

Minna Kallinen

Ikäihmiset kulttuuria tuottamassa – lisää yhteisöllisyyttä arkeen

Kulttuurista muistoja – hankkeen vaikutuksia Etelä-Pohjanmaan alueella

Opinnäytetyö

Kevät 2014

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden tiedekunta

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Minna Kallinen

Työn nimi: Ikäihmiset kulttuuria tuottamassa – lisää yhteisöllisyyttä arkeen

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 78

Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyö on tehty Kulttuurista muistoja – hankkeelle, joka on Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n hallinnoima ja Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama hanke. Hankkeen tavoitteena on tukea ikäihmisten yhteisöllisyyttä ja organisoida heille aktiivista toimintaa lähipalveluna nuorisoseuroille ja kylätaloille. Hanke on perustanut 19 erilaista toimintaryhmää ikäihmisten toiveiden mukaisesti.

Opinnäytetyö tavoitteena on tuoda laadullista tietoa siitä, missä määrin Kulttuurista muistoja - hankkeen kaltainen toiminta lisää ikäihmisten yhteisöllisyyttä. Tutkimustietoa opinnäytetyötä varten on kerätty havainnoimalla hankkeen kolmea tapahtumaa, suorittamalla teemahaastattelu neljälle ryhmälle ja pitämällä tutkimuspäiväkirjaa opinnäytetyön kirjoittamisen ajan. Työtä varten haastattelin kymmenen aktiivista ikäihmistä.

Ikäihmiset kertoivat hyötyvänsä hankkeen toimintaryhmistä, kuten esimerkiksi yhdessä toteutetusta taidetyöskentelystä, runopiireistä sekä teatteriharrastuksesta. Lisäksi toimintaryhmissä saatiin vertaistukea. Harrasteryhmät otatettiin kiitollisena vastaan ja näihin pyrittiin kannustamaan kylien hiljaisimpia ikätovereita mukaan. Oma perhe osoittautui silti ikäihmisten tärkeimmäksi yhteisöksi. Elämän merkitys tulee kuulumisesta perheyhteisöön.

Kulttuuritoiminnan ja taidetyöskentelyn merkitys näkyi yhteisöön kuulumisessa, mutta myös luovuuden käytössä. Aikamme ikäihmiset nauttivat uusista kokemuksista ja elämänikäisestä oppimisesta. Havaittavissa oli, että sosiaalinen hyvinvointi kasautui eritoten aktiivisille ikäihmisille, mutta he pyrkivät osaltaan pitämään huolta ystävistään ja naapureistaan sekä huolehtimaan hiljaisten ikätovereidensa elämänilusta.

Avainsanat: ikäihmiset, yhteisöllisyys, kulttuuritoiminta, taidetyöskentely, elämäniläinen oppiminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social services

Author/s: Minna Kallinen

Title of thesis: Senior citizen producing culture – more communality to the everyday life

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2014

Number of pages: 78

Number of appendices: 3

This thesis has been written for the Memories through Culture Project (*Kulttuurista muistoja –hanke*) which is administered by both the Memory Association of South Ostrobothnia (*Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry*) and Finland's Slot Machine Association (*Raha-automaattiyhdistys*). The project is being implemented in cooperation with the Youth Association of South Ostrobothnia. The aim of this project is to support the communality of senior citizens and to organise, as local services, various activities for them at youth houses and other town centres. The project has established 19 different activity groups based on the wishes of senior residents.

The aim of this thesis is to produce qualitative data on how the Memories through Culture Project increases communality among seniors. The research data was collected by observing three different project-related events, by conducting theme interviews with four groups and by keeping a research diary throughout the process of writing this paper. Altogether, ten active senior citizens were interviewed for this research.

Through this work, the elderly interviewees stated that they benefit from activity groups, such as jointly organised art workshops, poetry circles and theatre groups. They felt that through regular participation in activity groups they added more social capital and wellbeing into their everyday lives. In addition, these groups provided the participants with peer support, with also less active seniors being encouraged to participate in the joint social programme. Hence, the activity groups were warmly welcomed. However, senior citizens still considered their personal family circle to be the most important community, which gave meaning to their lives.

The importance of cultural activities and art workshops was visible in the community but also in using creativity. The senior citizens of today enjoy new experiences and life-long learning. It was observed that social wellbeing improved, especially in active senior citizens, but they also strived to look after their friends and neighbours, as well as their more silent peers.

Keywords: senior citizens, communality, cultural activities, art workshops, life-long learning

SISÄLLYS

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLLYS	4
1 JOHDANTO	6
2 KULTTUURISTA MUISTOJA – HANKE JA TUTKIMUKSEN TARKOITUS.....	7
3 IKÄIHMISTEN YHTEISÖLLISYYS	10
3.1 Yhteisöt ja yhteisöllisyys.....	10
3.1.1 Tutkimuksia ikäihmisten yhteisöllisyydestä.....	12
3.1.2 Yhteisöllisyys kartuttaa sosiaalista pääomaa.....	14
3.2 Ikäihmisten yksinäisyys nyky-yhteiskunnassa	16
4 KULTTUURITOIMINNAN MERKITYS IKÄIHMISILLE	18
4.1 Ikäihmiset kulttuuripalveluiden käyttäjinä ja tuottajina.....	18
4.2 Taidemuodot ja niiden vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin	21
5 KVALITATIIVISEN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
5.1 Tutkimustavan valinta.....	24
5.2 Havainnointi aineiston keruun menetelmänä	25
5.3 Teemahaastattelu aineistonkeruu menetelmänä	28
5.4 Haastattelut opinnäytetyötä varten	29
5.5 Aineiston analysointi kvalitatiivisessa tutkimuksessa.....	32
5.6 Laadullisen aineiston raportointi	33
6 HAVAINTOJA HANKKEEN RYHMÄTOIMINNASTA	35

7 IKÄIHMISET KULTTUURIA TUOTTAMASSA – LISÄÄ	
YHTEISÖLLISYYTTÄ ARKEEN	40
7.1 Ikäihmisten odotukset hankkeen toiminnasta	40
7.2 Ikäihmisten yhteisöllisyyden muodot.....	42
7.3 Elinikäinen oppiminen eläkeiässä.....	47
7.4.Kulttuuripalveluiden merkitys ikäihmisille	49
7.5 Aktiivisen elämänasenteen arvo ikäihmisille	54
8 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	57
8.1 Opinnäytetyön luotettavuus	57
8.2 Opinnäytetyön eettisyys	59
9 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ.....	60
10 POHDINTAA	69
10.1 Ennaltaehkäisevä vanhustyö	69
10.2 Sosionomin (AMK) osaaminen ennaltaehkäisevässä vanhustyössä	70
10 LOPUKSI.....	72
LÄHTEET	73
LIITTEET	78

1 JOHDANTO

Yhdessä olo ja yhdessä tekeminen, uudet kokemukset sekä oppiminen, innostus ja iloinen mieli, siinä tärkeimmät syyt ikäihmisten harrastetoiminnalle. Säännölliset tapaamiset läheisten, ystävien ja tuttavien kanssa tuovat virkeyttä ja toimintaa ikäihmisten arjen keskelle. Yhteisöllisyyttä ja kulttuuriharrastuksista tukemalla voidaan rikastaa ikäihmisten arkea. Esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriön kansliapäällikkö Päivi Sillanaukeen (2013) on todennut, että pelkästään hyvä sairauksien hoito ei takaa riittävää hyvinvointia ikäihmisille. Hyvinvointia voidaan parantaa tarjoamalla tarkoituksenmukaista tekemistä.

Tähän haasteeseen Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry. on pyrkinyt vastaamaan Kulttuurista muistoja – hankkeellaan. Minna Huhtamäki-Kuoppala (2013) kertoi pohtineensa, miten voitaisiin täyttää tyhjiillään olevat nuorisoseurat ja kylätalot uudella toiminnalla. Toimintaa tulisi saada lähelle ikäihmisiä, asuinalueiden keskiöön. Hankkeen tavoite on lisätä yhteisöllisyyttä ikäihmisille kulttuuritoimintaryhmien ja muun virikkeellisen toiminnan kautta.

Teen opinnäytetyöni Kulttuurista muistoja – hankkeelle. Opinnäytetyöni tutkimusongelmaksi valitsin ikäihmisten yhteisöllisyyden ja taidetoiminnan vaikutusten tarkastelun. Millä tavoin Kulttuurista muistoja – hankkeen kaltainen toiminta pystyy lisäämään yhteisöllisyyttä ikäihmisten arjessa? Halusin tutkia, millaiset yhteisöt tukevat ikäihmisten elämää miten ne arjessa näkyvät, sekä miten taidetyöskentely ja kulttuuritoiminta vaikuttavat ikäihmisten hyvinvointiin. Paljon puhutaan, että ikäihmiset elävät perheistään erillään eivätkä saisi osallistua lastensa elämään mutta onko todella näin? Halusin kysyä lisäksi ikäihmisiltä, millaiset ihmiset heidän mielestä osallistuvat hankkeen tarjoamaan toimintaan. Keskityn työssäni aktiivisiin, kolmatta ikäkauttaan eläviin ikäihmisiin, joilla on mahdollisuus osallistua hankkeen toimintaan itsenäisesti. Hanke huomioi myös muistisairaant ja omaishoitajat, mutta heidän toiminnan joudun rajaamaan työni ulkopuolelle.

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Tutkimusmateriaali on koottu teemahaastatteluilla, havainnoimalla sekä tutkimuspäiväkirjaa pitämällä. Tutkimusaineistoa olen analysoinut teemoittain, samankaltaisuuksia etsien.

2 KULTTUURISTA MUISTOJA – HANKE JA TUTKIMUKSEN TAR- KOITUS

Kulttuurista muistoja – hanke on Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n hallinnoima hanke, jonka rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Hankkeen yhteistyökumppanina toimii Etelä-Pohjanmaan Nuorisoseura ry. ja toimintaa järjestetään niin nuorisoseuroilla, kylätaloissa, kun kylien kerhotoiloissakin. Hanke kestää kolme ja puoli vuotta, se aloitettiin elokuussa 2012. Hanke on osana Eloisa ikä -ohjelmaa. Ohjelman tavoite on luoda edellytyksiä ikäihmisten hyvälle arjelle ja se toteutetaan yhdessä Vanhustyön keskusliiton kanssa. (Kulttuurista muistoja 2012–2015, [viitattu 16.2.13].)

Hankkeessa työskentelee kaksi kokopäiväistä työntekijää. Työntekijöiden on ammattitaito kattaa sekä sosiaalialan osaamisen että taidetyöskentelyn ohjaamisen. Työntekijät järjestävät erilaisia toimintaryhmiä yhdessä eteläpohjalaisten nuorisoseurojen kanssa. Jokaisella nuorisoseuralla ikäihmiset ovat voineet valita haluamansa toimintamuodon.

Käytän työssäni sanaa ikäihminen kuvaamaan eläkeiässä olevaa ihmistä. Ikäihmisen synonyymien, vanhus- sanan on todettu olevan liian suppea kuvaamaan aikamme ikäihmisiä. On vaikea kuvata yhdellä sanalla henkilöitä, joiden ikäjakauma on 65–100 –vuotta. Lisäksi ”vanhus” herättää enemmän mielikuvia uupuneesta ja raihnaisesta ihmisestä. (Helin, 2002, 37.) Ajattelen ikäihminen - ilmaisun vievän mielikuvat vanhus- sanaa enemmän käytettävissä oleviin voimavaroihin sekä toimintakykyyn.

Hankkeen alulle panema toiminta on hyvin monimuotoista, on perustettu teatteriryhmiä, aloitettu runo- ja lauluryhmiä, samoin muistelu- ja keskusteluryhmiä. Kahdella nuorisoseuralla on koottu kyläkirjaa, lisäksi on järjestetty hyvinolon iltapäiviä. Kesällä 2013 järjestettiin myös kesäleiri. Työntekijät luottavat siihen, että eri toimintaryhmät lisäävät sosiaalista pääomaa yhteisöllisyyden kautta ja ikäihmiset aidosti kokevat kuuluvansa ryhmään. Ryhmätoiminnan yksi tavoite onkin kantaa huolta toisistaan, jota kautta vanha kyläilyperinne on saanut uuden muodon hanketoiminnan myötä. Hankkeen toivotaan lisäävän osallistujien yhdessäoloa ja sosiaalista pääomaa. (Kujala, 2012.)

Hankkeen periaate on ollut, että osallistujat voivat tulla mukaan niihin toimintoihin, joihin haluavat ja toimintaan voi osallistua omien voimavarojen ja mahdollisuuksien mukaan. Kulttuurista muistoja -hanke haluaa tarjota mahdollisuuden kulttuurista kiinnostuneille. Osallistujien elämänlaadun uskotaan tätä kautta paranevan sekä fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisääntyvän. Taideharrastusten kautta osallistujat saavat uutta elämänsisältöä ja kokevat tekemisen riemua. Hankkeen tavoite on ehkäistä myös muistisairauksien syntyä tai hidastaa niiden etenemistä (Kulttuurista muistoja - hanke, 2012).

Ulkoa opetteleminen ja esimerkiksi vuorosanojen, runojen ja laulujen muisteleminen antaa kaivattua työtä aivoille, parantaa aivoterveyttä ja siten ehkäisee muistisairauksien etenemistä. Aivoille tulee antaa töitä erilaisten muistitehtävien avulla. Muistiliitto kuvaa aivoterveystien olevan aivojen hyvinvointia ja aivoterveystien voidaan pitää huolta esimerkiksi liikunnalla, oikealla ravinnolla, unesta huolehtimalla ja välttämällä stressiä. (Aivoterveys 2013 [viitattu 8.12.2013].)

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia hyötyvätkö ikäihmiset hankkeen kaltaisesta toiminnasta. On mielenkiintoista nähdä miten kulttuuripalvelut ja taidetyöskentely vaikuttavat ikäihmisten elämänlaatuun sekä yhteisöllisyyteen. Tuoko kulttuuritoiminta lisää yhteisöllisyyttä ja miten ikäihmiset itse kokevat taiteen merkityksen elämässään? Lisäksi minua kiinnostaa minkälaiset ikäihmiset hakeutuvat hankkeen ryhmiin ja toimintaan mukaan, ovatko he mahdollisesti olleet aktiivisia läpi elämänsä? Lähtiessäni tekemään opinnäytetyötä oletuksena oli, että hankkeen idea toimii ennaltaehkäisevänä vanhustyönä kunnissa. Hankkeen toiminnan kautta ikäihmiset saavat lisää aktiivisuutta arkeen, ovat osallisena yhteiskunnan toiminnassa sekä nauttivat päästessään mukaan kulttuuritapahtumiin tasavertaisena yhteiskunnan jäsenenä.

Tutkimusongelman kautta haen vastausta Kulttuurista muistoja – hankkeen toiminnan vaikuttavuudesta ikäihmisten parissa. Havainnoidessani kiinnitin huomiota siihen, millaista hankkeen toimintaryhmien toiminta oli, millainen tunnelma ryhmässä vallitsi ja miten ryhmädynamiikka vaikutti yksilöihin ryhmissä. Teemahaastatteluiden kautta hain vastauksia siihen, miten ikäihmiset kokivat hankkeen toimintaryhmien yhteisöllisyyden sekä taidetyöskentelyn. Mitä ne antavat ikäihmisen arkeen ja millainen vaikutus niillä on? Opinnäytetyöni pääkysymys kuuluu: missä

määrin Kulttuurista muistoja – hankeen kaltainen toiminta lisää ikäihmisten yhteisöllisyyttä ja miten ikäihmiset sen kokevat? Alakysymyksiä on kolme ja ne ovat:

- 1) Millaiset yhteisöt tukevat ikäihmisen arkea?
- 2) Miten taidetyöskentely ja kulttuuritoiminta vaikuttavat ikäihmisten elämänlaatuun?
- 3) Minkälaiset ikäihmiset osallistuvat hankkeen tarjoamaan toimintaan?

3 IKÄIHMISTEN YHTEISÖLLISYYS

Opinnäytetyöni tärkeä teema on tutkia yhteisöllisyyden vaikutusta ikäihmisten elämänlaatuun. Tässä luvussa pyrin avaamaan yhteisön, yhteisöllisyyden ja sosiaalisen pääoman merkitystä. Koska Kulttuurista muistoja – hanke pyrkii osaltaan ennaltaehkäisemään yksinäisyyttä, vaatii yhteisöllisyyden vastakkainen puoli, yksinäisyys, myös tarkastelua. Millaisia vaikutuksia yksinäisyydellä on ikäihmisten arkeen ja miten yhteisöllisyydellä ja kulttuuritoiminnalla voidaan ennaltaehkäistä yksinäisyyttä?

3.1 Yhteisöt ja yhteisöllisyys

Yhteisö ja yhteisöllisyys ovat haastavia käsitteitä määriteltäväksi, niitä voidaan pitää monitahoisina käsitteinä. Erilaisille ryhmämuodostelmille käytetään yhteisö – käsitettä tavallaan yleisnimityksenä. Yhteisöllä voidaan tarkoittaa pieniä ryhmiä, kuten perhettä, tai sitten isoja ryhmiä, kuten kansoja tai kokonaista ihmiskuntaa. Yhteisöjä on paljon erilaisia, ja niitä voidaan luokitella monella tapaa. Yhteisöä voidaan tarkastella esimerkiksi alueellisena, sosiaalisena tai symbolisena yhteenkuuluvuuden yksikkönä. Sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta yhteisöllisyys ja yhteisöissä muodostuva yhteenkuuluvuuden tunne kasvavat. (Noppari & Leinonen 2005, 50; Kuusela, 2003, 304–305.)

Alueellisella yhteisöllä tarkoitetaan maantieteellistä yhteisöä. Vaikka asuinalue ei sinällään edellytä yhteisöllisyyttä, samaan asuinalueeseen liittyvä voimakas yhteenkuuluvuuden tunne voi edustaa kaikkein syvällisintä yhteisyyden tunnetta. Tällöin kysymys on kuitenkin symbolisesta yhteisöstä. Symbolinen yhteisöllisyys voidaan määrittää mielikuvana yksilöiden välisestä keskinäisestä yhteydestä. Toisin sanoen; yhteisöllisyys syntyy siitä, että yksilöiden tietoisuus yhteenkuuluvuuden tunteesta vahvistuu. (Lehtonen 1990 [Viitattu 14.3.2014].) Silti esimerkiksi Kuuselan (2003, 304–305) mukaan näitä kolmea perinteisesti yhteisölle asetettua kriteeriä, alueellisuutta, vuorovaikutusta sekä symbolista yhteyttä, ei voida pitää ihan yksiselitteisinä. Yhtäältä yhteisöä voidaan ajatella sosiaalisena ilmiönä. Toisaalta

yhteisö voidaan pitää säännöllisten kohtaamisten ja toisaalta yhteisiin kulttuurisiin perinteisiin perustuvana ilmiönä.

Yhteisöissä syntyy yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka puolestaan tuottaa yhteisiä arvoja. Yhteiset arvot ja yhteenkuuluvuuden tunne tukevat yksilön toivottua käytöstä yhteisössä. Yhteisöihin liittyy lisäksi kokemuksellinen näkökulma, joka tulee jokaisen ihmisen omasta historiasta. Kokemukset yhteisöistä voivat olla joko myönteisiä tai kielteisiä. Myönteisinä koettuja tunteita ovat hyväksytyksi tuleminen, läheisyys ja turvallisuus. Kielteisiä tuntemuksia herättävät esimerkiksi kokemukset liiallisesta kontrollista tai muut tukahduttavat tuntemukset. Positiiviset kokemukset auttavat myös ikäihmistä liittymään ja kiintymään yhteisöönsä. Yhteisö tarjoaa ikäihmiselle psyykeen kannalta tärkeää turvaa ja itsensä hyväksymisen kokemuksen. (Noppari & Leinonen 2005, 50–51.)

Jotta voidaan puhua yhteisöistä, täytyy yhteisön jäsenillä olla siis jotain yhteistä. Erilaiset yhteisöt vaihtelevat toimintamuodoiltaan ja tavoitteiltaan. Yhteisöllisyyttä voidaan kokea ja määrittää joko toiminnan tai tunteiden kautta. Toiminnan kautta koettu yhteisöllisyys lisää symbolista yhteisöllisyyttä vuorovaikutuksen kautta. Toiminta ja vuorovaikutus lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmiin muodostuvat tietyt vuorovaikutussuhteet, joissa näkyvät esimerkiksi normit ja säädökset, käyttäytyminen ryhmässä ja ryhmän sisäinen hierarkia. Ryhmään vaikuttavat myös jokaisen ryhmän jäsenen yksilöllisyys ja käyttäytyminen, sekä ryhmän kyky vuorovaikutukseen ulkopuolisten kanssa. (Lehtonen 1990, 23–24.)

Yhteisöllisyys ja erilaisiin ryhmiin kuulumisen lisäävät hyvinvointia kaikissa ikäkausissa. Myös sosiaali- ja terveysministeriö on kiinnittänyt huomiota ikäihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiseen. Yhteiskunnan tehtävä on luoda edellytykset täysipainoiselle ja merkitykselliselle elämälle kaikissa elämänvaiheissa. Ikäihmisiä on tuettava osallistumaan perheidensä elämään, lähiyhteisöjen ja yhteiskunnan sekä järjestöjen toimintaan. (Risikko & Guzenina-Richardson, 2012, 5.[Viitattu 3.6.2013].) Ikärakenteen muuttuminen asettaa jatkuvia paineita julkiselle taloudelle ja yhteiskunta elää suurten rakennemuutosten aikaa myös vanhusten hoidossa, esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan rakennemuutosten pyönteissä (Risitimäki 2013).

Onnistunutta ikääntymistä yhteiskunnassamme kuvataan nykyään puhumalla aktiivisesta kolmannesta ikäkaudesta. Kolmas ikäkausi on eläköitymisen jälkeinen

toimielias kausi, jolloin ikäihminen ei vielä tarvitse yhteiskunnan palveluja tullakseen toimeen omassa arjessaan. Kolmas ikä nähdään itselle omistettuna, aktiivisena harrastamisen aikana. Työelämän jälkeen on mahdollisuus valita, miten aikaa halutaan viettää. (Saarenheimo 2004, 147.) Kolmannella ikäkaudella aktiivinen elämäntapa pitää yllä fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, sosiaalisia suhteita ja sosiaalista osallistumista. Aktiivinen elämänsäsenne auttaa selviämään paremmin arjessa ja tuo lisää elinvuosia. Ikäihmisten hyvinvoinnin parantamiseksi on tärkeää pyrkiä jatkuvasti vaikuttamaan positiivisesti heidän elinoloihin ympäristösuunnittelulla sekä luomalla erilaisia toimintamahdollisuuksia. (Heikkinen 2002, 30–32.)

3.1.1 Tutkimuksia ikäihmisten yhteisöllisyydestä

Ihmisten yhteisöllisyyttä on tutkittu paljon. Markku T. Hyyppä on esimerkiksi tutkinut yhteisöllisyyttä suomenruotsalaisissa yhteisöissä, mutta opinnäytetyöni kannalta mielenkiintoisempia tutkimustuloksia ja johtopäätöksiä löytyy hänen uusimmasta teoksestaan Kulttuuri pidentää ikää. Kirjassaan Hyyppä (2013, 8, 19–20) toteaa yhteisöllisellä kulttuuritoiminnalla olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen hengissä säilymiselle. Vaikka kulttuurin harrastaminen ei aina auta kokemaan omaa terveyttä paremmaksi, kulttuuriharrastajat elävät terveempänä ja muutamia vuosia pidempään kuin sitä harrastamattomat. Kulttuuripalveluiden käyttö näyttää vaikuttavan terveyteen yhtä positiivisesti kuin liikunta ja kuntoilu.

Hyyppä (2013, 124–125) perustelee tutkimustuloksia sillä, että taiteen ja kulttuurin hyvinvointia lisäävä vaikutus tulee yhteisöllisyydestä. Hän on todennut, että itse taidetyöskentely tai kulttuuriharrastukset eivät paranna elämänlaatua eivätkä tuo terveyttä, vaan harrastusten yhteisöllinen vaikutus ja yhdessä toteutettu kulttuuri-toiminta kartuttavat elinvuosia. Hyyppä viittaa kirjassaan kahteen ulkomaiseen, kanadalaiseen sekä norjalaiseen tutkimukseen. Molemmissa tutkimuksissa päädyttiin samaan tulokseen. Itse taide-elämys ei aina ole välttämättä yhteydessä mielihyvän tai terveyden kanssa. Taiteen ja kulttuurin merkitys on siinä, että taidekokemukset verkostoivat.

Ajan muutokset näkyvät yhteiskunnassa. Markku T. Hyyppä (2013, 61–63) pohtii tutkimuksessaan, miten kaupungistuminen ihannoii yksilökeskeisyyttä ja suorittamista. Maaseudulla elämiseen riitti aikoinaan selviäminen. Kaupungistuminen tarkoittaa keskinäistä kilpailua ja taustalla elää ajatus yksin selviämisestä. Tosin yhteisöt ovat murenemassa maaseudullakin, esimerkiksi pienten koulujen lakkauttamisen myötä. Kyläkulttuurin säilyttämistä pitäisi vaalia. Entisaikojen kökkä -, eli talkooperinne opetti ihmisille yhteisöllisyyttä, joka koettiin muinoin normaalina elintapana. Naapurit auttoivat toisiaan ja kyläkouluja kunnostettiin yhdessä.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että nykyajan kaupungistuneet eläkeläiset ovat virkeitä, terveitä ja hyväkuntoisia. Eläkeläisten arkeen kuuluu tänä päivänä monet kerhot ja piirit, seurakunnat, yhdistykset ja vapaaehtoistyö monimuotoisen harrastamisen lisäksi. Eläkeläisten mahdollisuus osallistua ja harrastaa on moninkertaistunut. Heillä on paljon vapaa-aikaa, ja he haluavat käyttää sitä mielekkäästi. Valitettavasti yhteiskunta ei kuitenkaan tue ikäihmisten, eli kolmannen ikävaiheen, harrastustoimintaa kuten ehkä nuorten ja työikäisten harrastamista tuetaan. Ikäihmisten täytyy olla itse aktiivisia omien harrastuskohteiden löytämiseksi. Onneksi he ovat nykyään osallistuva ryhmä ja osaavat myös vaatia itselleen toimitiloja ja harrastusmahdollisuuksia. (Hyyppä 2013, 32.)

Ilka Haarni (2010, 118–120) on tutkinut osallistumisen syitä ikäihmisten parissa. Aktiivisella ja osallistuvalla elämällä haetaan parempaa hyvinvointia. Eläkeläiset haluavat huolehtia terveydestään. Lisäksi yhteiskunnan viesti, esimerkiksi median kautta, on hyvin yksiselitteinen: eläkeiässä kannattaa pitää huolta fyysisestä ja psyykkisestä terveydestään. Ikäihmiset eivät halua itsekään olla vaivaksi läheisilleen. Lisäksi ikäihmiset korostavat osallistumisen tuomaa mielihyvää, he sanovat osallistumisen lisäävän heidän koettua hyvinvointia. Osallistumisen edellytyksenä ikäihmisille on riittävä toimintakyky. Hyvä fyysinen ja psyykinen kunto mahdollistaa liikkumisen paikasta toiseen ja antaa ymmärrystä seurata ympäröivää yhteiskuntaa.

Vielä yksi mielenkiintoinen tutkimus yhteisöllisyyden merkityksestä löytyi Metropolia ammattikorkeakoululle tehdystä opinnäytetyöstä. Ikäihmisten yhteisöllisyyttä ovat tutkineet Tiina Häsä ja Anna Mäkinen työssään: ” Mä tarviin ystäviä. Mä tarviin paikkoja missä mä voin käydä”, miten kaupungissa asuvien aktiivisten ikäihmisten mielekäs elämä ja yhteisöllisyys rakentuvat?

Häisä & Mäkinen (2011 [Viitattu 31.5.2013]) ovat tutkineet, mistä kaupungissa asuvien ikäihmisten mielekäs elämä ja yhteisöllisyys rakentuvat. Opinnäytetyöhön oli haastateltu Helsingissä, Pikku-Huopalahdessa ja Ruskeasuolla, seitsemää 62–79 -vuotiasta ikäihmistä. Opinnäytetyön tehtävänä oli saada selville millaiset asiat vaikuttavat mielekkään elämän kokemiseen ja vaikuttaako yhteisöllisyys siihen.

Tärkeimpänä johtopäätöksenä Häisän & Mäkisen (2011[Viitattu 31.5.2013]) tutkimuksesta löytyy ihmissuhteiden oleellinen merkitys ikäihmisten elämässä. Kaikki haastatellut ikäihmiset korostivat ihmissuhteiden merkityksellisyyttä heille, mutta eivät nähneet omaa merkitystään kyseisissä ihmissuhteissa niin tärkeänä. He kokivat oman osuutensa lähinnä itsestään selvyytensä. Hyvä toimintakyky lisäsi mielekkään elämän kokemista, hyvä terveys ja toimintakyky mahdollistavat itsenäisen elämän. Tärkeäksi ihmiset kokivat myös elämän kunnioittamisen sekä positiivisen elämän asenteen. Mielenkiintoisena tuloksena tutkimuksessa oli ikäihmisten näkemys yhteisöllisyydestä: haastatellut ikäihmiset eivät pitäneet sitä niin oleellisen osana elämää, vaan kokivat sen lähinnä naapuruutena tai oman talon asukkaiden muodostamana yhteydenpitona. Yhteisöllisyyttä koettiin olleen aikaisemmin enemmän, talkoiden ja oman taloyhtiön huoltotoimien yhteydessä. Yhteisöllisyyden perustaksi nähtiin edelleen kokoontuminen yhteen, esimerkiksi yhteisiin tuoki-oihin taloyhtiön tiloissa.

Myös Sanna Takkinen (2000, 16–17) on todennut tutkimuksessaan ihmissuhteiden antavan tärkeimmän sisällön ikäihmisten elämään. Yhteisöllisyys on jopa omaa terveyttä ja toimintakykyä merkityksellisempi, samoin se arvotetaan taloudellista toimeentuloa tärkeämmäksi. Ikäihmiset kokevat elämän merkityksettömäksi, elleivät he miellä omaa elämää arvokkaaksi.

3.1.2 Yhteisöllisyys kartuttaa sosiaalista pääomaa

Onnistunut vanheneminen ei riipu pelkästään ikäihmisen henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista, vaan siihen vaikuttavat lisäksi eri sukupolvien välinen yhteys ja yhteiskunnan suhtautuminen ikäihmisiin. Ikäihmisillä voidaan katsoa olevan erilaisia pääomia, joiden kautta heidän ikääntymisensä laatu määräytyy. Niitä ovat sosiaaliset -, kulttuuriset - ja taloudelliset pääomat. Pääomien, eli resurssien käyttö

ikäihmisillä riippuu yhteiskunnan suomista mahdollisuuksista, sekä ihmisten omista valinnoista ja toiminnasta. Sosiologisesti tärkeimpiä mielenkiinnon kohteita ovat sosiaalinen - ja kulttuurinen pääoma. (Marin 2002, 100–101.)

Sosiaalinen pääoma katsotaan syntyvän sosiaalisesta ympäristöstä sekä sosiaalista suhteista. Siihen vaikuttavat esimerkiksi sosiaalisten verkostojen laajuus ja ryhmän jäsenten välinen luottamus, jotka edistävät ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta. Sosiaalinen pääoma parantaa yksilön ja yhteisön hyvinvointia. (Ruuskanen 2002, 5.)

Sosiaalinen pääoma on ikäihmisille arvokasta pääomaa. Professori Marja-Leena Manka (2011, 116) kuvaa sosiaalista pääomaa yhteisöllisiksi piireiksi, jotka vahvistavat verkostoitumista ja vastavuoroisuutta sekä luottamusta eri yksilöiden välillä. Sosiaalinen pääoma on voimavara, jonka kautta yksilö ja yhteisöt voivat saavuttaa tavoitteita. Sosiaalinen pääoma näkyy ihmisten välisenä vuorovaikutuksena ja ryhminä, lisäksi se myös kasvaa, kun sitä käytetään. Siihen kuuluu ihmisten välisen kanssakäymisen normit, oikeudet ja velvollisuudet. Jonkinlaisiin ryhmiin kuuluminen on edellytys sosiaalisen pääoman syntymiselle. Se edellyttää lisäksi ihmisten toiminnan vastavuoroisuutta, joka puolestaan lisää ihmisten välistä luottamusta. (Marin 2002, 100–101.)

Markku T. Hyyppä (2013, 18,19) ajattelee puolestaan sosiaalisen pääoman olevan ”ryhmän, väestön tai kansan aineetonta (sosiaalista) varantoa”. Sen hän ajattelee ilmenevän ikään kuin ruohonjuuritasolla. Se on luottamuksellisissa suhteissa tapahtuvaa sosiaalista osallistumista tai kulttuuri- ja harrastustoimintaa. Sosiaalinen pääoma olisi hänen näkemyksessään ihmisten välisen luottamuksen aiheuttama ominaisuus, joka saavutetaan eri verkostoista. Liiallisen kiinteät suhteet ihmisten välillä näin ollen eivät ole eduksi sosiaalisen pääoman karttumisella, jopa perhettä Hyyppä pitää liian tiiviinä verkostona. Sosiaalinen pääoma näkyy parhaiten hänen mukaan esimerkiksi vapaaehtoistoiminnassa.

Heikkilä (2002, 218–209) puolestaan ajattelee, että kaikkein merkittävin sosiaalinen pääoma ikäihmisillä on oma perhe. Läheisten merkitys korostuu varsinkin omien voimien vähentyessä ja arjen vaatimusten muuttuessa. Nuorena solmittu avioliitto on merkittävä voimavara ikäihmisillä. Tosin vaativa avioliitto saattaa myös kuluttaa voimia. Myös lapset voidaan kokea sekä voimavaroja kartuttavina että

kuluttavina sosiaalisena pääomana, vaikka ikäihmiset näkevät lapset yleensä vain positiivisena voimavarana.

3.2 Ikäihmisten yksinäisyys nyky-yhteiskunnassa

Yhteiskunta on muuttunut yksilökeskeisemmäksi yhteiskunnan hyvinvoinnin lisääntyttyä. Yhä useampi valitsee nykyään perheettömyyden. Samalla olemme saaneet ikäihmisten yksinäisyydestä merkittävän huolen vanhustenhuoltoon. Opinnäytetyössäni käytän sanaa yksinäisyys kuvaamaan ilman omaa valintaa yksin olemista, joka tuo yksinäisyyden kokemuksen ikäihmiselle.

Yksinäisyyden ongelma on kyllä tiedostettu yhteiskunnassamme, tästä esimerkkinä voidaan pitää yhteisvastuukeräyksen varojen ohjaamista vuonna 2013 yksinäisille ikäihmisille. Keräyksen avannut, Presidentti Sauli Niinistö (2013 [viitattu 3.2.2013]), kiinnitti avauspuheessaan huomiota yhteisöllisyyden merkitykseen. Hän vastuuttaa puheessaan kaikkia kansalaisia huolehtimaan ympärillämme asuvista ikäihmisistä, joilla mahdollisesti ei ole omaa, riittävän laajaa sosiaalista verkostoa. Sosiaalisista tarpeista huolehtimalla voidaan edesauttaa jokaista ikäihmistä saavuttamaan ihmisarvoinen vanhuus.

Ikäihmisten elinoloja parantamalla voidaan vaikuttaa esimerkiksi yksinäisyyden kokemiseen. Suomen mielenterveysseura on koonnut sivuilleen yksinäisyyden monenlaisia vaikutuksia ikäihmisen elämässä. Siihen liittyy monia tuntemuksia, kuten ulkopuolisuuden tunnetta, avuttomuutta ja tarpeettomuutta, masentuneisuutta sekä ahdistusta. Yksinäisyys koetaan helposti ahdistavana, mikäli läheisiä ei ole. Ajan kuluessa yksinäisyys tuo mahdollisesti surua. Ikäihminen saattaa nähdä itsensä ulkopuolisena. Hän ei ehkä koe mielihyvän tunteita ja itsetunto laskee. (Yksinäisyys 2013 [viitattu 3.3.2013].)

Kuitenkin yksinäisyyden kokeminen on ikäihmiselle aina hyvin henkilökohtaista. Sitä voivat aiheuttaa esimerkiksi suuret elämänmuutokset, sairastuminen, leskeys, lasten muutto toiselle paikkakunnalle tai ystävien ja läheisten poismeno. Lisäksi ikäihmiset voivat kokea uudet ihmissuhteet jopa pelottavina. Pitkä yksinäisyys eittäämättä kuormittaa mielenterveyden voimavaroja. (Yksinäisyys 2013 [viitattu 3.3.2013].) Mielenterveyden kuormittuminen aiheuttaa puolestaan monenlaisia arjen ongelmia. Ne näkyvät ikäihmisen aktiivisuuden vähentymisenä, yleisenä

kunnon - ja toimintakyvyn laskuna. Mielialan muutokset ja masennukseen sairastuminen haittaavat normaalia arkea ja kuormittavat myös sosiaalisia suhteita. Yhteisöllisyydestä huolehtimalla voidaan helpottaa mielenterveyden kuormittavuutta. (Saarenheimo 2011.)

On arvioitu, että ikäihmisten yksinäisyys tulee pelkästään lisääntymään tulevaisuudessa. Väestön on ennustettu ikääntyvän Suomessa muita maita nopeammin. Väestön ikärakenne on muuttumassa pysyvästi ja siihen vaikuttaa esimerkiksi elinajan pidentyminen. (Risikko & Guzenina- Richardson 2011, 5; Parjanne 2004.)

Yksinäisyyden kokemiseen voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevällä vanhustyöllä. Kunnat voivat tehdä ennaltaehkäisevää työtä yhdessä järjestöjen sekä yhdistysten kanssa. Lisäksi seurakunnat tekevät osaltaan paljon työtä yksinäisyyden poistamiseksi yhteisöllisyyden keinoin. Toimintaa järjestetään muun muassa erilaisten retkien ja ryhmien muodossa sekä vapaaehtoistoiminnan kautta. (Yksinäisille vanhuksille 2014 [viitattu 14.3.2014].)

4 KULTTUURITOIMINNAN MERKITYS IKÄIHMISSILLE

Hyvään vanhuuteen kuuluu mahdollisuus ja oikeus taide - ja kulttuurielämyksiin. Ikäihmisille on turvattava kulttuurinen tasa-arvo muiden ikäryhmien lailla kulttuurin kuluttajina ja - tuottajina. Näillä voidaan lisätä myös ikäihmisten yhteisöllisyyttä ja yhteisöön kuulumista. Tämä oikeus kuuluu sekä kotona asuville että laitosasuk- kaille. Kulttuuripalveluiden käyttö ja tuottaminen tulee kuulua osana hyvinvointipal- veluita, se on kuntouttavaa ja ennaltaehkäisevää toimintaa. Taiteen kautta ikäih- minen tavallaan kiinnittyy yhteisöön ja siten taiteella on syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus. Erilaisten kulttuuritoimintojen kautta ikäihmisille saadaan lisää näkyvyyttä ja heistä tulee näkyviä yksilöitä yhteiskuntaamme. (Aina oikea ikä 2011, 9; Hohen- tahl- Antin 2006, 14–15.)

4.1 Ikäihmiset kulttuuripalveluiden käyttäjinä ja tuottajina

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen teettämän Alueellinen terveys- ja hyvinvointi- tutkimuksen mukaan kulttuuripalveluiden runsas käyttö parantaa ikäihmisten koet- tua terveydentilaa ja elämänlaatua. Tutkimustulosten mukaan kulttuuripalveluiden käyttö tuo elämään sosiaalista hyvinvointia ja mielekkyyttä. ATH- tutkimuksen ai- neisto kerättiin Turussa vuonna 2010. Siinä tarkasteltiin kulttuuriharrastusten ja- kautumista iän ja sukupuolen, koulutuksen ja tulojen mukaan. Vastauksia saatiin 4151 kappaletta, vastaajista vähän yli puolet oli naisia. Tutkimuksessa tarkasteltiin kulttuuripalveluissa, kuten museoissa, teattereissa ja konserteissa käyntiä. Lisäksi tarkasteltiin itsenäisen kulttuurin harrastamisen, kuten piirtämisen, maalaamisen, kirjoittamisen, musiikin kuuntelun tai soittamisen merkitystä. Nimenomaan kulttuu- ripalvelujen runsaan käytön havaittiin olevan yhteydessä hyväksi koettuun tervey- teen ja keskimääräistä parempaan elämänlaatuun. (Nenonen 2011 [viitattu 9.3.2013].)

AHT- tutkimuksessa havaittiin lisäksi naisten käyttävän jonkin verran enemmän kulttuuripalveluja. Naiset käyvät teattereissa, museoissa, kirjastoissa ja taidenäyt- telyissä. Miehet viihtyvät mieluummin urheilutapahtumissa. Naiset myös harrasta-

vat miehiä useammin lukemista, käsitöitä, maalaamista ja musiikkia. (Nenonen 2011 [viitattu 9.3.2013].)

Ikäihmiset toimivat paitsi kulttuurin kuluttajina myös sen tuottajina. Molemmilla on suuri merkitys elämänlaadulle. Leonie Hohentahl- Antin (2009, 18) toteaa ihmisen olevan aina kokonaisuus. Hänen mielestä pelkästään hyvä fyysinen toimintakyky ei takaa riittävän rikasta elämää. Henkistä toimintakykyä voidaan ajatella ikään kuin pohjana elämän mielekkyydelle ja tarkoituksellisuudelle. Esimerkiksi luovien taitojen tunnistaminen itsessään on voimaannuttava kokemus, se antaa elämälle arvokkuutta ja merkitystä. Ikäihmiset nauttivat saadessaan olla mukana tuottamassa monimuotoista kulttuuria. Se parantaa itsetuntoa ja antaa onnistumisen kokemuksia. Voidessaan esittää omia kulttuurisia tuotoksia ikäihmiset kokevat yhteiskunnallista arvostusta ja jakavat kulttuuriperintöään eteenpäin seuraaville sukupolville.

Vanhustyössä puhutaan paljon esteettömyyden merkityksestä, joka usein tarkoittaa kodin ja ympäristösuunnittelun esteettömyyttä. Fyysinen esteettömyys on ikäihmisille tärkeää, mutta merkittävää on myös henkinen esteettömyys. Henkistä esteettömyyttä voi kuvata tunnetilana, jolloin on lupa ilmaista itseä omalla tavallaan, omien kykyjen ja taipumusten mukaan. Se on tunne vapaudesta ja oikeudesta ottaa omat luovat voimavarat käyttöön. Henkinen esteettömyys lisää ikäihmisten henkistä toimintakykyä, joka sisältää luovuuden elementin. (Hohental-Antin 2009, 17–18.)

Taiteen ja kulttuurin merkityksen on pohtinut myös Hanna - Liisa Liikanen (2011, 9). Hän toteaa taiteen siirtyneen viimeisen kymmenen vuoden aikana osaksi ihmisten arkielämää. Myös näkökulma taiteeseen on laajentunut, taide on kyllä yksilöllistä ja luovaa toimintaa, mutta usein sillä on yhteisöllinen päämäärä. Taide- ja kulttuuritoiminta mahdollistaa luovan itseilmaisun ja sen harrastajat näkevät eettisemmin ympäristön sekä itse elämän. Muuttuvassa ja kansainvälistyvässä maailmassa ikäihmiset joutuvat hakemaan elämän merkitystä uusista asioista kulttuurin sekä yhteiskunnan rakenteiden muuttuessa jatkuvasti. Taide- ja kulttuuritoimintaa voidaan käyttää syrjäytymistä ehkäisevänä toimintana. Taide- ja kulttuuritoiminnan kautta ikäihmiset voivat löytää uusia maailmoja. (Liikanen 2011, 10.)

Taide-elämykset tukevat myös sosiaalisia suhteita. Yhteisön jäsenten koettu terveys on sitä parempi, mitä enemmän on yhdessä koettuja taidekokemuksia tai

yhteisiä kulttuurimenoja. Ne tuovat yhteisöön parempaa luottamusta ja sosiaalista tukea. (Hyyppä & Liikanen 2005, 13.)

Taide- ja kulttuuriharrastuksia käytetään paljon myös vanhustenhoitolaitoksissa parantamaan viihtyvyyttä sekä tuomaan virkeyttä hoidokeille. Ikäihmiset kaipaavat laitoshoidossa mielekästä tekemistä, vaikka eivät aina pysty suoraan nimeämään mitä se voisi olla. Päivät tulevat laitoksissa helposti pitkiksi ilman päivätoimintaa. (Hyyppä & Liikanen (2005, 135.)

Hanna-Liisa Liikanen (2003, 12) on väitöskirjassaan tutkinut laajasti taiteen ja kulttuurin vaikutuksia ikäihmisten elämänlaatuun juuri laitoshoidossa. Hän näkee aikaisempien tutkimusten, alan kirjallisuuden sekä oman tutkimustyönsä pohjalta neljä merkittävää vaikutusta, joita taide- ja kulttuuriharrastus antaa. Ensimmäisenä ja tärkeimpänä Liikanen mainitsee taiteen elämyksellisen ja merkityksellisen puolen. Taidenautinto on sellaisenaan yksi ihmisten perustarpeita. Seuraavana hän näkee taide- ja kulttuuritoiminnan yhteyden parempaan terveyteen, työkykyyn ja mielekkään elämän kokemiseen. Kolmas merkitys löytyy verkostojen ja yhteisöllisyyden kasvusta, jotka vuorostaan auttavat parempaan elämänhallintaan. Viimeinen liittyy taiteen ja esimerkiksi arkkitehtuurin merkitykseen viihtyisän elinympäristön rakentamiselle. Kauniilla ympäristöllä voidaan muun muassa tukea kuntoutumista. (Liikanen 2003, 151.)

Heidi Ojala sekä Eveliina Aaltonen (2009, 37 [viitattu 4.6.2013]) ovat tutkineet opinnäytetyössään Valoisa vanhuus: sosiokulttuurista innostamista taidelähtöisten menetelmien avulla Betel-kodissa. Huonokuntoisillekin asukkaille oli järjestetty mahdollisuus osallistua taidetyöskentelyyn, kuten maalaamiseen ja valokuvatyöskentelyyn sekä muisteluun. Yhdeksi aiheeksi maalauksille oli annettu lapsuuden muisto sekä aikuisuudesta vanhuuteen siirtyminen. Ryhmätoimintaan osallistuneet kokivat osallisuutensa parantuneen toiminnan myötä. Ryhmä toimi vertaistukena kuudelle osallistujalleen. Kaikkien itsetunto oli kohonnut, kun ryhmäläiset olivat kokeneet tulleeensa kuulluksi taidetyöskentelyn purkutilanteissa. Lisäksi heidän elämänhallintansa oli parantunut. Ojalan ja Aaltosen mukaan taidetyö korostaa jokaisen osallistujan yksilöllisyyttä ja nostaa taiteen tekijän muun ryhmän tietoisuuteen tuotostaan esitellessään. Taidetyö antaa mahdollisuuden kohdata elämän iloja sekä kipupisteitä.

4.2 Taidemuodot ja niiden vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin

Tässä kappaleessa käyn läpi muutamien kulttuurin muotojen vaikutuksia ikäihmisille. Kuvaan teatteriharrastuksen merkityksen, kuvallinen ilmaisu, kirjoittamisen ja sekä kirjallisuuden merkityksen ikäihmisille. Kaikella harrastetoiminnalla on samantyyppisiä vaikutuksia, mutta jokaisesta taideharrastuksesta löytyy myös omat ominaispiirteensä. Käyn läpi vain opinnäytetyölleni oleelliset taidemuodot. Ne kulttuurien muodot, jotka jäävät tästä osiosta pois, esimerkiksi musiikki ja tanssi, ovat aivan yhtä merkityksellisiä arjen hyvinvointia kannalta ikäihmisten elämässä.

Kuvallinen ilmaisu. Taiteeseen liittyy monenlaisia asioita, jotka herättävät elimistöä ja tuo hyvää oloa. Sen avulla ihminen voi säilyttää esimerkiksi jonkin rakkaan muiston elävänä. Kuvalliseen ilmaisuun liittyy hyvin voimakkaasti värit ja tunnelmat, erilaisten materiaalien tuntu käsin kosketeltaessa sekä aistittava kauneus. Taiteen tekemiseen ja katselemiseen liittyy muistoja, niiden kautta voidaan siirtyä täysin eri paikkaan ja voidaan kokea onnistumisen riemua. Esimerkiksi saven työstäminen saattaa tuoda tunnelmia lapsuudesta ja herättää ihania muistoja. Itse tekeminen on tärkeämpää, kun valmis lopputulos. Lopputulos ei välttämättä ole uusi taideteos, mutta tekemisen aikana ikäihminen on voinut kokea monia tunnelmia ja käydä läpi erilaisia muistoja tai haaveita. Kuvataiteen avulla voi työstää kokemuksiaan tai käsitellä ristiriitoja elämän varrelta. Se on aina psyykinen tapahtuma tekijälleen. (Pulkkinen 2003, 155–106.)

Kirjallisuus ja runot. Kirjallisuutta voidaan hyödyntää monella tavalla. Lukeminen, kirjoittaminen, runot, päiväkirjan pitäminen ja tarinoiden kuunteleminen ovat kaikki yhä tärkeitä. Lapsille ja ikäihmisille luetaan ääneen tarinoita mielen rauhoittamiseksi. Myös oman elämäntarinan ylläpitäminen on tärkeää ikäihmisille, se antaa jatkuvuuden tunteen. Kirjallisuutta, novelleja ja runoja voidaan käyttää muistelun välineenä. Kirja tavallaan muuntuu keskustelukumppaniksi ja omaa, elettyä elämää voi ymmärtää uudella tavalla. Kirjallisuus tarjoaa mahdollisuuden keskusteluun ja oivaltamiseen, sen avulla voi palata oman elämän tärkeisiin tapahtumiin. (Mazzarella 1999, 21.)

Sanoja, runoja ja loitsuja on käytetty parantamaan jo muinaisessa suomalaisessa tietäjäkulttuurissa. Myös Antiikin Kreikka on käyttänyt runoja ja lauluja, sanojen sopivuus ja eheys kuulijan elämään ovat olleet sanojen kauneutta tärkeämpiä

ominaisuuksia. Sanoja ja lukemista on käytetty hoitavaan tarkoitukseen esimerkiksi sotasairaaloissa. Myöskään sanojen sivistävää tarkoitusta ei voi unohtaa.

Kirjoittaminen. Kirjoittaminen on prosessi, joka antaa kirjoittajalle mahdollisuuden käydä läpi ja selkeyttää tai eheyttää menneitä tapahtumia. Siihen liittyy sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä kokemuksia sekä vuorovaikutusta. Kirjoittaminen tuo tyydytystä ja mielihyvää, toisen kanssa kirjoittaminen myös vaikuttaa omaan identiteettiin. Elämänkerran kirjoittaminen tai luovan kirjoittamisen antaa mahdollisuuden oman elämänsä tarkasteluun sekä parantaa kykyä kuunnella itseään ja muita. (Hakonen 2003, 146–147.) Kirjoittamisen ympärille voidaan koota myös toiminnallisia ryhmiä, esimerkiksi nykyään kirjoittajaryhmät työstävät paljon kyläkirjoja.

Teatteri. Hohentahl-Antin (2006, 64, 74) kertoo, että vain noin 4 % ikäihmisistä harrastaa teatteria, kun vastaava luku musiikin harrastajista ikäihmisten kohdalla on peräti 75 %. Teatteriharrastus on silti vanha perinne ja esimerkiksi kesäteatteria on tehty kautta aikojen. Jokainen ihminen osaa näytellä ja onkin näytellyt jossakin vaiheessa elämäänsä. Kaikki tietävät, miten näytellään. Koettu mielihyvä rooli- ja mielikuvitusleikeistä on säilynyt varhaisesta lapsuuden vaiheista muistoissa ja kaikilla on hallussaan näyttelemiseen tarvittava mielellis-kehollinen taito. Ikäihmiset ovat olleet niissä aina mukana ja heille on usein automaattisesti langennut ”vanhuksen” rooli. (Hohental-Antin 2006, 74.)

Teatterin tekeminen tarjoaa ikäihmisille mahdollisuuden yhteisöllisyyteen ja käyttää luovuuttaan. Ajatus ikäihmisten perustamasta senioriteatterista on vielä aika vieras, vaikka se alkaa olla yhtä monimuotoista, kuin mikä muu tahansa teatteri. Ikäihmisten kanssa on mahdollista tehdä teatteria monella eri tavalla, on sekaryhmiä, puoliammattilaisia, ammattiryhmiä sekä puhtaasti harrastajaryhmiä. (Hohental-Antin 2006, 46, 5, 74–75.)

Teatterin tekeminen tuo ikäihmisille mahdollisuuden keskusteluun oman ikäryhmän kanssa ja teatterin kautta on mahdollista käsitellä myös omia tunteita. Teatteriharrastaminen tarjoaa mahdollisuuden jäsentää omaa maailmaansa ja nauraa. (Hohentahl- Antin 2001, 51.)

Ohjaajan rooli. Harrastusryhmien ohjaajan rooli kaikessa harrastustoiminnassa on luoda luottamusta ja avoimuutta ryhmään sekä huolehtia tavoitteellisesta työskentelystä. Ohjaajan johdolla ryhmä kokoontuu säännöllisin väliajoin. Ohjaajan

tehtävä taidetyöskentelyssä ikäihmisten parissa on olla tukena ja kannustaa, sekä auttaa löytämään sisäinen luovuus. Ohjaajan on myös ymmärrettävä taidetyöskentelyn haasteet. Taidetyö toimii muistojen avaajana ja sen kautta kerrottu tarina kuuluu ihmisyyteen. (Hakonen 2003, 140–144, 150.)

Kulttuurista muistoja – hankkeen ohjaajilla on esimerkiksi valtavan tärkeä rooli toiminnan toteuttamiselle eri toimintaryhmissä. He ovat ideoimassa ja luomassa puitteita toiminnalle, organisoivat ja tukevat ryhmien toimintaa. Hanketoimintaa on neljällätoista (14) paikkakunnalla Etelä-Pohjanmaalla, kaiken kaikkiaan yhdeksäntoista (19) erilaista toimintaryhmää pyörii keväällä 2014 hankkeen puitteissa. Taphtumia on ollut hyvin monenlaisia. On järjestetty esimerkiksi runoryhmiä, muistelu- ja kädentaitoryhmiä, kahvi- ja keskusteluryhmiä sekä sketsiryhmä. (Kulttuurista muistoja 2014 [Viitattu 9.3.2014].) Lisäksi hanke järjestää joka vuosi seminaarin ikäihmisille ja vanhustyön ammattilaisille sekä kesäleirin ikäihmisille.

5 KVALITATIIVISEN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Valitsin tutkimuksen metodiksi kvalitatiivisen, eli laadullisen tutkimuksen. Mielestäni kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin voin saada parhaiten tietoa Kulttuurista muistoja - hankkeen merkityksestä ikäihmisille. Kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä käyttäen ikäihmiset pääsivät kertomaan omin sanoin kokemuksiaan ja kuvaamaan tunnelmia hankkeen onnistumisesta. Työkaluna tutkimuksen toteuttamiselle käytin teemahaastattelua, havainnointia sekä tutkimuspäiväkirjaa tunnelmien dokumentointiin.

Tutkimuskysymysten kautta pyrin kuvaamaan ikäihmisten kokemuksia Kulttuurista muistoja – hankkeen toiminnasta. Opinnäytetyöni pääkysymys on: missä määrin Kulttuurista muistoja – hankkeen kaltainen toiminta lisää yhteisöllisyyttä ikäihmisille ja miten ikäihmiset sen kokevat? Alakysymyksiä on kolme, ja ne ovat: millaiset yhteisöt tukevat ikäihmisen arkea, miten taidetyöskentely ja kulttuuritoiminta vaikuttavat ikäihmisten elämänlaatuun sekä minkälaiset ikäihmiset osallistuvat tämän kaltaiseen toimintaan?

5.1 Tutkimustavan valinta

Alusta alkaen oli selvää, että valitsen kvalitatiivisen tutkimuksen omaksi tavakseni tehdä tutkimustyötä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskeistä on kuvata todellista elämää. Sen pyrkimys on myös tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkijan arvolähtökohdat muovaavat tutkijan näkemystä siitä, miten hän pyrkii ymmärtämään tutkimaansa ilmiötä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään enemmän löytämään ja paljastamaan asioita kuin todentamaan jo olemassa olevia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009,161.)

Hankkeessa toimivia ikäihmisiä haastatteleamalla ja havainnoimalla sain hyvin selkeän kuvan heidän kokemuksistaan ja tunnelmistaan hankkeen eri toimintaryhmissä. Tutkimuspäiväkirjaani kirjasin tarkasti havaitsemiani tunteita ja tunnelmia, sekä tapahtumia, joita vain tarkkailemalla saattoi nähdä. Tarkoitukseni on ymmärtää, miten ikäihmisille järjestetty toiminta ja taidetyöskentely vaikuttavat heidän arkeen. Tuoko hankkeen kaltainen toiminta yhteisöllisyyden kautta lisää vireyttä ja

aktiivisuutta tavalliseen arkeen? Entä millaisia tuntemuksia taidetyöskentely ja luovuus ikäihmisissä herättävät?

Koen kaikkien menetelmien olleen arvokkaita välineitä kuvaamaan ikäihmisten toimintaa, tunnelmia sekä tunteita. Haastattelut antoivat varmasti tietoa enemmän kuin havainnointi, mutta ilman havainnointia haastattelutkaan eivät olisi olleet niin ymmärrettäviä ja ehyitä. Haastattelujen painoarvo on varmasti noin puolet koko tiedonkeruusta, havainnoinnille ja tutkimuspäiväkirjalle jää silloin yhteensä se toinen puoli koko empiirisen aineiston keruusta.

Koen kaikilla aineistonkeruu menetelmillä olleen oma roolinsa tutkimukseni kannalta. Havainnointi auttoi ymmärtämään varsinkin tunteita, joita toimintatuokioiden aikana näin. Ikäihmiset kertoivat tunnelmistaan ja tunteistaan, mutta vasta tutkimuspäiväkirjan merkintöjä lukiessa sain kokonaiskuvan tapahtumista.

5.2 Havainnointi aineiston keruun menetelmänä

Havainnointi on tutkimuksen kohteen objektiivista tarkkailua ja muistiinpanojen tekemistä tehdyistä havainnoista. Se on yksi yleisesti käytetty aineistonkeruu menetelmä kvalitatiiviseen tutkimukseen. (Metsämuuronen 2006, 117.) Havainnoinnin tarkoitus on tuottaa sellaista tietoa, mitä haastatteluissa ei saada esille. Se kertoo todellisuudesta enemmän, - mitä todella tapahtuu ja mitä tutkija havaitsee. Esimerkiksi sillä saadaan tietoa ihmisten todellisesta toiminnasta, toimivatko he oikeasti kertomansa mukaan. Havainnoinnin etuna on, että sillä saadaan välitöntä, suoraa tietoa yksilön ja ryhmän toiminnasta luonnollisessa ympäristössä. Havainnointi toimii erinomaisesti tiedon keruun menetelmänä juuri vaikutusten tutkimisessa. Havainnointi saattaa kuitenkin häiritä jonkin verran kohdetta ja jopa muuttaa tilanteen kulkua. Edellä mainitusta huolimatta sen käyttö tuo mielenkiintoista lisätietoa tutkimukseen. (Hirsjärvi & Kumpp. 2009, 212–214.)

Havainnoinnin lajeja on useita, ääripäävät ovat systemaattinen havainnointi ja osallistuva havainnointi. Havainnointi voi olla hyvin tarkasti jäsenneltyä tai se voi olla luonnolliseen toimintaan mukautunutta. Kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmänä käytetään usein osallistuva havainnointia. Havainnoijan rooli määrittää myös havainnoinnin luonnetta. Tutkija voi olla selkeästi ryhmän jäsen ja toimia mukana ryhmässä tai hän tarkkailee ryhmän toimintaa täysin ulkopuolisena. Tutkija voi

osallistua ryhmän toimintaan vapaasti tilanteen mukaan tai osallistua sovitusti ryhmän toimintaan. (Hirsjärvi & kumpp. 2009, 214–215.)

Osallistuva havainnointi on läsnä olevaa havainnointia, ja sitä suoritetaan havainnoitavien omilla ehdoilla. Tutkija osallistuu ryhmän toimintaan ja voi esittää samalla kysymyksiä ryhmän jäsenille. Tavoitteena on oppia tuntemaan havainnoitava ryhmä mahdollisimman hyvin. (Hirsjärvi & kumpp. 2009, 216–217.) Toisaalta tutkijan on myös tunnettava tutkittavien kieli ja toiminnot riittävän hyvin voidakseen havainnoida tapahtumia tutkittavien omista lähtökohdista (Metsämuuronen 2006, 117).

Havainnointimenetelmä opinnäytetyössäni on osallistuva havainnointi. Osallistuin kaikkien ryhmien toimintaan ja samalla havainnoin ryhmän jäsenten tunnelmia ja reaktioita. Koin ymmärtäväni ryhmiä enemmän, kun osallistuin toimintatuokioihin. Ryhmien toiminnasta ja aikatauluista kuulin Kulttuurista muistoja – hankkeen työntekijältä ja hänen kanssaan sovimme ne ryhmät, joihin lähtisin havainnoimaan.

Havainnointikerrat tehtiin alkukesästä 2013. Ryhmät olivat jo lopettelemassa toimintaansa ennen kesäloman alkua. Havaintoja tehdessäni paneudun lähinnä ryhmistä saamaani tunnelmaan ja toimintaan, lisäksi pohdin myös ryhmädynamiikkaa. Ryhmädynamiikassa tarkastelen miten ryhmä vaikuttaa työskentelyyn, miten eri yksilöt näyttävät kuuluvan ryhmään ja mitä yksilöt ryhmältä haluavat (Saariaho, 2012).

Ensimmäinen havainnointikerta oli kesäleirillä. Leirille oli ilmoittautunut mukaan yhdeksän ikäihmistä, joista kaksi oli miehiä. Hankkeen järjestämä leiri oli kolmipäiväinen tapahtuma, johon osallistuin keskimmäisenä päivänä, torstaina. Kulttuurista muistoja – hankkeen roll-up; issa ollut runo kertoi paljon leirin toiminnasta:

Tanssit parhaimmat, yhteislaulut raikuvat, jaetut tarinat, runoista rakkaimmat.

Maalaukset kauneimmat, kädet niin taitavat.

Vanhuus on kauneus. Muistot ne, joita on.

Kohtaamisen voimavarat, joka kantaa.

(Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry, Kulttuurista muistoja – hanke 2013)

Toinen havainnointikerta oli runoryhmässä, joka vietti viimeistä kokoontumistaan ennen kesälomaa. Paikalla oli kaikkiaan seitsemän henkeä, joista kaksi oli miehiä.

Ryhmässä oli mukana tuttujakin ikäihmisiä, osan heistä olin tavannut jo aiemmin leirillä.

Viimeinen varsinainen havainnointi tapahtui ryhmässä, joka tutki ja digitalisoi vanhoja valokuvia ja keräsi kuvien tarinoita jälkipolville. Mukana oli kaikkiaan yksitoista ikäihmistä, joista kolme oli miehiä. Tämä ryhmä kokoontui viettämään museopäivää erään ryhmäläisen vanhalle kotipaikalle. Tässä ryhmässä oli mukana myös muutamia työikäisiä, jotka olivat lähteneet seuraksi tutustumaan vanhoihin esineisiin.

Pidin tutkimuspäiväkirjaa havainnoistani kenttäpäivien aikana. Huovinen (2007, 106–108) pitää tutkimuspäiväkirjan käyttöä yhtenä tapana kerätä empiiristä aineistoa tutkimukseen. Tällöin tutkija kirjoittaa havainnot muistiin päiväkirjaan. Aineistoa kerätään järjestelmällisesti esimerkiksi teemoittain. Päiväkirjamuistiinpanot tutkija kokoaa omiin kategorioihin osatakseen kiinnittää tutkimusongelman kannalta tärkeisiin seikkoihin huomiota. Tutkija voi jäsenellä ajatuksiaan ja hahmottaa työtään päiväkirjan avulla. Teksti päiväkirjaan on samalla ensimmäinen hahmotelma lopullisesta tutkimuksesta. Muistiinpanoja voi tapahtumien lisäksi tehdä tutkimuksen etenemisestä, tunnelmista ja omista vaikutelmista. Toimintatuokion jälkeen on hyvä kirjoittaa havainnot heti ylös, samoin kun oivallukset ja omat päätelmät.

Päiväkirjan käytön koin erittäin hyödylliseksi raportointia ajatellen. Sitä lukiessani saatoin pala takaisin tapahtumiin ja päästä samaan tunnelmaan, kuin aito tilanne aikanaan oli. Tutkimuspäiväkirjaa käytin kolmen asian tarkasteluun. Niitä olivat: ryhmien

- toiminta,
- tunnelma sekä
- ryhmädynamiikka.

Kirjasin kokemani sekä havainnointikertojen että haastattelujen jälkeen heti ylös, joko paikan päällä tai kotiin saavuttuani. Tarkensin kesän aikana päiväkirjamerkin-
töjä litterointia tehdessäni, kun jokin tapahtuma tai tunnelma palautui mieleeni haastateltavien tarinoita kuunnellessani. Tutkimustulokset – osiossa (luvut 6) näkyy havaintojani tunnelmien kuvauksissa ja niitä on kirjattu jopa melko suoraan tutkimuspäiväkirjani merkinnöistä. Toimintatuokiot, sekä tilanteiden tunnelmat olivat tallentuneet hyvinkin tarkasti päiväkirjaani. Näin ollen käytin päiväkirjaa, kuten

Huovinen (2007, 106) kuvaa, osana empiirisen osuuden tiedon keruuta ja tallentamista.

Suurin huoli havainnoidessani ja tunnelmia tallentaessani päiväkirjaan oli pelko kirjaamisen vaikutuksesta ryhmän toimintaan. Varsinkin kesäleirillä koin kirjaamisen haasteelliseksi. Kirjaamista oli kuitenkin pakko tehdä ryhmätoiminnan aikana, koska olin havainnoimassa toimintaa liki kymmenen tuntia. Yhden päivän aikana oli paljon erilaisia toimintatuokioita. Tunnelmat ja tunteiden kirjo myös vaihtelivat paljon päivän aikana toiminnan myötä. Kukaan ei näyttänyt häiriintyvän kirjaamisestani.

Lukiessani tutkimuspäiväkirjaa raportin kirjoittamista varten, saatoin oivaltaa tuoki-oissa tapahtuneita asioita selkeämmin, silloin niitä katsoi uudelleen, tavallaan ulkopuolisena. Esimerkiksi juuri ryhmädynamiikkaa oivalsin selkeämmin, kun asioita mielti dokumenttien äärellä, etäämmältä.

5.3 Teemahaastattelu aineistonkeruu menetelmänä

Toisena aineistonkeruumenetelmänä minulla olivat haastattelut. Haastattelin kaikista kolmesta havainnoimastani toimintaryhmästä yhteensä kymmenen ryhmäläistä. Haastattelut täydensivät havainnointeja. Myös laadullisia haastatteluja voidaan kerätä monella erilaisella haastattelumenetelmällä: on mahdollista tehdä yksilöhaasteluja, parihaastatteluja tai ryhmähaastatteluja (Metsämuuronen 2006, 111). Tein opinnäytetyöhöni ryhmähaastatteluja. Huolimatta siitä, haastatellaanko yhtä tai useampaa henkilöä, haastattelut toteutetaan usein teemahaastatteluina. Teemahaastattelu on joustava tapa tehdä tutkimusta, siksi näenkin sen sopivan parhaiten myös omaan opinnäytetyöhöni yhdeksi aineistonkeruu menetelmäksi. (Metsämuuronen 2006, 112). Teemahaastattelu etenee teemoittain, mutta teemojen järjestystä voi haastattelun aikana muuttaa. Tutkijan tehtävä on huolehtia kaikkien teemojen läpikäymisestä jokaisen haastateltavan kanssa. Teemahaastattelun tärkeimpiä ominaisuuksia ovat keskustelevuus, joustavuus ja vuorovaikutuksellisuus. (Perttula 2011.)

Haastateltavat voivat edetä teemoissa itselleen tärkeässä järjestyksessä. Kysymykset voivat olla suosituskysymyksiä ja kysymysalueet pääpiireiteissään määritellyjä. Tutkijan tehtävä on ohjata teemoja ja syventää haastattelua lisäkysymyksillä.

Teemahaastattelu tuottaa laajan ja syvällisen tutkimusaineiston. Teemahaastattelu on aika työläskin tapa kerätä aineistoa, muun muassa aineiston litterointiin, eli nauhoitettujen haastatteluiden puhtaaksi kirjoittamiseen sekä analysointiin kuluu runsaasti aikaa. Litteroimiseksi kutsutaan nauhoitettujen keskustelujen kirjoittamista auki sanasta sanaan. (Metsämuuronen 2006, 115.)

Fokusryhmähaastattelussa eli ryhmähaastattelussa haastateltavia on joko kaksi tai useampi kerralla. Ryhmähaastatteluissa ihmiset ovat usein rennompia ja luontevampia kuin yksilöhaastatteluissa. Ryhmähaastattelussa haastateltavat saattavat keskusteluissa tuoda esille asioita, joita tutkija ei ehkä olisi osannut kysyä. Fokusryhmähaastattelu on mielenkiintoinen ja nopea tapa kerätä aineistoa. Sen etuna voidaan pitää ryhmän tuomia uusia näkökulmia ja ideointia yksilöhaastatteluun verrattuna. Fokusryhmähaastattelun etenemiseen vaikuttaa silti aina ryhmädynamiikka ja se vaatii tutkijalta ryhmäprosessin hallintaa. (Hirsjärvi & Kumpp. 2009, 211.)

5.4 Haastattelut opinnäytetyötä varten

Tässä kappaleessa käyn läpi haastattelujen tekemisen. Kysyin tutkimukseeni haastateltavia niistä paikoista, joissa kävin havainnoimassa hankkeen ryhmien toimintaa. Haastattelut sovittiin havainnoitavien ryhmien kanssa aina paikan päällä. Kokosin jokaisesta ryhmästä kaksi tai kolme haastateltavaa, fokusryhmiä tuli kaikkiaan neljä ja jokaisessa ryhmässä oli yksi mies. Yhteensä haastateltavia oli siis kymmenen ikiäimistä, neljä miestä ja kuusi naista. Mukana oli yksi pariskunta. Haastattelut toteutettiin kolmella eri paikkakunnalla.

Teemahaastattelukysymykset (Liite 2) pyrin rakentamaan niin laajoiksi, että tietoa kertyisi mahdollisimman runsaasti. Kysymyksiä oli kaikkiaan seitsemäntoista (17). Haastattelurungon kysymykset voidaan jakaa kuuteen (6) ryhmään. Ensimmäiset neljä kysymystä olivat henkilökohtaisia kysymyksiä, joista kahdella ensimmäisellä pyrittiin avaamaan keskustelua. Seuraavat kysymykset koskivat hankkeen merkityksestä ikäihmisten kulttuuriharrastustoimintaan.

Kolmannen ryhmän kysymyksillä haettiin vastausta ikäihmisten kulttuuripalvelujen käyttöön. Yhteisöllisyydestä ja yksinäisyyden kokemisesta kysyttiin neljän kysymyksen patterilla. Yksi kysymys haki vastausta siihen, millaiset ihmiset tulevat

mukaan Kulttuurista muistoja – hankkeen kaltaiseen toimintaan. Viimeiset kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, joiden tarkoitus oli mahdollistaa ikäihmisille tärkeiden teemojen esiintulo.

Haastattelut tehtiin kesä- ja heinäkuun 2013 aikana. Kaikkien kymmenen haastateltavan ikähaarukka oli 58- 72 – vuotta. Ensimmäinen haastattelu toteutettiin 18.6.2013 klo 10.00 ulkona erään kesäteatterin lavasteissa. Haastateltavia oli kaksi, mies ja nainen. Haastateltavat olivat mukana Kulttuurista muistoja – hankkeen yhdessä runoryhmässä. Ensimmäisen haastattelun jälkeen korjasin haastattelu-kaavaketta. Lisäsin kysymyksiin taidetyöskentelyä koskevan kysymyksen (kysymys no: 8, liite 2), jota kysymyskaavakkeessa ei ollut ennestään. Olin kyllä kysynyt sitä jo ensimmäistä haastattelussa ja koin kysymyksen oleelliseksi tutkimustani ajatellen. Halusin kysyä millainen vaikutus taidetyöskentelyllä ja kulttuurin tuottamisella on haastateltavien elämässä.

Toinen haastattelu tehtiin samassa paikassa, nyt sisätiloissa. Kokoonnuimme kahvion pöydän ääreen 19.6.2013 klo 12. Tässä ryhmässä oli mukana kaksi naista ja yksi mies, jotka olin tavannut hankkeen järjestämällä kesäleirillä. Kolmas haastattelu tehtiin toisella paikkakunnalla 27.6.2013 klo 10. Tähän haastatteluun osallistui jälleen yksi mies ja yksi nainen. Nämäkin haastateltavat tapasin ensimmäisen kerran kesäleirillä.

Viimeinen, eli neljäs ryhmä kokoontui haastatteluun 1.7.2013 klo 12 eräälle nuorisoseuralle. Tämän ryhmän haastateltavat kysyin mukaan tutkimukseen tavatesamme museopäivänä. Haastateltavia oli paikalla kolme, yksi mies ja kaksi naista. Nuorisoseuralalla oli iso remontti meneillään, joten haastattelu tehtiin kahvion puolella.

Olin tyytyväinen, että haastateltaviin löytyi myös miehiä jokaiseen ryhmään. Haastattelut olivat hieman erilaisia, kuin olin odottanut. Haastateltavani vastasivat suurimmaksi osaksi kysymyksiini yksilöinä, ryhmän vaikutusta vastauksiin en juuri havainnut. Dialogia, eli vuoropuhelua, jossa osallistujat varsinaisesti pohtivat tai kyseenalaistavat näkemyksiään, oli yllättäen vähemmän kuin olin oletanut (Kaukkila & Lehtonen 2008, 37). Myös Arto Rautajoki (2009, 344) on havainnut saman. Hän näkee fokusryhmähaastattelun yksilöhaastattelua vuorovaikutuksellisempänä, mutta ei ole itsestään selvää, että haastateltavat varsinaisesti keskustelevat haastatteluissa keskenään, vaikka he saattavat viitata toistensa kommentteihin.

Mielestäni haastattelutilanteessa vain yksi ryhmä kävi keskinäistä dialogista keskustelua ja haastattelijan rooli oli keskustelun kulussa silloin vähäisempi. Keskustelu soljui enemmän omalla painollaan ja ryhmä vaihtoi mielipiteitä pohtimatta haastattelutilannetta. Tämän ryhmän jäsenet nauttivat kokemusten jakamisesta. Lähes kaikki haastatteluryhmässä tunsivat toisensa. Tähän ryhmään tuli kuitenkin mukaan myös haastatteluun vieraampi jäsen. Ryhmän hyvät vuorovaikutustaidot ja aito kiinnostus toisia kohtaan näkyivät tavassa ottaa vieras mukaan keskusteluun.

Haastattelutilanteet pyrin luomaan mahdollisimman rennoiksi ja häiriöttömiksi. Haastateltavat saivat itse valita haastatteluympäristön ja paikan. Huolehdin tilanteen rauhallisuudesta sekä tekniikan toimivuudesta. Rennolla ja lyhyellä tutustumisella ennen haastattelun alkua pyrin viestimään luottamuksellisesta ilmapiiristä. Vaikka haastattelujen alut jännittivät ikäihmisiä, löysivät haastateltavat helposti luottavaisen tunnelman haastattelujen aikana. Itse haastattelut kestivät kaikkiaan 49–76 minuuttia.

Haastattelut nauhoitettiin ja sen jälkeen keskustelut litteroitiin tiedostoiksi. Litteroinnin merkitys näkyy siinä, että haastattelijalla on mahdollisuus ymmärtää miten haastateltavat jäsentävät omaa puhettaan. (Metsämuuronen 2006, 88.) Fokuserhmähaastattelun litterointi oli helpompaa, kun olin ajatellut. Litteroidessa saatoinkin kokea haastattelutilanteen uudelleen. Ilman litterointia keskusteluista olisi myös päässyt unohtumaan suuri osa. Voimakas pohjanmaan murre asetti silti haastatteleuille välillä omat haasteensa.

Tutkijan roolini oli haastattelutilanteessa olla osallisena tutkimuksessa, johtaa sitä mutta ei johdattele haastateltavia. Toisin sanoen minun haastattelijana oli kuunneltava tarkasti haastateltavaa, mutta ei antaa vastauksia haastateltavalle. Haastattelutilanteen tulisi olla luonteva ja haastattelijan tulisi pystyä tukemaan haastateltavia tuokion aikana. Rento ilmapiiri ja hyvä tilannetaju auttavat haastattelijaa hyvään tulokseen aineiston keruussa. (Perttula 2011.) Haastattelijan on syytä varautua puheliaisiin sekä hiljaisiin haastateltaviin. Haastattelutilanteiden pituutta on ennakolta vaikea määrittellä. (Hirsjärvi & Kumpp. 1996.)

Haasteena on pystyä tutkijana syventämään ja laajentamaan vastauksia haastattelun aikana. Haastattelija ottaa haastattelun aikana avainsanoista kiinni ja lähtee niiden kautta syventämään teemoja. Haastatteluja oli todella hauska tehdä. Koin

kuitenkin suurta vastuuta siitä, että haastattelijana en johdattele keskustelua tai anna vastauksia kysymyksiin. Haastattelujen syventäminen lisäkysymysten avulla oli helppoa ja antoi paljon hyvää materiaalia opinnäytetyöni empiiriseen osuuteen.

5.5 Aineiston analysointi kvalitatiivisessa tutkimuksessa

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistoin analysointitapoja on useita, mutta karkeasti ne voidaan jakaa kahteen lähestymistapaan. Ensimmäinen on selittämiseen pyrkivä tapa analysoida tutkimusaineistoa. Sitä käytetään pääasiallisesti tilastollisissa analyysissä ja päätelmien teossa. Toinen tärkeä lähestymistapa on ymmärtämiseen pyrkivä, sitä käytetään laadullisessa analyysissä ja päätelmien teossa. Näistä tavoista valitaan omaan tutkimukseen parhaiten soveltuva analyysitapa, joka tuo vastauksen tutkimusongelmaan. Tavallisimmat analyysimenetelmät ovat teemoitittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssianalyysi sekä keskusteluanalyysi. (Hirsjärvi & Kumpp. 2009, 224.)

Hirsjärvi & Kumpp.(2009, 221) toteavat lisäksi tutkimusaineiston analyysin, tulkinnan ja johtopäätösten olevan tutkimuksen ydinaluetta. Hyvin onnistunut tutkimusprosessi on kiinteä rakennelma. Analyysivaiheessa tutkija saa vastauksia tutkimusongelmaansa. Analysoidessaan tutkimusaineistoa tutkija saattaa jopa havaita, miten ongelman olisi oikeasti kannattanut asettaa.

Sisältöanalyysissä voidaan käyttää jaottelua, jossa on seitsemään eri vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa tutkija perehtyy aineistoon, eli herkistyy aineistolle ja oppii tuntemaan tutkimusaineiston hyvin. Seuraavaksi tulee ajattelutyö, joka on aineiston sisäistämistä ja teoretisointia. Kolmannessa vaiheessa aineisto luokitellaan ja teemoitellaan. Seuraavana on tutkimustehtävän ja käsitteiden täsmennys. Tämän jälkeen tutkija voi tarkastella ilmiöiden esiintymistiheyttä ja löytää poikkeamat. Kuudentena tehtävänä tutkijalla on aineiston ristiinvalidointi, eli saatujen luokkien puoltaminen ja horjuttaminen kerätyn materiaalin avulla. Viimeinen vaihe on siirtää työ suurempaan kontekstiin, eli tutkia sitä yleisemmin suuremmassa tarkastelukehikossa. (Syrjäläinen 1994, 90.)

Opinnäytetyöni tuloksia analysoin teemoittain ja yhtäläisyyksiä etsien. Lopullinen tutkimuskysymysten asettaminen, samoin kuin teoreettinen viitekehys, valmistuivat lopulliseen muotoon vasta empiirisen aineiston valmistuttua.

Litteroituani ja luettuani tutkimusaineiston useita kertoja saatoinkin löytää ne teemat ja yhtäläisyydet, joita työhöni halusin nostaa esille. Jokaisen ryhmän haastattelu painotti hieman eri tavalla asioita ja jokaisesta ryhmästä nousi juuri kyseiselle ryhmälle tärkeitä asioita. Aluksi merkitsin eri koodeilla kaikista ryhmistä nousseet asiat ja lopuksi kokosin erityisen tärkeänä nähdyt asiat yhteen.

Tuloksista löytyviä teemoja olivat hankkeen tuoman yhteisöllisyyden merkitys, ikäihmisille tärkeitä yhteisöt, kulttuurin käyttö ja taidetyöskentely sekä hankkeen toimintaryhmiin osallistuvat ikäihmiset. Kuvaan teemoista kaikille yhteisiä kokemuksia. Teemat vastaavat kukin osaltaan tutkimuskysymyksiin. Pyrin käymään läpi mahdollisimman tarkasti myös ryhmistä nousseet asiat, kuten talkooperinteen yhteisöllisen ja uuden oppimisen merkityksen sekä murteen säilymisen.

Tutkimustulokset kokosin edellä kuvattujen teemojen mukaan, yhtäläisyyksiä etsien ja ne kirjoitettiin tuloksiksi. Sen jälkeen pohdin vielä kerran haastateltujen kertontaa ja laitoin tulokset selkeämmin otsikoiden alle sekä tein yhteisöllisyyden ja taidetyöskentelyn merkityksestä kuvion johtopäätös-osioon. Kuviot helpottavat nähdäkseni tulosten lukua ja käsittelyä. Kuvion käyttö visualisoi tutkimustuloksia ja sen kautta on helpompi nähdä suurempia kokonaisuuksia (Metsämuuronen 2006, 125). Aineiston analysointiin kuuluu myös yhteyksien tarkastelu, tarkastellaan mitkä asiat ovat yhteydessä toisiinsa.

5.6 Laadullisen aineiston raportointi

Kvalitatiivisen tutkimuksen voi raportoida monella eri muodolla. Se voi olla esimerkiksi tieteellinen tuotos tai artikkeli. Sen voi myös raportoida luovalla tavalla, esimerkiksi tarinan tai romaanin muodossa. Tärkeää on kuitenkin pystyä kuvaamaan tutkimuksen kulku. Tutkijan on osoitettava lukijalleen mistä tieto on peräisin ja miten luotettavaa se on. (Metsämuuronen 2006, 131–132.)

Laadullisen tutkimuksen merkittävä elementti on kieli, joka toimii ilmaisun välineenä. Kielellä ilmaistaan merkitystä, se jäsentää, kuvailee sekä määrittelee tutkimuk-

sen kohdetta. Ilmaisujen merkitys korostuu varsinkin tutkimuksessa, joissa tutkijan läsnäolo näkyy tutkimuksen raportoinnissa. Raportissa näkyvät tutkijan perehtyneisyys, jäsentely- ja esittämiskyky, luovuus sekä perustelutaito. Raporttia kirjoitettaessa on osattava huomioida raportin lukijat. Yleensä raportti kiinnostaa oman tieteenalan yhteisöjä ja lukijoilla on käsitteet sekä perusasiat hallussa. (Hirsjärvi & Kumpp. 2009, 240; Raportoiminen 2013, [viitattu 30.5.2013].)

Tutkimustulokset raportoin teemoittain, yhtäläisyyksiä etsien. Raportoinnissa olen pyrkinyt osoittamaan toiminnan merkityksen ja tunnelmat tapahtumille valittujen ilmaisujen kautta. Raportoinnille merkittävä väline on kieli. Tekstin jäsentelyn, otsikoinnin ja kielellisten ilmaisujen tulee vastata tieteellisen julkaisun vaatimuksiin. (Hirsjärvi & Kumpp. 2009, 240; Raportoiminen 2013, [viitattu 30.5.2013].)

Raportoinnilla pyrin vastaamaan niihin tutkimusongelmiin, jotka opinnäytetyölleni olen asettanut. Raportin kirjoittaminen on asioiden, tilanteiden, toiminnan ja tapahtumien kuvaamista teemojen kautta. Raportoin haastattelujen ja havaintojeni tulokset, jotka löytyvät tutkimuspäiväkirjastani, mahdollisimman aidosti. Kuvaan hankkeen tuomaa yhteisöllisyyttä ja sosiaalista pääomaa, mutta myös muita ikäihmisille tärkeitä yhteisöjä.

Käytän raportoinnissa runsasta kieltä sekä maalailevia laatusanoja, eli adjektiiveja. Taidetyöskentelyn merkitys avautuu paremmin laatusanoja käyttämällä. Taide-työskentelyssä kohdataan paljon tunteita ja niiden vuoksi myös kerrontaan tulee värikkyttä. Kielen runsaus tulee osaksi tutkijan tavasta kirjoittaa, mutta myös ikäihmisten luomasta iloisesta tunnelmasta, runsaasta tunteiden kirjosta sekä keskusteluissa käytetystä kielestä. Tapaamani ikäihmiset käyttivät voimakasta murretta ja runsaita kieliasuja.

6 HAVAINTOJA HANKKEEN RYHMÄTOIMINNASTA

Tässä kappaleessa käyn läpi havainnoimalla kerättyjä tutkimustuloksia. Havainnoinnin tärkeät teemat olivat havainnointikertojen tunnelmat ja toiminta sekä ryhmädynamiikka. Haastattelutilanteiden havainnoinnit on kirjattu sisään seuraavan luvun tutkimustuloksiin. Käyn läpi havainnointikerrat yksi kerrallaan. Kirjasin havaintoja ryhmien toiminnasta kesäleirillä, runoryhmässä sekä museopäivänä, kesäretkellä. Havainnoinnin tulokset ovat tutkimuspäiväkirjastani.

Kesäleirin tunnelmia. Aloitin kesäkuussa 2013 opinnäytetyöni empiirisen aineiston keruun kesäleirillä (Liite 3, leirin nimi poistettu ilmoituksesta). Leiri on yksi Kulttuurista muistoja – hankkeen tapahtuma. Leirillä oli mukana yhdeksän eläkeläistä, paikalla oli yksi pariskunta. Leirille oli paikalla kaksi miestä. Minulla oli mahdollisuus osallistua yhtenä päivänä havainnoimaan leiriläisten tunnelmia. Jos päivää pitäisi kuvata yhdellä sanalla, se olisi onnellisuus. Leiriläisillä oli iloinen ja onnellinen tunnelma.

Leiriä veti Kulttuurista muistoja - hankkeen työntekijä, mutta mukana oli myös muita luennoitsijoita. Ohjelmassa oli esimerkiksi aivojumppaa, liikuntaa ja lauluja. Aivoluennon jälkeen käytiin läpi erilaisia muistitehtäviä. Ryhmäläiset muokkasivat innokkaina muistitehtävää omansa näköiseksi. Ryhmälle luettiin elokuvien nimiä, joista aina toinen sana oli jätetty pois, esimerkiksi Katariina ja ... (Munkkiniemen kreivi), Rosvo ... (Roope). Ryhmä tunnisti helposti kaikki elokuvat ja he lauloivat tunnusmelodian tunnistamisensa jälkeen.

Vaikka tehtävään ei alun perin kuulunut laulua, käyttivät ryhmäläiset tilaisuuden hyväkseen ja lauloivat. Tunnelma salissa oli suorastaan riehakas laulujen aikana. Laulut liittyivät oleellisesti näiden ikäihmisten nuoruuteen ja muistoihin. Laulujen sanoista ja tunnelmista jokainen näytti ammentavan voimaa. Tästä tuokiosta tuli hyvin merkityksellinen itselleni, sain nähdä musiikin ja laulun voiman hyvin konkreettisesti.

Ryhmälle oli myös varattu paljon aikaa taidetyöskentelyyn leirin aikana. He saivat piirtää ja maalata uusia tekniikoita kokeillen. Torstaina jatkettiin edellisenä päivänä aloitettua teemaa ”Käsiemme tarinat”. Leirillä opetettiin uutta lähestymistapaa omiin tuotoksiin. Tavoitteena oli madaltaa taidetyöskentelyn aloittamisen kynnystä

ja opettaa ikäihmisiä päästämään aloittamisen esteistä irti. Leiriläiset olivat onnellisia, kun esimerkiksi ”onnen siemenen” avulla opetettiin piirtämään silmät kiinni sekä tulkitsemaan omia töitä. Hiilipiirroksen tekeminen silmät kiinni tai musiikin rytmisissä piirtäminen vapautti työskentelemään ilman onnistumisen paineita. He kuvasivat tekemisen riemua ilmaisuilla: ”Mitkään rajat ei estä”, ”Ei tartte vartioora ittiänsä” ja ”Rohkaisevaa”. He kiittivät ohjaajaa sallivuudesta ja kuvasivat tunnetaan ”ilona, onnena ja rauhana”.

Kaikessa työskentelyssä leirillä näkyi, miten ikäihmiset kantavat elämänsä historiaa koko ajan mukanaan. Keskusteluissa tuli hyvin esille arjen yhteisöllisyys ja läheisten ihmisten merkitys. Myös kuolleet läheiset otettiin mukaan arjen yhteisöön. Tunnelma oli ryhmässä hyvin lämmin ja huumorilla höystetty. Kaikki uskalsivat ottaa ryhmään osaa ja lähteä mukaan välillä vaikeiltakin tuntuviin tehtäviin.

Leiriläiset tutustuivat ja oppivat luottamaan toisiinsa hyvin nopeasti. Kävimme tutustumassa päivän lopuksi vielä Jussin Viinitilaan. Matkalla ryhmäläiset kertoivat vitsejä, nauroivat ja pitivät aidosti hauskaa. Itselleni oli pieni yllätys, että kaikki leiriläiset sopivat niin hyvin yhteen, ryhmäytyminen oli tapahtunut nopeasti eikä kukaan näyttänyt jäävän ulkopuoliseksi.

Keskusteluun tuli välillä myös seksuaalisia sävyjä, kun miehet flirttailivat ryhmän naisille ja kertoivat vitsejä. Seksuaalissävytteinen flirttailu ja keskustelu tuottivat mielihyvää, kun vastapuoli koettiin mielenkiintoiseksi ja puoleensavetäväksi. (Väisälä 2011, 70). Sosiaalinen - ja seksuaalinen aktiivisuus kulkevat ikäihmisten elämässä usein rinnakkain. Ikäihmisten seksuaalista käyttäytymistä säätelee hänen oma asenteensa. (Ryttyläinen & Valkama, 118–119.) Seksuaalisviritteinen keskustelu piristi ryhmää ja siitä saatiin voimaa. Saatoin helposti nähdä, miten naiseus ja miehisuus pääsivät keskustelussa upeasti esille.

Runoryhmä. Tämä ryhmä oli hieman erilainen kun leirillä kohtaamani ryhmä. Ryhmän jäsenet tunsivat toisensa ja olivat työskennelleet yhdessä jo vuoden. Kesän viimeiseen tapaamiseen oli saapunut seitsemän ikäihmistä, mukana paikalla oli kaksi miestä. Ryhmäläiset harjoittelivat, kirjoittivat ja lausuvat runoja yhdessä. Runoryhmä oli työstänyt esimerkiksi oman runoilan. Tuotos on mielestäni kunnioitettava, kun ottaa huomioon, että ryhmä oli esittänyt tapahtumassa myös omia runojaan.

Ryhmässä oli hyvä ja lämmin henki, kaikilla oli hauskaa yhdessä. Keskittyminen oli kuitenkin nyt runoissa. Hyvin pian tervehdysten jälkeen keskustelu meni runoihin, ja runoiltaan. Kaikki olivat tyytyväisiä onnistumiseensa ja illan saamaan palautteeseen. Ryhmäläiset pohtivat ja analysoivat hyvin tarkasti omaa ja toisten esityksiä, onnistumisia sekä esitysten vaikeita paikkoja. Ryhmän vetäjän antamaa palautetta arvostettiin, sitä kuunneltiin ja siitä pyrittiin ottamaan oppia. Ohjaaja oli opettanut heitä luomaan jonkin tarinan runon taustalle, silloin he eivät olisi lavalla esiintymässä yksin, vaan joku henkilö kertoisi tarinaa yleisölle heidän kauttaan.

Keskusteltaessa runoillasta tuli esille, että se oli ollut hieno kokemus. Yleisö oli elänyt esityksessä mukana ja ryhmä oli saanut yleisön reaktiosta lisää voimaa esiintymiseensä. Erityisesti yleisön katseet ja nauru sekä aplodit olivat jääneet hyvin mieleen. Runoryhmäläiset puhuivat siitä, miten yleisö tuntuu iholla ja reflektoivat yleisön esitykseen tuomaa energiaa. Tavallaan he elivät uudelleen sen kokemuksen keskustellessaan, kaikkien kasvoille nousi onnellinen hymy ja posket puneltuivat sitä kokemusta muisteltaessa.

Tällä ryhmällä oli hyvin vilkas vuorovaikutus keskenään ja innostuttaessa puhuttiin jopa päällekkäin. Tässäkin ryhmässä puhuttiin paljon tunteista ja niiden kokemisesta, mutta nyt ne liittyivät esittämiseen ja vuorovaikutukseen yleisön kanssa. Runoryhmässä on spontaaniutta ja esiintymisen halua. Sain olla heidän yleisönä ja kunniavieraana, kun runoja esitettiin yksi toisensa jälkeen. Kaikki kunnioittivat runoan ja sen tunnelmaa esityksissään. Samalla he harjoittelivat esiintymistä ja kertoivat ryhmän toiminnasta. Ryhmä oli hyvin vieraanvarainen, koin kuuluvani heti joukkoon. Ohjaajan tarvitsi vain pyytää esiintymään, niin kaikki lähtivät heti mukaan.

Päällimmäisenä runoryhmästä jäi hyvin luova tunnelma. Ryhmällä oli halua ja potentiaalia vaikka millaisiin esityksiin. Sen lisäksi, että ryhmäläiset halusivat itse esiintyä, he myös halusivat tuottaa iloa esityksillään muille. Tämä ryhmä kunnioitti toisiaan, luotti toisiinsa ja tuki toisiaan. Kaikki olivat hyvin kannustavia ja kiittelivät toistensa esiintymistä. Myös rakentavaa kritiikkiä annettiin ja yhdessä mietittiin ryhmän kesken, millaisia asioita kenenkin esitykseen voitaisiin liittää runon elävöittämiseksi.

Museokierros, kesäretki. Kolmas havaintokohteeni oli ryhmä, joka vietti museokierrosta ja kesäretkeä. Paikalla oli kaikkiaan yksitoista ihmistä, joista neljä oli

miehiä. Ryhmä kerää ja tallentaa vanhoja valokuvia digitaaliseen muotoon. Lisäksi he keräävät muistiin kuvien tarinoita. Tarkoitus oli ollut kerätä kylän historiaa säilytettäväksi jälkipolville. Myöhemmin valokuvista mahdollisesti tehtäisiin kuvakirja kylän henkilöistä ja historiasta. Tapasin ryhmän eräällä nuorisoseuralla. Ryhmä oli sopinut museokierroksesta läheisessä maalaistalossa, jossa oli säilytetty vanhoja esineitä yli sadan vuoden ajalta, aina 1800-luvun puolelta.

Tämä ryhmä oli kahta edellistä ryhmää hiljaisempi. Ryhmässä oli läsnä hyvin rauhallinen ja tynni tunnelma. Kaikki kunnioittivat selkeästi toistensa osaamista ja tietämystä sekä kuuntelivat toistensa tarinoita. Ryhmä koettiin hyvin tärkeänä ja toimintaa pidettiin hyvänä. Tunnelma oli aidon museokierroksen kaltainen, ihmiset kulkivat pareittain ja pienissä ryhmissä keskustellen. He eivät olleet niin selkeästi yhtenäinen ryhmä, kun kaksi edellistä ryhmää olivat olleet. Yksi ryhmän rouvista omisti paikan ja hän toimi oppaana ja kertoi tavaroiden alkuperästä. Huomasin ohjaajan roolin olevan vähäisempi tässä ryhmässä. Ohjaaja sai olla enemmän mukana ryhmän jäsenenä, ryhmän ollessa itseohjautuvampi.

Roolijako oli muutenkin erilainen muihin tapaamiini ryhmiin verrattuna. Joukossa oli muutama johtaja, jotka pitivät käytännön asioista huolta ja toimivat ryhmänvetäjinä. Mukana oli myös sivusta seuraajia, jotka olivat vain lähteneet mukaan katsomaan vanhoja esineitä. Ryhmä keskusteli vilkkaasti, mutta oli hajanaisempi. Yksilöt olivat itsenäisempiä, eikä heidän välillä näkynyt tunnesiteitä. Tästä havainnointikerrasta jäi sellainen vaikutelma, että tunnelmaan saattoivat vaikuttaa käymiemme paikkojen rajalliset tilat, ulkona liikkuminen sekä asiapitoinen aihe. Ryhmä valitsema tehtävä ei ole niinkään tunteisiin vetoava, vaan perustuu enemmän tietoon ja tiedon hankintaan.

Kysyessäni kirjan valmistumisesta, sen valmistumista vähän epäröitiin. Varsinainen kyläkirja oli valmistunut kymmenen vuotta sitten. Kyläkirjan kirjoittajat olivat nähneet suuren vaivan ja olivat tyytyväisiä tekemäänsä työhön. Ryhmä koettiin tärkeäksi kylälle ja yhdessäolosta nautittiin. Sain sellaisen vaikutelman, että tärkeämpää oli kokoontuminen ja yhdessä olo, kuin varsinainen tekeminen. Kuvien katselu vaikutti tärkeältä, kylän historian tunteminen sekä muistelu toivat hyvää oloa jäsenilleen.

Havainnointi kaikissa näissä ryhmissä oli hyvä kokemus. Ryhmät olivat erilaisia toiminnan ja ryhmädynamiikan kannalta, mutta ryhmät olivat jäsenilleen yhtä ar-

vokkaita. Havainnointi – tai haastattelutilanteissa ei juuri puhuttu ryhmädynamiikasta, mutta saatoin nähdä ryhmien jäsenten väliset suhteet sekä jännitteet. Näitä olin myös kirjannut tutkimuspäiväkirjaani.

7 IKÄIHMISET KULTTUURIA TUOTTAMASSA – LISÄÄ YHTEISÖLLISYYTTÄ ARKEEN

Tähän lukuun olen kerännyt teemahaastatteluiden tärkeimpiä tuloksia. Kolmasikäiset saivat itse kertoa miten he kokivat Kulttuurista muistoja – hankkeen tuoman yhteisöllisyyden elämässään. Kysyin luonnollisesti heidän kulttuuritottumuksistaan, millaisia kulttuuripalveluja he käyttävät tai oliko hanke mahdollisesti lisännyt palveluiden käyttöä. Taidetyöskentelystä ikäihmiset nostivat haastatteluissa esille muun muassa tekemisen ilon sekä oppimisen merkityksen myöhemmällä iällä.

7.1 Ikäihmisten odotukset hankkeen toiminnasta

Hanke aloitti toimintansa syksyllä 2012. Hankkeen alkuvaiheessa työntekijät olivat miettineet, miten eteläpohjalaiset nuorisoseurat saataisiin mukaan toimintaan. Kulttuurista muistoja – hankkeesta lähestyttiin nuorisoseuroja aluksi kirjeillä. Hankkeesta tiedotettiin paikallislehdissä ja monet haastateltavat olivatkin nähneet ilmoituksen. Joku nuorisoseuran vetäjästä oli kirjeen saatuaan laittanut maakuntalehteen ilmoituksen hankkeen alkamisesta paikkakunnalla. Hän oli lisäksi lähettänyt sähköpostia ja tehnyt soittoringin tutuille, mahdollisesti hankkeesta kiinnostuneille ikätovereille.

Haastattelun alussa kysyin, miten kukin haastateltava oli kuullut hankkeen toiminnasta. Ikäihmiset olivat tiedottaneet toisilleen hankkeen alkamisesta aina tavatessaan tuttuja, kuten yksi haastateltava asian ilmaisi: ”suusta suuhun – menetelmällä”. Moni oli saanut tiedon ryhmän alkamisesta esimerkiksi kaupassa tavatessaan innokkaita ja aktiivisia tuttujaan. Eräällä paikkakunnalla oli runoharrastuksen alkaminen ollut ryhmäläisille hyvin tärkeää ja paikkakunnalla tiedettiin jo runoja harrastaneita ikätovereita, joita haluttiin runoryhmään mukaan.

Minä kuulin siitä tänä keväänä, XXX mainitsi siitä ja se on yksi semmoinen harrastusalue, mitä en oo niin kovin paljon tehnyt, ja kun tykkään heittäytyä, niin ajattelin, että kokeillaanpa tätä. Rouva No1.

Hankkeen toiminta otettiin kaikkialla innokkaina vastaan ja ikäihmiset olivat tyytyväisiä juuri omaan ryhmäänsä. Kahdessa ryhmässä oman ryhmän toiminta myös

miellettiin parhaiten onnistuneeksi toiminnaksi hankkeessa. Tämä ajatus kuvaa mielestäni sitä tyytyväisyyttä, jota ikäihmiset kokivat oman ryhmän toiminnasta.

Millaisia odotuksia ikäihmiset sitten hankkeen toiminnalle olivat asettaneet? Odotukset jakautuivat kahteen päätyyppiin: yhteisölliseen ja uuden oppimiseen. Yhteisöllisyyden lisääntymisen liittyviä toiveita ikäihmiset kuvasivat esimerkiksi, että on kiva olla yhdessä, että on kiva porukka tekemässä tai että oppii tuntemaan uusia ihmisiä. Kaikki neljä haastateltua fokusryhmää ilmaisivat yhteisöllisyyden tärkeyden ja merkityksen odotuksista kysyttäessä.

--- jos me saarahan toinen toistansa tukia ja jos saarahan vielä sille viimeiselle kiarrokselle ilua ja rakkauren sanoja. Herra No 1.

Tavoitteena oli myös saada kylälle uudenlaista toimintaa, joka toisi tekemistä mahdollisimman monelle kylän ikäihmisille. Yksi haastateltavani kertoi, miten hän haluaisi saada kirjattua tietoa tuleville jälkipolville menneistä ajoista. Hänen mukaan nuoret eivät osaa edes kysyä asioita, ellei ole säilytetty jotakin muistoksi.

Mua on oikiastansa ajanu tähän sellaanen rakkaus tähän paikalliseen historiahan, mä oon sukututkija ja mä tykkään kerätä kaikkia vanahoja asioota ja muistoja ja se täytyy toteuttaa, että ne jäis vielä jälkipoloville jotenkin printattuna tai muuten. Sen takia, että ei ne lapset osaa eres kysellä mitään, että sitten niillä on, kun ne sitten on vähän vanahempia, niin niillä on mistä eres lukia. Rva No 5.

Toinen ryhmille asetettu odotus, uuden oppiminen, nousi myös jokaisessa neljäsässä ryhmässä esille. Uusien asioiden oppimiseen kytkeytyi selkeästi myös uudet kokemukset elämässä. Ihmiset haluavat haastaa itsensä vielä eläkeiässäkin oppimaan. Uuden oppiminen oli ryhmään liittymisen yksi tavoite, ikäihmiset kuvasivat sitä sanoin: haastaa itsensä, heittäytyä, oppia ja lähteä kokeilemaan jotakin uutta. Uuden oppiminen liittyi omien taitojen kartuttamiseen, yhdessä oloon, uusien asioiden kokemiseen, aktiivisuuteen omassa elämässä sekä muistin huoltamiseen. Ikäihmiset ovat huolissaan muistin säilymisestä, ja sen eteen oltiin myös valmiit tekemään töitä. Muistiharjoitukset koettiin hauskana tapana viettää aikaa yhdessä. Elämänikäisestä oppimisesta on enemmän luvun lopussa.

7.2 Ikäihmisten yhteisöllisyyden muodot

Opinnäytetyössäni tutkin ikäihmisille tärkeitä yhteisöjä sekä yhteisöllisyyttä tuovia piirteitä heidän elämässään. Haastatteluistani löysin kolmea merkittävää yhteisöä ikäihmisten arjessa. Tärkeimmäksi osoittautuivat luonnollisesti perhe ja läheiset. Seuraava ryhmä on harrastuspiirit, joiden merkitys oli solmituissa ystävyysuhteissa sekä ryhmään kuulumisessa.

Kolmas ryhmä, josta haastateltavani puhuivat, olivat naapurit ja tuttavat. Naapureihin oltiin yhteydessä, heistä pidettiin huolta ja heitä pyrittiin tukemaan arjen hyvinvoinnissa. Työssäni käyn läpi kaikki nämä kolme ikäihmisille tärkeää yhteisöä, mutta työni luonteen vuoksi keskityn ensimmäisenä harrastusryhmän tuomaan yhteisöllisyyteen.

Hankkeen merkitys yhteisöllisyyden lisääjänä. Kaikki haastateltavat olivat hyvin tyytyväisiä siihen tunnelmaan ja toimintaan, mitä Kulttuurista muistoja - hanke oli heille pystynyt tarjoamaan. Hankkeen ansiosta ikäihmiset kokivat liikkuvansa enemmän ja tekevänsä erilaisia asioita kuin ennen. Hankkeen toiminta oli tuonut lisää yhteisöllisyyttä ja sitä kautta sosiaalista pääomaa elämään. Kaikki haastateltavat kertoivat oman sosiaalisen elämän lisääntyneen ainakin jonkin verran hankkeen kautta.

Hankkeen puitteissa yhteisöllisyyttä olivat lisänneet ryhmät, joihin kuuluttiin. Kaikki haastateltavani olivat pysyneet hankkeen ryhmässä aina ensimmäisestä käyntikerästä asti. Uudenlainen toiminta otettiin kiitollisena vastaan ja kylä harrastustoiminnan säilymiseen pyrittiin vaikuttamaan aktiivisesti. Ryhmistä nautittiin, mutta sen lisäksi ikäihmisillä oli selkeä tarve vaikuttaa omaan elämäänsä. Henkistä vireyttä osattiin hakea kodin ulkopuolelta.

Kaikki haastateltavani olivat löytäneet hankkeen kautta itselleen sopivaa tekemistä ja harrasteryhmän. Kulttuurista muistoja – hanke oli jokaiselle myös tärkeä keino sosiaalisen pääoman lisäämiseen omassa elämässä. Ryhmistä saatiin paljon iloa ja jokainen ryhmä vastasi yksilön omia tavoitteita. Ikäihmiset kertoivat toivovansa sitä, että ryhmiä olisi paljon. Erityyppiset ryhmät ja toiminta mahdollistaisi laajan harrastamisen kylissä.

Kyllähän se on justihin tää sosiaalinen puali yleensä on näis kaikis --- Herra

No 2.

Näiden aktiivisten ikäihmisten yhteisöllisyys näkyy myös siinä, että ryhmästä pidettiin huolta. Ryhmätoimintaa oli mainostettu tutuille ja naapureita haalittu mukaan toimintaan. Tuttuja värvättiin mukaan ahkerasti esimerkiksi kaupan jonossa ja heitä haettiin tarvittaessa kotoa. Ikäihmiset iloitsivat saatuaan jonkun osallistumaan toimintaan.

Huoli naapureista. Useamman kerran keskustelut ryhmähaastatteluissa menevät siihen, miten aktiiviset ikäihmiset ovat huolissaan ikätovereistaan ja naapureistaan, joita ei saatu osallistumaan minkään tyyppiseen aktiviteettiin kylällä tai edes poistumaan kotoa. Ryhmäläiset pohtivat miten matalalla kynnyksen pitäisi toiminnan olla, että kaikki saataisiin mukaan edes johonkin. Haastateltavat kokivat juuri näiden kotia jäävien tarvitsevan toimintaa eniten ja juuri heille tekisi hyvää liittyä mukaan oman hyvinvoinnin lisäämiseksi. Useat haastateltavani kokivat, että uusilta tulokkailta ei oltaisi edes vaatimassa mitään. Ikäihmiset tunnistivat hyvin syrjäytymisen riskin ja sairastumisen mahdollisuuden, mikäli kotona vietetään yksin liian eristäytynyttä elämää.

Mutta ei niiren tarttekaan puhua, ei kaikkien tartte puhua --- Vaikka hän varmasti tiätää, että täällä ollahan ja kokoonnutahan, se vaan ei oo tullu. Ja kyllä mä nään päältäpäin, tuata, että varmaan tykkääs ja nauttiis. Että mikä siinä sitten on, että niitä ei saa, että ne ei, että ei tuu lähärettyä liikkeelle, että mikä siinä on. Herra No 4.

Haastateltavat ryhmät korostivat sitä, miten tärkeää on kuulua ryhmään, oppia uutta ja miten hyvän olon esimerkiksi kulttuuriharrastuksista saa. Harrasteryhmäläisille yhteisö toi hyvinvointia ja he kokivat sen kautta terveytensä paremmaksi. He halusivat oman toimintakyvyn säilyvän mahdollisimman pitkään. Nämä ikäihmiset arvostivat omaa terveyttään ja halusivat pitää sitä yllä osallistumalla erilaisiin toimintaryhmiin. Haastateltavani kokivat terveytensä aika hyväksi siitä keskusteltaessa.

Joo tuata niin, mä tunnen olevani hyvässä kunnossa sekä psyykkisaesti että fyysisiet, mutta pikku krempkaa on. Mutta en rupia täs luettelemahan. En tosin sataprosenttisesti oo, mutta tosiaan vireä olen ja toimin toisten ihmisten mukana. Rva no.3

Ohjaajan merkitys. Haastateltavani puhuivat ryhmään kuulumisen merkitystä ja siihen liittyi oleellisena hyvän ohjaajan arvostaminen. Ryhmän kautta koettiin löytyvän lisää uskallusta ja eväitä omaan elämään, sekä hyvän olon tunnetta yhdessä

tekemisestä. Ikäihmiset puhuivat paljon ryhmän vetäjän panoksesta ryhmätoiminnan onnistumiselle. Heidän mielestään vetäjän merkitys näkyy kannustajana, ohjaajana ja uuden toiminnan luojana. Ikäihmiset sanoivat, ettei toimintaa ole ilman hyvää vetäjää. Hyvä vetäjä tuo toimintaan kaivattua rytmiä ja pitää keskittymisen itse asiassa. Kulttuurista muistoja – hankkeen vetäjä saa kaikilta ryhmäläisiltään kiitosta ja suitsutusta. Hänet koettiin hyvänä ihmisenä, energisenä sekä iloisena ohjaajana, joka pystyy tuomaan energiaa myös ryhmäläisiin.

Joo, ei muuta osaa sanoa, kun että jaksamista vaan. Hyvin huolellista työtä kaikilta osin järjestelyissä, kuin ohjaamisessa ja kaikessa on. Oikeastaan aika harvinainen harrastuspiiri, jossa on kaikilta osin näin huolellisesti hoidettu ja hoidetaan. Sellainen huolellisuus ja napakkuus tekemisessä. On mukava tulla, kun sen tietää, että se on näin ja on sanottu, että se etenee näin. Se on turvallista ja hyvää ja kannustavaa. Rva No 1.

Myös kyläyhteisöissä tapahtuva toiminta vaatii vetäjää ja organisoijaa. Jokaisesta ryhmästä löytyi ainakin yksi luontainen johtaja, joka järjesti ja organisoi kylällä toimintaa. Yksi miehistä kertoi hankkivansa toisinaan yhteiskuljetuksen teatterimatkalle, vaikkapa Seinäjoelle. Yhteisiä matkoja kyllä toivottiin, mutta niihin saattoikin sitten yllättäen olla vaikea saada riittävästi osallistujia mukaan. Pelkona oli, että matkoista tulisi osallistujille kohtuuttoman kallis. Yhteisistä matkoista pidettiin valtavasti niiden iloisien tunnelman vuoksi. Haastateltavat kertoivat yhteiskuljetuksen tuovan kulttuurielämykseen vielä lisäarvoa, kun samasta asiasta on nauttimassa useampi henkilö. Matkanteko yhteiskuljetuksilla koettiin vaivattomana ja turvallisena.

Kyllä meille suuri rikkaus on kun meillä tämä XXX täällä on, kyllä sä semmoonen priimus moottori oot tälle kylälle. Kyllä oon monesti aatellu, että kyllä aivan verraatoon, että kun ei tästä kylästä löyry sulle yhtään tukijaa, että kun sä yksin puurrat täällä. Rouva No 5.

Talkootyö eli kökkäperinne. Haastattelut nostivat ikäihmisillä myös muistoja pintaan. Kylän muuttunutta elämää pohdittiin useassakin ryhmässä, yksi keskustelun aihe oli talkootyön, eli kökkäperinteen katoaminen. Kautta aikain kylillä on tehty talkoovoimin töitä, eli työtä yhteisvoimin jonkin asian hyväksi. Kökkätyö on ollut perinteinen yhteisöllisyyden muoto. Kylätaloja on rakennettu yhdessä, heiniä on korjattu latoon ja perunaa nostettu kylillä suurilla joukoilla, koko kylän voimin. Nuorisoseurat on pidetty kunnossa ja remontit on ennen tehty aina talkoovoimin. Vieläkin perinne elää, mutta talkootyöhön ei saada nuoria mukaan. Haastateltavat

ihmettelivät nuorten kiirettä ja haluttomuutta tehdä palkatonta työtä. Remontin tekeminen kökällä on kautta aikain ollut yhteisöllinen tapahtuma, joka on yhdistänyt kylän asukkaita ja tuonut sosiaalista pääomaa myös seuraaville sukupolville.

Kyllä on taas kökkätyänä nuarisoseura siivottu, että kyllä nuarisoseura kökkätyänä siivotahan. Mutta se on hiipumas, se sellane. Rouva No 4.

Ikäihmisistä löytyy kuitenkin vielä auttamiseen halua. Eräs haastattemistani herroista kertoi, miten hän oli joutunut sairaalaan kesken perunoiden noston. Naapurit ja sukulaiset olivat nostaneet perunat naapuriapuna.

Yksinäisyys. Kysyin haastattelussa yhteisöllisyyden toisesta puolesta, eli yksinäisyydestä. Haastateltavani eivät pääsääntöisesti kokeneet yksinäisyyttä. Heillä oli aina niin paljon tekemistä, ettei yksinäisyyttä ehditty tuntea. Lisäksi he kiittelivät nykyaikaista tekniikkaa, miten helppo on pitää yhteyttä perheeseen ja tuttaviiin puhelimella ja sähköpostin avulla.

Vain yksi ikäihminen kertoi kokevansa yksinäisyyttä. Hän olisi kaivannut puolisoitaan aktiivisempaa keskustelukumppania. Hän kertoi viettävänsä paljon aikaa harrasteryhmien parissa, joista hän koki löytävänsä keskustelukumppaneita. Yhdessä ryhmässä pohdittiin eläkkeelle jäämisen vaikeutta. Yksi haastateltavani kertoi, miten hän oli ollut ensimmäisen vuoden yksinäinen eläkkeelle jäätyään mutta oli löytänyt tasapainon toiminnan ja vapaa-ajan välille oltuaan nyt kolme vuotta eläkkeellä.

Mää tunsin (yksinäisyyttä) ensimmäisenä eläkelääs-syksynä kun mä aina kuulin, että eläkelääset sanoo, jotta on aina niin kiirus, niin mä ajattelin, että joo, voi kauhkaa, nyt mä en voi verota siihen, että mulla on tyä, että nyt mun on pakko mennä kaikkialle sinne, minne pyyretähän. Mä tulin niin varoivaseksi, että mä en lupautunu mihinkään. Sitten mulle tulikin yksinäisyys ja masennus. Rouva No 2.

Tapaamani ikäihmiset pitivät yksinäisyyden loitolla perheidensä avulla, kuulumalla ryhmiin, toimimalla aktiivisesti ja viettämällä muutenkin sosiaalista elämää. Nämä haastateltavat eivät odottaneet muilta tukea yksinäisyyden poistamiseen, vaan he olivat itse valmiita toimimaan saadakseen hyvinvointia omaan arkeen. Tapahtumien aktiivinen seuraaminen ja niihin osallistuminen nähtiin terveenä tapana välttää yksinäisyyttä. He myös osasivat nauttia omasta ajasta, esimerkiksi lukeminen koettiin tärkeänä ja sille haluttiin varata aikaa. Myös miehet mainitsivat nauttivansa omasta ajasta ja yksin olemisen nähtiin enemmän omaehtoiseksi valinnaksi.

Kyläilyperinne. Hankkeen tavoite on tuoda kyläilyperinteen uusiomuoto ikäihmisten arkeen. Tosin sanoen toiminnan kautta ikäihmiset kokoontuisivat nuorisoseuroille ja kylätaloille seurustelemaan sekä vaihtamaan kuulumisia keskenään. (Kujala 2013.) Tässä hanke on onnistunut toimintaryhmien kautta.

Kyläilyperinne sinällään ei näyttäisi elävän enää maaseudulla, ainakaan haastateltavieni kokemuksen mukaan. Puhuttaessa kyläilystä tai vierailuista naapuriin haastateltavani käyttivät ilmaisuja ”ei kehtaa” ja ”ei viitti” lähteä kyläilemään. He eivät silti kokeneet itseään yksinäiseksi, koska nykypäivän tekniikka on mahdollistanut nopean viestinnän, eikä vierailulle koeta tarvetta. Ikäihmiset eivät myöskään halunneet häiritä naapuria. Vain muutama ikäihminen kertoi pikaisista vierailuista naapureihin, mutta nämä ihmiset olivat asuneet lähekkäin vuosikymmeniä ja olivat hyviä ystäviä keskenään.

--- kyllä mä jollekin oon puhunu ja kaikki on toreanu, että se on huomattavasti vähentyny. Jokku ihan summittaasesti nourattavat sitä, että johonkin menevät joskus, mutta ei enää vasituiseen, niin ku ennen vanhaan. Rouva no. 6

Ikäihmiset pohtivat vielä television vaikutuksesta yhteydenpitoon. Television katseleminen vie illasta aikaa eikä keskustelukumppanille koeta olevan tarvetta. Television nähtiin toisaalta myös rajoittavan yhteydenpitoa naapureihin päin. Pohdinnoissa tuli esille joidenkin televisio-ohjelmien rytmittävän päivää. Naapurissa ei voinut käydä eikä sinne voinut soittaa, kun tiedettiin naapurin seuraavan esimerkiksi Kauniit ja rohkeat -sarjaa televisiosta.

Perhe ja ikäihmiset. Risikko & Guzenina-Richardson (2012, 5.[Viitattu 3.6.2013]) ovat miettineet sitä, miten ikäihmisten tulee voida osallistua perheidensä elämään ja lähiyhteisöjen toimintaan. Tämä toive näkyi myös haastateltavieni kerronnassa. He mainitsivat yhteisöllisyyden olevan kaiken toiminnan ja hyvinvoinnin perusta. Haastateltavani toivat selkeästi esille, että kaikkein tärkein yhteisö heille on perhe. Perheen, eli lasten ja lastenlasten tarpeet menivät omien harrastusten edelle. Harrastuksiin lähdettiin, mikäli lastenhoitotilanne sen salli.

Haastateltavat olivat kaikki perheellisiä ja heillä on lapsia sekä lapsenlapsia. Haastateltavien joukossa oli yksi leski, kaikki muut asuivat puolisoidensa kanssa. Kaikilla oli lapsia kaksi tai useampia. Puolisoista haastatteluissa ei juuri puhuttu, sen sijaan lapset ja lapsenlapset koettiin suurena rikkautena ja perheistä oltiin hyvin kiitollisia. Vaikka lapset asuivat kauempana, yhteyttä perheen välillä kuvattiin tii-

viiksi. Lasten elämää seurattiin tarkasti ja heihin oltiin usein yhteydessä. Yhteyttä pidettiin puhelimitse, tekstiviestein ja sähköpostin avulla. Lapset vierailivat usein vanhempiensa luona ja vanhemmat kävivät lastensa luona toisilla paikkakunnilla.

Merkille pantavaa oli ylpeys, jota ikäihmiset tunsivat perheistään. Lastenlasten tekemistä kerrottiin ilolla muulle ryhmälle. Monet haastateltavat auttoivat lastensa lasten hoidossa ja omia menoja suunniteltiin lastenhoidon ehdoilla. Lasten asuminen kauempana suretti niitä haastateltavia, jotka eivät nähneet lastensa perheitä kovin usein. Nämä haastateltavat toivat esille pelkonsa siitä, että lastenlapset eivät ehkä opi tuntemaan isovanhempiaan riittävän hyvin yhteisen ajan puutuessa.

--- mutta valitettavasti, mä oon niin pettynyt, että ne on jäänyt niin viarahaksi, ne lapsenlapset, kun ne on niin kaukana, etteihän niitä ny, jos kahren kuukauren väliinki ja kolomenkin kuukauren väleeseen, elikkä muutaman kerran vuores. Niin niin, ne kasvaa niin nopeaa, että tuata, siitä mä oon surullinen. Mutta onneksi mulla ne ny on, kun on palajon ihmisiä, joille oo lapsenlapsia ollenkaan. Rouva No 2.

Joidenkin perheisiin kuului lisäksi lähellä asuvia sisaruksia tai jopa iäkkäät vanhemmat. Näitä lähellä asuvia lähisukulaisia autettiin pyyteettömästi. Erään herran vanhemmat asuivat samassa pihassa ja eräs rouvista puolestaan kertoi, miten he auttavat miehensä sisarta tämän leskeydyttyä ja sairastuttua vakavasti.

7.3 Elinikäinen oppiminen eläkeiässä

Tämän luvun alussa kerroin ikäihmisten mainitsevat kaksi tärkeää syytä osallistua Kulttuurista muistoja – hankkeen toimintaan. Ensimmäinen oli yhteisöllisyys, toinen on uusien asioiden oppiminen ja kokeminen. Uusien asioiden oppiminen liittyi hyvin vahvasti niihin toimintaryhmiin, joita ikäihmiset ovat itselleen valinneet. Ryhmä valitaan sen toiminnan mukaan, joka sopii itselle parhaiten. Olkoon se sitten runoutta, kirjallisuutta, kirjoittamista tai akvarellien maalausta. Uuden oppimiseen liittyy myös yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma. Ryhmä toimi ikään kuin vertaisryhmänä ja yhteisön kannustus auttoi parempiin suorituksiin omassa tekemisessä.

Haastattelemanani ikäihmiset olivat asettaneet itselleen odotuksen uusien taitojen oppimisesta sekä sosiaalisten - että kulttuuristen pääomien karttumisesta liittyessään hankkeen toimintaan. Haastattelemanani ikäihmiset kuvasivat hyvin elämänikäisen oppimisen mielekkyyttä ja voimaannuttavaa vaikutusta. He olivat aina

haastaneet itsensä tekemään jotakin uutta ja jälleen he olivat hankkeen toiminnasta löytäneet mahdollisuuden kokea ja oppia.

Nykypäivänä puhutaan paljon elinikäisestä oppimisesta, joka tarkoittaa myöhemmällä iällä hankittua tutkintoa tai ikäihmisten kohdalla eläkeiässä uusien asioiden oppimista. Ikäihmisten kohdalla tavoite ei ole hankkia tutkintotodistusta, vaan oppimisella pidetään huolta omasta fyysisestä kunnosta, mielenterveydestä ja aktiivisesta elämästä. Oppiminen painottuu paljolti itsensä kehittämiseen, esimerkiksi yleissivistyksen ja kielitaidon parantamiseen. Uuden oppiminen koetaan keinona kartuttaa sosiaalista pääomaa, eli kuulua ryhmään ja tavata samanhenkisiä ihmisiä. Ikäihmisten oppimista pidetään enemmän harrastusluonteisena, joskin oppijoille itselleen se on tavoitteellista toimintaa ja siihen suhtaudutaan vakavasti harrastotoiminnan ohella. (Kuusinen & Paloniemi 2002,160; Aktiivinen oppiminen 2006 [viitattu 19.10.2013].)

Haastatelluille ikäihmisille uuden oppiminen vaikutti olevan itsestään selvyys. Eri-laiset harrastuspiirit antoivat mahdollisuuden kokeilla ja löytää kiinnostavaa tekemistä. Ikäihmiset halusivat saada ohjausta ja kannustusta omaan tekemiseen ja harrastamiseen. Eräs haastateltavani kertoi lähteneensä kokeilemaan runonryhmää, koska lausunta oli häneltä jäänyt vieraaksi kulttuurin alueeksi. Ryhmän toiminnasta hän asetti toiveet korkealle, hän kertoi haluavansa oppia ymmärtämään runoja ja kirjallisuutta syvemmin. Hänen toiveenaan oli, että mentäisiin syvälle itse tekstiin ja kirjailijoihin. Saman ryhmän toinen jäsen kertoi oppineensa hallitsemaan ääntään ja kehonsa kieltä omissa runoesityksissään. Runon lausunnan tekniikkaan ryhmässä oli käytetty esimerkiksi rentoutusta ja oli harjoiteltu myös erityyppisiä tapoja tulkita runoja.

Runon lausunnan opettelusta haastateltavani kertoivat ammentavansa tietoa näyttelemiseen ja kesäteatteriin. Vaikka lausunta on erilaista kun näyttelemisen, voi ilmaisutaitoa hyödyntää näyttämöllä, samoin kun äänenmuodostuksen tekniikkaa. Kesäteatterin harrastajanäyttelijät olivat opiskelleet myös laulua, vaikka kukaan ei harrastanut kuoro – tai yksinlaulua. Näytelmissä joutuu kuitenkin joskus laulamaan. Kesäteatterin harrastajanäyttelijöiden toimintaa voisi kuvailla ammattimaisesti harjoitteluksi. Heille oli tärkeää saada hyvää ohjaajaa kesäteatteria vetäjäksi.

Haastateltavat olivat hakeneet ja saaneet oppia vaativiinkin asioihin. Eräs rouva kertoi kirjoittaneensa koko elämänsä, mutta ei ollut julkaissut mitään. Saatuaan

kirjoituspiiristä oppia ja rakentavaa palautetta oli hän julkaissut tekstejään esimerkiksi paikallislehdissä. Palautteen saamisen hän koki apuna kirjoitusharrastukselle. Hänelle ohjaus oli arviointia, mutta myös kannustusta.

--- ja justihin se, että sai ohjausta ja sai arvostelua ja kannustusta ja tämmööstä, jota tarvitto ja justihin se, että vaikka mä oon paljo kirjoottanu niin mä en oo ikinä tehenny semmoosta jota olis ikinä julukaastu tai näin. --- Rouva No 6.

Myös taidetyöskentelylle haastatellut ikäihmiset saattoivat asettaa yllättävän kovia haasteita itselleen ja taitoakin heiltä löytyi. Eräs rouva oli lahjakas puutyöstäjä. Hänen tärkein puutyönsä näytti olevan morsiuspöytä, jonka kuvan hän oli tuonut lomamatkalta Ruotsista. Pöytää hän kuvasi taidokkaaksi, se oli aikanaan ollut sulhasen taidonnäyte morsiamen isälle. Rouva oli tehnyt pöydän kortissa olevan kuvan pohjalta, piirustuksia hänellä ei ollut. Pöydän tekeminen oli ollut myös yhteisöllinen tapahtuma, sen työstämiseen oli osallistunut koko puutyön ryhmä kansalaisopistossa. Pöydässä oli esimerkiksi vaikea kohta, jonka liimaamiseen oli tarvittu seitsemän miehen kädet pitämään osia paikallaan. Pöytä oli hänelle arvokas, se oli myös hänen taidonnäytteensä.

Vanhojen perinteiden kunnioittaminen oli yksi keskustelujen pääteema ryhmien puheissa. Yksi haastateltava ryhmä kertoi, miten heillä oli pidetty ikkunanpokien korjauskurssi. Kurssin oli antanut kipinän vanhojen esineiden korjaamiseen ja entisöintiin, enää ei haluttu heittää mitään käyttökelpoista pois. Kurssille oli saatu myös nuoria mukaan oppimaan vanhan korjausta ja ikäihmiset pitivät sitä hyvänä asiana. Vanhaa kuuluu kunnostaa perinteitä kunnioittaen. Tutkijana minua ilahdutti kovasti myös asenne, jolla ikäihmiset lähtivät aina kokeilemaan jotakin uutta.

7.4. Kulttuuripalveluiden merkitys ikäihmisille

Kuten teoriaosuudesta käy hyvin ilmi, on kulttuurilla suuri merkitys ihmisten hyvinvointiin. Nenonen (2011 [viitattu 9.3.2013]) toteaa Terveiden ja hyvinvointilaitoksen teettämässä Alueellinen terveys- ja hyvinvointi- tutkimuksessa kulttuuripalveluiden runsaan käytön parantavan ikäihmisten koettua terveydentilaa ja elämänlaatua. Haastateltavani olivat ahkeria kulttuuripalveluiden käyttäjiä. Heille kulttuuriharrastukset oli suoranainen elämäntapa. Tarkastelen tutkimuksessani haastatte-

lemieni ikäihmisten käyttämiä kulttuuripalveluiden sekä taidetyöskentelyn merkitystä.

Opinnäytetyötä varten haastattelemani ikäihmiset käyttivät runsaasti erilaisia kulttuuriharrastuksia hyväkseen. Määrällisesti eniten käytettiin kirjastoa, kaikki haastateltavat lukivat mielellään. Kirjastossa käynti oli lisäksi sosiaalinen tapahtuma, siellä kohdattiin tuttuja ja vietettiin aikaa. Ryhmillä oli tarve sivistää itseään ja oppia uutta, mutta samalla ottaa omaa aikaa kirjojen parissa. Osa ikäihmisistä luki hyvinkin ahkerasti, heillä oli useita kirjoja kesken yhtä aikaa.

Yllättäen haastateltavani eivät harrastaneet musiikkia säännöllisesti, useat kuitenkin mainitsivat laulavansa toisinaan. Olisin uskonut musiikilla olevan suurempi rooli ikäihmisten harrastuksissa. Haastattelemani ihmiset eivät juuri käyneet konserteissa. Porin Jazzeilla oli joku haastateltavani vierailut ja vain pariskunta kertoi käyneensä Seinäjoella Tangomarkkinoilla katsomassa kuninkaallisten konsertteja. Oopperaa pidettiin kalliina, vain muutama haastateltava ilmoitti käyneensä oopperassa. Yhden haastateltavan harrastuksiin kuului käydä oopperassa tai konsertissa kotimaassa tai ulkomailla lomaillessaan. Hän myös kuvaili kulttuuripalveluiden harrastamisen muita haastateltavia laajemmin. Hänen ajatuksensa oli, että pelkkä ooppera tai tutuissa konserteissa käynti ei ole vielä riittävää musiikin harrastamista. Palveluja pitäisi hakea sellaisistakin paikoista, joista itsellä ei ennestään ole kokemusta. Hänen ajatuksensa oli hakea ennen kokemattomia elämyksiä musiikin parista.

Ryhmiä haastatellessani ymmärsin, että kulttuuripalveluista ikäihmiset eivät halua tai pysty maksamaan kovinkaan paljon. Ikäihmisillä ei ole varaa laittaa suuria summia kulttuuriin, kalleimmista harrastuksista luovuttiin suosiolla. Ooppera oli yksi tällainen hyvä esimerkki, Savonlinnan oopperajuhlille ja Tangomarkkinoille kyllä lähdettiin, mikäli joltakin tutulta sai ilmaisen lipun.

Herran jestas, oonhan mä käyny Savonlinnas oopperas ainakin kolome-nelijä kertaa. Mutta sekin oli, kun mun yks ystävvä sai aina avec-lipun ja se oli sinkku, niin se otti mun aveciksi. En olisi maksanu noin paljo siitä, enkä lähteny sinne. Rouva No 2.

Kulttuuriharrastukset halutaan mielellään löytää läheltä, omalta paikkakunnalta. Silloin niitä oli helppo käyttää säännöllisesti. Hankeen idea tuoda toiminta ikäihmisten lähelle, asumusten keskelle, on ollut hyvä ja hedelmällinen ajatus. Ikäihmisten on hankala liikkua kauas kotoa, varsinkin pimeän ja kylmän aikaan.

Kolme haastateltavaani ilmoitti käyvänsä seurakunnan tilaisuuksissa ja samoin nousi esille kansalaisopiston merkitys pienillä paikkakunnilla. Ikäihmiset arvostivat kansalaisopistojen ohjelmien tarjontaa ja pitivät sitä riittävänä. Kansalaisopistoilla on sivistävä vaikutus ja sen tarjontaan on myös ikäihmisten helppo tarttua.

Kuten sanottua, miehille urheilu oli tärkeä kulttuuriharrastus. Kaksi haastatteluihin osallistuneista miehistä kertoi olleensa aktiivisia urheilijoita nuorena. Urheilu oli kuulunut heidän elämäänsä aina järjestötoiminnan, tuomaroinnin, ja toimitsijan tehtävien muodossa. Urheilua seurattiin ja sillä oli oma keskeinen sija arjessa. Se on myös ollut yhteisöllinen, sukupolvien välinen tapahtuma.

Mulle on aina ollu urheelu, on myöskin kulttuuria omalla laillansa. Ja oon ollu urheelus, urheelun järjestötoiminnas ollu aika pitkähän mukana monella tavalla ja jonkun verran oon itte harrastanu, mutta se nyt on enemmän oman kunnan vuaksi. Mutta meirän, silloin kun meirän pojjaat oli nuarenpia ja piänempiä, niin ne on liikkunu ja sitten, jotta maharollistaa niiren liikkumisen, oon ollu mukana järjestämäs ja tekemäs ja toimimas. Ja kyllä se on kantanu herelmää. Ne on tosi aktiivisia ja ahkeria ja tosi hyviä liikkujia tänä päivänä. Herra No 4.

Kaikki neljä ryhmää ilmoittivat Kulttuurista muistoja – hankkeen lisänneen kulttuurin harrastamista entisestään. Kulttuuripalveluja oli seurattu tarkemmin ja ikäihmiset kokivat liikkuneensa vielä enemmän hankeen alettua omalla paikkakunnalla. Ikäihmiset ajattelivat kotipaikkakunnalla löytyvän kulttuuritarjontaa riittävästi. Kuitenkin pieniin keskuksiin toivottiin vielä lisää tapahtumia. Yhden ryhmän mielestä oli hyvä, kun on paljon tarjontaa: näin sana aktiivisesta nuorisoseurasta leviää kylälle ja innostaa lisää ihmisiä mukaan toimintaan.

Taidetyöskentelyn anti ikäihmisille. Tutkimuksen yksi tärkeä kysymys käsittelee ikäihmisten taidetyöskentelyä ja kulttuurin tuottamista. Haastattelemani ikäihmiset selvästi kokivat elävänsä äärimmäisen arvokasta kolmatta ikäkautta. He olivat olleet aina aktiivisia toimijoita ja nauttivat toiminnasta vielä myöhemmälläkin iällä. Haastateltavat eivät hävenneet ikäänsä tai tarvettaan olla mukana kulttuuritoiminnassa. He kokivat pikemminkin olevansa tukena nuoremmille. Haastattelemani ikäihmisiä ei epäilyttänyt esiintyä, heillä oli oikeus nauttia ja tehdä. Haastateltavilla on turvallinen olo ryhmässä, he viihtyivät eläkkeellä, eikä heillä ollut epäilyksiä oman asemansa oikeutuksesta. Ryhmissä näkyi hyvin syvällistä ajattelua: elämä on elämistä varten, eikä sen suhteen iälle anneta periksi.

Markku T. Hyypä (2013, 124–125) puhui kirjassaan Kulttuuri pidentää ikää siitä, miten kulttuuripalvelujen ja taidetyöskentelyn harrastaminen itsessään ei tuo hyvinvointia tai terveyttä. Sen sijaan yhdessä toteutettu kulttuuritoiminta tukee hyvinvointia ja lisää mielekkyyttä elämään. Fokusryhmiltäni saaman tiedon perusteella voin uskoa asian olevan juuri näin. Kulttuurin tuottaminen koettiin tärkeämmäksi kuin sen kuluttaminen ja tekemisen innoittajana mainittiin erityisesti yhteisöllisyys.

Muun muassa hankkeen kesäleiri osoitti, miten taidetyöskentely vaikuttaa ikäihmisiin. Ollessani havainnoimassa toimintaa, kiinnitin huomiota tunnelmiin ja tunnekaaloihin, joita taidetyöskentely nostaa esille. Ryhmä sai tehtävän, jossa heidän tuli piirtää käsiensä ääriviivat paperille. Työn nimi oli ”Mitä kädet ovat tehneet? Mitä sydän on tuntenut?” Oman elämän tutkiminen käsistä piirretyn mallin kautta osoittautui valtavan hyväksi keinoksi kertoa elämästään muulle ryhmälle ja samalla muistella elämänkaarta ja historiaa. Useat muistot liittyivät tehtyihin töihin, tärkeisiin läheisiin tai menetettyihin rakkaisiin ihmisiin, mutta myös sodan merkityksestä eletylle elämälle.

Ryhmä piirsi, kirjoitti tai sai tuottaa jollakin muulla tavalla elämänsä tarinan jaettavaksi muun ryhmän kanssa. Työhön piirrettiin monia tunteita, iloa, huolta ja onnea. Kuviin tuotettiin jotakin hyvin konkreettista, vihkisormuksia, lapsia ja hoivaa. Eräs rouva totesi tehtävästä, että piirtäminen on kuin kirjettä kirjoittaisi, ensin ei löydä mitään sanottavaa ja sitten on asiaa vaikka kuinka paljon.

Tehtävä auttoi pohtimaan myös elämä realiteetteja. Joku kysyi tehtävän lomassa vierustoveriltaan, että kumman tämä antaisi mieluummin pois, käden vai jalan? Kädestä olisi tässä tapauksessa ollut helpompi luopua, koska piirtää voi myös jalalla tai suulla. Sivusta seuraamani keskustelu kuvasi hyvin itsensä ilmaisun merkitystä näille ikäihmisille.

Tuottamansa kuvan saattoi sitten esittää kertomalla, laulamalla tai vaikka tanssimalla. Ensimmäinen kuva esiteltiin laululla, joka alkoi: ”On muistot kuin kukkia varrella tien, kädessään yhä näin niitä vien”. Ikäihmiset puhuivat hyvin avoimesti siitä, miten sydän on tuntenut riemua ja surua tai miten suru ja ilo ovat kulkeneet rinnakkain koko elämän. Monet halusivat keskittyä siihen, mitä juuri sillä hetkellä elämässä on, onnellisiin asioihin. Joku kertoi kokemastaan stressistä ennen eläkkeelle jäämistään, toinen pohti poikaansa, joka ei tunnu kasvavan aikuiseksi ja joku suri sairastunutta aviomiestään. Tarinat olivat hyvin tunteellisia ja tunnelmat

saattoivat vaihdella kyynelistä riemuun hyvin nopeasti. Ryhmä pystyi yllättävän avoimesti jakamaan kipeitäkin muistoja ryhmälle ja ryhmä tuki surullisten muistojen kertojaa läsnäololla ja hyväksynnällä.

Haastateltavien kertomukset omista kokemuksista muuttuivat runsaammiksi, kuvaavimmiksi ja heidän olemukseensa tuli aivan uudenlaista eloa ja valoa heidän kertoessa omista kulttuurin tuottamiseen liittyvistä tunteistaan. Sama ilmiö, joka näkyi esimerkiksi runoryhmän jäsenten kerronnassa: kehon kieli ja olemus muuttuu, olemukseen tuli lisää tärkeyttä ja voimaa. Haastattelemani ikäihmiset halusivat tuottaa myös muille elämyksiä. Näkisin tähän vaikuttavan itsensä arvostuksen, lavalla ja esillä oloon, työstä saatuun välittömään palautteeseen sekä onnistuminen tuomaan hyvään oloon.

Se on juhulahetki se esiintyminen. Kaiken sen tekemisen ja kaiken sen, niin se on se kohokohta ja juhulahetki. Niin kun mä sanoon, että me ollahan kesäteatteris kun se loppuu, niin menee pitkäksi aikaa, että pääsee taas siihen arkirytmiin kiinni ja se on, ettei oikein tiärä mitä tekis kun se on ohi. --- Jos sä vielä saat se hyvän palautteen, sitähän saa sen siinä, niin sä saat siitä ittelles aivan jumalattomasti. Paljon enemmän kun sä pystys antamaan. Mitä enemmän sä saat sitä ittiäs sinne (yleisöön) päin, sitä enemmän sä saat ta-kaasin. Rva No 3.

Näyttelemineen, kirjoittamineen ja runot nousivat haastatteluissa tärkeiksi kulttuuriharrastuksiksi, ne olivat myös eniten tunteisiin vetoavat harrastukset. Runot olivat tärkeitä, niillä tulkittiin elettyä elämää, kokemuksia sekä omia tunteita. Ikäihmiset kävivät omia tuntemuksiaan läpi ja samalla jäsensivät elämänsä. Runojen ja sanojen tulkinta vaatii paljon sanojen tutkistelua ja ymmärtämistä. Nämä harrastukset näyttivät myös lähentävän ikäihmisiä tiiviiksi ryhmäksi.

Mulle on näyttelemineen ollu aina number one. On ollu vuaresta -80 joka kesä. Kesää ei oikiastansa tuu iliman sitä jännitystä ja hermoolemista ja sitten iliman sitä onnellista laukeemista. --- Rva No 2.

Kulttuuritoiminnalla voidaan nähdä vielä yksi merkitys ikäihmisille. Se saattaa olla ikään kuin väline, jonka avulla omaa yhteisöllistä arvostusta etsitään, tavallaan oman statuksen kohentamiseksi (Hohental-Antin 2006, 51). Haastateltaviani voisi kuvailla jopa kunnianhimoisiksi taidetoiminnassaan. Heille oli hyvin tärkeää, että heidän toimintaansa arvostettiin. Kaikki olivat omistautuneita omalle tekemiselleen ja heille oli tärkeää voida olla luovia vielä vanhemmallakin iällä.

Esimerkiksi kirjoittaminen koettiin niin ikään avartavaksi kokemukseksi - myös toisten ryhmäläisten kirjoituksiin tutustumisen vuoksi. Yksi rouva kertoi nauttivansa kuullessaan erilaisia tarinoita ja tutustuessaan erilaisiin ihmisiin kirjoituspiirissä. Ryhmässä oli ollut eri uskontokuntien edustajia mukana ja hän koki oppineensa näiltä uutta ajattelua sekä oman näkemyksensä kasvaneen ja ennakkoluulojen vähentyneen kesäyliopiston kirjallisuuspiirissä.

Myös käden taitoja arvostettiin. Piirtäminen, maalaaminen ja savityöskentely olivat tuttuja. Yksi rouvista harrasti akvarellien maalaamista ja kävi maalauskursseilla. Muutama oli kokeillut savitöiden tekemistä. Taidetyöskentelyn arvo ymmärrettiin nimenomaan sen työn tekemisen kautta. Haastateltavat korostivat työn merkityksen olevan nimenomaan siinä tekemisen hetkessä, työ antaa silloin tekijälleen eniten. Valmiiden töiden ei odotettu olevan taideteoksia, niitä kuvattiinkin haastattelussa ”hellyttäväksi”.

7.5 Aktiivisen elämänasenteen arvo ikäihmisille

Kulttuurista muistoja – hanke tekee arvokasta työtä, sen ennaltaehkäisevän ja voimaannuttavan vanhustyön takia. Se on hanke, joka onnistuessaan pystyy tarjoaman uudenlaista näkökulmaa vanhustyöhön myös valtakunnallisesti. Yksi tutkimusongelmani olikin tarkastella minkä tyyppisiä ikäihmisiä hanke saa vedettyä mukaansa. Haastattelussa kysyin ikäihmisiltä, keiden he kokevat löytävän ja osallistuvan Kulttuurista muistoja – hankkeen tapahtumiin. Oletusarvona oli, että hankkeen toimintaan osallistuu aktiiviset ikäihmiset, jotka ovat mahdollisesti olleet aktiivisia osallistujia koko elämänsä.

Haastatteluissa pohdittiin tätä kysymystä paljon. Hyvin yksimielisesti ryhmissä todettiin juuri aktiivisten ihmisten osallistuvan ryhmän toimintaan, osallistuvien ihmiset tiedettiin olleen aktiivisia läpi elämänsä. Haastatteluissa kävi ilmi, että kyseisen aktiivisuuden koettiin alkavan jo lapsuudessa ja lapsen kasvatuksella nähtiin olevan siihen suuri merkitys. Haastateltavat kokivat, että he itse olivat viettäneet osallistuvaa elämää ja olivat tehneet erilaisia asioita läpi historiansa. Heidän sosiaalinen pääoma oli kasvanut lapsena vanhempien ja sukulaisten ottaessa heitä mukaan erilaisiin tapahtumiin. Useat olivat esiintyneet paljon jo kouluajoilla, matkustaneet sukulaisten mukana tai saaneet kulkea aikuisten harrastuksissa mukana.

--- mullon vielä ollu onni olla syntyny suurehen sukuhun, isän täti opetti mua kolimivuotiaana laulamahan. Eikä oo koskaan tarvinnu olla jouten, on tehty sukulaasmatkoja ja semmosia --- Herra No 1.

Polarisaatio, eli hyvinvointierot, alueellinen tai ihmisten eriarvoisuus nousivat tutkimuksessani tätä kautta esille (Polarisaatio [viitattu 29.4.2014]). Tutkimukseni valossa näyttäisi siltä, että sosiaalinen hyvinvointi kertyy aktiivisille ja osallistuville ihmisille. Hyvinvointipuutteen kasautuminen tai pitkittyminen tietyille ihmisille tuo puutteita helposti myös joillakin muilla hyvinvoinnin alueilla, kuten esimerkiksi sosiaalisen elämän puute voi vaikuttaa terveyttä heikentävästi (Kurkinen 2004, 160–161). Hyvinvointierot tutkimuksessani näkyvät hiljaisimpiin naapureihin verrattuna juuri sosiaalisen elämän monimuotoisuudesta ja rohkeudesta osallistua tarjolla olevaan kulttuuritoimintaan.

Haastattelemani ikäihmiset olivat nimittäin kaikki aktiivisia toimijoita. He kuuluivat mitä moninaisimpiin yhdistyksiin ja kerhoihin. Monenlaiseen toimintaan osallistumiseen löytyi kaksi tärkeää syytä, toinen oli yhteisöllisyys ja toinen oli oman terveyden säilyminen aktiivisen elämänsänteen kautta. Kirjallisuuspiirit ja runopiirit olivat yksi esimerkki. Kesäteatteritoimintaa oli pyöritetty samojen henkilöiden voimalla jopa vuosikymmen. Taidepiiri, seurakunta, urheiluseurat ja käden taitoja harjoittavat piirit olivat tulleet haastateltavilleni tutuiksi. Useat haastateltavat kuuluivat moneen järjestöön tai ryhmään yhtä aikaa.

Yksi haastateltava pohti, miten omalla aktiivisuudella saa paljon aikaan. Tapahtumia ja harrastusmahdollisuuksia oli luotu nuoresta lähtien osallistumalla kökkötyöhön tai aloittamalla itse erilaisia projekteja omalla kylällä. Joku oli jopa aloittanut urheilukenttä-projektin saadakseen lapsille hyviä harrastusmahdollisuuksia.

--- ja jos jotakin haluaa, niin silloin pitää teherä se, eikä jäärä orottamahan, että joku muu teköö. Herra No 4.

Haastateltavat kertoivat joidenkin hiljaisempien ikäihmisten löytäneen toimintaan mukaan ja aloittaneen ihan uuden harrastuksen vanhemmalla iällä. Esimerkiksi runoryhmän järjestämään runonlausuntailtaan oli osallistunut sellaisia esiintyjä, jotka eivät aikaisemmin olleet lausuneet runoja julkisesti.

Tärkeänä tuloksena tutkielmalleni pidän sitä, että nämä aktiiviset ikäihmiset toimivat myös ikätoveriensä hyväksi. Osa haastateltavistani toimi täysin pyyteettömästi naapuriensa hyvinvoinnin parantamiseksi ja toivat parempaa arkea myös lähiym-

päristöönsä. Heidän yhteisöllinen ja sosiaalinen tuki ulottuivat hiljaisimpiin ja sairastuneisiin naapureihin. He ovat ymmärtäneet yhteisöllisyyden tuovan hyvinvointia myös niille ihmisille, jotka eivät sitä itse ole osanneet hakea.

Eräs haastateltava tiesi, että kesäteatteri oli ainoa teatteri, joissa heidän yleisönsä ehkä vuoden aikana käy. Perunoita viljelevä pariskunta puolestaan kertoi, miten he jakavat syksyisin perunaa ja omenoita tutuille. He myös marjastavat runsaasti pystyäkseen antamaan hyvää mieltä ihmisille perunoiden, omenoiden ja marjojen muodossa. Näin heille oli muodostunut vilkas seuraelämä syksyiksi.

Kaikki haastateltavat arvostivat perinteitä ja sitä haluttiin jakaa myös jälkeen jääville sukupolville. Hyvä esimerkki siitä oli vanhojen esineiden kerääminen, valokuvissa olevien henkilöiden tunnistaminen ja tarinoiden kokoaminen. Tähän liittyi voimakkaasti oman henkisen perinnön siirtyminen jälkipolville. Joku ryhmä haaveili esimerkiksi murre-sanakirjasta, ikäihmiset ovat huolissaan oman alueen murteen katoamisesta. Kesäteatteriin näytelmät valittiin mielellään oman paikkakunnan murteella esitettäväksi, samoin näytelmien toivottiin aina jollakin tavalla kuvaavan oman paikkakunnan elämää.

8 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Luvussa kahdeksan käyn läpi opinnäytetyöni luotettavuutta sekä eettisyyttä. Pyrin avaamaan lukijalle miten ne on otettu työssä huomioon sekä pohdin niiden toteutumista työssäni.

8.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksen yksi tärkeitä kriteereitä ovat sen luotettavuus sekä eettisyys. Tutkijan on koko tutkimusprosessin ajan pyrittävä rehellisesti arvioimaan työnsä eettisyyttä ja luotettavuutta. Tutkijan tulee suhtautua omaan työhönsä joka suhteessa kriittisesti. (Metsämuuronen, 2006, 18.) Samoin haastateltavien tulee voida luottaa tutkijaan, esimerkiksi henkilötietojen salassa pitoon. Tutkimuksissa pyritään välttämään virheitä, tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida monilla mittareilla (Hirsjärvi & Kumpp. 2009, 211, 231.)

Kaikissa tutkimuksissa pyritään aina arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida sisäisillä ja ulkoisilla validiteeteilla, reliabiliteetilla sekä objektiivisuudella. Validius, eli pätevyys, tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. Sisäinen validius tarkoittaa tuloksien totuusarvoa suhteessa tutkimustulokseen. Haastateltavien ryhmä vaikuttaa tulokseen, samoin tulosten analysointi. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tulosten yleistettävyyttä, ovatko ne päteviä laajemmassakin yhteydessä. (Hirsjärvi & Kumpp. 2009, 231- 232.)

Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta. Toisin sanoen: tutkimus tulos olisi sama, mikäli se tehtäisiin vastaavalle ryhmälle samassa ympäristössä. Se olisi myös luotettava, mikäli sama tutkija päätyy samaan tulokseen kahdella eri kerralla. Luotettavuuden arvioinnissa tulee huomioida tutkimus kokonaisuutena, jolloin sen johdonmukaisuus tulee esille. Luotettavuutta pyritään arvioimaan ja varmentamaan vastaavuudella, siirrettävyydellä, ja vahvistettavuudella. (Hirsjärvi & Kumpp. 2009, 231; Tuomi & Sarajärvi 2009, 136).

Jokaisessa laadullisessa tutkimuksessa on otettava huomioon kontekstisidonnaisuus. Havaintoni ja haastattelut ovat ainutkertaisia, mutta tutkimustulokset näyt-

täytyisivät hyvin samanlaisina, mikäli tutkimukseni tehtäisiin uudelleen. Näiden ikäihmisten kokemukset olivat aitoja ja mielipiteet niin varmoja, ettei tuloksia voi nähdä toisenlaisina. Tulokset voisi vahvistaa haastatteleamalla nämä ihmiset uudelleen samoissa olosuhteissa. Uskon saamieni tulosten pysyvän muuttumattomina, vaikka haastateltavat ja havainnoitavat ryhmät olisivat olleet jostakin muusta toimintaryhmästä Kulttuurista muistoja – hankkeessa.

Olen hakenut opinnäytetyöhöni lähdemateriaalia ennakkoluulottomasti ja pyrkinyt vertailemaan eri kirjoittajien erilaisia näkemyksiä. Työssäni olen myös huomionut eri tutkijoiden saamia tutkimustuloksia. Työssäni olen tuonut esille näkemykseni siitä, mikä mahdollisesti näyttäytyy erilaisena tuloksena ja miksi saamani tutkimustulos ei välttämättä ole yhteneväinen jonkin muun tutkimuksen tuloksen kanssa. Mielestäni tämä antaa opinnäytetyölleni lisää uskottavuutta ja tukee tutkimustulosten kontekstisidonnaisuutta.

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkijan tarkka kuvaus tutkimuksen tekemisestä. Tarkkuus koskee koko tutkimusprosessia, kaikkia sen vaiheita. Haastattelutilanteet, henkilöt, tapahtumat, paikka ja olosuhteet tulisi pystyä kuvaamaan mahdollisimman tarkkaan. Tutkimukseen kirjataan haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät sekä tutkijan oma arvio haastattelusta. Tutkijan on lisäksi pystyttävä peruselemaan lukijalle omat tulkintansa ja mihin hän on päättelmänsä perustanut. (Hirsjärvi & Kumpp. 2009, 232–133.)

Olen pyrkinyt kuvaamaan opinnäytetyön prosessia mahdollisimman kattavasti alusta loppuun asti. Työhön olen tuonut kuvauksen havainnoinnista, haastatteluisista sekä omista merkinnöistäni tutkimuspäiväkirjaan. Olen kuvannut henkilöt ja toimintatuokioiden toiminnan sekä tunnelman, että lukijan on mahdollista ymmärtää millaisessa ympäristössä hankkeen ryhmät toimivat. Yksittäisten henkilöiden kertontaa ja mielipiteitä on tuotu lukijalle mahdollisimman paljon luotettavuuden, aitouden sekä tunnelmien kuvaamiseksi.

Työn luotettavuutta lisää myös se, että työ on ollut luettavana hankkeen työntekijällä. Pyysin häntä kiinnittämään huomiotaan sekä hanketta että tapahtumia kuvaavien osuuksien oikeellisuuteen. Lisäksi pyysin häntä osaltaan vielä tarkastamaan anonyymiuden toteutumisen.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimusten laatua arvioidaan eettiseltä näkökannalta, miten ongelmat on tuotu raportissa näkyviin ja miten niitä on käsitelty. Tutkijan on mietittävä jo tutkimusta aloittaessa aiheutuuko tutkittaville mahdollisesti haittaa tutkimukseen osallistumisesta. Eettisiä ongelmia löytyy jokaisesta tutkimuksesta ja tärkeää on tuoda ne esille tutkimusta raportoitaessa. (Heikkinen 2007,158.)

Eettistä pohdintaa on myös antaa mahdollisimman tarkka kuva tutkittavien kokemuksista. Tavallaan tutkija antaa tutkittavalle äänen työssään. Tutkimukseen osallistuneilla tulisi olla mahdollisuus tutustua itseään koskeviin kohtiin ennen työn julkaisua. (Heikkinen 2007,158.) Haastattelemani ryhmät eivät saaneet mahdollisuutta tutustua työhöni ennen julkaisua. Antaessani työni tarkastettavaksi Kulttuurista muistoja – hankkeen työntekijälle ajattelin haastateltavien oikeuden toteutuvan hänen kauttaan. Hankkeen työntekijä tavallaan toimi kaikkien haastateltavien yhteisenä edunvalvojana lukiessaan työni ennen sen julkaisua.

Tämä opinnäytetyö on tehty kaikkia tiedossani olevia tieteellisen tutkimuksen eettisiä vaatimuksia noudattaen. Tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmät on valittu yleisesti hyväksytyjen, eettisesti kestävien käytäntöjen mukaan. Lähdeviitteet ja lähdemerkinnät on merkittävä huolellisesti toisten tutkijoiden ja kirjoittajien kirjallisia töitä kunnioittaen. (Vilkka 2005, 30–31.) Olen pyrkinyt työssäni merkitsemään lähdeviitteet tarkasti ja lähdeluettelo on tehty mahdollisimman täydelliseksi. Olen pyrkinyt myös käyttämään paljon erilaisia lähteitä työssäni.

Jokaisella kerralla tavatessani ikäihmisiä kerroin aina, kuka olen ja miksi olen paikalla. Sain haastateltavilta suullisen luvan havainnointiin ja päiväkirjan pitämiseen sekä kirjallisen luvan haastattelujen tekemiseen ja äänittämiseen (liite 1). Tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset olivat selvillä tutkimuksen tekemisestä sekä heidän roolistaan siinä. Haastattelujen aluksi kerroin vielä, että haastattelusta saattoi vetäytyä milloin halusi, eikä mitään tunnistetietoja työssä tule näkyviin. Haastateltujen identiteetti ei saa tulla työstä selville, mikäli he eivät ole antaneet siihen erikseen lupaa (Tuomi 2007, 146). Kerroin ryhmähaastatteluissa, että äänitteet hävitetään litteroituani haastattelut paperiversioiksi. Lopuksi hävitän myös paperiversiot äänitteistä opinnäytetyön valmistuttua. Tutkimustuloksista ei kenenkään yksittäisen haastateltavan henkilöllisyys käy selville.

9 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Kulttuurista muistoja – hanke toimii eteläpohjanmaalla. Se on kolme- ja puolivuotinen, Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama ja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n hallinnoima hanke. Hanke tuo toimintatuokioita ja taidetyöskentelyä ikäihmisten saataville kylien keskiöön, nuorisoseuroille ja kyläkouluille. Tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ja tuoda virikkeellistä toimintaa lähelle ikäihmisiä.

Opinnäytetyöni tutkimusongelmaksi valikoitui ikäihmisten yhteisöllisyyden ja taide-toiminnan vaikutusten tarkastelu. Opinnäytetyöni pääkysymys paneutuu siihen, millä tavoin Kulttuurista muistoja – hankkeen kaltainen toiminta lisää yhteisöllisyyttä ja sosiaalista pääomaa ikäihmisille? Alakysymyksissä pohditaan miten taidetyöskentely ja kulttuuritoiminta vaikuttavat ikäihmisten hyvinvointiin, minkälaiset yhteisöt tukevat ikäihmisten arkea sekä minkälaiset ikäihmiset osallistuvat hankkeen tuomaan toimintaan?

Valitsin tutkimustavakseni laadullisen tutkimuksen, opinnäytetyöni empiirinen aineisto kerättiin kolmea metodia käyttäen. Näitä olivat havainnointi, tutkimuspäiväkirjan käyttö sekä teemahaastattelut. Valitsin tutkimusmetodiksi nämä menetelmät, koska näin ne hyvänä keinona saada mahdollisimman tarkan kuvan ikäihmisten yhteisöllisyydestä, sen vaikutuksesta sosiaaliseen pääomaan sekä taidetyöskentelyn ja kulttuuriharrastusten vaikutuksesta arkeen.

Havainnoin kolmea erilaista toimintatuokiota, kesäleiriä, runoryhmää sekä ikäihmisten viettämää kesäretkeä, museopäivää. Teemahaastattelu tehtiin neljälle fokusryhmälle. Haastateltavia oli kaikkiaan kymmenen ikäihmistä, joista neljä oli miehiä. Mukana oli yksi pariskunta. Ikäjakauma haastateltavilla oli 58–77 vuotta.

Kulttuurista muistoja – hankkeen toimintaan tapaamani ikäihmiset olivat erittäin tyytyväisiä. He kokivat yhteisöllisyyden lisääntyneen erilaisten toimintaryhmien kautta. Heidän sosiaalinen pääoma oli kasvanut ryhmätoiminnan vuoksi ja toiminta toi vireyttä heidän elämäänsä. Hankkeen toimintatuokioihin osallistui aktiivisia ikäihmisiä. Haastateltavien kertoman mukaan aktiivinen elämänasenne oli alkanut jo lapsuudesta. Osa haastateltavista oli esiintynyt paljon jo pienenä ja kulkenut vanhempien tai sukulaisten mukana esiintymässä erilaisissa tilaisuuksissa. Tämä ikäryhmä oli myös tottunut tekemään paljon asioita itse.

Hankkeen vaikutus yhteisöllisyyteen

Kulttuurista muistoja - hankkeen merkitys ikäihmisille oli yhteisöllisyyden lisääntyminen, mikä puolestaan lisäsi sosiaalista pääomaa. Sosiaalinen pääoma karttui kahdella tavalla, olemalla mukana ryhmän toiminnassa sekä houkuttelemalla ja hakemalla mukaan niitä ikätovereita, joita olisi toivottu mukaan ryhmien toimintaan.

Hankkeen tuoma yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma näkyivät harrasteryhmien vaikutuksesta seuraavasti: sosiaalinen pääoma kasvaa toimintaryhmien kautta sekä yhteydenpidon lisääntyttyä naapurustoon. Naapureita haetaan toimintaryhmiin ja heihin ollaan enemmän yhteydessä. Tätä kautta ikäihmiset liikkuvat enemmän ja viettävät aikaa enemmän yhdessä. Ryhmien vaikutuksesta ikäihmiset kokivat itsensä henkisesti virkeämmäksi, eikä yksinäisyyttä juurikaan koettu. Haastattelemani ikäihmiset hakivat aktiivisesti toimintaa ja pitivät huolta henkisestä hyvinvoinnistaan juuri toiminnan kautta. Heille oli tärkeää voida itse hyvin, mutta myös levittää hyvinvointia asuinalueelleen.

Ikäihmiset olisivat halunneet levittää yhteisöllisyyden tuomaa hyvinvointia kylällä asuvien yksinäisten ikäihmisten elämään. He olivat valmiita hakemaan ja kuljettamaan naapureita mukaan toimintatuokioihin. Kutsuja tapahtumiin oli lisäksi esitetty sähköpostien ja puhelimien kautta sekä aina kohdattaessa esimerkiksi kauppojen kassajonoissa. Ikäihmisille kokivat tärkeänä saada ikätovereita mukaan ryhmiin.

Mielestäni tapahtumaa voidaan kuvata sulkeutuvalla ympyrällä, josta näkee hyvin myös hankkeen vaikutuksen jatkumon. Eli ne ikäihmiset, jotka ovat mukana hankkeen toiminnassa, ovat valmiimpia osallistumaan erilaisiin tapahtumiin. He osaavat hakea tapahtumia ja ovat sosiaalisesti aktiivisempia, he myös organisoivat tapahtumia yhteisöissään ja vetävät ikätovereitaan tapahtumiin mukaan. Hankkeessa mukana olevat ikäihmiset ovat olleet aina aktiivisia, he hakeutuvat tapahtumiin mukaan omaa hyvinvointiaan ja sosiaalista pääomaa ajatellen. Näkisin tässä hyvinvoinnin kasautuvan hankkeen toimintaan aktiivisesti osallistuville. Heillä on paremmat valmiudet lähteä kaikenlaiseen toimintaan mukaan, myös uusiin ryhmiin ja hankkeen tapahtumiin. Nämä aktiiviset ikäihmiset osaavat etsiä tapahtumia ja järjestää niitä.



Kuvio 1. Hankkeen vaikutus yhteisöllisyyteen

Ikäihmiset nauttivat saadessaan mahdollisuuden tehdä erilaisia asioita yhdessä. He lähtevät mukaan erilaisiin tilanteisiin, kunhan niitä vain tarjotaan. Ikäihmisille on tärkeää tulla kuulluksi ja heillä oli vielä paljon annettavaa yhteiskunnalle. Ajatus eläkeläisenä syrjään vetäytymisestä ei haastateltaville tullut mieleenkään. Kaikenlainen tekeminen oli kiinnostavaa ja uusia kokemuksia etsittiin aktiivisesti. Esimerkiksi järjestämäni haastattelutuokiot olivat ikäihmisille jälleen mahdollisuus olla yhdessä ja kokea jotakin uutta. Oman toiminnan reflektointi, analysointi oli myös ikäihmisillä voimaannuttavaa. Ryhmät nauttivat saadessaan olla kertojina ja joku kuunteli heidän kokemuksiaan. Oikeanlaisessa ympäristössä ikäkin katoaa. Ikäihmiset osaavat nauttia myös vastakkaisen sukupuolen huomiosta ja pienet huomiointit kohentavat itsetuntoa. Seksuaalisuuden näkyminen kertoo hyvästä olost ja luottavaisesta mielestä juuri siinä omassa ryhmässä.

Tärkeimmäksi yhteisökseen ikäihmiset mainitsivat perheen. Kaikilla haastateltavilla oli aviokumppani, mukana oli yksi leski. Ikäihmiset eivät juuri puhuneet aviopuolisoistaan haastattelujen aikana. Perheen merkitys korostui nimenomaan lapsissa ja lastenlapsissa. Lapsiin pidettiin usein yhteyttä ja heitä pyrittiin tapaamaan mah-

dollisimman usein. Haastatteleman ikäihmiset toimivat usein lastenhoitajina lastenlapsille, he kokivat sen tärkeäksi roolikseen perheessä. Harrastustoimintaankin lähdettiin mukaan vain, mikäli lastenhoitotilanne perheessä sen salli. Ikäihmisille oli valtavan tärkeää kuulua seuraavien sukupolvien elämään kiinteästi, se antoi elämälle tärkeän merkityksen.

Yhteisöllisyyden toinen puoli on aina yksinäisyys. Haastateltavani eivät kokeneet yksinäisyyttä, oikeastaan se oli aina oma tietoinen valinta. Nämä ikäihmiset tiesivät, miten tärkeää yhteisöllisyys on yksinäisyyden karkottamiseksi ja he olivat valmiita tekemään töitä itse oman hyvinvointinsa eteen. He olivat kovin huolissaan ikätovereistaan, jotka eivät halunneet poistua kotoaan ja joilla oli selkeästi syrjäytymisen riski. Terveyttä pidettiin yllä juuri osallistumalla erilaiseen toimintaan ja aktiivisella elämänasenteella.

Kolmannen ikävaiheen ihmiset ovat nimittäin nykyisin hyvin aktiivinen ryhmä. Se on myös koulutetumpi ja osaavampi joukko ikäihmisiä jäädessään eläkkeelle, kuin koskaan aikaisemmin. Olipa eläkkeelle jäämisen syy mikä tahansa, se on kaiken kaikkiaan prosessi, jossa roolia siirretään työelämästä eläkeläisen rooliin. Eläkkeelle jäädessä ihmisillä on kova halu tehdä asioita ja monet hakeutuvat harrastuspiireihin, luottamustoimiin tai vapaaehtoistyöhön. Viimeiset vuodet työelämässä ovat saattaneet olla raskaita ja väsyttäviä. Eläkkeelle jäädessään ikäihmiset haluavat vain nauttia elämästään, huolehtia terveydestään ja tehdä yhdessä jotakin – näistä asioista on tullut tärkeitä nykyajan eläkeläisille suomalaisessa yhteiskunnassa. (Haarni 1010, 41–42.)

Opinnäytetyöni osoitti miten kylistä löytyy ”porukkahenkeä” ja luontaista johtajuutta kantamaan huolta kylän toiminnasta ja syrjään jäävistä yksinäisistä ja huonokuntoisemmista jäsenistä. Mielestäni juuri tämä oli opinnäytetyöni suurin tulos: kylissä pidetään huolta ikätovereista ja ollaan huolissaan niistä, joita ei paikallisissa tapahtumissa nähdä. Tutkimustyötä aloittaessani en ollut osannut ajatella näiden aktiivisten ikäihmisten merkitystä tällä tavalla hankkeen kannalta. Kuntien pitäisi osaltaan tukea näitä ahkeria ikäihmisiä, jotka vuorostaan pitävät huolta syrjäytyvistä ikätovereistaan.

Huolenpito näistä aktiivisista ikäihmisistä olisi oikeastaan aika helppoa ja kunnille suhteellisen edullista: lisätään virkistystoimintaa ja luodaan puitteet ikäihmisten omille harrastustoiveille. Kuntiin voidaan palkata koulutettua henkilöstöä, jotka

pystyvät kokoamaan ikäihmiset ympärilleen ja tarjoamaan ikäihmisten toiveiden mukaista toimintaa.

Jäin pohtimaan erilaista tulosta, jonka omaan työhöni yhteisöllisyydestä sain esimerkiksi Häsän ja Mäkisen (2011 [Viitattu 321.5.2013]) opinnäytetyöhön verrattuna. Tässä tuloksessa varmasti näkyy selkeästi maantieteellinen sijainti, toinen tehtiin Helsingissä ja oma työni tehdään Etelä-Pohjanmaan alueella. Kokemukseni mukaan pääkaupunkiseudulla asuvat eivät välttämättä halua tuntea naapureitaan, vaikka ohi kulkiessa tervehditäänkin. Sen sijaan eteläpohjanmaalla kyläyhteisöissä naapurit tunnetaan usean sukupolven ajalta. Lisäksi tuloksissa näkyy maaseutu / kaupunki – ajattelua yhteisöistä ja yhteisöllisyydestä. Maaseudulla yhteisö on laajempi käsite. Kaupungeissa varmasti korostuu yksilökeskeinen ajattelu sekä itseenäisesti pärjääminen, kuten Markku T. Hyypä (2013, 61–63) tutkimuksessaan toteaa.

Taidetyöskentely ja kulttuuritoiminta

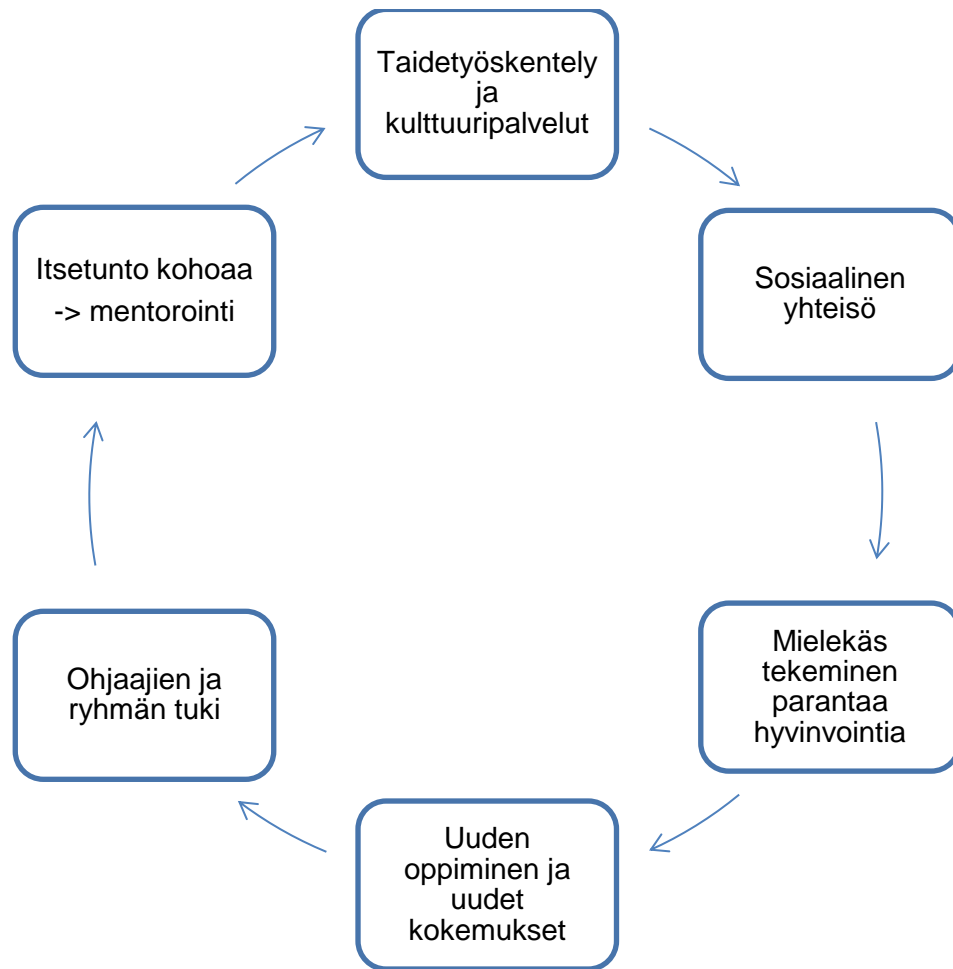
Kulttuuritoiminnalla oli uskomattoman voimaannuttava vaikutus ikäihmisten arkeen. Tapaamani ikäihmiset nimittäin kokivat elävänsä virkeää kolmatta ikäkautta ja heitä kiinnostivat tarjolla olevat kulttuuripalvelut. Kulttuuripalveluiden suunnittelussa tuleekin ottaa huomioon myös ikäihmiset, kyseessä on merkittävä joukko kuluttajia. Lisäksi kulttuuripalvelut tukevat yhteisöllisyyttä ja tuovat hyvinvointia ikäihmisten elämään. Osa eläkeläisistä osaa olla myös hyvin kriittinen tarjolla olevista vaihtoehdoista. Suurella osalla eläkeläisistä ei kuitenkaan ole varaa käyttää kulttuuripalveluihin kovin paljon varoja. Palveluiden tulisi olla lähellä, kuten esimerkiksi kirjastot ovat.

Myös taidetyöskentelyllä koettiin olleen voimaannuttava. Taidetyöskentely antoi mahdollisuuden oppia uusia taitoja ja kohtaamani ikäihmiset tunsivat siihen valtavaa tarvetta. Opinnäytetyötäni varten havainnoimat ja haastattelemat ikäihmiset harrastivat paljon erilaisia taidemuotoja. Kaikki harrastukset eivät edes liittyneet hankkeen toimintaan. Harrastustoiminnasta löytyi esimerkiksi teatteriharrastus, maalaaminen, runojen lausunta, kirjoittaminen, keramiikkakurssit tai savi- ja puutyöt. Kaikkeen harrastamiseen kuului oleellisena osana yhteisöllisyys ja uusien taitojen oppiminen sekä uusien asioiden kokeminen. Ikäihmiset eivät suinkaan

päästäneet itseään helpolla, vaan heillä on tarve heittäytyä ja haastaa itsensä oppimaan.

Taideryhmät toimivat ikään kuin vertaisryhminä ikäihmisille. He kunnioittivat ja arvostivat toistensa tekemisiä ja saivat samalla ryhmältä tukea omaan tekemiseen. Ryhmissä, joissa olin läsnä, vallitsi varsin lämmin ja luottavainen henki. Kaikille oli itsestään selvää, että taidetyöskentely kuuluu myös ikäihmisille. Uuden oppimiseen liitettiin tärkeänä myös ohjaajan antama palaute, tuki sekä kannustus. Myös toimintaryhmiltä saatua palautetta arvostettiin ja palautetta myös uskallettiin antaa kuin myös ottaa vastaan. En havainnut kertaakaan, ettei jokainen kokenut kuuluvansa juuri siihen ryhmään, missä kulloinkin oltiin. Ihmiset luottivat toisiinsa, auttoivat ja tukivat toisiaan kaikilla mahdollisilla tavoilla.

Kulttuuritoiminnan ja taidetyöskentelyn merkitys ikäihmisille näyttäytyy myös sulkeutuvana ympyränä. Se näkyy toisaalta sosiaalisessa kanssakäymisessä, mutta myös uuden oppimisena. Uusien asioiden oppimiseen liittyi halu oppia, mutta myös kokea uusia asioita. Kulttuuritoiminnan parissa ja taidetyöskentelystä nauttivat ikäihmiset hakevat elämäänsä sosiaalista kanssakäymistä ja kiinnostavaa toimintaa arkeen. Siihen liittyy voimakkaasti kokemusten jakaminen ryhmän jäsenten kanssa, ryhmä toimii täten vertaisryhmänä. Samoin siihen liittyy palautteen saaminen sekä ryhmältä että ohjaajalta. Saatua palautetta kannusti ryhmäläisiä ja onnistumisen kokemukset kohottivat itsetuntoa. Harrasteryhmät tarjosivat ikäihmisille mielekästä tekemistä ja sitä kautta hyvinvointi lisääntyi. Harrasteryhmien kautta he rohkaistuivat kokeilemaan aina uusia asioita ja samalla he tunsivat velvollisuudekseen tukea myös nuorempia ikäpolvia harrastuspiireissä. He näkivät itsensä tärkeänä linkkinä seuraaville sukupolville, mentorina ja historian kirjaajina. Haastattelemani ikäihmiset lähtivät hakemaan aktiivisesti mielekästä toimintaa itselleen ja kokemuksia kartutettiin uusilla harrastuksilla, heillä oli uskallusta tarttua uudenlaiseen toimintaan ja laittaa itsensä likoon uusissa haasteissa, vaikkapa runoryhmän mukana lausuntatapahtumissa. Mielenkiintoista oli, ettei kukaan haastattelemistani ikäihmisistä epäröinyt lähteä mukaan uusiin ideoihin. Tämä ryhmä koki oikeudekseen olla mukana oppimassa ja tekemässä. Se oli heidän tapansa elää ja nähdä vallitseva yhteiskunta.



Kuvio 2. Taidetyöskentelyn ja kulttuuriharrastusten merkitys ikäihmisille.

Ikäihmisille tarjottavaan toiminnan kirjoon on myös panostettava. Tämän yhteiskunnan ikäihmiset ovat koulutettuja ammattilaisia, jotka nauttivat oppimisen mahdollisuudesta ja haasteista vielä kolmannessa ikävaiheessa. Heille tulisi tarjota mahdollisuus elämänikäiseen oppimiseen ja pyrkiä samalla hyödyntämään heidän potentiaalisia mahdollisuuksiaan ohjata nuorempia ja ikätovereitaan. Ikäihmisillä on paljon annettavaa myös sukupolvien väliseen yhteistyöhön, heillä on esimerkiksi sellaisia perinteisiä käden taitoja, joita voidaan siirtää vain perimätietona tuleville sukupolville.

Kaupungeissa, kunnissa ja kasvukeskuksissa tulisi huomioida kulttuuritarjonnan monimuotoisuus. Ikäihmiset ovat suuri ryhmä, jotka käyttävät kulttuuritarjontaa hyväkseen. He tuovat rahaa teattereihin ja taidenäyttelyihin, sekä edistävät omalta osaltaan matkailua. Opinnäytetyöni pystyi osoittamaan, miten kirjavaa kulttuurin kuluttaminen ikäihmisten keskuudessaan on ja miten he osaavat olla jopa vaativia tarjonnan suhteen. On vaikea ymmärtää puheita siitä, miten ikäihmiset eivät kuuluisi kulttuurin kuluttajiin ja tuottajiin tasavertaisen nuorempien ikäpolvien kanssa.

Opinnäytetyöhön osallistuneet ikäihmiset nauttivat saadessaan olla esillä ja kokivat itsensä pikemminkin tueksi kulttuurin saralla kuin haitaksi. Kulttuuripalveluita ei kuitenkaan saa viedä ikäihmisten ulottumattomiin, liian pitkien välimatkojen päähän.

Vain harvoilla eläkeläisistä on varaa käydä esimerkiksi oopperassa tai kalliissa konserteissa, kulttuuritarjonta pitäisi olla lähellä ja helposti saatavilla. Naiset viihtyvät taideharrastusten parissa tai teatterissa ja miehille urheilu on tärkeä kulttuurin muoto. Molemmat sukupuolet lukevat mielellään ja kirjastolla on suuri merkitys sivistävänä palveluna. Kirjasto toimii lisäksi sosiaalisena ympäristönä, siellä tavataan tuttuja ja vietetään aikaa.

Olen seurannut huolestuneena miten pienet kirjastot joutuvat sulkemaan ovensa ja yhden suuren kirjaston tehtävä on huolehtia kirjastopalveluiden saatavuudesta kymmenien kilometrien alueelta. Mielestäni tämän kaltainen kuntapolitiikka ei tue ikäihmisten hyvinvointia eikä toisaalta myöskään nuorempien sukupolvien. Kirjasto on paikka kohdata ihmisiä, sillä on yleissivistävä vaikutus ja hyvien lukukokemusten kautta saadaan hyvää oloa. Lukuharrastus tarjoaa myös ikäihmisille mahdollisuuden miellyttäviin mielikuvitusretkiin ja samalla se on mielekästä tekemistä.

En ole yllättynyt opinnäytetyöni tuloksista taidetyöskentelyn osalta. Osasin odottaa sen parantavan elämänlaatua, mutta sen merkitys koko laajuudessaan kuitenkin yllätti. Taidetyöskentelyn hyvää oloa tuottava vaikutus on oikeastaan monikerroksinen. Yhdessä koettu kulttuuriharrastus voimaannutti haastateltaviani, ryhmät antoivat tukea jäsenilleen. Siihen liittyi myös itse tekeminen, onnistuminen ja uuden oppiminen sekä oman elämänhistorian läpikäynti samalla kertaa. Sillä oli tervehdyttävä vaikutus sekä tekijälleen että kuulijoilleen tuotoksista kerrottaessa. Runosaappaan ja kesäteatterin harrastajat opettivat minulle, miten hyvin tehty työ ja palaute hyödyttävät niin esiintyjä kuin yleisöäkin. On myös huomioitava vielä kerran, että aktiiviset ikäihmiset tuovat uskomattoman paljon iloa ympäristöönsä esimerkiksi tuottamalla teatteria omalle kylälleen. Heidän esityksensä saattoi olla monen kyläläisen ainoa teatterikokemus koko vuoden aikana.

Jatkotutkimusehdotus

Kulttuurista muistoja - hanke on työllään osoittanut merkityksensä ja opettanut ymmärtämään, miten tärkeää ennaltaehkäisevä vanhustyö todella on. Toivon hankkeen kaltaisen työn leviävän käytännöksi koko maahan ja toivon kuntien ottavan tämän kaltaisen tavan työskennellä yhdeksi mallikseen vanhustyössään. On vaikea kuvitella varsinaista jatkotutkimusta opinnäytetyölleni. Luonnollisesti joidenkin vuosien kuluttua voitaisiin tarkastella ryhmien olemassaoloa, osallistuneiden ikäihmisten fyysistä ja henkistä kuntoa sekä tehdä verrokkiryhmä niille kyläläisille, joita aktiivinen toiminta ei tavoittanut. Tärkein jatkotutkimusaihe mielestäni kuitenkin olisi tämän kaltaisen työn kustannustehokkuuden tutkiminen. Yhteisöllisyyden, kulttuuripalveluiden saatavuuden sekä taidetyöskentelyn hyöty on hankkeen kautta pystytty näyttämään toteen, malli pitäisi saada vain osaksi kuntien vanhustyön strategiaa. Kuntien sosiaali- ja terveystoimet saattaisivat hyvinkin vähentyä hyvin organisoidun kulttuuritoiminnan myötä.

10 POHDINTAA

Viimeiseen kappaleeseen olen koonnut ajatuksia ennaltaehkäisevästä vanhustyöstä sekä sen merkityksestä aikamme vanhushuolissa. Pohdin myös sosionomin ammattiosaamisen vaatimuksia ikäihmisten parissa. Sosionomien (AMK) ammattitaidolle on paljon käyttöä juuri hankkeiden parissa sekä ryhmien vetäjinä.

10.1 Ennaltaehkäisevä vanhustyö

Ennaltaehkäisevä vanhustyö nousee tärkeäksi kysymykseksi esimerkiksi taloudellisia säästöjä haettaessa vanhushuoluihin. Ennaltaehkäisyllä tarkoitetaan ikäihmisten elämää ja olemista tukemalla niin, että sillä on hyvinvointia tuova vaikutus. Siihen kuuluu oikeiden palveluiden tarjoaminen oikeaan aikaan, mutta lisäksi siihen kuuluu ajatus ikäihmisen mahdollisuudesta viettää haluamansalaista vanhuutta, esimerkiksi yksilöllisistä apua tarjoamalla. Parhaaseen tulokseen ennaltaehkäisevässä työssä päästään, kun annetaan ikäihmisten itse olla vaikuttamassa palveluita laadittaessa. (Koivula 2013, 2.)

Ikäihmisten oikeuksia säädellään sosiaalipuolen lainsäädännöllä palvelujen turvaamiseksi ja hyvän hoidon takaamiseksi kustannustehokkaasti. Suomen laki velvoittaa ja määrittelee, miten kuntien tulisi tehdä ennaltaehkäisevää vanhustyötä. Uuteen vanhushuolilakiin, eli Ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukeminen ja ikääntyneiden sosiaali- ja terveystaloudesta (L 980/2012) on sisällytetty pykälä ennaltaehkäisystä. Uusi laki tuli voimaan 1.7.2013 ja sen tavoite on parantaa ikäihmisten hyvinvointia sekä varmistaa riittävän hyvät palvelut niin määrällisesti kun laadullisesti. (Vanhushuolilaki 2013 [viitattu 8.12.2013].)

Laki sanoo, että ”kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Suunnittelussa on painotettava kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä. Suunnitelma on laadittava osana kunnan strategista suunnittelua. Suunnitelman hyväksyy kunnanvaltuusto ja se on tarkistettava valtuustokausittain.” (L 980/2012, 5 §) [viitattu 6.12.2013].)

Kunnat tekevät lisäksi paljon ennaltaehkäisevää työtä osallistamalla esimerkiksi erilaisiin kehittämishankkeisiin. Sellaisena voidaan mainita Kastehankkeen Etelä-Pohjanmaan kehittämiskeskus II, joka on päättynyt lokakuun 2013 lopulla. Sen yksi painopiste oli juuri ennaltaehkäisy ja palveluiden parantaminen tarpeita vastaavaksi. Tavoitteena oli löytää vanhustyöhön asiakaslähtöisiä ratkaisuja, joissa voidaan hyödyntää ikäihmisten omia voimavaroja. (Etelä-Pohjanmaan Vanhustyön... [Viitattu 7.6.2013].)

Tulevaisuudessa on panostettava ennaltaehkäisevään hoitoon vanhustyössä yhä enemmän. Helsingin Sanomat uutisoi, miten sosiaali- ja terveysministeriön kansliapäällikkö Päivi Sillanaukee on ottanut kantaa esimerkiksi laitoshoidon resurssien vähentämiseen tulevaisuudessa. Painopiste ikäihmisten hoidossa tulee olemaan avohuollossa, uudistuksen tarkoitus olisi parantaa henkilöstön riittävyyttä. (Tyyne-niemi 2013 [viitattu 5.1.2014].) Käytännössä tämä tarkoittaa ikäihmisille pidempiä hoitoaikoja kotona, vaikkakin vähän huonompikuntoisena.

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen hallinnoima Kulttuurista muistoja – hanke on yksi malli toteuttaa ikäihmisten hyvinvointia lisäävää ja ennaltaehkäisevää vanhustyötä. Kolmatta sektoria ja järjestötoimintaa tarvitaan tukemaan julkista vanhustyötä ja täydentämään sitä. Lisäksi hankkeet voidaan nähdä yhtenä keinona kunnissa kehittää ja toteuttaa ennaltaehkäisevää vanhustyötä.

Ennaltaehkäisevällä vanhustyöllä voidaan parantaa elämän laatua ja hyvinvointia kotona. Yhteisöllisyydestä huolehtimalla voidaan ehkäistä yksinäisyyttä ja mielen-terveydellisiä ongelmia. Pelkkien säästötoimien lisäksi kunnissa on mietittävä innovatiivisia menetelmiä pidentää kotona asumisen mahdollisuuksia. Erilaisten harrastusmahdollisuuksien tuominen ikäihmisten ulottuville, asuinalueiden keskiöön, parantaa asuinalueiden yhteisöllisyyttä, tukee toimintakykyä sekä tuo hyvinvointia.

10.2 Sosionomin (AMK) osaaminen ennaltaehkäisevässä vanhustyössä

Sosionomin koulutus antaa hyvän pohjan toimia ennaltaehkäisevässä vanhustyössä asiantuntijoina. Sosionomien (AMK) osaamista voidaan tarkastella eri kompetenssien avulla, joita ovat: sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaa-

minen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, yhteiskunnallinen analyysitaito, refleksiivinen kehittämis- ja johtamisosaaminen sekä yhteisöllinen osaaminen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Sosionomi (AMK) pystyy koulutuksen pohjalta toimimaan asiakastyössä ja huomioimaan asiakkaan voimavarat. He pystyvät tukemaan ikäihmistä elämän eri alueilla; arjen hallinnassa sekä merkityksellisen elämän rakentamisessa. Sosionomien (AMK) osaamisaluetta on esimerkiksi ikäihmisten läheisten ihmissuhteiden tukeminen ja vastaavasti myös heidän läheistensä tukemista arjen haasteissa. (Rautajoki & Kairala 2006, 3 [viitattu 18.2.2014].) Sosionomin työhön kuuluu keskeisesti asiakkaan voimaannuttaminen hänen omassa elämässään (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 133).

Vanhustyönlausunnossa Rautajoki & Kairala (2006, 3 [viitattu 18.2.2014]) toteavat niin ikään, että sosionomien (AMK) hallitsee ikäihmisten yhteisöllisyyttä, osallisuutta sekä aktiivisuutta tukevan työotteen. Sosionomit kykenevät pitämään yllä arjen kulttuurisia merkityksiä sekä tukemaan ikäihmisten luovuutta. Sosionomien (AMK) taitoihin kuuluvat myös ikäihmisille tarkoitettujen ryhmien ohjaaminen. Näissä he osaavat käyttää erilaisia ilmaisullisia sekä kulttuurisia työmenetelmiä. Sosionomin (AMK) työssä korostuu ennaltaehkäisevä osaaminen. Työtehtäviin kuuluu hallita palvelurakenteet, asiakaskeskeiset palveluprosessit sekä palveluiden ja työmenetelmien kehittäminen. Ryhmänohjaajana sosionomin on otettava huomioon eri yksilöiden taidot sekä ryhmädynamiikka. Sosionomin (AMK) työssä luovia menetelmiä voi käyttää hyvinkin vivahteikkaasti, mutta niiden on sovellettava valitulle asiakasryhmälle.

10 LOPUKSI

Luovuuden käyttö voimaannuttaa ja yhdessä tekeminen tuo iloa arkeen. Ne olivat varmasti niitä merkittävimpiä asioita, joita opin ikäihmisten kanssa tätä opinnäytetyötä tehdessäni. Saatoin nauttia empiirisen osuuden kokoamisen ajan siitä elämän riemusta, jota tapaamani ryhmät osoittivat. Näin heissä luovuutta, välittämistä, kunnioitusta elämää ja toisiaan kohtaan sekä itse elämän arvostamista.

Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin, miten elämä maaseudulla on muuttunut. Siellä tarvitaan aktiivisia ihmisiä, jotka kokoavat ryhmiä yhteen ja pitävät huolta naapurustostaan. Ihmiset eivät enää kyläile toistensa luona, tarvitaan uudenlaista kyläilykulttuuria tukemaan kylien yhteisöllisyyttä. Maaseutukylissä koetaan asuminen turvalliseksi nykyaikaisen tekniikan myötä. Ikäihmiset käyttävät tietokonetta ja sähköpostia vaivattomasti ja kännyköillä on helppo pitää yhteyttä kaukana asuviin lapsiin kuin ystäviinkin.

Toivon opinnäytetyöni osoittavan, miten kuntien kannattaa satsata ennaltaehkäisevään vanhustyöhön. Maaseutukylissä itsessään on paljon potentiaalia toimia pienellä satsauksella ja ohjauksella. Ikäihmiset tiedostavat itsestään huolehtimisen merkityksen, heillä on tarve toimia oman hyvinvoinnin ja terveyden eteen. Heillä kuitenkin ei välttämättä ole mahdollisuutta tai edes varoja käydä harrastuspiireissä kaukana isoissa kasvukeskuksissa, vaan toiminta pitää tuoda lähelle ikäihmisiä ja auttaa heitä toimimaan omassa ympäristössään. Silloin heidän voimavaransa saadaan suunnattua oikein ja koko kyläyhteisö saa maksimaalisen hyödyn.

Opinnäytetyön prosessi oli pitkä ja opettavainen kokemus. Opinnäytetyön kirjoittaminen on myös opettanut hahmottamaan tutkimuksen tekemisen prosessia. Suurin haaste tutkimuksen toteuttamiselle on varmasti ollut kirjoittajan kokemattomuus tutkijana. Kokonaisuutena kokemukset opinnäytetyön tekemisestä ovat hyvin positiiviset. Olen saanut paljon apua Kulttuurista muistoja – hankkeen työntekijöiltä haastateltavien löytymiseen ja havainnointitilanteiden järjestämiseen. Koulun osuutta tutkimuksen suorittamiseen ei voi kyllin kiittää, opettajat ovat aina tukeneet ja auttaneet eteenpäin silloinkin, kun tutkimus tuntui itsellä olevan suvantovaiheessa. Olen koulutuksen sekä opinnäytetyön prosessin aikana lisäksi oppinut ymmärtämään tietotuotannon merkitystä ja arvostamaan sitä.

LÄHTEET

- Aina oikea ikä. 2011. Aina oikea ikä. Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välinen solidaarisuus eurooppalainen teemavuosi 2012. Suomen kansallinen toimintasuunnitelma. [Verkkosivut]. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:20. [viitattu 9.2.2013]. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=3320152&name=DLFE-17206.pdf
- Aivoterveys. 2013. Muistiliitto. 14.8.2013. [Verkkosivut]. Helsinki. [viitattu 8.12.2013]. Saatavana: <http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/aivoterveys/>
- Aktiivinen oppiminen. 2006. Nettineuvo. [Verkkosivut]. 22.9.2006. [viitattu 19.10.2013]. Saatavana: <http://www.nettineuvo.fi/index.asp>
- Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry, Kulttuurista muistoja – hanke. 2013. Onnellisten päivien kesäleiri. Rollup.
- Etelä-Pohjanmaan Vanhustyön kehittämiskeskus II. 2013. [Verkkosivut]. Väli-suomen Ikäkaste. [viitattu 7.6.2013]. Saatavana: <http://www.ikakaste.fi/etela-pohjanmaan-vtkk-2>
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä, aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Ikäinstituutti. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hakonen, S. 2003. Kirjoittaminen merkityksellistää elämää. Teoksessa: Marin, M. Hakonen, S. (toim.) Senjori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell. 146–154.
- Heikkilä, R. 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi. 207–234.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kirjayhtymä Oy. 15.–17. painos.
- Huhtamäki- Kuoppala, M. 2013. Aluejohtaja. Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys. Puhelinkeskustelu 18.2.2013.
- Hohenthal- Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta, taidetoiminta seniori- ja vanhuustyössä. Juva: WS Bookwell.
- Hohenthal- Antin, L. 2009. Muistot näkyväksi, muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: WS Bookwell.
- Huovinen, T. 2007. Tutkimuksen alkumetreit. Teoksessa: Heikkinen, H. Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon, toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistusseura. 2. painos. 100–115.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi. 13–31.

- Heikkinen, H. 2007. Opettajan identiteetti ja kertomuksen kaanon. Teoksessa: Heikkinen, H. Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon, toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- Huovinen, T. 2007. Tutkimuksen alkumetreit. Teoksessa: Heikkinen, H. Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon, toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- Hyyppä, M. & Liikanen, H. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy
- Häsä, T. & Mäkinen, A. 2011. Mä tarviin ystäviä. Mä trviin paikkoja missä mä voin käydä. Miten kaupungissa asuvien aktiivisten ikäihmisten mielekäs elämä ja yhteisöllisyys rakentuvat? [Verkkojulkaisu]. Metropolia ammattikorkeakoulu. Vanhustyön koulutusohjelma. [Viitattu 31.5.2013]. Opinnäytetyö. Saatavana:
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38167/Hasa_Tiina%20Makinen_Anna.pdf?sequence
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Ryhmästä enemmän, käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitseville. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Koivula, A-K. 2013. Ehkäisevä vanhustyö sosiaalitaloudellisesta näkökulmasta. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta – ja kulttuuritieteiden yksikkö. Hyvinvointipalveluiden erikoisala. Licensiaattitutkimus.
- Kulttuurista muistoja. 2014. [Verkkosivut.]. Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry. 15.1.2014. [Viitattu 9.3.2014].
<http://www.muistiyhdistys.fi/uploads/K14K1.pdf>
- Kujala, K. 2012. Kulttuurista muistoja - hanke. Hanketyöntekijä. Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry. Muistiliitto. Haastattelu 18.12.2012.
- Kujala, K. 2013. Kulttuurista muistoja - hanke. Hanketyöntekijä. Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry. Muistiliitto. Puhelinkeskustelu 14.5.2013.
- Kulttuurista muistoja - hanke. 2012. Esite. Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys. Muistiliitto ry.
- Kulttuurista muistoja 2012–2015. 2012. Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys. Muistiliitto ry. [Verkkosivut]. Kauhava, Härmä. [viitattu 16.2.13]. Saatavana:
<http://www.muistiyhdistys.fi/index.php?page=kulttuurista-muistoja>
- Kurkinen, J. 2004. Raahan seudun hyvinvointi. Kansalaisten kokemuksia hyvinvoinnista ja palveluista. Oulu: Pohjoissuomen sosiaalialan osaamiskeskus. Oulun toimintayksikkö.
- Kuusela, P. 2003. Minästä yhteisöön, yhteisöstä minään. Kirjassa: Kuusela, P. & Saastamoinen, M. (Toim.) Ruumis, minä ja yhteisö. Sosiaalisen konstruktio- nismien näkökulma. Kuopio: Sosiaalipsykologian ja sosiologian laitos. Kuopion yliopisto. 303-330.
- Kuusinen, J. & Paloniemi, S. 2002. Kasvatusgerontologian teoriaa ja käytäntöä. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi. 153-171.

- L 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukeminen ja ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalvveluista.
- Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. [Verkkosivut.] Kansalaisyhteiskunta.fi.[Viitattu 14.3.2014.] Tampere. ISBN 951-9066-40-3. Saatavana: http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/sosiaalinen_paaoma_ja_yhteisollisyys/yhteiso
- Liikanen, H-L. 2003. Taide kohtaa elämän, Arts in hospital –hanke ja kulttuuri-toiminta itäsuomalaisen hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, SMS –Tuotanto Oy.
- Liikanen, H-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri, kohti seniorikulttuuria. Ikäinstituutti.
- Manka, M-L. 2011. Työn ilo. Helsinki: WSOY pro oy.
- Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi. 89–117.
- Mazzarella, M. 1999. Silloin en koskaan ole yksin. Lukemisen taidosta. Helsinki: Tammi.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen tiedonhankinnan strategioita. Teoksessa: Metsämuuronen, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 90–148.
- Mäkinen, P. Raatikainen, E. Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosiologi. Helsinki: WSOY.
- Nenonen, T. 2011. Kulttuuriharrastukset kohentavat terveyttä ja hyvinvointia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Verkkosivut]. Helsinki. [viitattu 9.3.2013]. Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/uutinen?id=27621
- Niinistö, S. 2013. Suomen Tasavallan Presidentti. Yhteisvastuukeräys.[Verkkosivut]. Presidentin kanslia. [Viitattu 3.2.2013]. Saatavana: <http://www.president.fi/public/default.aspx?contentid=269166&nodeid=44810&contentlan=1&culture=fi-FI>
- Noppiari, E & Leinonen, S. 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. Kirjassa: Noppiari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammi.36–89.
- Ojala, H. & Aaltonen, E. 2009. Valoisa vanhuus, sosiokulttuurista innostamista taidelähtöisten menetelmien avulla Betel-kodissa. Opinnäytetyö. [Verkkosivut]. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. [Viitattu Saatavana: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2447/Aaltonen_Eveliina.pdf?sequence=1
- Parjanne, M-L. 2004. Väestön ikärakenteen muutoksen vaikutukset ja niihin vaurtuminen eri hallinnonaloilla. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. [Verkkosivut] Helsinki. [viitattu 16.2.2013]. ISSN 1236-2115; 2004:18. Saatavana: <http://pre20090115.stm.fi/hu1096978871837/passthru.pdf>

- Pekkanen, R. 1999. Runo. Teoksessa: Marin, M. Hakonen, S. (toim.) Senjori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell. 146–154.
- Perttula, K. 2011. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Luentomuistiinpanot. Julkaisematon.
- Polarisaario. 2014. Soste. Suomen sosiaali- ja terveys ry. [Verkkosivut]. Helsinki. [Viitattu 29.4.2014]. Saatavana: <http://www.soste.fi/sostesta/strategia/painoalueet-ja-tavoitteet/polarisaatio.html>
- Pulkkinen, P. 2003. Kuvallinen ilmaisu. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen S. (toim.) Seniori – ja vanhustyö arjen kulttuurissa. 155–160.
- Raportoiminen. 2013. Koppa. Jyväskylän yliopisto. [Verkkosivut]. Jyväskylä. [viitattu 30.5.2013]. Saatavana: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/raportoiminen#kirjoittamisprosessi-ja-raportointi>
- Rautajoki, A. 2009. Asiantuntijuutta vakuuttamassa. Opettajien työelämäsuhteen asiantuntijuuspuhe sosiaalialan ammattikorkeakouluverkoston työelämäprojektissa. Akateeminen väitöskirja. Lapin Yliopisto. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Rautajoki, A. & Kairala, M. 2006. Vanhustyölausunto 2006. [Verkkosivut]. Sosiaaliportti. [viitattu 18.2.2014]. Saatavana: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/Haku/tiedoston-tiedot/?FileID=6534b320-a64e-45be-a8ae-e153c2dac199#.UwOFuYXOSEo>
- Risikko, P. & Guzenina -Richardson, M. 2011. Aina on oikea ikä. Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välinen solidaarisuus eurooppalainen teemavuosi 2012. Suomen kansallinen toimintasuunnitelma. [Verkkosivut] Sosiaalili- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:20. [Viitattu 13.6.2013]. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=3320152&name=DLE-17206.pdf
- Ristimäki, T. Puheenjohtaja. Talentia. Sosiaalihuollon mahdollisuudet. Sonet Botnia. Härmä 15.2.2013: Palvelurakennemuutos ja pohjalaismaakuntien soite-mallin mietintä.
- Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Kirjassa Ruuskanen, Petri (toim.) Sosiaalinen Pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Keuruu: PS-kustannus. 5- 26.
- Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita Publishing.
- Saarenheimo, M. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa: Raitanen, T. Hänninen, T. Pajunen, H. Suutama, T. (toim.) Geropsygologia Vanheneminen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY. 132–151.

- Saarenheimo, M. 2011. Psykiatri. Masennus ja muistioireet. Tunne Elämää – hankkeen loppuseminaari. Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry. Luentomuistiinpanot. Julkaisematon.
- Saariaho, M-L. 2012 Ryhmätyön kurssi. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Lehtori. Sosiaalialan koulutusohjelma. Luentomuistiinpanot. Julkaisematon.
- Seinäjoen kaupungin ikääntymispoliittinen strategia- yhteisellä työllä hyvään ikääntymiseen. Tavoite- ja toimenpideohjelma vuoteen 2017. 2013. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki. [viitattu 8.12.2013]. Saatavana: <http://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/sosiaalijaterveys/ikaantyyvienpalvelut/6JLjSqYej/ikastrategia.pdf>
- Sillanaukee, P. 2013. Kansliapäällikkö. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutos. Sonet Botnia. Härmä 15.2.2013: Palvelurakennemuutos ja pohjalaismaakuntien soite-mallin mietintä.
- Syrjäläinen, E. 1994. Etnografinen opetuksen tutkimus: kouluetnografia. Teoksessa: Syrjälä, L. Ahonen, S. & Saari, S. (Toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: Westpoint Oy. 68-112.
- Takkinen, S. 2000. Meaning in life and its relation to functioning in old age. Jyväskylä studies in education, psychology and social research. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue: johdatus tieteellisten tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.
- Tyynisniemi, M. 2013 STM säästää vanhusten laitoshoidossa ja hammashoidossa. [Verkkosivut] Helsingin Sanomat 25.12.2013. [viitattu 5.1.2014]. Saatavana: <http://www.hs.fi/politiikka/a1382668775969>
- Vanhuspalvelulaki. 2013. Eduskunnan kirjasto. [Verkkosivut]. Helsinki. [viitattu 8.12.2013]. Saatavana: <http://lib.eduskunta.fi/Resource.phx/kirjasto/oikeudellinentieto/tietopakettit/vanhuspalvelulaki.htx>
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Väisälä, L. 2011. Seksuaalista mielihyvää ilman yhdyntää. Teoksessa: Leinonen, A. & Syrjälä, J. (toim.) Kosketuksen kaipuu – kypsän iän seksuaalisuus. Helsinki: Väestöliitto. 70-76.
- Yksinäisille vanhuksille. 2014. Kirkko auttaa. [Verkkosivut]. Turun ja Kaarinan Seurakuntayhtymä. [viitattu 14.3.2014]. Saatavana: <http://www.kirkkoauttaaturussa.fi/yksinaisille-vanhuksille>
- Yksinäisyys. 2013. Suomen Mielenterveysseura. [Verkkosivut]. E-mielenterveys.fi. [viitattu 3.3.2013]. Saatavana: <http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/yksinaisyys/>

LIITTEET

LIITE 1 HAASTATTELULUPA

HAASTATTELULUPA

Olen Minna Kallinen, Seinäjoen Ammattikorkeakoulun sosionomi- opiskelija. Olen tekemässä opinnäytetyötä ikäihmisten taidetyöskentelystä sekä yhteisöllisyydestä. Opinnäytetyöni liittyy Kulttuurista Muistoja – hankkeeseen, joka on Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen käynnistämä hanke. Hanke jatkuu vuoteen 2015.

Hankkeen tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ikäihmisten parissa, sekä elvyttää vanhaa kyläilyperinnettä Etelä-Pohjanmaan maakunnissa. Hanke haluaa tarjota myös mahdollisuuden aktiiviseen toimintaan Nuorisoseuroilla erilaisten toimintatuokioiden muodossa kaikille kiinnostuneille ikäihmisille.

Pyydä Teiltä lupaa haastatteluun. Haastattelun tarkoitus on kerätä opinnäytetyöhöni materiaalia sekä tietoa Kulttuurista muistoja – hankkeelle. Haastattelut nauhoitetaan ja sen jälkeen kirjoitetaan puhtaaksi. Haastatteluista ei voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä ja haastattelijaa sitoo salassapitovelvollisuus. Haastattelut ovat luottamuksellisia ja vain haastattelijalla on mahdollisuus nähdä haastatteluilla kerätty aineisto. Antamaanne puhelinnumeroa käytetään vain haastattelun aikataulun sopimiseen. Voitte perua antamanne luvan milloin tahansa ja pyytää olemaan käyttämättä haastattelun aineistoa kohdaltanne opinnäytetyössä.

Minna Kallinen, SeAmk, sosionomi- opiskelija

p. XXX

Annan luvan haastatteluun, nauhoitukseen sekä aineiston käyttöön opinnäytetyössä.

Aika ja paikka _____

Haastateltavan allekirjoitus _____

Haastateltavan puheli _____

LIITE 2 TEEMAHAASTATTELUKYSYMYKSE

Kysymykset:

1. Kotipaikka
2. Ikä
3. Millaiseksi arvioitte oman terveydentilanne ja kuntonne?
4. Mistä kuulitte Kulttuurista muistoja - hankkeesta? Millaisia odotuksia Teillä on hankkeen suhteen?
5. Miten Kulttuurista muistoja – hanke on vaikuttanut kulttuuriharrastuksiinne?
6. Mitä kulttuuripalveluja käytätte? Käyttökö
 - elokuvissa / teatterissa?
 - kirjastossa?
 - konserteissa / muissa musiikkitapahtumissa
 - taidenäyttelyssä?
7. Kertoisitteko kulttuuriharrastuksistanne?
 - esiinnyttekö? teatteri / runot / laulut / musiikki
 - piirtäminen / maalaaminen?
 - kirjoittaminen?
 - valokuvaaminen?
8. Millainen vaikutus taidetyöskentelyllä ja kulttuuriharrastuksilla on ollut elämäänne?
9. Millaista tarjontaa kotipaikkakunnallanne on esimerkiksi harrastustoiminnalle?
 - onko tiloja harrastustoiminnalle?
 - onko Teillä toiveita toiminnan suhteen?

10. Miten hankkeeseen osallistuminen on vaikuttanut harrastustoimintaanne?
- lisää tietoa uusien harrastusten aloittamiseen?
11. Miten Kulttuurista muistoja – hanke on vaikuttanut sosiaaliseen elämäänne?
- kyläilyyn?
 - muun harrastustoiminnan lisääntymiseen?
 - kodin ulkopuolelle suuntautuvan seuraelämän muutokset?
12. Kertoisitteko hieman perhetaustaanne?
13. Tunnetteko joskus itsenne yksinäiseksi? / Vaikutukset?
14. Millaisiin ryhmiin kuulutte?
- harrastustoiminta
 - luottamustehtävät
 - yhdistystoiminta
15. Millaiset ihmiset mielestänne osallistuvat tämän tyyppisen hankkeen toimintaan?
16. Mitä haluaisitte sanoa hankkeen merkityksestä omassa elämässä / yleisesti?
17. Mitä vielä haluaisitte sanoa?

LIITE 3 KESÄLEIRIN OHJELMA

KESÄLEIRI 5.-7.6.2012

KESKIVIikko 5.6.2013

klo 12.00-12.30	Majoittautuminen klo 12 mennessä, TULOKAHVIT
klo 12.30-13.30	MINÄ, SINÄ... ME, TE...- TUTUSTUMISTUOKIO klo 13.30-13.45 <i>Tauko</i>
klo 13.45-15.00	MISSÄ KULJIMME KERRAN
klo 15.00-15.15	<i>Tauko</i>
klo 15.15-16.00	TUTUSTUMINEN KÖRTTIMUSEOON
klo 16.00-17.00	PÄIVÄLLINEN
klo 17.00-19.15	ONNEN SIEMENET ITÄÄ: leikkimielistä piirtelyä ja maalaamista, Minna Rajala
klo 19.15-20.15	<i>RYHMÄSAUNA</i>
klo 20.15-21.15	ILTAPALA + iltanuotiot, <i>runot, laulut, tarinointi</i>

TORSTAI 6.6.2013

klo 8.00-9.00	AAMUPALA
klo 9.00-10.15	KÄSIEMME TARINAT
klo 10.15-10.30	<i>Tauko</i>
klo 10.30-11.30	KÄSIEMME TARINAT jatkuu
klo 11.30-12.30	LOUNAS
klo 12.30-15.00	ELÄMYSVIERAILUT: - Mummashop - Jussin Viinitila & Kellovalimo
klo 15.00-15.30	PÄIVÄKAHVI
klo 15.30-18.00	OMASSA RYTMISSÄ, kuvallinen leikki jatkuu, Minna Rajala

klo 18.00-19.00	PÄIVÄLLINEN
klo 19.00-19.30	KIMIN KIERROS LUONNON HELMASSA
klo 19.30-21.00	RANTASAUNA + KODALLA iltapalaksi makkaran paistoa, yhteislaulua ja tarinointia

PERJANTAI 7.6.2013

klo 8.00-9.00	AAMUPALA
klo 9.00-10.00	<i>RUNORASTIT</i>
klo 10.00-10.15	<i>Tauko</i>
klo 10.15-11.30	RUNORASTIT jatkuu
klo 11.30-12.30	LOUNAS
klo 12.30-14.00	KESÄLAITUMIEN KUTSU, leirin päätöstilaisuus kuvataidenäyttelyineen
klo 14.00-14.30	PÄÄTÖSKAHVIT