on nähtävissä ikärakenteellisesti, että mukana on myös ikääntyneitä ihmisiä (Tilastokeskus 2012a). Juuri ikääntyneet maahanmuuttajat jäävät usein huomaamatta, sillä he eivät integroidu yhteiskuntaan työn tai opiskelujen kautta eivätkä he ole niin sanotusti näkyviä yhteiskunnassa.

Kotoutuminen, integroituminen suomalaiseen yhteiskuntaan on maahanmuuttajan maassa olemista, hänen toimintaansa ja hänen kanssaan toimivien viranomaisten toiminnan päämäärää kuvaava termi. Kotoutuminen voidaan ymmärtää Suomessa kansallisen yhteisön jäseneksi tulemisena. (Davydova 2012; 79,85.) Ikääntyneiden maahanmuuttoa koskevassa artikkelissaan Heikkinen toteaa, että ikääntynyt maahanmuuttaja on mahdollisesti kotoutumisprosessissa lopun elämänsä (Heikkinen 2012, 40).

Ikääntyneiden määrän kasvu tuo uudenlaisia haasteita yhteiskuntaan ja sen toimintaan, esimerkiksi palveluiden tuottamiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaiseman ikäihmisten palveluiden laatusuosituksen tavoite on lisätä ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia sekä parantaa palvelujen laatua ja vaikuttavuutta. Suomen perustuslakiin nojaten jokaisella on oikeus yhdenvertaisuuteen ja sosiaaliturvaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 9.) Väestörakenteen

muutoksen sekä ikääntyneiden tulevaisuuden tarpeisiin vastaamisen vuoksi on aiheellista tutkia ikääntyneiden käsityksiä elämänlaadusta.

Opinnäytetyömme on toteutettu Oulussa, jossa kaikki haastateltavat asuvat. Tästä syystä opinnäytetyöhön on avattu Oulun tulevaisuuden näkymiä, sekä palvelujärjestelmää ikääntyneiden ja paluumuuttajien näkökulmasta.

Oulussa palveluiden järjestämiseen tuo uusia haasteita vuoden 2013 alusta voimaantulevat kuntaliitokset. Uuteen Ouluun liittyy Haukipudas, Oulunsalo, Yli-Ii sekä Kiiminki. Tämä lisää Oulun asukasmäärää arviolta 24,7 prosenttia. (Oulun kaupunki 2012a.) Uudistuvien rakenteiden myötä esimerkiksi uusi maahanmuuttajien kotouttamisohjelma on laadittu vuosille 2013-2017. Ohjelma tulee voimaan vasta uuden hallituksen hyväksymisen jälkeen vuoden 2013 aikana (Oulun kaupunki 2012b).

Halusimme, että opinnäytetyöprosessin aikana tuotettu tieto saataisiin myös työelämän käyttöön eikä se jäisi vain meille opinnäytetyöntekijöille. Tästä syystä opinnäytetyö on osana IkäEhyt-hanketta. Hankkeen kohderyhmänä ovat ikääntyneet ja sen toiminta-alueena Pohjois-Suomi. Tavoitteeksi hankkeelle on asetettu ikäihmisten hyvinvoinnin, elämänlaadun ja elämänhallinnan tukeminen kehittämällä heille suunnattuja palvelumalleja ja työmenetelmiä. Hanke on alkanut keväällä 2011 ja sen on tarkoitus kestää elokuun 2013 loppuun. (IkäEhyt 2011.) Opinnäytetyömme tuottaa hankkeelle tietoa etniseen vähemmistöryhmään kuuluvien ikääntyneiden elämänlaadusta ja siihen konkreettisesti vaikuttavista tekijöistä.

Opinnäytetyömme on toteutustavaltaan monialainen, sillä se on kahden eri koulutusohjelman opiskelijan yhteistyön tulos. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulusta mukana on vanhustyön koulutusohjelman opiskelija ja Lahden ammattikorkeakoulusta sosiaalialan koulutusohjelman opiskelija, sosiaalipedagogisen aikuistyön suuntautumisvaihtoehdosta. Molempien koulutusalojen kautta tulee ymmärrys psykososiaalisiin ilmiöihin. Ilmiötä, tässä opinnäytetyössä ikääntyvien paluumuuttajien elämänlaatua, on mielekästä lähteä tutkimaan monialaisesti. Sosionomiopintojen tarjoama monikulttuurinen tieto

sekä geronomiopintojen laaja-alainen ymmärrys ikääntymisestä luovat kattavan näkökulman aiheeseen.

Mielenkiintoiseksi tutkimusaiheeksi muodostui Venäjältä tulleiden ikääntyneiden paluumuuttajien elämänlaadun tarkastelu. Tarkastelun mahdollisti kolmen Venäjältä tulleen paluumuuttajan haastattelu. Haastateltavamme ovat eläneet suurimman osan elämästään entisessä Neuvostoliitossa. Erilaiset elämänsisällönsä liittyneet tapahtumat ja kulttuurin muutokset ovat osaltaan vaikuttaneet heidän elämänsisällönsä ja tätä kautta elämänlaatuun.

## 2 IKÄÄNTYNEET VENÄJÄLTÄ TULLEET PALUUMUUTTAJAT

Venäjäältä tulleet paluumuuttajat kuuluvat Suomessa etniseen vähemmistöryhmään. Etnisellä vähemmistöryhmällä tarkoitetaan ryhmää, joka eroaa kantaväestöstä kulttuurisilta tai kielellisiltä piirteiltä (Sarvimäki 2008, 86). Ikääntyvä paluumuuttaja on kaksin verroin haavoittuvaisempi kuin kantaväestöön kuuluva ikääntynyt ja myös hänellä on jokaiselle ihmiselle luonnollinen tarve luoda ympärilleen turvaverkoston. Turvaverkoston luominen ja sopeutuminen uuteen maahan kestää pidempään ja on hankalampaa kuin nuorilla ihmisillä. Tämä siitä syystä, että heillä ei ole esimerkiksi kosketuspintaa yhteiskuntaan koulun tai työpaikan kautta. (Heikkinen 2012, 30-31.) Sopeutumista voi kuitenkin helpottaa esimerkiksi pohjatietous uuden maan kielestä sekä kontaktien olemassaolosta.

Suomen ulkomaalaislainsäädännössä on tapahtunut useita muutoksia 1990-luvun alusta alkaen ja muutokset ovat luoneet ihmisiä eriarvoistavan luokittelujärjestelmän. Maahanmuuttomenettely on yksi tärkeimmistä maahanmuuttajan subjektiivista muokkaavista valtasuhteista. 2000-luvun puolessa välissä Suomeen Venäjältä tulleet maahanmuuttajat tulivat pääosin avioliiton ja paluumuuton perustein, vaikka ”työperäinen maahanmuutto” onkin maahanmuuttoa koskevassa retoriikassa noussut merkitseväksi maahanmuuton tekijäksi. Paluumuutto on pääasiassa perhemuuttoa, jolloin perhe on päässyt automaattisesti suomalaisen sosiaaliturvan ja kototuttamistoimenpiteiden piiriin. (Davydova 2012, 77-78.)

### 2.1 Ikääntymisen määrittelyä

Viimeisten vuosien aikana ikääntyneiden määrän kasvu on kiihtynyt. Suomessa vuonna 2008 ikääntyneitä (yli 60-vuotiaita) oli 23,1 prosenttia koko väestöstä, kun taas vuonna 2011 ikääntyneitä oli jo 25,5 prosenttia (Tilastokeskus 2012b). Tämän lisäksi ikääntyminen kunnissa on jakautunut eri tavoin. Jo nyt useissa pienissä kunnissa joka kolmas tai joka neljäs asukas on yli 65-vuotias. Tämä tuo oman haasteensa varsinkin pienten paikkakuntien palveluiden järjestämiseen, sillä työikäisten veronmaksajien määrä pienenee suhteessa jo eläkkeellä olevien



määrään. (Vaarama & Ollilla & Ylönen 2006, 110.) Oulussa yli 60-vuotiaita on väestöstä 18,8 % eli vain noin joka viides. Yli 65-vuotiaita on Oulun asukasluvusta 13,3 % eli melkein joka seitsemäs oululainen (Tilastokeskus 2012c). Kuitenkin väestön ikääntymisen myötä prosentuaalinen osuus tulee tulevaisuudessa kasvamaan myös Oulun alueella, joten elämänlaatuun liittyvän tiedon tuottaminen on tämänkin vuoksi tärkeää.

Ikääntymistä voidaan tarkastella kronologisena ikänä, biologisesti, subjektiivisena kokemuksena tai toimintakyvyn määrittämänä. Esimerkiksi kronologisella iällä tarkoitetaan tiettyä ikävuotta, joka määrittää ihmisen ikääntyneeksi. Usein tätä lähdetään määrittämään saatavien etuisuuksien perusteella. KELA määrittelee ikääntyneen yli 65-vuotiaaksi, sillä tuolloin ihminen alkaa Suomessa saada vanhuuseläkettä (KELA 2012). Toisaalta tämä ikä ei ole maailmanlaajuisesti aina sama, esimerkiksi Venäjällä eläkeikä on naisilla 55 vuotta ja miehillä 60 vuotta (Eläketurvakeskus 2012). Näihin tietoihin pohjaten ikääntyminen Venäjällä alkaa aiemmin kuin Suomessa.

Ikääntyneen määritelmä on myös sidonnainen kulttuuriin (Sarvimäki 2008, 88). Huomioimme ikääntynyt-käsitettä määrittäessämme kulttuurilliset tekijät. Kronologisen iän, sukupuolen ja toimintakykyisyyden lisäksi ikääntymisen taustalla vaikuttaa huomioitavana asiana etnisyys (Walker 2004, 661). Etnisyydellä tarkoitetaan yksilöiden ja ryhmien välisiä kulttuurisia ja kielellisiä erityispiirteitä (Sarvimäki 2008, 86).

Kulttuurisidonnaisessa ikääntymisessä on oleellista käsitys terveydestä, sairaudesta, kuolemasta sekä hyvästä elämästä ja hyvästä vanhenemisesta. Länsimaisia kulttuureja luonnehditaan usein yksilö- ja autonomiakeskeisiksi. Hyvä elämä on sidoksissa autonomisuuteen, omatoimisuuteen, aktiivisuuteen ja tuottavuuteen. Näiden tekijöiden pohjalta määritellään koettua ikääntymistä toimintakykyisyyden kautta. (Sarvimäki 2008, 87-88.)

Tarkasteltaessa ikääntymistä etnisen vähemmistön näkökulmasta, on aiheellista tarkastella tämän väestöryhmän eliniän odotetta. Eliniän odote ei suoraan kerro milloin ihminen on ikääntynyt, mutta sitä tarkasteltuna voidaan luoda käsitys milloin ikääntyminen alkaa. Suomessa eliniän odote on naisilla 83 vuotta ja

miehillä 77 vuotta (Huttunen 2012). Vuoden 2003 tilaston mukaan Venäjällä vastaava luku on naisilla 72 ja miehillä 59 (Tilastokeskus 2005). Ero Suomen ja Venäjän välillä on huomattava. Näin ollen eliniän odotetta tarkasteltaessa Venäjältä tulleita paluumuuttajia voidaan pitää ikääntyneinä nuorempina kuin yleisen suomalaisen yli 65-vuotiaan määritelmän mukaan. Tämän vuoksi emme voi pohjata työtämme täysin käsitteeseen, ikääntynyt on yli 65-vuotias. Ikääntyneen käsitettä käytämme työssämme yli 60 vuotta täyttäneistä.

## 2.2 Paluumuutto ja kotoutuminen

Kohderyhmäksi valikoituivat juuri venäjänkieliset paluumuuttajat sillä venäjänkieliset ovat suurin yksittäinen kieliryhmä Suomessa heti suomen, ruotsin ja saamenkielisten jälkeen (Tilastokeskus 2009). Paluumuuttajalla tarkoitetaan ulkomailta Suomeen muuttavaa ulkosuomalaista, joka on asunut Suomen rajojen ulkopuolella ja palaa sen jälkeen takaisin Suomeen (Punainen risti 2012). Suomessa on vuoden 2005 tilaston mukaan lähes 11 000 Suomen ulkopuolella syntynyttä yli 64-vuotiaista, joista noin puolet on syntynyt Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa. Suurin osa näistä on suomalaisten jälkeläisiä kuten inkerinsuomalaiset. Suurimpana paluumuuttajien sopeutumisen ongelmana ovat kieli, kulttuuri sekä lainsäädännölliset erot. (Sarvimäki 2008, 93.) On aiheellista tarttua näihin ongelmiin aiheuttaviin tekijöihin sekä niihin tekijöihin, jotka positiivisella tavalla edistävät Suomeen kotoutumista.

Suurin osa Suomeen muuttaneista yli 60-vuotiaista on kotoisin entisen Neuvostoliiton alueelta (Taulukko1). Seuraavaksi suurimmat valtiot, joista Suomeen muutetaan, ovat Ruotsi sekä Viro. Juuri näiden maiden suureen muuttaneiden määrään voi vaikuttaa se, että Suomi on näistä jokaisen naapurimaa.

Suomessa asuvista venäjänkielisistä valtaosa on naisia. Venäjänkielistä vähemmistöä kuvaava tekijä on korkea koulutustaso, siitä huolimatta heidän työttömyysaste on kantaväestöön nähden kolminkertainen ja keskimääräistä ulkomaalaisten työttömyysastetta korkeampi. Venäjältä ja entisen Neuvostoliiton alueelta tulevat paluumuuttajat ovat etuoikeutetussa asemassa, koska heidän

oletetaan olevan etnis-kulttuurisesti suomalaisten kanssa samaa väkeä. (Davydova 2012, 77.)

**Taulukko 1. Suomessa asuvien yli 60-vuotiaiden määrä syntymävaltion mukaan vuonna 2011.**

	60-64 v	65-69 v	70-74 v	75- v	Yhteensä
Entinen Neuvostoliitto	2918	1232	1922	3143	9215
Ruotsi	611	770	216	215	1812
Viro	832	172	96	121	1221

*Lähde: Tilastokeskus 2012a.*

Entisen Neuvostoliiton alueelta muuttaneista henkilöistä suurin osa on tullut Suomeen paluumuuttajina. Tammikuussa 1989 Neuvostoliitossa oli 67 300 kansallisuudeltaan suomalaisiksi ilmoittautunutta henkilöä, joista 18 400 asui Neuvosto-Karjalassa, 16 600 Virossa ja 17 300 Leningradin alueella (Inkerinmaalla). Neuvostoliitossa kansallisuudeltaan suomalaisiksi ilmoittautuneista enemmistö on inkerinsuomalaisia, jotka ovat Suomesta Stolbovan rauhassa v. 1617 Ruotsin saamalle Inkerinmaalle muuttaneiden jälkeläisiä. (Työministeriö 1998, 5.) Haastateltavista osa on inkerinsuomalaisia, joten on perusteltua tarkastella paluumuuttoa myös inkerinsuomalaisten kautta.

Inkerinsuomalaiset eroavat muista ulkosuomalaisryhmistä (ulkosuomalaisilla tarkoitetaan ulkomailla asuvia Suomen kansalaisia tai suomalaista syntyperää olevia ulkomaan kansalaisia, jotka pitävät itseään suomalaisina, joilla on suomalainen identiteetti) siinä suhteessa, että he ovat eläneet eristettynä Suomesta. Eläminen on tapahtunut Neuvostoliitossa, yhteiskuntajärjestelmässä, joka ei sallinut ihmisten yhteyksiä yli rajojen. Inkerinsuomalaisiin ei voitu pitää yhteyksiä Suomesta eikä heillä ollut mahdollisuutta yhteydenpitoon Suomeen muiden ulkosuomalaisten tavoin. Näin ollen paluumuuttojärjestelmässä on huomioonotettava inkerinsuomalaisten historiallinen tausta ja olosuhteet. Vasta

1980-luvun lopulta lähtien inkerinsuomalaisilla on ollut mahdollisuus osoittaa ja vaalia suomalaista identiteettiään. (Työministeriö 1998, 6-8.)

Ennen 1990-luvun paluumuuttoa suomalaistaustaisten henkilöiden maahanmuutto Neuvostoliitosta Suomeen tapahtui pakolaisperustein. 1980-luvun lopulla alkoi kansallisuuskysymysten sallittu aika Neuvostoliitossa. Suhtautuminen ihmisten vapaaseen liikkumiseen sekä maahanmuuttoon muuttui perusteellisesti. Tämän Neuvostoliitossa tapahtuneen muutoksen johdosta myös Suomessa jouduttiin määrittelemään virallinen kanta inkerinsuomalaisiin sekä heidän mahdollisiin muuttohaluihinsa. 10.04.1990 tasavallan presidentti Mauno Koivisto antoi haastattelulausunnon, joka sisälsi toteamuksen siitä, että inkerinsuomalaisia voidaan pitää paluumuuttajina. (Työministeriö 1998, 5-6.)

Inkerinsuomalaisten suhteen vuonna 1991 ulkomaalaislaki määrätti, että ainakin yhden neljästä isovanhemmasta tulee olla suomalainen. Lakia kuitenkin kiristettiin ja vuonna 1998 oli laissa maahanmuuttokriteerinä se, että vähintään kaksi isovanhemmista on suomalaisia venäläisten asiakirjojen mukaan. (Työministeriö 1998, 5-6.)

Inkerinsuomalaisia on muuttanut Suomeen 1990-luvun jälkeen yli 25 000 henkilöä. Tarkkaa määrää on mahdotonta sanoa, sillä paluumuuttoa 1990-luvun alussa on kuvattu hallitsemattomaksi. Tilastointia vaikeuttaa myös se, ettei maahanmuuttajia ole tilastoitu kansalaisuuden perusteella. Heidät on tilastoitu esimerkiksi kansallisuuden perusteella ja tuolloin he näkyvät Viron, Venäjän ja entisen Neuvostoliiton kansalaisina. (Punainen risti 2012.) Heinäkuussa 2011 lakiin tehdyn muutoksen perustella paluumuuttoprosessiin tuli ilmoittautua ennen 1.7.2011. Tämän jälkeen tulleita hakemuksia ei voida enää pitää paluumuuttoperusteisina. (Ulkomaalaislaki 2004).

Kotoutumisen tukeminen on yksi kunnan tai kaupungin tehtävistä. Jokaisella kaupungilla ja kunnalla, niin myös Oululla on maahanmuuttajien kotouttamisohjelma. Oulun uusin kotouttamisohjelma on otettu käyttöön vuonna 2007. Kuntaliitosten seurauksena Ouluun tulee uusi kotouttamisohjelma vuonna 2013. Uutta kotouttamisohjelmaa ei ole julkaistu ennen opinnäytetyömme julkaisua, joten tässä opinnäytetyössä sitä ei voida hyödyntää.

Paluumuuttajilla on kotouttamisohjelman mukaan oikeus saada apua työllistymisessä (esimerkiksi työvoimapolitiittiset koulutukset), oikeus saada Kansaneläkelaitoksen kotouttamistukea, tulkki- ja käännöspalveluita sekä erilaisia sosiaali- ja kulttuuripuolen palveluita (Oulun kaupunki 2007, 15-26). Suomeen tullessaan paluumuuttajat ovat oikeutettuja näihin palveluihin puolen vuoden ajan (Oulun kaupunki 2012c). Tämän lisäksi heillä on muiden Suomessa asuvien tapaan yhtäläinen oikeus sosiaaliasiamiespalveluihin sekä potilasasiamiespalveluihin. Käytännössä se tarkoittaa neuvontaa ja ohjausta sosiaali- ja terveystieteisiin liittyen. (Oulun kaupunki 2012d.)

Etniseen vähemmistöön kuuluvien ikääntyneiden integroitumista (yhteiskuntaan sopeutumista ja itsensä osalliseksi tuntemista uudessa maassa) voidaan kuvata esimerkiksi kahden seuraavan hypoteesin avulla. Double Jeopardy –hypoteesin mukaan etnisten väestöryhmien ikääntyneet ovat haavoittuvaisempia kuin kantaväestöön kuuluvat, etnisen syrjinnän, ikäsyrjinnän, sosioekonomisen syrjinnän ja sukupuolisyryjinnän vuoksi. Toisaalta Double Asset -teoria korostaa etnisyyttä voimavarana, jolloin ikääntyneen mahdollisuus onnistuneeseen integroitumiseen lisääntyy hänen kyetessään hyödyntämään kantaväestön kulttuurin sekä oman kulttuurin hyviä puolia. (Sarvimäki 2008, 89-90.)

### 3 IKÄÄNTYNEIDEN ELÄMÄNLAATU

Osa tutkijoista katsoo elämänlaadun mittaamisen alkaneen 1900-luvun alkupuolella, kun hyvinvointia alettiin arvioida kansantuotteena. 1960-luvulla hyvinvoinnin mittaaminen laajeni, kun sitä alettiin vertailla elämänlaadun objektiivisilla mittareilla eli sosiaalisilla indikaattoreilla, joita ovat esimerkiksi elinajanodote, työttömyysaste ja rikollisuusaste. Vuonna 1964 yksilön subjektiivinen elämänlaatu erotettiin objektiivisista elämänehdoista Lyndon B. Johnsonin linjatessa, ettei pankkitilin saldo kerro ihmisen elämänlaadusta. (Huusko & Pitkälä 2006, 9-10.) Ensimmäisissä subjektiivisista elämänlaatua kuvaavissa tutkimuksissa elämänlaatuun katsottiin pääasiallisesti vaikuttavan ihmisten oma tyytyväisyys, onnellisuus ja hyvinvointi (Walker 2004, 661).

Elämänlaatua on vaikea määritellä yleispätevästi, koska elämänlaatu liittyy vahvasti yksilön persoonaan ja on sisällöltään jokaiselle henkilölle erilainen (Vaarama 2002, 11). Yleisen käsityksen mukaan hyvä elämänlaatu muodostuu hyvien objektiivisten elinolojen ja hyvän subjektiivisen hyvinvoinnin yhteydestä (Huusko & Pitkälä 2006, 9). Elämänlaatu liittyy elämän kaikkiin ulottuvuuksiin terveyteen ja hyvinvointiin, aineelliseen elintasoon, sosiaalisiin suhteisiin, elämän mielekkyyteen, viihtyisään ympäristöön, hengellisiin kysymyksiin sekä itseensä suhtautumiseen (Vaarama 2002, 11). Ikääntyneiden elämänlaatua tutkiessa on merkityksellistä, määritelläänkö elämänlaatu objektiivisina elinoloina vai subjektiivisena kokemuksena (Savikko & Huusko & Pitkälä 2006, 24).

Jo se, että on kyseessä Venäjältä tulleet paluumuuttajat etnisenä vähemmistönä, on haaste elämänlaadun määrittelemiselle. Eri kulttuurista tulevat määrittelevät omaa elämänlaatuaan eri perustein kuin suomalaiset. Asumismahdollisuudet ovat Suomessa suhteellisen hyvät, mutta Venäjällä elinolosuhteet ovat olleet puutteellisemmat. Näin ollen elämänlaatua määrittävänä tekijänä ei ole ensisijaisesti objektiiviset elinolot, vaan elämänlaatua on suotuisampaa tarkastella subjektiivisena kokemuksena.

Objektiivisesti mitattu elämänlaatu on yleensä tutkijoiden määrittelemä, kaikille yhteinen hyvän elämän standardi, jota vasten tutkija arvioi tutkittavan elämänlaatua. Ikääntyneiden elämänlaadun tarkastelussa tämä objektiivinen puoli

luo haasteen, koska ikääntynyt voi kokea elämänlaatunsa hyväksi sairauksista, toiminnanvajeista ja avuntarpeesta huolimatta. Elämänlaadun subjektiivisuutta kannattavat puoltavat yksilön omaa käsitystä elämälaadun määrittelyssä. (Savikko ym. 2006, 24-25.)

Ikääntyneiden elämänlaadun mittaaminen on ristiriitaista, koska ulkopuolisen arvion mukaan elämänlaatu voidaan määritellä heikoksi, kun taas ikääntynyt voi kokea elämänlaatunsa hyväksi. Tyytyväisyys-paradoksin mukaan yksilö sopeutuu ja on tyytyväinen vähään, vaikka objektiiviset elinolot ovat huonot. (Huusko & Pitkälä 2006, 11.) Toisaalta ihminen, jolla ulkoiset puitteet ovat kunnossa, voi itse kokea, ettei hän ole tyytyväinen elämäänsä. On siis hyödyllisempää tutkia omaa kokemusta, kuin ulkoista kuvaa, sillä tuolloin saadaan enemmän totuutta vastaava kuva tilanteesta.

### 3.1 Elämänlaadun määritelmiä

Elämänlaadun käsite on yleensä rinnastettavissa ”hyvään elämään”, johon vaikuttavat yksilön ulkopuolelta määräytyvät elämän aineelliset edellytykset sekä yksilön subjektiivinen tyytyväisyys elämään ja omaan itseen, onnellisuus ja hyvä itsetunto. (Huusko & Pitkälä 2006, 9). Lawton määrittelee hyvää elämää neljän ulottuvuuden kautta, joita ovat 1)käyttäytyminen 2)psykkinen hyvinvointi 3)kokemus omasta elämänlaadusta sekä 4)objektiivinen ympäristö (Vaarama & Ollila 2007, 188).

Väitöskirjassaan Räsänen käyttää Lawtonin määritelmää, jonka mukaan ikääntyneiden subjektiiviset kokemukset perheestä, ystävistä, toiminnasta, taloudellisesta tilanteesta ja asumisesta muodostavat koetun elämänlaadun ulottuvuuden. Koettu elämänlaatu eli subjektiivisesti määritelty elämänlaatu on sitä, millaiseksi yksilö kokee hyvän elämänlaadun ja hyvän elämän. Subjektiivinen elämänlaatu koostuu elämän tyytyväisyydestä, psykkinisestä hyvinvoinnista, omien yksilöllisten tarpeiden tyydyttämisestä, onnesta sekä siitä, millaiseksi näkee itsensä. (Räsänen 2011, 69-70.)

Felce ja Perry kuvaavat neljä käsitteellistä mallia elämänlaadulle, subjektiivisuuden ja objektiivisuuden akselia käyttäen. 1) Ulkoiset elämisen ehdot määrittelevät elämänlaadun, josta seuraa henkilökohtainen tyytyväisyys. 2) Elämänlaatu on yksilön oma kokemus elämästään, johon vaikuttaa elämän ulkoiset ehdot. 3) Ulkoinen todellisuus sekä subjektiivinen kokemus muodostavat elämänlaadun. 4) Elämänlaatu koostuu ulkoisen todellisuuden sekä subjektiivisen kokemuksen lisäksi eri ulottuvuuksille annettujen henkilökohtaisten arvojen painostuksesta. (Huusko & Pitkälä 2006, 11-12.)

Hyvinvoinnin tutkimuksessa näkyy sama kahtia jaettu lähestymistapa kuin elämänlaadussa; joko yksilön henkilökohtainen, subjektiivinen kokemus tai objektiivinen elinolojen tarkkailu. Elämänlaatua ja hyvinvointia voidaan pitää toistensa synonyymeina. (Vaarama & Ollila 2007, 189.) David Felce ja Jonathan Perry jaottelevan hyvinvointitekijät viiteen kategoriaan: fyysinen hyvinvointi, aineellinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, emotionaalinen hyvinvointi sekä tuottava, luova hyvinvointi. Sosiaalinen ja emotionaalinen hyvinvointi saavat alaluokikseen ihmissuhteet, osallistumisen, itsensä toteuttamisen, mielenterveyden, stressin ja itsetunnon. (Räsänen 2011, 67.)

### 3.2 Elämän tarkoituksellisuus elämänlaadun määrittäjänä

Elämän tarkoituksellisuus on tunne tai kokemus siitä, että elämä on mielekästä ja elämisen arvoista. Ikääntyneiden subjektiivisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun tarkastelussa elämän tarkoituksellisuus on keskeinen käsite. Elämä koetaan tarkoitukselliseksi yleensä jonkin asian esimerkiksi perheen kautta. Ihminen etsii elämän tarkoitusta, tekee itse valintoja, kantaa niistä vastuun sekä saa niistä johtavia ainutlaatuisia kokemuksia. Näin ihminen luo omaa hyvää elämäänsä. (Koskinen 2006, 4-7.)

Elämän tarkoituksellisuuden pohtiminen korostuu menetysten yhteydessä. Vanhuudessa yleisimpiä menetyksiä ovat oman terveyden ja toimintakyvyn heikentyminen sekä läheisten ihmisten kuolema. Oma eletty elämä ja tuleva elämä herättävät kysymyksiä oman kuoleman lähestyessä. Psykoanalyytikko Erik



Erikson kuvaa ihmisen elämää kahdeksan kehitysvaiheen kautta. Vanhuuden vaihe on oman elämän jäsentämisen ja kuolemaan valmistautumisen aikaa, jolloin ihminen pyrkii luomaan omasta elämästä hyväksyttävää kokonaisuutta. (Read 2008, 233-234.)

Kokemus elämän tarkoituksellisuudesta ylläpitää hyvinvointia, itsetuntoa, itse arvioitua hyvää terveyttä ja toimintakykyä sekä lisää tyytyväisyyttä elämään. Elämän tuntuessa tarkoituksettomalta elämänhalu vähenee ja tyhjyyden tunne lisääntyy. Ikääntyessä tarkoituksellisuuden tunnetta voi kuluttaa toimintakyvyn heikkeneminen, erilaiset menetykset kuten puolison tai läheisen kuolema sekä oma lähestyvä kuolema. Ikääntyneen saama arvostuksen ja tarpeellisuuden kokemus edistää elämänhalua, joka antaa voimaa ja motivoi huolehtimaan itsestään ja terveydestään. (Räsänen 2011, 76.)

### 3.3 Katsaus aiempiin elämänlaatu-tutkimuksiin

Cummins on läpikäynyt elämänlaadun kyselytutkimuksia, joissa erilaiset väestöt määrittelevät itselleen tärkeitä elämänlaadun osa-alueita. Vahvasti esille tuotuja osa-alueita ovat olleet terveys, läheissuhteet sekä materiaallinen ja tuottava hyvinvointi. Cummins on tarkastellut myös 27 tutkijan määritelmiä elämänlaadusta. Tutkijat käyttävät samanlaisia käsitteitä, joista yhteenvetona löytyy viisi eri elämänlaadun osa-aluetta; emotionaalinen hyvinvointi, terveys, sosiaalinen ulottuvuus ja perhe, materiaallinen hyvinvointi sekä työ tai tuottava hyvinvointi. (Huusko & Pitkälä 2006, 13-14.) Myös seitsemän eri aikoina elämänlaatua tutkineen tutkijan määritelmistä löytyy yhteisinä merkillepantavina asioina terveyden ja toimintakyvyn, ympäristön laadun ja sosiaalisten suhteiden merkitys ikääntyneiden elämänlaadulle. Yksinäisyys, masennus ja suru korostuvat ikääntyneiden elämänlaadun emotionaalisessa ulottuvuudessa. (Savikko ym. 2006, 26-27.)

KaupunkiElvi-tutkimus- ja kehittämishankkeen puitteissa on tehty haastattelututkimus, jonka tavoitteena oli kuvata Suomen pohjoisissa kaupungeissa asuvien kolmasikälaisten elämänlaatua (Vaarama & Ollila 2007,

193). Elvi-hanke (=elämisen välineitä ikääntyneille) on toteutettu ympäristögerontologista näkökulmaa käyttäen, jolla tarkoitetaan ikääntymisen ja ympäristön välisen yhteyden tarkastelua (Koskinen 2007, 1). Elämälaatua tarkasteleva tutkimusaineisto koostuu 60-79 vuotiaista 140 ikääntyneestä, joista 54 miestä ja 86 naista. Tutkimustulokset osoittavat, että ikääntyneet kokevat terveytensä pääosin hyväksi. Elämä koettiin myönteiseksi ja tarkoitukselliseksi, eikä haastattelujen keskuudessa ollut paljon turvattomuuden tuntemuksia. (Vaarama & Ollila, 2007; 194, 214.)

Kansallisesti edustavalla aineistolla on vertailtu suomalaisten kotona asuvien elämänlaadun keskeisiä tekijöitä kolmessa eri ikäryhmässä (50-64, 65-79 ja 80+) ja havaittu sekä samanlaisuuksia että erilaisuuksia. Aineiston mukaan kaikilla koettu elämänlaatu oli hyvä tai erittäin hyvä. 60-79-vuotiailla elämänlaatua määrittävistä tekijöistä korostuivat hyvä liikuntakyky, riittävät taloudelliset resurssit, hyvä keskittymiskyky sekä tyytyväisyys omaan terveyteen, päivittäiseen selviytymiseen ja terveystalouteen. Vaikka liikuntakykyyn ja hyvään terveyteen ollenkin tyytyväisiä 60-79-vuotiaiden ryhmässä, terveyteen ja toimintakykyyn liittyvät ongelmat alkavat näkyä ja tuntua aiheuttaen huolta tulevaisuudesta. (Vaarama & Ollila 2007, 191.)

HYPAN 60-79-vuotiaille suunnattujen puhelinhaastattelujen ja postikyselyjen sekä 80 vuotta täyttäneiden käyntihaastattelujen taustalla oli koetun elämänlaadun mittarina Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittarin lyhyt versio World Health Organization Quality of Life Brief (WHOQOL-Bref) (Vaarama ym. 2006, 105-108). Stakesin 2006 tehdyn HYPAN tutkimuksen yhtenä osana oli selvittää 1 229 kolmasikäisen subjektiivisten elinolojen ja koetun elämänlaadun välisiä yhteyksiä, kvantitatiivisella puhelinhaastattelulla. Tässä tapauksessa tutkimuksessa käytettiin hyvinvointiteoreettista otetta ja kokemuksellista lähestymistapaa. Koettua elämänlaatua mitattiin elämään tyytyväisyytenä ja elämänlaadun osatekijöiksi oli valittu fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset sekä ympäristöön liittyvät tekijät. (Vaarama & Ollila 2008, 118-119.) Tulokset osoittavat kolmasikäisten subjektiivisen hyvinvoinnin olevan hyvä (yhdeksän kymmenestä on tyytyväinen elämäänsä) ja useilla ulottuvuuksilla parempi kuin neljäskäikäisillä tai nuoremmilla väestöryhmillä. Kolmasikäisillä on vara kattaa menonsa ja he ovat tyytyväisiä asumiseensa sekä asuinalueeseensa. Subjektiivinen

terveys on hyvä elämistä haittaavien vammojen ja sairauksien ollessa vähäisiä, kuitenkin huomioitavaa on kolmasikäisten stressialttius, miltei puolet tutkittavista oli kärsinyt stressiä viime aikoina. Sosiaalisessa hyvinvoinnissa korostui avun anto omille perheenjäsenille, sukulaisille sekä ystäville. (Vaarama & Ollila 2008, 130-133.)

Perehdyimme olemassa oleviin elämänlaatu-mittareihin laatiessamme teemahaastattelun runkoa. Lawton on kehittänyt vuonna 1975 ikääntyneiden elämänlaadun mittarin Philadelphia Geriatric Center Morale Scale'n (PGCMS). (Savikko ym. 2006, 27.) WHOQOL-Bref ja PGCMS ovat soveltuvia elämänlaadunmittareita yleiselle ikääntyvälle väestölle. Kuitenkin pitkäaikaishoidossa olevien henkilöiden elämänlaatua mitattaessa on huomioitava heidän erityistarpeet terveeseen väestöön nähden ja mittarit on muunneltava kohderyhmään nähden sopiviksi. Näin tehtiin kansainvälisessä viiden Euroopan Unionin maan vertailututkimuksessa, tutkittaessa hoidosta riippuvaisten ikääntyneiden elämänlaatua. (Saks & Tiit 2008, 153-154.)

Myöhemmin Lawtonin toimesta kehittyi Multilevel Assessment Instrument – mittari (MAI), joka muodostuu hänen määrittelemästä elämänlaadunkäsitteestä ja sen neljästä eri ulottuvuudesta; käyttäytyminen, koettu elämänlaatu, psyykinen hyvinvointi, objektiivinen ympäristön laatu. Käyttäytymisen kompetenssi on sosiaalis-normatiivista arviointia yksilön terveyteen, kognitioon, ajankäyttöön ja sosiaalisiin toimintoihin liittyvistä toiminnoista. Vastaaviin osa-alueisiin liittyvä yksilön oma arviointi on koettua elämänlaatua. Psyykinen hyvinvointi on yksilön subjektiivinen käsitys omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan. Fyysiset, sosiaaliset ja taloudelliset indikaattorit esimerkiksi asuminen ja tulot muodostavat objektiivista ympäristön laatua. (Savikko ym. 2006, 27.)

Tutkimuksemme kohderyhmänä ei ole perinteinen suomalaisten joukko, vaan Venäjältä tulleet ikääntyneet paluumuuttajat. Näin ollen teimme teemahaastattelulomakkeen poimien omasta mielestämme oleellisia asioita olemassa olevista elämänlaatumittareista. (LIITE 1) Keskustellessamme itsekin Venäjältä Suomeen muuttaneen yhteisötyöntekijän kanssa, hän nosti venäläisestä kulttuurista esille merkittävänä asioina työn, uskonnon ja ihmissuhteet.

Halusimme selvittää kyseisten tekijöiden vaikutuksia haastattelemiemme ikääntyneiden elämänlaatuun.

#### 4 TUTKIMUKSEN TAVOITE, TARKOITUS JA TOTEUTUS

Tietoa ikääntyneistä sekä paluumuutosta/paluumuuttajista on saatavilla. Sen sijaan ikääntyneisiin paluumuuttajiin kohdistettuja tutkimuksia on olemassa toistaiseksi vähän. Tutkimuksemme tavoitteena on lisätä yleistä tietoisuutta ikääntyneistä paluumuuttajista. Erityisesti tavoitteena on lisätä tietoa tekijöistä, jotka vaikuttavat haastattelemiemme Venäjältä tulleiden ikääntyneiden paluumuuttajien subjektiiviseen kokemukseen elämänlaadusta.

Tavoitteena on myös tuottaa tietoa, jota jo työelämässä toimivat tahot voivat hyödyntää työssään muiden tiedonlähteiden rinnalla. Esimerkiksi kolmannen sektorin toimijoiden kehittäessä uusia, monikulttuurisia palveluita ikääntyneille, se voi kohdentaa suunnitelmia ja parannukset niihin asioihin, jotka paluumuuttajat itse kokevat tärkeiksi. Lisäksi työntekijät voisivat antaa erityistä tukea niissä asioissa, joiden koetaan heikentävän hyvää elämänlaatua.

Päätimme tehdä opinnäytetyön yhdessä, kahden ammattikorkeakoulun ja kahden koulutusohjelman välisessä yhteistyössä. Olemme molemmat suorittaneet työharjoittelua maahanmuuttajien keskuudessa ja meitä molempia kiinnostava aihe löytyi työharjoitteluidemme pohjalta kesän 2011 aikana. Valitsimme tutkimusmenetelmäksemme laadulliseen eli kvalitatiivisen menetelmän ja teimme teemahaastattelun Venäjältä tulleille, ikääntyneille paluumuuttajille, jotka kykenivät kommunikoimaan suomen kielellä.

Tutkiessamme ikääntyneen paluumuuttajan elämänlaatua, juurikin oma kokemus asiasta, tässä yhteydessä elämänlaadusta, on tutkimuksemme lähtökohtana. Tutkimuksemme tarkoituksena on kuvata vahvistavia ja henkittäviä ikääntyneen paluumuuttajan elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä. Näin ollen tutkimusmenetelmäksemme on valikoitunut laadullinen tutkimus.

Kvalitatiivisuudelle on ominaista todellisen elämän kuvaaminen ja tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2007, 157). Laadullisessa tutkimuksen tavoite ei ole aikaansaada tilastollisia yleistyksiä vaan pikemminkin on pyrkimys kuvata jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtää tiettyä toimintaa tai antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. Täten laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että

tutkittavat tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai että heillä on oma kokemus asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87-88.)

Tutkimuksemme ollessa laadullinen, on perusteltua puhua tutkimustehtävästä. Tutkimustehtäväksi olemme valinneet 'Mitkä tekijät vaikuttavat ikääntyneen paluumuuttajan koettuun elämänlaatuun'. Tutkimustehtävään konkretisoituu tutkimuksen päätavoite.

Tutkimustehtävää tarkemmin määritteleviä ja eritteleviä tutkimuskysymyksiä on kaksi. Tutkimuskysymykset ovat:

- Mitkä tekijät vahvistavat ikääntyneen paluumuuttajan kokemusta hyvästä elämänlaadusta?
- Mitkä tekijät heikentävät ikääntyneen paluumuuttajan kokemusta hyvästä elämänlaadusta?

Haastattelussa haastateltava nähdään subjektina ja tämän turvin annetaan mahdollisuus vapaaseen itseilmaisuun. Kun tutkittavasta aiheesta on vähän aikaisempaa tietoa ja aihe voi olla tutkittavalle arka ja raskas, haastattelu antaa mahdollisuuden vapaampaan ja avoimempaan ilmaisuun. (Hirsjärvi ym. 2007, 200-201.) Haastattelun etuna on joustavuus, jolloin haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Verraten esimerkiksi postikyselyyn, haastattelulla minimoidaan luku- ja kirjoitustaitoon liittyvät esteet. Haastattelun tavoitteena on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. Tämän seurauksena on eettisesti suositeltavaa antaa haastattelukysymykset tai ainakin aiheet haastateltavien tietouteen ennen haastattelutilannetta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.)

Haastattelusta valitsimme teemahaastattelun muodoksemme. Teemahaastattelu etenee tiettyjen keskeisten tutkijan etukäteen valitsemien teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten mukaan. Teemahaastattelu pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten mukaisesti. Teemahaastatteluun valitut teemat perustuvat teoreettisen viitekehukseen. (Tuomi & Sarajärvi 77-78.)

Tavoitteenamme oli, että ikääntyneet maahanmuuttajat määrittelevät itse hyvää elämäänsä. Me emme tutkijoina määrää sitä, minkä haastateltavat kokevat tärkeäksi. Varauduimme siihen, ettei kohderyhmän suomen kielen kirjoitustaito ole niin hyvä, että he osaisivat ja pystyisivät kirjoittamaan avoimiin kysymyksiin vastauksia haluamallaan tavalla. Näin ollen päädyimme haastatteluun, jossa itsensä ilmaiseminen on helpompaa.

Haastattelun haasteena on johdatteleminen. Johdattelemisen pyrimme minimoimaan avointen kysymysten avulla, antamalla valmiita vastausvaihtoehtoja. Loimme haastattelurungon asioista, joita halusimme käsitellä tutkimuksessamme. Pohjasimme teemahaastattelumme Lawtonin elämänlaadun ulottuvuuksiin. Haastattelumme teemoiksi valitsimme koti/ympäristö, ihmissuhteet, terveys, elämäkokemus/elämän realiteettien hyväksyntä, itsenäinen selviytyminen/arki, uskonto, positiivisten tunteiden lähteet/huumori/ilo. (LIITE1)

Tammikuussa 2012 olimme yhteydessä Oulun Seudun Setlementti ry:ssä työskentelevään monikulttuurisuuden yhteisöyöntekijään ja hänen avustuksella saimme yhteyden viiteen Venäjältä tulleeseen paluumuuttajaan. Yhteisöyöntekijä soitti haastateltavillemme ja kertoi pyynnöstämme taustaa opinnäytetyöstämme sekä tulevasta haastattelusta ja sen aiheesta. Haastattelun minimoidessa luku- ja kirjoitustaitoon liittyviä esteitä, kohdallamme haastattelun valinta minimoi mahdollisia haastateltavien suomen kielellisiä puutteita. Yhteisöyöntekijän venäjänkielen taito puolestaan takasi omalta osaltaan haastattelun tarkoituksen ja tavoitteen ymmärtämistä. Haastateltavien suostumuksella meille luovutettiin heidän yhteystietonsa.

Maaliskuussa 2012 opinnäytetyömme lisättiin osaksi IkäEhyt-hanketta. IkäEhyt-hankkeen tavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin, elämänlaadun ja elämönhallinnan tukeminen kehittämällä heille suunnattuja palvelumalleja ja työmenetelmiä (IkäEhyt 2011). Meidän opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata ikäihmisten omia, subjektiivisia, kokemuksia elämänlaadusta. Tämä edesauttaa palveluiden suunnittelussa tulevaisuudessa hanketta sekä muita toimijoita. Opinnäytetyön tavoitteet sekä hankkeen tavoitteet ovat tosiaan täydentäviä, joten hankesopimukset kirjoitettiin huhtikuussa 2012.

Tutkimuksellemme ei tarvinnut hankkia tutkimuslupaa, koska haastattelimme itsenäisesti eläviä henkilöitä emmekä esimerkiksi palvelutalon asukkaita. Laadimme kuitenkin haastattelua varten suostumuslomakkeen, joka toimi opinnäytetyöhömme osallistuvalla henkilöllä tiedotteena sekä meille kirjallisena lupauksena halukkuudesta osallistua vapaaehtoisesti prosessiimme. Suostumuslomake sisälsi tiedon muun muassa opinnäytetyömme sisällöstä, henkilötietojen luottamuksellisuudesta, prosessimme kulusta ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta. (LIITE 2) Suostumuslomakkeella halusimme myös parantaa tutkimukselle eettisyyttä sekä luotettavuutta. On tärkeää, että haastateltava tiesi mihin hän on suostumassa ja mihin häntä koskevaa materiaalia käytetään.

Suostumuslomake laadittiin olemassa olevia malleja hyödyntäen. Siinä käytiin läpi prosessin kuvaus ja tarkkaan se, mihin haemme heidän suostuvan ja mihin saatavaa materiaalia käytetään. Lisäksi painotimme, että kenenkään henkilökohtaisia tietoja tai asioita, josta hänet voitaisiin tunnistaa, ei tule näkyään valmiissa opinnäytetyössä.

Toukokuun alussa otimme yhteyttä haastateltaviin, kerroimme itse uudelleen aiheestamme sekä sovimme haastatteluajat toukokuun loppuun. Tarkoituksenamme oli haastatella kaksi pariskuntaa sekä yksittäinen henkilö. Kuitenkin molempien pariskuntien toinen osapuoli jättäytyi haastattelusta ja aineistomme muodostui lopulta kolmesta 60-75 vuotta täyttäneestä, Oulussa asuvasta Venäjältä tulleesta paluumuuttajasta.

Haastattelut toteutettiin haastateltavien kotona. Pyrimme luomaan haastattelusta tasapuolisen ja samanlaisen jokaiselle haastateltavalle, joten olimme molemmat läsnä yhtä aikaa jokaisessa haastattelussa. Molemmat meistä toimivat haastattelutilanteessa haastattelijoina. Jaoin haastattelurungon teemat vastuualueittain, jolloin välttyimme turhilta samojen kysymysten toistoilta.

Kesä-elokuun aikana litteroimme aineiston sekä teemoittelimme sen. Litteroinnilla tarkoitetaan tallennetun laadullisen aineiston puhtaaksi kirjoitusta sananasaisesti (Hirsjärvi & Hurme 2011, 217). Aineisto on tärkeä purkaa huolella, koska litteroinnin yhteydessä siihen tulee tutustuttua alustavasti ja siihen pääsee



sisälle paremmin kuin kenties hermostuneena haastattelua tehdessään (Eskola 2001, 133-134).

Haastattelun litterointivaiheessa annetaan jokaiselle haastateltavalle tunnistetiedot, jotka merkitään jokaisen myöhemmässä vaiheessa lainattavan osuuden yhteyteen (Hirsjärvi & Hurme 2011, 141). Tällöin aineistoa on helpompi lähteä analysoimaan tarkemmin, joka taas osaltaan edistää mahdollisimman hyvää, kattavaa ja tarkkaa lopputulosta. Laadimme litteroituun aineistoomme tunnistetiedot H1, H2 ja H3, jolloin jokaisen haastateltavien kertomat pysyvät erillään toisistaan. Nauhoitettua haastattelumateriaalia syntyi 3 tuntia 23 minuuttia. Haastatteluiden kesto oli keskimäärin 68 minuuttia. Litteroitua aineistoa syntyi yhteensä 56 sivua.

Teemahaastatteluaineiston ensimmäinen analysointivaihe on järjestää litteroitu aineisto teemoittain (Eskola 2001, 143). Luimme aineistot itsenäisesti läpi ja teimme ensin ideakarttaa mahdollisista esille nousevista teemoista. Teemoittelimme aineiston aineistolähtöisesti, kumpikin tahollaan ”leikkaa-liimaa” menetelmällä, jonka jälkeen vertailimme teemoittelujamme ja muodostimme yhden tulosten analysointia varten käytettävän aineiston. ”Leikkaa-liimaa” menetelmällä aineisto järjestetään uudelleen teemoittain, jolloin järjestetystä aineistosta on helpompi tuoda esille keskeiset ilmiöt. (Eskola 2007, 43-44). Monivaiheinen, keskusteleva teemoitteluprosessi parantaa tutkimuksen luotettavuutta.

Tarkoituksenamme oli löytää saatavasta aineistosta ikääntyneen paluumuuttajan elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä ja mahdollisesti kaikissa tai useissa haastatteluissa toistuvia yhtäläisyyksiä. Kun aineisto oli pilkottu teemoihin, luokittelimme teemakohtaisesti hyvän elämänlaadun kannalta vahvistavat ja heikentävät tekijät. Aineiston analyysivaiheessa havaitut teemat mukailevat useimmiten teemahaastattelun runkoa, mutta on myös mahdollista löytää uusia mielenkiintoisia teemoja haastattelurungossa olleiden teemojen ulkopuolelta (Hirsjärvi ym. 2011, 173).

Teemoittelun jälkeen aineistosta syntyi selkeästi kuusi teemaa, joiden alle haastattelumateriaali luonnokkaasti jakautui. Teemat olivat koti ja ihmissuhteet,

eletystä elämästä tulevaisuuteen, harrastukset, kieli, uskonto ja terveys. Jaoinme jokaisen teema vielä kahteen luokkaan, vahvistaviin ja heikentäviin tekijöihin.

Varsinainen analyysi tapahtuu aineiston teemoittelun jälkeen. Tutkija lukee aineistonsa useaan kertaan ja esittää siitä oman tulkintansa. Analyysin tehtävä on tiivistää aineisto järjestäen ja jäsenellen aineisto jättämättä pois siitä mitään oleellista. Laadullisessa tutkimuksessa on tavallista tuoda esille aineiston mielenkiintoisimmat kohdat tutkimusongelmaa valaisevista teemoista sitaatteja hyödyntäen. Aineisto kirjoitetaan auki tulkiten omin sanoin aineiston sisältöä. Yleensä aineiston aukikirjoitus aloitetaan aineiston ”parhaimmista” kohdista eikä haastattelurunkoa mukaillen. (Eskola 2001, 145-148.)

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksissa koti, ihmissuhteiden laatu, harrastukset, eletyn elämän hyväksyminen ja positiivinen asennoituminen tulevaisuuteen vahvistavat kokemusta hyvästä elämänlaadusta. Puolestaan hyvän elämänlaadun kokemusta heikentävinä tekijöinä nähtiin voimakkaimmin muutokset terveyteen ja toimintakykyyn liittyen. Uskonto nostettiin yhdeksi haastatteluteemaksi, mutta sillä ei ollut oletetun suurta merkitystä elämänlaadun kannalta. Kaksikielisyys oli hyvää elämänlaatua vahvistava tekijä, mutta oma epävarmuus suomen kielen taitamisesta näyttäytyi heikentävänä tekijänä.

### 5.1 Koti ja ihmissuhteet

Haastateltaville koti ei muodostunut ensisijaisesti fyysisestä ympäristöstä, vaan perheiden ja sukulaisten läheisyydestä. Näin ollen koti ja ihmissuhteet muodostuivat tärkeiksi elämänlaatua vahvistaviksi tekijöiksi. Haastateltavat kertoivat kodin olevan sidoksissa tunteeseen. Haastateltavat kokivat, että heillä on kaksi kotia, Suomessa ja Venäjällä. Tähän katsottiin vaikuttavan esimerkiksi se, onko aiemman kodin lähelle jäänyt paljon ihmissuhteita.

*H2: No siellä on koti ja tässä on koti. Kaksi. Venäjällä ja tässä. --- Siellä jäi vielä sisko, siskon tää.. lapset ja sukulai.. tai siis serkku on vielä, täti, tämä on koti.*

Heikkinen kutsuu artikkelissaan paluumuuttajien kokemusta Suomeen tulosta, henkiseen kotiin saapumiseksi. Suomi koetaan henkisellä tasolla olevan koti, sillä heidän statuksensa on paluumuuttaja. (Heikkinen 2012, 29-30.) Haastateltavat toivat tämän ”juurilleen paluun” tunteen esille toteamuksena, että Suomeen muutto oli kotiin saapumista. He eivät missään vaiheessa tuoneet ilmi sitä, että muuttaisivat täysin uuteen ja vieraaseen maahan, vaan uuden kotimaan tuttuus sekä läheisyys nostettiin esiin.

Siihen, miten ikääntynyt paluumuuttaja kokee kotoutumisen Suomeen, vaikuttaa esimerkiksi sosiaalisen tuen resurssit (Heikkinen 2012, 30). Haastateltavat olivat tulleet Suomeen joko läheisten kanssa tai läheisten vastaanottamina. Ihmisten muuttaessa Suomeen perheenä, on heillä henkistä tukea toisistaan. Lisäksi se, että

Suomessa on jo olemassa ihmissuhteita, kuten muita sukulaisia, vaikuttaa, siihen että täällä koetaan löytyvän tukea ja tukiverkoston. Jo Suomessa asuvat läheiset olivat auttaneet haastateltavia kotoutumaan Suomeen, avustaen asunnon hankinnassa sekä uusien ihmissuhteiden luomisessa.

Haastateltavat kokivat vastaavasti tärkeäksi myös avun tarjoamisen, joka on samansuuntainen kuin HYPÄ-tutkimuksen tulos sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpidosta antaen apua perheenjäsenille sekä ystäville. Tämän avun annon mainitsi tärkeimmäksi yksi haastateltava, jolla on pieni lapsenlapsi. Hän oli hoitanut lasta silloin kun vanhemmat tarvitsivat omaa aikaa.

*H3: Ei hän, me tulimme kaikki tänne neljäs. Minä miehen kanssa ja tyttö miehen kanssa.--- Serkku vielkun tässä asuu. Serkun tutut, ne ovat nyt meidän tuttuja.*

*H1: Se serkku minulle valitsi tämän paikan, siksi ku minulle tuli se silloin niinku lupa pääsy tänne Suomeen. --- Niin minä soitin tänne serkulle, että pitää asunto H:lle. --- Ja hän pian, parin päivän päästä soittaa, että asunto sinulle on siellä ja siellä osoitteessa.*

*H3: Meillä se on pieni vauva, mun tarvitsee mennä sinne tai he tulla tänne. Ja äitille ja isälle haluavat mennä mihinkä kävelemään, minä olen lapsen kanssa. Nyt mulla on paljon aikaa hänen kanssa.*

Huoli läheisten hyvinvoinnista oli haastateltavien ajatuksissa. Tämän haastateltavat kokivat elämänlaatuaan heikentäväksi tekijäksi, sillä se vei selvästi olemassa olevia voimavaroja. Ilot ja surut voitiin jakaa läheisten kanssa keskustellen. Ihmissuhteiden ylläpitoa Venäjällä oleviin sukulaisiin ja ystäviin pidettiin tärkeänä. Kuulumisia vaihdettiin Skypen, puhelimen ja vierailujen avulla. Venäjälle suuntautuvat vierailut ylläpitivät ihmissuhteiden säilyvyyden tunnetta, tuoden energiaa ja iloa elämään. Lisäksi vierailujen yhteydessä koettiin myös tärkeäksi muistaa kuolleita, vierailen hautuumaalla.

*H3: Ei ole ollut tällaista vielä että minä haluaisin itkeä. Vaan kun mietin veljen oloa, kun hän jäi Venäjän Karjalaan, tulla vähän tällainen tunnelma, että säälin häntä. Mietin, että minä en voi mitään itse tehdä hänelle. No on se sääli häntä ja kaikki elämä on hänellä vaikeaa.*

*H1: No suhtaudun, kolme neljä kertaa käyn haudalla, Petroskoissa. Kolme neljä kertaa käyn vuodessa haudalla. --- Ja*

*muutaku sitte sinne hurautan menemään. Ja sitten rauhotun, kun tulen en enää näe unissa nää. Ja hän oli tyytyväinen että kävin häntä (vaimo) tapaamassa.*

Jokainen haastateltava oli tottunut siihen, että Venäjällä ollessa sosiaalinen verkosto oli ollut määrällisesti laaja ja avoin. Suomessakin ihmissuhdeverkosto koettiin ystävälliseksi ja avoimeksi, mutta suppeammaksi kuin Venäjällä. Tämän seurauksena haastateltavat kokivat, että Suomessa on ajoittain liian rauhallista ja yksinäistä, mikä osaltaan heikentää hyvän elämänlaadun kokemista. Yksinäisyyden kokemuksella on elämänlaatua heikentävä vaikutus myös Kaupunki-Elvi-hankkeen tutkimustulosten mukaan (Vaarama & Ollila 2007, 215). Uusia ihmissuhteita oli pyritty hankkimaan osallistumalla erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin kuten järjestöiden ja asukastuvan järjestämiin kerhoihin. Myös Suomessa asuvien läheisten ystävistä oli tullut haastateltavien ystäviä.

*H2: Haluisin tavata ja puhumma, mutta ei ole ketään. Rauhaa, hiljaa, liian rauha. Tällainen vähän ikävä. --- Surullinen. Koska ei ole tässä, siellä voi naapuri tulla koputtaan ja tulee ja ei odota.*

*H1: On paljon kaveria, niitä on joka paikassa eri ryhmä niinku tuttua, kaveria. Siellä uimahallissa on yhet kaverit, syömään käyn siellon toiset ja Asukastuvalla kolmannet. On paljon paljon tuttuja.*

Haastateltavat puhuttelivat kerhoissa tapaamiaan ihmisiä kavereina. Kuitenkin heidän puheestaan syntyy sellainen käsitys, ettei kyseessä ole aina läheinen ihminen ja kaveri-sanaa käytetään erilaisessa merkityksessä mitä suomalaiset ovat tottuneet käyttämään. Samantapaisia havaintoja on tehnyt tutkimuksessaan myös Heikkinen (2012, 36), joka kertoo maahanmuuttajien nimittävän esimerkiksi samalla paikkakunnalla asuvaa tuntemaansa ihmistä ystäväksi, vaikkei tämän kanssa olisikaan liiemmin tekemisissä. Syytä tähän voidaan hakea esimerkiksi kielellisistä tekijöistä, jolloin käsitteistön merkityserot eivät ole täysin selviä.

Suomalaisiin tutustumiseen voi vaikuttaa sekin, että Suomessa on aikaisemmin ollut hyvin vahvana venäläisvastaisuus sotien seurauksena. Suomalaisen suhtautuminen venäläisiin on ollut negatiivinen, joten venäjää puhuvan on voinut olla vaikeaa saada uusia ihmissuhteita negatiivisen alkusuhtautumisen vuoksi.

Suomalaisten suhtautuminen maahanmuuttajiin on ylipäättään ollut osittain varsin negatiivinen. Syrjimis-kokemukset estävät harrastustoimintaan osallistumista sekä uusiin ihmisiin tutustumista (Heikkinen 2012, 35). Haastateltavat eivät kuitenkaan itse kokeneet, että heitä olisi syrjitty tai että he olisivat kohdanneet rasistista käytöstä.

Suomen kansalaisuuden sekä fyysisen asuinympäristön rauhallisuuden ja turvallisuuden tunne vahvisti läheisten ohella tunnetta Suomen kodista. Muistot synnyinkodista puolestaan ylläpitivät tunnetta siitä, että koti on myös Venäjällä.

*H1: No ihan niinku pitää ihan kotina. Joo kun suomen kansalainen niin tämän tietysti koti. --- No tämän on rauhallinen paikka, aika rauhallinen. Minä pidän tästä paikasta. --- siellä Petroskoissa, taikka parhaiten se Kalevalassa, missä syntyny ja kasvanu. Eihän sitä voi unohtaa koskaan, syntymäkotia.*

Asuntojen varustelutaso koettiin Suomessa paremmaksi kuin Venäjällä. Haastateltavat kertoivat, ettei Suomessa vettä tarvitse kantaa itse ulkoa ja lämmittää liedellä, vaan sen voi laskea suoraan hanasta.

*H3: Ja sitten kun tulimme jo vanhoja ja elämä on Venäjällä tällainen ei tiukka sanoisi vaan asunnot eivät ole hyviä, ei ole näitä... lämmittää tarvii uuni puulla --- No ja kaikki vessat ovat ulkona. Vesi tarvii tuoda itse kotiin. Että me mietimme, että meille ei tule parempi elämä, tällainen asunto ei tule mistään. Ostaa ei ole niin paljon rahaa että ostaisi kaupungista. Näitä kaikkia asioita mietimme ja tulimme tänne.*

Kaupunki-Elvi-hankeessa asuintyytyväisyyttä mietittiin fyysisen kunnan ja terveydentilan näkökulmasta. Fyysiseen kuntoon ja terveydentilaan nähden tutkimukseen osallistuneet kokivat nykyisen asuinmuotonsa sopivan heille hyvin. Asuinympäristön puutteiksi lueteltiin esimerkiksi liikkumisesteet portaissa sekä WC-tiloissa. (Piekkari & Hakapää 2007, 155.) Asuinympäristön merkityksellisyys haastateltavien kertomana näyttäytyy myös fyysisen toimijuuden kautta. Ihmisen perustarpeiden kuten veden ja lämmön saannin suhteen tarvitsee tehdä enemmän työtä ja näin ollen fyysisen kunnan merkitys kasvaa. Myös haastatelemamme paluumuuttajat ovat asuinmuotoonsa tyytyväisiä, kun perustarpeita tyydyttämistä edistää vesijohto veden sekä sähköisen lämmitysjärjestelmän olemassaolo.

## 5.2 Eletystä elämästä tulevaisuuteen

Haastateltavat peilasivat nykyistä elämäänsä elämänsä historian kautta. Haastateltujen vanhemmilla oli ollut siteitä Suomeen ja näin ollen Suomi oli ollut lapsuudesta saakka osa haastateltujen elämää.

*H3: Minusta se on tällainen, no ja tämä sota-aikana tässä Suomessa oli mun äiti --- No hän oli siellä ja miehen äiti ja oli sotavuotena tässä Suomessa tällainki. Kun olin pieni, paljon tiesin jo Suomesta.*

Haastateltavat miettivät haikkeudella ja huolella läheisiään. Kaikilla oli muistoja läheisten menettämisestä. Ystävien ja puolison kuoleman lisäksi kaikilla haastateltavilla oli kuollut toinen tai molemmat vanhemmista nuorella iällä. Lisäksi ajatukset elossaolevien läheisten selviytymisestä olivat huolenaiheena.

*H1: Vaimo on kuollut seitsemän (7) vuotta sitten.*

*H3: No huonoa oli vaan, että isä on kuollut vielä oikein nuorena ja äiti vois ellää*

*H2: Siellä paljon sukulaisia, isä ja äiti kuoli. Veli ja sisko kuoli.*

*H3: En tiää, no ensin se, että minä olen rauhallinen. No koska oikein tyttären terveys oli oikein vaikea asia, että se on päässä joka minuutti, että kaikki tulee hyvin vai ei mitään, tiään että hän haluaa lapsia, pelkää. Kaikki tämä oli tässä, nyt se on että kaikki on rauhallinen ja en tiedä, ensin tämä.*

Nykyhetkessä pieniinkin asioihin osattiin olla tyytyväisiä. Haastateltavat hyväksyivät menneen elämän ja heidän elämässä korostui positiivinen elämänasenne, joka auttaa jaksamaan. Positiivinen elämänasenne suuntautui myös tulevaisuuden arkisiin haaveisiin. Tarpeellisuuden tunne, myönteinen asennoituminen elämään, elämän tarkoituksellisuuden kokemus ja myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen vahvistavat koettua elämänlaatua Kaupunki-Elvi-hankkeen tutkimustulosten mukaan (Vaarama & Ollila 2007, 215). Haastateltavat ovat hyväksyneet luonnollisena osana jo eletyn elämänsä sekä tapahtuneet läheisten menetykset. Eletyn elämän hyväksyminen on osa elämäntarkoituksellisuuden luomista. Elämäntarkoituksellisuuden löytäminen vahvistaa elämäntyytyväisyyttä ja mahdollistaa positiivisen asennoitumisen tulevaisuuteen.

*H3: Viimeiset vuodet elää niin kuin ihminen. Koska tässä minä tiedän, että minä olen ihminen. Minulla on kaikki niin kuin sen tarvii olla.*

*H2: Haaveita minulla on, on haaveita. Ja tämä kaksi kertaa kuukaudessa käydä jotakin paikassa, jumppa ja käsityöt, kerhoa ja tällainen ystävä haluan, oli ystävä. Tällai.*

*H2: Pittää elää. Niin. Pittää positiivinen katse kaikkeen, positiivinen. Jos kaikki huonoo katsoo, negatiivinen, ja tulee sitten sairas, huono. --- Pitää etsiä positiivista ja puhuu positiivista.*

Haastateltavien elämänhistoriassa sota nähdään varjostavana tekijänä. Toisaalta sodasta selviytyminen saa ihmiset kokemaan, että sodasta selviytyttyä kaikesta muustakin selviydytään (Heikkinen 2002, 220). Tällainen ”selviytymisajattelu” näkyy myös tutkimuksemme aineistossa. Sota-ajan muistot tulivat mieleen ensisijaisesti pula-ajan ja nälän tunteen kautta. Sodan seurauksena myös talous heikkeni. Venäjällä eläminen koettiin talouden puolesta epävarmemmaksi kuin Suomessa. Venäjällä ei ollut mahdollisuutta vaihtaa asuntoa asumistarpeita paremmin palvelemaan tai ostaa autoa, mutta Suomessa haastateltavat kokivat tämän olevan mahdollista. Raha riitti ruokaan ja näin ollen perustarpeiden ylläpitämiseen. Tuohon aikaan tällainen arki oli normaalia venäläisille ja haastateltavat ovat tottuneet elämään niukin varoin.

*H1: Ja minua heti muistuttaa ne entiset nälkävuodet. Oijojoi. Mutta sanoin, ettei se ammunta sodan aikana eikä ne pommitukset ole jotenki niin mieleen jääny huonona ne. Mutta sekää ei ole hyvä se ammunta ja pommitus. Mutta nälkä, se on kaikista huonoin.*

*H3: Venäjän puolella ei ollu tällaista, viel ollut minä ei voinut miettiä, että se tulee kaikki hyvin. --- Se oli jo kolme kuukautta ja neljä kuukautta ja eläkettä ei ollut, sitten se annettiin. No tässä ajassa tarvii elää. Tarvii syödä, tarvii maksaa asunto ja kaikki tarvii tehdä.*

Jokainen haastateltava ilmaisi nykyhetken olevan talouden lisäksi henkisesti turvallisempaa, koska Suomessa heillä oli enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä talouden ollessa taatumpi. Taattu toimeentulo tuotiin esille Venäjältä tulevan turvatun eläkkeen sekä Suomen sosiaaliturvan kautta. Paluumuuton perusteina Suomeen Venäjältä tulleet paluumuuttajat ovat



automaattisesti oikeutettuja suomalaiseseen sosiaaliturvaan sekä kotouttamistoimenpiteisiin (Davydova 2012, 78). Nykyisin esimerkiksi haave matkustamisesta oli mahdollista toteuttaa, koska taloudelliset resurssit ovat paremmat.

*H3: Minä jo tiedän, että tässä ei tule mulle tällain kun minä haluaisin, minä voin vielä toisen löytää. Venäjällä mitä mulla oli, niin tällainen mulla on kun minä kuolen. (asunto)*

Opinnäytetyömme tutkimuksen tuloksissa esille nousi myös arki. Arki itsessään on käsitteenä varsin laaja, sillä se ymmärretään usein puhekielessä tarkoittamaan samaa kuin tavallinen (Heikkinen 2012, 30). Arki sujuvuuden ja turvallisuuden kautta vahvistaa hyvää elämänlaatua. Arjessa jaksettiin rutiinien sekä omien mielihyvää tuottavien asioiden voimin. Lisäksi kaikki olivat olleet elämässään tekeväisiä ihmisiä, joten se asenne ja elämäntyyli olivat pysyneet elämässä nykyhetkeen saakka.

*H2: Mm, tietysti. Aamulla laitan aamiainen, sitten päivällinen, sitten siivoitsen, sitten päivällinen syö, sitten siellä venäläinen ohjelma televisioa katsoo, sitten puoli kaksi minä menen ulkona kävelen tunti tai puolitoista tuntia. Sitten tulee taas siellä on ohjelma venäläinen, se paljon ohjelma mielenkiintoista televisiossa. No illalla joskus luen kirjaa, pitää jotakin tehdä jotakin. Piirtää tai opiskelen illalla vähän.*

Arki ja tulevaisuuden näkymät olivat ikääntymisen myötä muuttuneet. Esimerkiksi arjen askareet veivät aikaa enemmän kuin ennen. Lisäksi elämänrajallisuus tiedostettiin, mutta se koettiin luonnollisena ja välttämättömänä asiana elämänlopussa. Kukaan haastateltavista ei nostanut esiin esimerkiksi pelkoa tai ahdistusta kuolemaa kohtaan.

*H1: No e. Kyllä se nyt alkanu muistuttaa vähä, että ei tässä enää paljo jäänyt. Joo ettei paljo jäänyt. Mutta ei minä mitään pelkää sitä. Se on ihan normaalisti ja se on myös elämää. Niin minä sen ymmärrän. --- No kyllä joo kas sen minkä se on antanu Herra meille ylhäinen. Joo sen viime päivään saakka. Ei muuta, muuta voi tässä ajatellakaan. Jotta se on jo määrätty aika. Siitä et pääse mihinkään.*

### 5.3 Harrastukset

Harrastukset koettiin hyvää elämänlaatua vahvistavina tekijöinä, mahdollisuutena itsensä toteuttamiseen. Haastateltavat kertoivat löytäneensä uusia harrastuksia Suomesta, mutta pitäneensä myös osan Venäjällä aloittamistaan harrastuksista mukana. Harrastusmahdollisuudet koettiin Suomessa hyväksi ja tarjonnassa on jokaiselle jotakin.

Iäkkäät ihmiset antavat vapaa-ajantoiminnoilleen usein työmäisiä piirteitä (Ruoppila 2002, 136). Olettaus työn vahvasta merkityksestä ei tullut esille haastatteluaineistossamme. Haastateltavien mukaan harrastuksissa korostuu kuitenkin tekeminen hyötyliikuunan; kalastuksen, marjastuksen ja sienestyksen kautta. Nämä luontoon liittyvät harrastusmuodot lukeutuvat haastateltavien elämään edelleen terveyden sallimissa rajoissa. Myös Ikivihreät-tutkimuksen aineisto, joka muodostui ikäkkäiden haastatteluista, korostaa harrastusten hyödyllisyyttä hyötyliikunnan merkeissä (Ruoppila 2002, 134-136).

Terveyttä ylläpitävinä, kuntouttavina harrastusmuotoina lueteltiin kuntosali, jumppa, uinti, lenkkeily sekä ulkoilu. Ulkoillessa luonnosta aistittu puhtaus ja siisteys paransivat terveyttä sekä antavat voimia arjessa jaksamiseen.

*H1: Näät kun minä tässä olen metsästännyt koko ikäni niin tässä on metsä lähellä minulla. --- Mutta on kyllä sellaisia, olen minä jonku kerta käynyt marja ja sienet. No sienet minä tästä ympäriltä taloa, löydän sienet. Joo, sen verta ku tarvitsen.*

*H2: Pääsee kävelylle, kaunis. Oikein hyvältä tuntuu. Sitten kun kaunis luonto ja kävely, tämä siisti kaikki.*

*H2: Joka torstai minä käyn siellä naisten kerhossa ja menee eläkeläinen kerho siellä Aleksinkulma. Ja sitten minulla vielä tiistai parempi jotakin kerho tai jumppa. No siellä löysi lähellä, Patenniemessä vain käsityökerho eläkeläisille. Parempi jos jumppa, mutta jumppa meillä on seniorijumppa koulussa, mutta myös torstaina.*

## 5.4 Kieli

Jokainen haastateltava kertoi puhuvansa kahta kieltä, suomea ja venäjää. Jokainen koki myös, että venäjä oli kielistä edelleen se vahvempi, mutta suomen kielellä pärjäsi normaalissa arjessa. Kaksi haastateltavista kertoi omasta suomen kielitaidostaan vähätellen.

*H1: Joo, no suomi, niinko kuuleta mitä puhun teijän kans. Kyllä minä pärjään suomenkielellä.*

*H3: Minulla hieman menevät nämä sanat. En oikein oikea sana.*

Kaikki haastatellut olivat käyneet koulunsa venäjänkielisessä koulussa, jolloin oli pääasiassa hankittu venäjän kielitaito. Haastateltavien kouluaikaan yhteiskunnassa suomenkielen käyttö ei ollut soveliaista. Näin ollen suomen kielitaito oli karttunut pääasiassa lapsuudenkodissa, ainakin toisen vanhemman puhuessa suomea.

*H1: Kun ei ole tarvinut oppia, kun on lapsuudesta saakka puhunut suomea.*

*H2: Emme halunneet kuunnella suomenkieltä. Koska koulussa tämä aikana ei ole hyvä suhde Suomen ja Venäjän. Kaikki puhuvat vain venäjäksi. No mutta he (vanhemmat) puhuivat suomeksi ja kysyi meiltä suomeksi, me vastata poikien kanssa venäjäksi, mutta vähän ymmärrän. --- Sitten kun tulimme aikuisiksi ja kaikki Suomen ja Venäjän ystävyys tulla hyvä, minä kysyin isältä, että puhukaa meidän kanssa suomeksi. Ja hyvä, kaksi lause puhui ja sitten taas venäjäksi.*

Nykyään haastateltavat käyttivät molempia kieliä, riippuen siitä kenen kanssa puhuivat. Venäjää puhuttiin suurimmaksi osaksi lähimpien ystävien kanssa sekä kotona esimerkiksi puolison kanssa. Suomea puhuttiin asioidessa ja ollessa tekemisissä suomalaisten kanssa.

*H3: Venäläisten kanssa enemmän venäjää ja no suomen ihmisten kanssa tarvii suomea puhuu. --- Hänen (tytär) kanssaan tulee enemmän venäjää, koska hänen mies on venäläinen.*

*H1: No mitä ihminen, jonka kanssa tapaa, niin sitähan mie puhun sitte. Joo. Tietysti jos on mahdollisuus venäjää, kyllä minä puhun venäjääki.*

Suomalaiset ja ruotsalaiset tutkimukset osoittavat, että kielikysymykset ovat kulttuuristen vähemmistöjen erityisongelma. Kielivähemmistöjen ikäihmisillä on

haasteita selviytyä arjessa enemmistön kielellä, koska he osaavat sitä vain vähän tai eivät lainkaan. Haasteet näyttäytyvät pääsääntöisesti yhteydenpidossa viranomaisiin ja palvelujärjestelmään. (Sarvimäki 2008, 90-91.)

Jo olemassa oleva kielitaito koettiin hyvässä mielessä resurssina, joka vahvistaa haastateltavien kokemusta hyvästä elämänlaadusta. Haastateltavien tilanne olisi voinut olla erilainen, jos he olisivat tulleet Suomeen ilman minkäänlaista aikaisempaa kielellistä osaamista. Samanlaisia havaintoja resursseja ajatellen on tehnyt myös Heikkinen (2012, 30) artikkelissaan, jossa hän toteaa kielitaidon olevan yksi vahvistava resurssi paluumuuttajan kotiutumisosuudessa Suomeen.

## 5.5 Uskonto

Monissa tutkimuksissa ihmisen elämänlaatua määrittäväksi tärkeäksi tekijäksi on nimetty uskonto ja uskonnollisuus (Heikkinen 2002, 226). Aineistossamme uskonto ei kuitenkaan saanut haastateltavien keskuudessa yhdensuuntaisia merkityksiä. Haastateltavista jokainen kuului eri uskontokuntaan ja he kokivat saavansa vapaasti harjoittaa valitsemaansa uskontoa. Kukaan ei nostanut uskontoa erityisen tärkeäksi heidän elämässään. Uskonto näyttäytyi haastateltavien elämässä säännöllisinä hautausmaakäynteinä ja jumalanpalveluksina, kirkossa käyden tai televisiosta katsoen.

*H3: Ei se ole oikein tärkeä, ei ole. No tässä mitä hyvä on, että minä telkkareissa voin katsoa, voin tässä kirkossa, nämä jumalanpalveluksissa. Voin katsoa telkkarista, voin käydä itse, ei mitään mulla ei. No jos minä haluan niin minä menen. Jos minä haluan, minä katson.*

*H1: No kyllä minä en sano, että olen kovin uskovainen ole, mutta kyllä minä pidän Herrasta, juu. Ja jot tiedän että on sellanen meillä Herra. Joo jotta mutta en erikoisesti, niinku toisia on sellasia ihmisiä että ne jotenki minä, minun mielestä liikaa liikaa jotta pitää tähän maailman menoonki ymmärtää.*

Yksi haastatelluista etsi uskonnollista vakaumustaan. Hän koki, ettei ole löytänyt itselleen sopivaa uskontokuntaa. Hän kertoi, että etsimiseen vaikutti aikanaan

Neuvostoliiton hajoaminen, sillä silloin useat lähtivät etsimään omaa paikkaansa uudessa maailmassa.

*H2: Minä etsin siellä paikkaa myös. Etsin, etsin kun tämä Neuvostoliitto loppu ja etsin missä kaikki meni ihmiset etsivät. Kaikki ihmiset etsivät paikkaa, mihin voi uskoa.*

## 5.6 Terveys

Terveyteen liittyvät asiat nostettiin jokaisessa haastattelussa hyvää elämänlaatua heikentäväksi tekijäksi. Pääasiassa heikentyneen fyysisen terveyden taustalla olivat sairaudet kuten migreeni, kohonnut verenpaine sekä aivoinfarktin jälkitila. Ikääntymisen myötä tapahtuva aistitoimintojen heikentyminen määriteltiin haasteeksi.

*H3: Ja mulla vielä nämä migreenikohtaukset ovat joskus ja sokeritauti. Vielä voi sanoa, sanoa, sanoa. On niin paljon.*

*H1: Mut nyt jo ei vähän helppo seki kun ei ole oikein hyvä näkö, no ei se huono ole, mutta ei hyvä, ei niinku ennen. Joo, jotta jotenki väsytti pian ku luet jonkuverran, väsytt.*

*H2: No ei oikein huono, mutta on jo ikäisenä erilaisia. Ja verenpaine ja sydän joskus vähän*

Terveydenhuollon katsottiin Suomessa olevan laadukkaampaa kuin Venäjällä. Kuitenkin haastateltavista kaksi nosti esiin pitkät jonot ja sen, ettei lääkäriin pääse ilman sairaanhoitajalla käyntiä. Tuolloin avun saaminen vaivaan kesti yleensä kauemmin kuin silloin, jos pääsisi suoraan lääkärin luo. Vastaavasti lääkkeiden saatavuuden ja hintatason koettiin olevan parempi Suomessa kuin Venäjällä. Venäjällä ei aina ollut pystynyt ostamaan lääkkeitä niiden korkean hinnan ja oman alhaisen taloustilanteen vuoksi.

*H1: Pitävät täällä huolen vanhuksesta, pitävät, sen sanon. Minä voin verrat Venäjään. Että täällä paljon parempi se on asia järjestetty huohuolen pitävät paremmin. Vanhuksista.*

*H3: No tässä on tämä terveysasema, niin lähellä tässä se on. No tässä yksi mitä mulla ei oikein tässä Suomessa ole hyvä, että lääkärille vaikea mennä. Hoitaja, hoitaja, hoitaja. --- Ai jos minusta kiristää päätä, niin mulle tarvii tehdä pistos. Hoitaja ei*

*voi ilman lääkärin lähetettä.*

Työllistymisen kautta terveyttä pohtivat ne haastateltavat, jotka halusivat vielä Suomessa osallistua työelämään. Osan terveydentila oli kuitenkin sellainen, että itselle soveltuvaa työtä oli vaikeaa löytää. Lisäksi yhteiskunnan puolelta koettiin painostusta työelämän jatkamiseen.

*H3: Oi, huono. Huono terveys. Minä mietin kun olimme kurssilla, että että tarvii työharjoittelu, tarvii tämmönen työn. Minä tiesin, että minä en voi olla työssä. Mutta mulla tämä harjoittelu annettiin lupa neljä tuntia minä vaan olin. Ja minä en voi olla ja neljä tuntia, olla jalalla neljä tuntia. Eivät annat jalka.*

Ikääntymisen myötä terveydentila vaikutti asumiseen. Osa oli joutunut vaihtamaan asuntoa esimerkiksi siitä syystä, että portaissa kulkeminen ei enää onnistunut.

*H1: Mutta nämä jalat ku meni huonommaksi, niin sielä piti, siel ei oo hissiä. Niin muuttaa asunto sen takia, että täs on hissi. Joo, sen takia tähän muutin.*

Haastateltavat kokivat, että heidän fyysinen terveydentilansa oli huonontunut, mutta siitä huolimatta he pärjäisivät arjessa. Tämä oli vaatinut uudenlaisia järjestelyjä, kuten astioiden siirtämistä vähitellen kohti pöytää. Haastateltavilla oli siis näin ollen keinoja selviytyä arjen toiminnoista. Heikkinen ym. kuvaavat juurikin ihmisen toimintakykyä päivittäisistä perustoiminnoista selviytymisenä. (Helin 2000, 15.).

*H1: Ja kun minä täs kaikki hoidan asiat, minä tästä nostan tähän sitten tästä sinne. En uskalla kävellä yhtään, tippuu lattialle ja sitten särkee.*

Kaikki toivoivat fyysisen terveyden pysyvän samalla tasolla tai paranevan, haasteltavista yksi nosti esiin myös psyykkisen terveyden. Jokaisen tulevaisuuden toive oli, että saisi elää elämänsä loppuun asti mahdollisimman hyväkuntoisena.

*H3: Kyllä. Minusta oikein, joskus tulee päähän että olisi terveys että minä vois in elää enemmän ja kauemmin, että jos se antaa.*

*H1: Nään minä sinut ja kuulenki ja tämä vielä on säilynyt hyvä ja aina vain ajattele jonku jonku verran tämä pää ei menis rikki, se on huono asia ko nää vanhoiksi.*

Subjekttiivista terveyttä määrittäviä tekijöitä ovat pitkäaikaissairaudet, psyykkinen hyvinvointi sekä sopeutuminen iän mukana tapahtuviin muutoksiin. Sairauksien lukumäärällä ja lääkäreissä käynneillä on yhteys terveyden kokemiseen. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta elämäntyytyväisyydellä on yhteys hyväksi arvioituun terveyteen. Iäkkään kyetessä sopeutumaan toimintakyvyn muutoksiin muuttaen odotuksiaan ja normejaan, oma terveystilansa voidaan arvioida paremmaksi. (Leinonen 2008, 227-229.)

Sairaudet, psyykkinen hyvinvointi ja sopeutuminen iän mukana tapahtuviin muutoksiin olivat keskeisessä asemassa haastateltavien elämässä. Sairauksien tuomien, päivittäiseen elämään liittyvien haasteiden kanssa pyrittiin selviytymään tilanteen vaatimalla tavalla. Uuteen sopeutuminen liittyi niin arjen askareihin kuin terveydenhuollon toimintaan.

## 6 POHDINTA

Laadullisessa tutkimuksessa korostuu tekemisensä määrittäminen. Laadullista tutkimusta tekevän on tiedettävä mitä hän on tekemässä. Tekemisen määrittäminen ei koske ainoastaan tutkimuksen teknistä toteutusta, vaan tutkijan on tiedettävä, mitä hän tekee tutkimusten sisältäessä omia eettisiä ongelmiaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 69.) Tutkimusprosessimme aikana välillä oli haasteellista hahmottaa mitä olemme tekemässä. Tutkimuksemme teoreettinen puoli hahmottui suhteellisen helposti, mutta teorian, tutkimustulosten ja oman pohdinnan yhteensovittaminen niin sanotuksi punaiseksi langaksi oli haasteellista saada tutkimuksessamme näkyväksi.

Kaksi viidestä haastatteluun lupautuneesta henkilöstä kieltäytyi läsnäolemattomuudellaan osallistumasta haastatteluun. Aineistomme koostuessa vain kolmen haastateltavan haastattelusta, pohdimme saimmeko aineistosta riittävän kattavasti tietoa. Usemman henkilön halukkuus haastatteluun olisi parantanut tutkimuksemme luotettavuutta. Positiivisena koimme kuitenkin sen, että saimme esittämiimme kysymyksiin kaikilta monipuolisia vastauksia.

Olemme pyrkineet opinnäytetyössämme käyttämään mahdollisimman uutta tilastotietoa. Emme kuitenkaan löytäneet luotettavasta lähteestä tuoreempaa Venäjän eliniänodotetta kuin vuoden 2003 tiedon. Uutisoinnin ja käytyjen keskusteluiden mukaan eliniän odote on Venäjällä noussut, mutta ei tutkimuksen määritelmien kannalta merkittävästi.

Haastattelun heikkouksiin verrattuna esimerkiksi kyselytutkimukseen kuuluu ajan sekä rahan rajallisuus (Tuomi & Sarvimäki 2002, 76). Tutkimusta tehdessämme meillä ei ollut rahallisia etuuksia. Tiedostamme, että tutkimuksen luotettavuutta olisi parantanut tulkin käyttö, johon meillä ei kuitenkaan ollut resursseja. Haastattelutilanteessa kommunikaatio suomen kielellä onnistui sujuvasti, mutta ajoittain litteroitua aineistoa läpikäydessämme jouduimme miettimään, tulkitsemmeko haastateltavia väärin.

Luotettavuuden kannalta haastateltavien kielitaito asetti omat haasteensa. Haastattelut toteutettiin suomen kielellä. Jokainen haastateltava puhui suomea, mutta heidän kielitasonsa oli vaihteleva. Voi siis olla mahdollista, että joku



haastateltavista on ymmärtänyt asian toisin kuin se olisi ollut tarkoitettu. Vastaavasti voi olla mahdollista, että haastateltava on sanonut asian niin, että me haastattelijat olemme ymmärtäneet asian väärin. Luotettavuutta pyrimme parantamaan sillä, että kysymme asiaan liittyen tarkentavia kysymyksiä ja pyrimme auttamaan selittämällä kysymyksiä toisinsanoin, jos haastateltava ei ymmärtänyt.

Teimme pohjatyön perusteellisesti laatiessamme suostumuslomakkeen. Yhteistyöntekijältä saamamme apu takasi tutkimuksen eettisyyttä ja oikeellisuutta, hänen kertoessaan haastateltaville venäjän kielellä, ymmärrettävästi, tutkimuksemme tarkoitusta ja tavoitetta. Sen lisäksi kerroimme itse haastattelutilanteessa samat asiat ja varmistimme haastateltavien vapaaehtoisen halukkuuden osallistua tutkimukseemme.

Haastattelutilanteista pyrimme tekemään jokaiselle mahdollisimman samanlaisen, jotta ketään ei suosittaisi tai väheksyttäisi. Pyrimme ottamaan myös huomioon jokaisen osallistujan toiveet. Kysymme esimerkiksi aina haastatteluiden aluksi saammeko pistää nauhurin päälle ja kerroimme, miksi laitamme sen päälle. Tämä asia oli kerrottu myös suostumuslomakkeessa, jonka jokainen allekirjoitti ennen haastattelua.

Opinnäytetyömme luotettavuuden kannalta oli tärkeää, että teemoittelimme aineiston ensin itsenäisesti, jonka loimme molempien omien teemoitteluiden pohjalta yhteisen teemarungon. Näin varmistimme sen, että olemme yhtä mieltä tärkeistä teemoista, sekä mikään teema ei jäänyt huomioimatta. Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet tasapuolisesti jokaisen haastateltavan sitaatteja. Sitaattien eteen on jätetty H1, H2 ja H3-koodit, jonka tarkoituksena on osoittaa kenen nämä sitaatit ovat. Tämä varmistaa sen, että emme ole käyttäneet ainoastaan yhden haastateltavan aineistoa.

Suomen Akatemian tutkimuseettisten ohjeiden (2003) mukaan hyvän tieteellisen tutkimuksen toimintatapoihin kuuluu tutkimuksen tarkka suunnittelu, toteutus sekä selkeä raportointi. Tutkimuksen on myös kunnioitettava muiden tutkijoiden tekemiä tutkimuksia esimerkiksi oikeanlaisilla lähdeviitteillä. Kenenkään kirjoittamaan tekstiä ei saa suoraan sellaisenaan kopioida omaan käyttöön. Tähän

olemme omassa opinnäytetyössämme pyrkineet mahdollisimman hyvin. Olemme pyrkineet merkkamaan jokaiseen kohtaan, jos siinä on lainattua tekstiä joltain toiselta kirjoittajalta sekä vältäneet suoraa plagiointia.

Työn yksi lähtökohta oli tehdä yhteistyötä kahden ammattikorkeakoulun välillä. Tämän lisäksi tarkoituksena oli tehdä opinnäytetyö kahden eri alan välillä. Nämä osaltaan mietityttivät, sillä koulujen välillä on fyysisesti välimatkaa huomattavasti. Vaikka kyse onkin ammattikorkeakoulun samantasoisesta lopputyöstä, on silti arviointi ja ohjaus jokaisessa koulussa jokseenkin erilainen. Nämä mietinnät osoittautuivat kuitenkin aiheettomiksi, sillä yhteistyö on ollut pikemminkin vahvuus kuin rasite. Olemme saaneet molempien koulujen ohjaajilta ohjausta ja näkökulmia siitä miten jatkossa olisi hyvä edetä.

Koulutusohjelmat olivat meillä tekijöillä myös erit. Tämä ei missään nimessä ollut huono asia tehdessä. Huomasimme, että molempien ajatusmaailmat, ammatillinen osaaminen ja opinnoista saatu tieto olivat hyvin samansuuntaisia, joskin näkökulmaltaan asioihin eri tavoin pureutuvia. Oli myös helppoa lähteä luomana molempien opintoihin sopiva opinnäytetyö, sillä alat ovat kuitenkin loppujen lopuksi hyvin lähellä toisiaan.

Opinnäytetyön teko on ollut meille tekijöille tutkimukseen ja sen toteutukseen liittyvä haastava oppimisprosessi. Teimme pohjatyötä tutkimussuunnitelmaa varten mielestämme huolellisesti. Kuitenkin opinnäytetyön edetessä huomasimme kokoajan kuinka paljon on erilaisia lähteitä jäänyt huomaamatta. Lisäksi vielä tarkempi lähteisiin tutustuminen muun muassa tulosten analysointi vaiheessa toi esiin uudenlaista pohjatietoa, joka olisi voinut olla hyvä ottaa huomioon jo esimerkiksi haastattelulomaketta laatiessa.

Koko opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet itsestämme ja toisistamme uusia taitoja parityöskentelyssä. Työn teossa on hyödynnetty molempien vahvuuksia ja siltä pohjalta reflektiivisellä työotteella muokattu työstä yhdennäköinen. Molemmista on tullut esille sellaisia vahvuuksia, joiden olemassaolosta emme ole ennen opinnäytetyöprosessia tiedäneet. Yhteistyö meidän tekijöiden välillä on ollut mutkatonta. Toisaalta aikataulujen yhteensovittaminen on ollut ajoittain haastavaa työharjoitteluiden ja muiden töiden vuoksi.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä, jotka vaikuttavat ikääntyneiden paluumuuttajien kokemukseen elämänlaadusta. Hyvää elämänlaatua heikentäviä tekijöitä tuli haastattelussa esille vähän verraten vahvistavien tekijöiden määrään. Heikentäviä tekijöitä haastateltavat eivät eritelleet suoraan ja myös analysointivaiheessa niitä oli vaikea löytää. Vahvistavia tekijöitä tuli huomattavasti enemmän ja haastateltavat kertoivat niistä hyvin avoimesti.

Pohdimme voisiko heikentävien tekijöiden puute johtua haastateltavien positiivisesta elämänasenteesta. He kertoivat elävänsä tässä hetkessä, eivätkä menneitä murehtien. Jokaisesta huokui tyytyväisyys sen hetkiseen elämään, joten elämiseen negatiivisesti vaikuttavia asioita ei mahdollisesti haluttu miettiä. Voi myös olla, että niitä heikentäviä tekijöitä olisi ollut, mutta niitä ei niinkään haluttu sanoa ääneen.

Mietimme vaikuttaako elämänlaatua heikentävien tekijöiden puutteeseen se, että haastateltavat ovat tulleet Suomeen muualta ja haluavat antaa sellaisen kuvan, että kaikki on Suomessa hyvin. Pohdimme voisiko syynä olla esimerkiksi pelot tutkimuksen seurauksista, kuten tietojen väärinkäytöstä. Olimme kuitenkin haastattelun aluksi kertoneet, ettei haastattelun aikana keskusteltuja asioita tulla välittämään mihinkään niin, että heidät tunnistaisi.

Yhtenä syynä voi olla myös se, ettei huonoista asioista haluta puhua täysin ulkopuoliselle ihmiselle. Syynä voi olla joko se, että on totuttu pitämään tietyt asiat esimerkiksi perhepiirissä tai sitten ehkä suurimpana se, että niitä asioista ja tuntemuksia ei niinkään osattu sanoa suomenkielellä. Haastateltavien ensimmäinen kieli oli venäjä, joten pohdimme olisiko haastattelujen sisältö muuttunut jos he olisivat saaneet puhua venäjää.

Ajatuksina jatkotutkimusaiheiksi mietimme kieleen, paluumuuttajien taustaan sekä työhön liittyviä asioita. Kielen merkitys jäi tutkimuksessamme suppeaksi, vaikka usein puhutaan kielen laajasta merkityksestä kotoutumisen ja yhteiskuntaan sopeutumisen mahdollistajana. Olisi mielenkiintoista esittää tarkentavia kysymyksiä liittyen oman äidinkielen harjoittamiseen sekä siihen, millainen merkitys kohdemaan valtakielen oppimisilla on arjessa selviytymisen

kannalta. Olisi mielekästä yhdistää kielikysymykset palveluiden saavutettavuuteen. Onko kieli kynnys lähtee hakemaan itselleen palveluita ja millainen kokemus on tulkkaukspalveluiden saatavuudesta.

”Hyvänä maahanmuuttajan” nähdään työtä tekevä henkilö. Työn saanti on kuitenkin haastavaa, joskus jopa mahdotonta ja näin ollen luo maahanmuuttajalle tunteen epäonnistumisesta ja luo turhautuneisuutta. (Davydova 2012, 86-87.) Osa haastateltavista toi esille, että haluaisi vielä Suomessa ollessaan oman alansa töihin. Juurikin turhautuneisuutta loi oman terveyden tuomat rajoitteet. Aloimme pohtia miten juurikin oman alan sekä terveyden salliman työn saanti Suomessa vaikuttaisi haastateltavien kotoutumiseen Suomessa, toimisiko työn saanti hyvää elämänlaatua vahvistavana tekijänä. Kotoutumisen, työn ja elämänlaadun välistä yhteyttä olisi hyvä tarkastella myös jatkotukimuksen muodossa. Pohdimme työllistymisen merkitystä myös ihmissuhteiden kautta. Haastateltavat toivat ilmi yksinäisyyden tunteen. Olisiko työllistyminen vähentänyt yksinäisyyden tunteen kokemista, sosiaalisten kontaktien kautta?

## LÄHTEET

Davydova, Olga 2012. Venäjän lännestä Suomen itään. Sukupuolittunut maahanmuutto ja haurastuneet työmarkkinat. Teoksessa Heikkinen, Suvi & Vuori, Jaana & Hirsiaho, Anu (toim.). Monikulttuurisuuden sukupuoli. Kansalaisuus ja erot hyvinvointiyhteiskunnassa. Tampereen Yliopistopaino Oy, Tampere. 72-100.

Eläketurvakeskus 2012. Venäjän eläkejärjestelmä lyhyesti. Luettu 14.10.2012  
<http://www.etk.fi/fi/service/ven%C3%A4j%C3%A4/628/ven%C3%A4j%C3%A4>

Eskola, Jari 2007. (Teema)haastattelututkimuksen toteuttamisesta. Teoksessa Viinamäki, Leena & Saari, Erkki. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Tammi, Jyväskylä. 32-46.

Eskola, Jari 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat – Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannut, Jyväskylä. 133-157.

Heikkinen, Riitta-Liisa 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.). Vanhuuden voimavarat. Tammi, Helsinki. 207-232.

Heikkinen, Sari J. 2012. Ikääntyvän maahanmuuttajan arki kolmen sukupolven kuvaamana. Gerontologia 26 (1), 29-43.

Helin, Satu 2000. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn heikkeneminen ja sen kompensatioprosessi. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2011. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus, Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Tammi, Helsinki.

Huttunen, Jussi 2012. Elinajan odote Suomessa 1751-2011. Luettu 17.10.2012  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ldk00474](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00474)

Huusko, Tiina & Pitkälä, Kaisu 2006. Mitä elämänlaatu on? Teoksessa Huusko, Tiina & Strandberg, Timo & Pitkälä, Kaisu (toim.). Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Vanhustyön keskusliitto, Helsinki. 9-23.

IkäEhyt 2011. Hankkeen esittely. Luettu 16.4.2012  
<http://some.lappia.fi/blogs/ikaehyt/hankkeen-esittely/>

KELA 2012. Eläkeikä lähestyy. Luettu 1.10.2012  
<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/200112153519HN?OpenDocument>

Koskinen, Simo 2007. Kyliltä kaupunkeihin. Teoksessa Koskinen, Simo & Hakapää, Liisa & Maranen, Pirkko & Piekkari, Jouni. Kolmasikälaisten elämää pohjoisissa kaupungeissa – KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Lapin Yliopistopaino, Rovaniemi. 1-14.

Koskinen, Simo 2006. Kohtaaminen sosiaaligerontologisen tutkimuksen valossa elämän tarkoituksellisuuden kokemuksen merkitys vanhuudessa. Luentomateriaali julkaisematon.

Leinonen, Raija 2008. Terveiden kokeminen. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. 2., uudistettu painos. Duodecim, Helsinki. 223-230.

Oulun kaupunki 2012a. Tietoa uudesta Oulusta. Luettu 11.10.2012  
<http://www.ouka.fi/oulu/uusi-oulu/mallisivu-peruspohjalla>

Oulun kaupunki 2012b. Yhdistymishallitus hyväksyi uuden Oulun ohjelmia ja sopimuksia. Luettu 11.10.2012 [http://www.ouka.fi/etusivu/-/asset\\_publisher/jUb2/content/id/1246947](http://www.ouka.fi/etusivu/-/asset_publisher/jUb2/content/id/1246947)

Oulun kaupunki 2012c. Maahanmuutto ja kotoutuminen. Luettu 12.10.2012  
<http://www.ouka.fi/oulu/sosiaali-ja-perhepalvelut/maahanmuuttajatyo-ja-kotouttaminen>

Oulun kaupunki 2012d. Asiakkaan oikeudet. Luettu 12.10.2012

<http://www.ouka.fi/oulu/sosiaali-ja-perhepalvelut/asiakkaan-oikeudet>

Oulun kaupunki 2007. Oulun kotouttamisohjelma 2007. Luettu 1.9.2012

<http://www.ouka.fi/oulu/sosiaali-ja-perhepalvelut/asiakkaan-oikeudet>

Piekkari, Jouni & Hakapää, Liisa 2007. Pohjoinen kaupunki kolmasikäikäisten elämysympäristönä. Teoksessa Koskinen, Simo & Hakapää, Liisa & Maranen, Pirkko & Piekkari, Jouni. Kolmasikäikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa – KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Lapin Yliopistopaino, Rovaniemi. 135-187.

Punainen risti 2012. Paluumuuttaja: Ollapa suomalainen. Luettu 18.10.2012

[http://www.intermin.fi/download/17096\\_paluumuuttaja.pdf](http://www.intermin.fi/download/17096_paluumuuttaja.pdf)

Read, Sanna 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. 2., uudistettu painos. Duodecim, Helsinki. 231-241.

Ruoppila, Risto 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin Marjatta (toim.). Vanhuuden voimavarat. Tammi, Helsinki. 119-150.

Räsänen, Riitta 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi.

Saks, Kai & Tiit, Ene-Margit 2008. Subjective Quality of Life of Care-Dependent Older People in Five European Union Countries. Teoksessa Vaarama, Marja & Pieper, Richard & Sixsmith, Andrew (toim.). Care-related quality of life in old age – Concepts, Models, and Empirical Findings. Springer, New York. 153-167.

Sarvimäki, Anneli 2008. Vanheneminen eri kulttuureissa ja etnisissä ryhmissä. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. 2., uudistettu painos. Duodecim, Helsinki. 85-94.

Savikko, Niina & Huusko, Tiina & Pitkälä, Kaisu 2006. Ikääntyneiden elämänlaadun mittaamisen ongelmia. Teoksessa Huusko, Tiina & Strandberg, Timo & Pitkälä, Kaisu (toim.). Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Vanhustyön keskusliitto, Helsinki. 24-41.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Luettu 20.10.2012

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihminen\\_palvelujen\\_laatusuositus\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihminen_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf)

Suomen Akatemian tutkimuseettiset ohjeet 2003. Hyvä tieteellinen käytäntö. Luettu 22.9.2012

<http://www.aka.fi/Tiedostot/Julkaisut/Suomen%20Akatemian%20eettiset%20ohjeet%202003.pdf>

Tilastokeskus 2012a. Syntymävaltio iän ja sukupuolen mukaan maakunnittain 1990 – 2011. Luettu 13.10.2012 Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannasta:  
[http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaerak/vaerak\\_fi.asp](http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaerak/vaerak_fi.asp)

Tilastokeskus 2012b. Väestö iän mukaan, vuoden 2011 lopussa. Luettu 13.10.2012 Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannasta:  
[http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaerak/vaerak\\_fi.asp](http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaerak/vaerak_fi.asp)

Tilastokeskus. 2012c. Väestön iän (1-v.) ja sukupuolen mukaan alueittain 1980-2011. Luettu 8.10.201 Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannassa:  
[http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaerak/vaerak\\_fi.asp](http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaerak/vaerak_fi.asp)

Tilastokeskus 2009. Suomen väestö 2008. Luettu 8.10.2012  
[http://tilastokeskus.fi/til/vaerak/2008/vaerak\\_2008\\_2009-03-27\\_tie\\_001\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/vaerak/2008/vaerak_2008_2009-03-27_tie_001_fi.html)

Tilastokeskus 2005. Naisten elinaika Venäjällä Euroopan alhaisimpia. Luettu 17.10.2012 [http://www.stat.fi/tup/tieto aika/tilaajat/ta\\_07\\_05\\_venajan\\_naiset.html](http://www.stat.fi/tup/tieto aika/tilaajat/ta_07_05_venajan_naiset.html)

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi, Helsinki.



Työministeriö 1998. Inkerinsuomalaisten maahanmuutto Suomeen 1990-luvulla. Hallituksen selonteko eduskunnan ulkoasianvaliokunnalle. Työnhallinnon julkaisu 215. Luettu 7.9.2012

[http://www.mol.fi/mol/fi/99\\_pdf/fi/06\\_tyoministerio/06\\_julkaisut/07\\_julkaisu/thj215.pdf](http://www.mol.fi/mol/fi/99_pdf/fi/06_tyoministerio/06_julkaisut/07_julkaisu/thj215.pdf)

Ulkomaalaislaki 2004. 30.4.2004/301. Luettu 18.10.2012

[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040301?search\[type\]=pika&search\[pika\]=ulkomaalaislaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040301?search[type]=pika&search[pika]=ulkomaalaislaki)

Vaarama, Marja 2002. Tavoitteena vanhan ihmisen hyvä elämänlaatu. Teoksessa Voutilainen, Päivi & Vaarama, Marja & Backman, Kaisa & Paasivaara, Leena & Eloniemi-Sulkava, Ulla & Finne-Soveri, U. Harriet (toim.). Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu – opas laatuun. Stakes, Helsinki. 11-18.

Vaarama, Marja & Ollila, Kati 2008. Koettu hyvinvointi ja elämänlaatu kolmannessa iässä. Teoksessa Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari & Simpura, Jussi & Heikkilä, Matti. Suomalaisten hyvinvointi. Stakes, Helsinki. 116-136.

Vaarama, Marja & Ollila, Kati 2007. Kolmasikäisten elämänlaatu pohjoisissa kaupungeissa. Teoksessa Koskinen, Simo & Hakapää, Liisa & Maranen, Pirkko & Piekkari, Jouni. Kolmasikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa – KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Lapin Yliopistopaino, Rovaniemi. 188-225.

Vaarama, Marja & Ollila, Kati & Ylönen, Lauri 2006. Ikääntyneiden toimintakyky, palvelut ja koettu elämänlaatu. Teoksessa Kautto, Mikko. Suomalaisten hyvinvointi. Stakes, Helsinki. 104-136.

Walker, Alan 2004. The ESRC Growing Older research programme, 1999-2004. *Ageing & Society* 24, 657-674.

## LIITE 1

KOETTU ELÄMÄLAATU – subjektiivinen näkökulma

*TAUSTAMUUTTUUJAT (sukupuoli ja siviilisääty näkyy)*

*Minkä ikäinen olette?*

*Kuinka kauan olette asuneet Suomessa?*

*Oletteko te inkerinsuomalainen? Tiedättekö onko suvussanne inkerinsuomalaisia?*

## SOSIAALISET TEKIJÄT

### **KOTI/ASUINYMPÄRISTÖ**

**Missä ja mikä on teidän oma koti?**

**Mikä merkitys kodilla on teille?**

Kuinka turvalliseksi/turvattomaksi koette elämänne Suomessa?

Kuinka turvalliseksi/turvattomaksi koette asumisenne tällä alueella?

Kuinka merkityksellistä teille on, että tarvittavat palvelut (kaupat, postit, lääkärit...) ovat lähellä ja helposti saatavilla?

⇒ Jos on, niin ovatko tarvittavat palvelut (kaupat, postit, lääkärit...) helposti saatavilla teidän kohdallanne?

### **IHMISSUHTEET (ystävät, perhe, suku, naapurit)**

**Millaisia ihmissuhteita teillä on?**

**Kenen kanssa pidätte yhteyttä?**

**Mitä kieltä käytätte?**

**Mitä harrastatte?**

Millaiset suhteet teillä on omaan perheeseen? Entä sukuun? Entä ystäviin?

Miten ja kenen kanssa jaatte ilot ja surut?

Saattako riittävästi apua ja tukea halutessanne?

Keneltä saatte apua? Millaista (rahallinen, kuljetus, kuuntelu, tiedon jako...)?

Mistä toivoisitte saavanne lisää apua? Millaista (rahallinen, kuljetus, kuuntelu, tiedon jako...)?

Osallistutteko te kerhoihin tai erilaiseen järjestötoimintaan?

Jos kyllä, niin millaiseen?

Jos ette, niin miksi ette?

## **PSYYKKISET TEKIJÄT**

### ***TERVEYS***

**Mikä merkitys terveydellä on teille?**

Millaiseksi koette oman terveytenne?

Mikä heikentää terveyttänne? Mikä vahvistaa terveyttänne?

### ***ELÄMÄNKOKEMUS/ ELÄMÄN REALITEETTIIEN HYVÄKSYNTÄ***

**Millainen on eletty elämäne?**

**Miltä ajatus kuolemasta tuntuu?**

Tuntuuko teistä, että olette tyytyväisiä elettyyn elämäänne?

Mihin asioihin olette tämänhetkisessä elämäntilanteessanne tyytyväinen/tyytymätön?

Jaatteko elämäkokemustanne ja muistojanne muille ihmisille? Onko tämä teistä tärkeää?

### ***ITSENÄINEN SELVIYTYMINEN/ARKI***

**Millaista teidän arki on?**

Kuinka turvalliseksi tunnette olonne normaalissa arjessa?

Mistä saatte voimia/energiaa arkeenne?

Mitkä asiat auttavat teitä jaksamaan arjessa?

Mitkä asiat heikentävät jaksamistanne arjessa?

Millaisia vapaa-ajan vietto mahdollisuuksia teillä on?

Toivoisitteko enemmän erilaisia vapaa-ajanviettomahdollisuuksia?

⇒ Jos kyllä, niin millaisia?

### ***USKONTO***

**Mihin uskontokuntaan kuulutte?**

**Miten uskonto näkyy elämässänne?**

Miten uskonto näkyy päivittäisessä elämässänne?

Onko teillä mahdollisuutta harjoittaa valitsemaanne uskontoa Suomessa?

### ***POSITIIVISTEN TUNTEIDEN LÄHTEET/HUUMORI/ILO***

**Mistä ja milloin tunnette iloa?**

**Mistä ja milloin tunnette surua?**

**Mitä ajattelette tulevaisuudesta?**

Nautitteko elämästänne? Millaisista asioista nautitte?

Millaiset asiat saavat teidät tuntemaan olonne iloiseksi?

Millaiset asiat saavat teidät tuntemaan olonne surulliseksi?

Millainen on elämänhalunne?

Onko elämänhalunne muuttunut viime aikoina parempaan/huonompaan?

Millaisia tulevaisuuden haaveita teillä on?

LIITE 2

TUTKITTAVIEN SUOSTUMUS/Oulu

pvm

Minua on pyydetty osallistumaan Oulussa asuvien ikääntyneiden venäjänkielisten paluumuuttajien koettu elämänlaatu – opinnäytetyöhön liittyvään haastatteluun. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa Oulussa asuvien yli 60-vuotiaiden venäjänkielisten paluumuuttajien elämänlaadusta. Tietoja käytetään sosionomi-opiskelija Emmi Kettusen ja geronomi-opiskelija Milla Haapaniemen kirjallisessa opinnäytetyön tutkimuksessa. Opinnäytetyö on osa valtakunnallista hanketta.

Tulosten käsittely ja raportointi ovat luottamuksellisia. Opinnäytetyöhön tulevista julkaisuista EI voi tunnistaa yksittäisiä haastateltuja.

Osallistun haastatteluun vapaaehtoisesti ja minulla on oikeus kieltäytyä siitä halutessani.

**Suostun osallistumaan opinnäytetyöhön:**

Päivämäärä, nimi ja allekirjoitus

---

Yhteystiedot:

Emmi Kettunen (puhelinnumero)

Milla Haapaniemi (puhelinnumero)